

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. Welche der genannten körperlichen Veränderungen gehört zum natürlichen Alterungsprozess?

- a) Eine Zunahme der fettarmen, stoffwechselaktiven Körpermasse.
- b) Eine Zunahme der Filtrationsrate in der Niere.
- c) Eine Rückbildung der Magenschleimhaut.**

2. Warum kann bei älteren Menschen eine geringe Flüssigkeitszufuhr rasch kritisch werden?

- a) Weil die Fähigkeit zur Harnkonzentration in der Niere abnimmt.**
- b) Weil ältere Menschen stärker schwitzen.
- c) Weil Stoffwechselprodukte mit dem Harn schneller ausgeschieden werden.

3. Wie ist der Energiebedarf eines 75-jährigen Mannes im Vergleich zu einem 25-jährigen?

- a) Ca. 10 Prozent niedriger
- b) Ca. 20 Prozent niedriger**
- c) Ca. 30 Prozent niedrigertrans-Fettsäuren

4. Der Bedarf an welchem der genannten Vitamine wird im Alter häufig nicht gedeckt?

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

5. Wie wirkt sich die häufig bei Senioren vorkommende chronische atrophische Gastritis aus?

- a) Die Magensäure- und Pepsinogen-Sekretion ist erhöht.
- b) Es wird weniger Intrinsic-Faktor sezerniert, wodurch Vitamin B₁₂ verstärkt resorbiert wird.
- c) Es kommt zu einem Mangel an Vitamin B₁₂ und Folsäure.**

6. Welche körperliche Veränderung tritt bei Ausdauersportarten ein??

- a) Ein Anstieg des Atem-, Herz- und Blutvolumens**
- b) Eine Abnahme der kleinen Blutgefäße in der Muskulatur zugunsten größerer Gefäße.
- c) Eine Abnahme der Fettoxidation.

7. Welche Lebensmittel bilden die Basis einer guten Sporternährung?

- a) Reis, Nudeln, Kartoffeln und Gemüse**
- b) Fleisch, Wurst und Fisch
- c) Milch und Milchprodukte Tierische Fette sollten pflanzlichen Ölen vorgezogen werden.

8. Welche Aussage trifft auf den so genannten Hungerast zu?

- a) Er wird durch eine übersteigerte Fettoxidation während dem Sport ausgelöst.
- b) Er tritt vor allem bei Sportarten mit kurzfristigen, aber hohen Belastungen (z. B. Turner) auf.
- c) Er äußert sich in Hungergefühl, Schwindel, Übelkeit und Kraftlosigkeit.**

9. Wie hoch ist der Proteinbedarf eines Kraftsportlers?

- a) 1,2 - 1,4 g/kg KG
- b) 1,4 - 1,8 g/kg KG**
- c) 1,8 - 2,2 g/kg KG

10. Welcher der genannten Trinktipps für Sportler ist falsch?

- a) Das verwendete Mineralwasser sollte reichlich Magnesium enthalten.
- b) Schon vor dem Sport ausreichend trinken, bei längerer Belastung auch in den Pausen zwischendurch.
- c) Die richtige Getränketemperatur ist im Sommer eiskalt (unter 10 °C)**

11. Welches der genannten Lebensmittel lehnen Lacto-Vegetarier ab?

- a) Petersilie
- b) Buttermilch
- c) Rührei**

12. Welcher der genannten Nährstoffe ist bei Veganern kritisch?

- a) Vitamin C
- b) Kohlenhydrate
- c) Jod**

13. Welche Aussage zur Vollwerternährung ist falsch?

- a) Lebensmittel sollten einen möglichst hohen Verarbeitungsgrad haben.**
- b) 50 Prozent der Kost wird nicht erhitzt.
- c) Die Lebensmittelzubereitung sollte mit wenig Fett erfolgen.

