

Sammeln Sie mit!

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

1. Proteine bestehen aus Aminosäuren. Welche der genannten Aminosäuren ist essenziell?

- a) Serin
- b) Tryptophan**
- c) Tyrosin

2. Proteine werden aufgrund ihrer Funktion in verschiedene Gruppen eingeteilt. Zu welcher Gruppe gehört Ferritin?

- a) Kontraktile Proteine
- b) Transportproteine
- c) Speicherproteine**

3. Welche der nachfolgenden Aussagen zu Proteinen ist falsch?

- a) Die Proteinverdauung beginnt im Mund.**
- b) Zentralorgan für den Proteinstoffwechsel ist die Leber.
- c) Tierische Proteine sind meist hochwertiger als pflanzliche.

4. Wie viel Energie (in Kilokalorien) wird dem Körper mit einem Gramm Protein zugeführt?

- a) 4,1**
- b) 7,1
- c) 9,3

5. Was versteht man unter der biologischen Wertigkeit eines Proteins?

- a) Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Gramm Eiweiß aus 100 g Nahrungseiweiß resorbiert werden können.
- b) Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Gramm Körpereiwweiß aus 100 g Nahrungseiweiß aufgebaut werden können.**
- c) Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Gramm Transporteiweiße aus 100 g Nahrungseiweiß aufgebaut werden können.

6. Vitamine werden in fett- und wasserlösliche Vitamine unterteilt. Welches der nachfolgenden Vitamine ist fettlöslich?

- a) Vitamin C
- b) Vitamin B1
- c) Vitamin D**

7. Vitamin C liegt in Form von vier Stereoisomeren vor. Welche der genannten Verbindungen ist biologisch aktiv?

- a) L-Isoascorbinsäure
- b) L-Ascorbinsäure**
- c) D-Ascorbinsäure

8. Was kann ein Folsäuremangel während der Schwangerschaft auslösen?

- a) Ein erhöhtes Geburtsgewicht beim Kind.
- b) Einen Neuralrohrdefekt beim Kind.**
- c) Eine Neurose beim Kind.

9. Welche der genannten Bezeichnungen ist kein Synonym für Biotin?

- a) **Vitamin B5**
- b) Vitamin B7
- c) Vitamin H

10. Welche der nachfolgenden Aussagen zu Vitaminen ist richtig?

- a) Vitamin B2 ist auch unter der Bezeichnung Thiamin bekannt.
- b) Unter der Bezeichnung Vitamin B6 werden die Verbindungen Pyridoxin, Riboflavin und Phyllochinon zusammengefasst.
- c) **Vitamin B12 ist der Sammelbegriff für eine Reihe von Verbindungen, die als Cobalamine bezeichnet werden.**

11. Welcher der nachfolgenden Mineralstoffe zählt nicht zu den Mengenelementen?

- a) **Eisen**
- b) Schwefel
- c) Phosphor

12. Für welche Körperbestandteile ist Calcium besonders wichtig?

- a) **Knochen und Zähne**
- b) Nerven und Muskeln
- c) Blut und Lymphe

13. Welche Hormonkombination steuert in besonderem Maß die Calciumhomöostase?

- a) Prolaktin, Calcitonin und Cholezystokinin
- b) **Parathormon, Calcitonin und Calcitriol**
- c) Parathormon, Adiuretin und Calcidiol

14. Über welchen Mechanismus trägt Magnesium zur Stressabschirmung bei?

- a) Es steigert die Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin.
- b) Es steigert die postsynaptische Wiederaufnahme von Adrenalin und Noradrenalin.
- c) **Es hemmt die Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin.**

15. Wie äußert sich eine Hypophosphatämie im Akutfall?

- a) In neuropsychiatrischen Symptomen wie Schlaflosigkeit und Depression.
- b) In gastrointestinalen Symptomen wie Übelkeit und Erbrechen.
- c) **In neuromuskulären Symptomen wie Nervosität und Krämpfen.**

16. Wie sind Spurenelemente definiert?

- a) Ihr Gehalt im menschlichen Organismus liegt unter 10 mg pro Kilogramm Körpermasse.
- b) **Ihr Gehalt im menschlichen Organismus liegt unter 50 mg pro Kilogramm Körpermasse.**
- c) Ihr Gehalt im menschlichen Organismus liegt unter 150 mg pro Kilogramm Körpermasse.

