

# Untersuchungen

Teilnehmende erhalten eine engmaschige Betreuung am Prüfzentrum mit umfangreichen medizinischen Untersuchungen, z. B.:

- ärztliche körperliche Untersuchung
- Körpervermessungen (Gewicht, Größe, Bauch- und Taillenumfang)
- Messung der Vitalzeichen (d. h. Blutdruck, Puls, Körpertemperatur)
- Elektrokardiogramm (EKG)
- Blut- und Urinuntersuchungen
- Ultraschalluntersuchung der Leber
- Messung der Insulinausschüttung und des Energiestoffwechsels
- Körperfettanteil und Fettverteilung (MRT)
- Energiestoffwechsel im Muskel (Biopsie)
- Entzündung des Fettgewebes (Biopsie)

**Die Untersuchungen sind für Sie kostenlos.  
Die Kosten dafür trägt das Studienzentrum.  
Sie erhalten eine finanzielle Aufwandsentschädigung für Ihre Teilnahme sowie eine Erstattung Ihrer Fahrkosten zum Studienzentrum.**

# Kontakt

Deutsches Diabetes-Zentrum (DDZ)  
Auf'm Hennekamp 65  
40225 Düsseldorf

**Sie haben Fragen zur Studie? Sprechen Sie uns an!**



**Dr. Martin Schön**  
Studienarzt



**Monika Schulte**  
Studienkoordination



**Prof. Robert Wagner**  
Studienleitung

Tel.: 0211 3382-710  
E-Mail: [intervallfasten@ddz.de](mailto:intervallfasten@ddz.de)  
[www.ddz.de/studien/ifis](http://www.ddz.de/studien/ifis)

Die IFIS-Studie wird finanziert durch das Deutsche Zentrum für Diabetesforschung e. V. (DZD), München-Neuherberg.

# Sie haben Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes und Interesse am Intervallfasten?

**Nehmen Sie an unserer Studie teil!**



**IFIS-STUDIE**



**DDZ**  
Deutsches Diabetes-Zentrum

GEFÖRDERT DURCH:

Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

Deutsches Diabetes-Zentrum (DDZ)  
Klinisches Studienzentrum  
an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf  
Auf'm Hennekamp 65, 40225 Düsseldorf

**Klinisches Studienzentrum am  
Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ)**

# Darum Intervallfasten!

Klinische Studien konnten bereits zeigen, dass Intervallfasten einen grundsätzlich positiven Einfluss auf die Gewichtsabnahme und den Stoffwechsel hat.

Für die Diabetes-Forschung ist es nun interessant zu untersuchen, ob das sogenannte „intermittierende Fasten“ auch zu einer Verbesserung der Insulinsekretion bei Menschen mit Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes beiträgt.

In der IFIS (Intermittent Fasting to Improve Insulin Secretion)-Studie soll dazu detailliert der Effekt des Intervallfastens auf den Blutzuckerstoffwechsel und den Körperfettgehalt untersucht werden.



# Wer kann teilnehmen?

## Männer und Frauen

- im Alter zwischen 18 und 70 Jahren
- mit erhöhten Blutzuckerwerten, oder einer gestörten Glukosetoleranz aber noch keinem Diabetes (Prädiabetes), oder
- mit neu diagnostiziertem Typ-2-Diabetes (Diagnose liegt max. 5 Jahre zurück)
- mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 22 – 45 kg/m<sup>2</sup>



Sie können an der IFIS-Studie deutschlandweit an mehreren Standorten teilnehmen, unter anderem am **Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ)** in Düsseldorf.

# Ablauf der IFIS-Studie

**Die Studiendauer beträgt 4 Wochen, in denen Sie entweder angeleitet werden, eine Standarddiät durchzuführen oder mit dem Prinzip des Intervallfastens abzunehmen.**

Vor Beginn der Studiendiät werden Sie zu Untersuchungen eingeladen. Dazu gehören beispielsweise Messungen der Insulinsekretion aus der Bauchspeicheldrüse, des Gesamtenergiestoffwechsels und der Körperfett-Zusammensetzung. Die Termine erfolgen individuell und nach Ihren Wünschen.

Während der Studiendiät erhalten Sie wöchentlich eine Ernährungsberatung durch unser Fachpersonal (persönlich, telefonisch oder per E-Mail). Grundlage dieser Beratung bilden von Ihnen geführte Ernährungsprotokolle, mit deren Hilfe Ihnen unsere Ernährungsberater\*innen Ratschläge zur Optimierung Ihrer Ernährung geben.

Direkt nach der 4-wöchigen Diät und 6 Monate später werden Sie zur erneuten Untersuchung ins Studienzentrum eingeladen.

