

Pressemitteilung

MEDIET4ALL – WP1 Fortschrittsbericht: Fortschritte in der Forschung zum Mittelmeer-Lebensstil

Mainz, Deutschland – Dezember 2025

Das Team der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) berichtet über wichtige Fortschritte im Work Package 1 (WP1) des MEDIET4ALL-Projekts, das darauf abzielt, die Einhaltung der mediterranen Ernährung und des mediterranen Lebensstils in verschiedenen Bevölkerungsgruppen zu verstehen und zu fördern.

Rolle der JGU in MEDIET4ALL

Die JGU leitet die kollaborativen Forschungsaktivitäten innerhalb von MEDIET4ALL und nutzt ihre Expertise in Bewegungswissenschaft, Ernährung, Psychologie und Soziologie sowie ihre Erfahrung in multizentrischen Studien zu Lebensstil und Gesundheit. Ziel des Teams ist es, belastbare und vergleichbare Daten über das öffentliche Verständnis der mediterranen Ernährung zu gewinnen, die wichtigsten Einflussfaktoren für die Einhaltung zu identifizieren und innovative Lösungen, insbesondere den MEDIET4ALL Smart Coach, zu testen, um die Einhaltung des MedLifestyle und die physische und psychische Gesundheit der Nutzer zu verbessern.

Ziele und Umfang von WP1

WP1 konzentriert sich auf zwei Hauptziele:

1. Verstehen des aktuellen Verhaltens und der Einhaltung

- Analyse des Verbraucherverhaltens und der Wahrnehmung der mediterranen Ernährung.
- Bewertung der initialen Einhaltungsraten.
- Untersuchung soziodemografischer, wirtschaftlicher und kultureller Einflussfaktoren durch eine großangelegte multizentrische elektronische Umfrage.

2. Testen innovativer MEDIET4ALL-Lösungen

- Durchführung bi-zentrischer Interventionsstudien zur Bewertung der Akzeptanz und Wirksamkeit der MEDIET4ALL-Ansätze.
- Testen der mobilen Smart Coach-App und der E-Learning-Plattform zur Förderung der Einhaltung des MedLifestyle und zur Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit.

Fortschritte und Hauptleistungen

Zur Halbzeit von WP1 wurden folgende Erfolge erzielt:

- Entwicklung und Einsatz einer mehrsprachigen elektronischen Umfrage in acht Ländern über die SoSci Survey-Plattform, die den deutschen und EU-Datenschutzbestimmungen entspricht.
- Übersetzung und Anpassung in sechs Sprachen (Englisch, Deutsch, Französisch, Arabisch, Spanisch, Italienisch) für alle Alters- und Geschlechtsgruppen.
- Definition eines umfassenden statistischen Rahmens, einschließlich Stichprobengröße und Power-Analyse (~4.000 Teilnehmer) sowie ethisch konformer Verfahren.
- Abschluss der Datenerhebung, -bereinigung und -analyse.

Wissenschaftliche Ergebnisse

Die WP1-Umfrage hat bereits fünf peer-reviewed Publikationen in internationalen Fachzeitschriften mit hohem Impact hervorgebracht und den Wert des kollaborativen Datensatzes gezeigt:

- Boujelbane MA, Ammar A, et al. *Frontiers in Public Health* (2025). Regional variations in Mediterranean diet adherence: a sociodemographic and lifestyle analysis across Mediterranean and non-Mediterranean regions within the MEDIET4ALL project.
- Ammar A, Boujelbane MA, et al. *Nutrients* (2025). Exploring Determinants of Mediterranean Lifestyle Adherence: Findings from the Multinational MEDIET4ALL e-Survey.

Vollständige Referenzen sind auf der MEDIET4ALL-Website verfügbar.

Entwicklung der mobilen App und Ethikgenehmigungen

Obwohl von WP5 geleitet, hat JGU zur gemeinsamen Entwicklung der Smart Coach-App beigetragen, insbesondere bei der Gestaltung individualisierter Interventionsszenarien und des Entscheidungshilfesystems. Die Ethikgenehmigung wurde vom Ethikkomitee der JGU erteilt und in Tunesien eingereicht. Die bi-zentrische 12-wöchige Intervention ist für Januar bis April 2026 geplant.

Herausforderungen und Lösungen

WP1 stand vor methodischen, sprachlichen, ethischen und technischen Herausforderungen:

- Harmonisierung der Umfrageinstrumente in acht kulturell unterschiedlichen Ländern.
- Einhaltung der DSGVO und Anpassung an unterschiedliche Ethikgenehmigungsfristen.
- Überwindung technischer Plattformbeschränkungen durch Einbindung eines Subunternehmers zur Unterstützung der Rekrutierung.

Erste Erfolge

- Voll funktionsfähige, mehrsprachige Umfrage, die ein harmonisiertes Bild der MedLifestyle-Einhaltung liefert.
- Ableitung von Leitlinien aus Umfrageergebnissen und Literatur, die Rezeptgestaltung, Bildungsinstrumente und digitale Coaching-Inhalte unterstützen.
- Funktionsfähiger Smart Coach-Prototyp bereit für Interventions-Tests.

Auswirkungen auf die Zielgruppen

- Die Umfrage liefert Klarheit über Einhaltungsraten, Barrieren und Förderfaktoren, wodurch gezieltere Interventionen möglich werden.
- Die geplante Intervention zielt darauf ab, die Einhaltung des MedLifestyle, körperliche Aktivität, Schlafqualität, soziale Teilhabe, psychisches Wohlbefinden zu verbessern und den BMI der Teilnehmer zu senken.

Zusammenarbeit im Konsortium und wichtigste Erkenntnisse

Enge Abstimmung zwischen Universitäten, klinischen und kommunalen Partnern, Technologieentwicklern und Stakeholdern in acht Ländern war entscheidend. Zentrale Erkenntnisse betonen die Bedeutung frühzeitiger gemeinsamer Methodik, Co-Design, Antizipation ethischer und datenschutzrechtlicher Fragen sowie regelmäßiger Kommunikation.

Nächste Schritte

- Fortsetzung der detaillierten Analyse der Umfragedaten und deren Veröffentlichung.
- Fertigstellung und Verbreitung von Leitlinien und Best Practices.
- Start der 12-wöchigen multizentrischen Intervention, Rekrutierung der Familien, Bereitstellung der MedLifestyle-Szenarien über die Smart Coach-App, Erhebung von Daten und Nutzerfeedback, sowie Optimierung der Tools basierend auf realer Nutzung.

Spaudos kontaktas:

Kevin Andre

Komunikacijos pareigūnas, MEDIET4ALL

El. paštas: kevin.andre@vitagora.com

Interneto svetainė: www.mediet4all.eu