17. Welche der nachfolgenden Aussagen zur Eisenresorption ist falsch?

- a) **Eisen liegt in pflanzlichen Produkten als besser bioverfügbares Hämeisen vor.**
- b) Eisen wird aus tierischen Lebensmitteln besser resorbiert als aus pflanzlichen.
- c) Die Resorption von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln wird oft durch Inhaltsstoffe wie Oxalsäure, Lignine und Phosphate behindert.

18. Welches sind die wichtigsten Funktionen von Jod im Organismus?

- a) Erniedrigung des Grundumsatzes und Sauerstoffverbrauchs, Anregung des Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsels.
- b) Erhöhung des Grundumsatzes und Sauerstoffverbrauchs, Hemmung des Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsels.
- c) Erhöhung des Grundumsatzes und Sauerstoffverbrauchs, Anregung des Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsels.**

19. Einige Wissenschaftler fordern eine Erhöhung der täglichen Selenzufuhr. Wie hoch sollte sie ihrer Ansicht nach sein?

- a) 30 – 70 µg
- b) 120 – 150 µg**
- c) 300 – 450 µg

20. Welches der nachfolgend genannten Lebensmittel ist eher zinkarm?

- a) Weizentoastbrot**
- b) Weizenvollkornbrot
- c) Roggenvollkornbrot

21. Welche der genannten Substanzen zählt zu den unlöslichen Ballaststoffen?

- a) Lignin**
- b) Pektin
- c) Carrageen

22. Welche Aussage zu Ballaststoffen ist falsch?

- a) Einige Ballaststoffe können Gallensäuren und Phospholipide binden.
- b) Im Dickdarm bewirken Ballaststoffe über das höhere Stuhlvolumen eine verbesserte Darmperistaltik.
- c) Wasserunlösliche Ballaststoffe können in hohem Maß Wasser binden und quellen.**

23. In welchem Verhältnis sollten lösliche zu unlöslichen Ballaststoffen zugeführt werden?

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

24. Welches der genannten Lebensmittel hat den höchsten Anteil an löslichen Ballaststoffen (in g/100 g essbarem Anteil)?

- a) weiße Bohnen
- b) Pflaumen**
- c) Vollkornnudeln

25. Welches ist das Hauptsymptom einer ballaststoffarmen Ernährung?

- a) Erhöhte Infektanfälligkeit
- b) Diarrhö
- c) Obstipation**

26. In welchen Lebensmitteln sind sauerstoffhaltige Carotinoide vor allem zu finden?

- a) grünblättrige Gemüsesorten**
- b) orange-gelb-rote Gemüsesorten
- c) grün-weiße Gemüsesorten

27. Welche Aussage trifft auf die in manchen Pflanzen enthaltenen Glucosinolate zu?

- a) Sie sind essenzielle Bestandteile der Zellmembran von Ölsaaten wie Raps.
- b) Sie geben Kreuzblütlern wie Senf und Kohlgemüse den typischen Geschmack.**
- c) Sie sind farbige Verbindungen in Obst und Gemüse.

28. Welcher gesundheitsrelevante Effekt wird für Phytoöstrogene nicht diskutiert?

- a) Cholesterinsenkung
- b) Blutzuckersenkung**
- c) Immunmodulation

29. Für welche Krebsart gibt es Versuche, die einen positiven Effekt von Saponinen nahe legen?

- a) Magenkrebs
- b) Dünndarmkrebs
- c) Dickdarmkrebs**

30. Wie hoch ist die durchschnittliche tägliche Aufnahme von Flavonoiden?

- a) 50 bis 100 mg**
- b) 170 bis 400 mg
- c) 200 bis 300 mg