

**Sammeln Sie mit!**

Unter [www.ptaheute.de](http://www.ptaheute.de) im Bereich „Fortbildung“ oder klicken Sie direkt auf diesen Link! <http://www.ptaheute.de/fortbildung/punkte-sammeln/view/Login.html>

**1. Der Speichel im Mund wird vor allem von 3 Drüsen gebildet. Welche gehört nicht dazu?**

- a) Unterzungspeicheldrüse
- b) Ohrspeicheldrüse
- c) Untergaumenspeicheldrüse**

**2. Welches Enzym ist im Speichel enthalten?**

- a) Plasmin
- b) Pepsin
- c) Ptyalin**

**3. Welche Aussage trifft auf die Speiseröhre zu?**

- a) Die Speiseröhre beginnt hinter dem Kehlkopf und mündet unter dem Zwerchfell im Magen.**
- b) Der etwa 15 Zentimeter lange, seröse Schlauch besteht aus drei Gewebeschichten.
- c) Die Speiseröhre dient dem Transport der Nahrung und ist die erste Stelle der Proteinverdauung.

**4. Wo beginnt die Verdauung von Fett?**

- a) Mund**
- b) Magen
- c) Dünndarm

**5. Welcher pH-Wert herrscht im Magen?**

- a) 1 – 1,5**
- b) 3 – 3,5
- c) 5 – 5,5

**6. Was wird in den Hauptzellen der Magenschleimhaut gebildet?**

- a) Intrinsic-Faktor
- b) Pepsinogen**
- c) bicarbonatreiches Sekret

**7. Welcher Teil des Dünndarms ist am längsten?**

- a) Duodenum
- b) Ileum**
- c) Jejunum

**8. Was ist die Hauptfunktion des Dickdarms?**

- a) Resorption von Wasser aus dem Speisebrei**
- b) Resorption von Mineralstoffen aus dem Speisebrei
- c) Sekretion von Wasser in den Speisebrei

**9. Was versteht man unter dem Grundumsatz?**

- a) Die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe, einer Raumtemperatur von 37°C und nüchtern zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen pro Tag benötigt.
- b) Die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe, Indifferenztemperatur und nüchtern zur Aufrechterhaltung seiner Funktion pro Tag benötigt.**
- c) Die Energiemenge, die der Körper im Schlaf, Indifferenztemperatur, nach einer Mahlzeit zur Aufrechterhaltung seiner Funktion pro Tag benötigt.

**10. Wovon hängt der Grundumsatz nicht ab?**

- a) Tageszeit**
- b) Größe
- c) Alter

**11. Welche Aussage für den Grundumsatz ist richtig?**

- a) Männer haben einen kleineren Grundumsatz als Frauen
- b) Männer und Frauen haben einen gleich großen Grundumsatz
- c) Männer haben einen größeren Grundumsatz als Frauen**

**12. Welche Energiekomponente spielt für den Gesamtenergiebedarf die kleinste Rolle?**

- a) Grundumsatz
- b) Leistungsumsatz
- c) Energieumsatz durch nahrung induzierte Thermogenese**

**13. Was gilt für den Leistungsumsatz bei Kälte?**

- a) er ist erhöht, um die Körpertemperatur auszugleichen**
- b) er ist genauso groß wie bei Indifferenztemperatur
- c) er ist erniedrigt, da der Stoffwechsel bei Kälte gedrosselt ist

**14. Was versteht man unter dem PAL-Wert?**

- a) physical anatomical level
- b) physical activity level**
- c) pathophysical activity level

**15. Welche Aussage ist falsch?**

- a) Ältere haben grundsätzlich einen deutlich erniedrigten Energiebedarf**
- b) Der Energiebedarf von Schwangeren und Stillenden ist erhöht.
- c) Der Energiebedarf bei Schreibtischtätigkeit ist niedriger als bei Bauarbeiten.

**16. Als was werden Kohlenhydrate im Körper gespeichert?**

- a) Glykogen**
- b) Glucose
- c) Galaktose

**17. Wie hoch ist der physiologische Brennwert der Kohlenhydrate?**

- a) 9,3 kcal/g
- b) 7,0 kcal/g
- c) 4,1 kcal/g**

**18. Welches Organ kann ausschließlich aus Glucose Energie gewinnen?**

- a) Gehirn
- b) Blutzellen**
- c) Leber

**19. Welcher der genannten Zucker ist kein Disaccharid?**

- a) Saccharose
- b) Fructose**
- c) Lactose

**20. Wie hoch soll der Anteil der Kohlenhydrate an der täglich zugeführten Nahrungsenergie sein?**

- a) Mehr als 65 Prozent
- b) Weniger als 50 Prozent
- c) Mehr als 50 Prozent**

**21. Was passiert bei einer unzureichenden Kohlenhydratzufuhr?**

- a) Die Gluconeogenese in der Leber wird gedrosselt.
- b) Es wird verstärkt Fett abgebaut**
- c) Die körpereigenen Proteinspeicher werden aufgefüllt

**22. Welches der genannten Lebensmittel enthält die meisten Kohlenhydrate pro 100 g?**

- a) Nudeln
- b) Kartoffeln
- c) Reis**

**23. Aus was besteht Nahrungsfett hauptsächlich?**

- a) gesättigte Fettsäuren
- b) Glycolipide
- c) Triglyceride**

**24. Welches der genannten Vitamine ist nicht fettlöslich?**

- a) Vitamin A
- b) Vitamin C**
- c) Vitamin E

**25. Wie viel Fett benötigt der Körper mindestens, um seine Funktionen erfüllen zu können?**

- a) 0,5 – 1 kg**
- b) 8 - 15 kg
- c) 10 – 20 kg

**26. Welche Fettsäuren kommen in tierischen Lebensmitteln hauptsächlich vor?**

- a) einfach ungesättigte Fettsäuren
- b) gesättigte Fettsäuren**
- c) mehrfach ungesättigte Fettsäuren

**27. Welche der genannten Fettsäuren ist nicht mehrfach ungesättigt?**

- a) Eicosapentaensäure
- b) Alpha-Linolensäure
- c) Ölsäure**

**28. Welche Fettsäure kommt in Seefisch gehäuft vor?**

- a) Docosahexaensäure**
- b) Linolsäure
- c) Arachidonsäure

**29. Wie hoch sollte der Anteil an Fett an der täglich zugeführten Nahrungsenergie sein?**

- a) Maximal 15 Prozent
- b) Maximal 30 Prozent**
- c) Maximal 40 Prozent

**30. Wie ist das optimale Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren?**

- a) 3 : 1
- b) 4 : 1
- c) 5 : 1**