14. Nach welchem Prinzip werden Lebensmittel bei der Makrobiotik eingeordnet?

- a) Nach dem Dosha-Prinzip
- b) Nach dem Yin- und Yan-Prinzip**
- c) Nach dem Prinzip der Stoffzustände

15. Wie soll die Verteilung von basischen und sauren Lebensmitteln nach Hay sein?

- a) 80 Prozent Basenbildner und 20 Prozent Säurebildner**
- b) 20 Prozent Basenbildner und 80 Prozent Säurebildner
- c) 50 Prozent Basenbildner und 50 Prozent Säurebildner

16. Wie hoch ist der Wasseranteil am Körpergewicht eines Neugeborenen?

- a) 65 Prozent
- b) 75 Prozent**
- c) 85 Prozent

17. Welches der genannten Gewebe/Organe hat den höchsten Wasseranteil?

- a) Skelett
- b) Nieren**
- c) Fettgewebe

18. Wie hoch ist die so genannte Wasserbilanz in unseren gemäßigten Klima?

- a) Ca. 1,2-1,3 Liter
- b) Ca. 1,4-1,5 Liter
- c) Ca. 2,4-2,6 Liter**

19. Wie ist Osmolalität definiert?

- a) Als Quotienten aus der Stoffmenge eines gelösten Stoffes und dem Volumen der Lösung
- b) Als Konzentration aller osmotisch wirkenden Teilchen pro kg Lösung.**
- c) Als Quotienten aus der Stoffmenge eines gelösten Stoffes und der Masse seines Lösungsmittels.

20. Welches der genannten Getränke eignet sich nicht zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs?

- a) Destilliertes Wasser**
- b) Mineralwasser
- c) Leitungswasser

21. In Japan gibt es eine Definition für Funktionelle Lebensmittel. Welche der genannten Aussagen gehört nicht dazu?

- a) Functional Food ist ein Lebensmittel, das auf Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs basiert.
- b) Functional Food ist ein Lebensmittel, das eine definierte Funktion im Hinblick auf die Regulation des Stoffwechsels erfüllt.
- c) Functional Food ist ein Lebensmittel, das nicht als Teil der täglichen Nahrungszufuhr verzehrt werden sollte.**

22. Welches Gesetz regelt den überwiegenden Teil der Functional Foods in Deutschland?

- a) Das Arzneimittelgesetz
- b) Das Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetz**
- c) Die Novel-Food-Verordnung

23. Was sieht die Health-Claims-Verordnung vor?

- a) Hersteller dürfen nährwert- und gesundheitsbezogene Werbeaussagen nur noch nutzen, wenn sie wissenschaftlich belegt sind.**
- b) Hersteller dürfen gesundheitsbezogene Werbeaussagen jeglicher Art für Functional Foods machen.
- c) Hersteller dürfen nur solche gesundheitsbezogenen Werbeaussagen machen, die nicht auf der derzeit erarbeiteten Negativliste stehen.

24. Welche Aussage gilt nicht für Probiotika?

- a) Verwendet werden vor allem Lactobazillen und Bifidobakterien.
- b) Probiotika sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die im Dickdarm die Vermehrung von milchsäureproduzierenden Dickdarmbakterien fördern.**
- c) Probiotika beeinflussen das Verhältnis intestinaler Keime derart, dass daraus positive Effekte auf den Organismus resultieren.

25. Welcher Effekt wird mit Omega-3-Fettsäuren angereicherter Margarine zugesprochen?

- a) Stärkung der Knochengesundheit
- b) Immunstimulation
- c) Cholesterinsenkung**

26. Welche Aussage zu Nahrungsergänzungsmitteln ist richtig?

- a) NEM sind Arzneimittel, die dazu bestimmt sind, die allgemeine Ernährung zu ergänzen.
- b) NEM sind Lebensmittel, die dazu bestimmt sind, die allgemeine Ernährung zu ersetzen.
- c) NEM sind Lebensmittel, die dazu bestimmt sind, die allgemeine Ernährung zu ergänzen.**

27. Welche der genannten Personengruppen benötigt verglichen mit den beiden anderen am seltensten NEM?

- a) Stillende
- b) Ovo-Lacto-Vegetarier**
- c) Veganer

28. Für welchen der genannten Mikronährstoffe erreichen nur 42 Prozent der Frauen die empfohlene Zufuhrmenge?

- a) Vitamin D
- b) Vitamin E**
- c) Calcium

29. Welches der genannten Produkte ist kein diätetisches Lebensmittel?

- a) Leinsamenbrot**
- b) Diabetiker-Schokolade
- c) Trinknahrung für Patienten mit Schluckstörungen

30. Welche der genannten rechtlichen Bestimmungen betrifft diätetische Lebensmittel?

- a) Sind Konzentrate von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer Wirkung.
- b) Sind Lebensmittel, die auf Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs basieren.
- c) Müssen einem besonderen Ernährungszweck bei einer definierten Personengruppe dienen.**