

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>

**Die folgenden zehn Fragen beziehen sich auf die Artikel
"Einfluss von Ernährung auf die Gesundheit, PTAheute 1+2/2009
"Ernährung bei Übergewicht und Antiadipositas", PTAheute 3/2009**

Frage 1: Worauf wird die antidiarrhoische Wirkung von geriebenen Äpfeln zurückgeführt?

- a) Auf die in Äpfeln enthaltenen Phytosterine
- b) Auf die in Äpfeln enthaltenen Polyphenole
- c) Auf die in Äpfeln enthaltenen Pektine**

Frage 2: Worauf beruht der antiemetische Effekt der in Ingwer enthaltenen lipophilen Verbindungen?

- a) Auf einer agonistischen Wirkung an 5-HT₄-Rezeptoren
- b) Auf einer antagonistischen Wirkung an 5-HT₃-Rezeptoren**
- c) Auf einer antagonistischen Wirkung an 5-HT₄-Rezeptoren

Frage 3: Wie wirkt ein Sirup aus einer zerkleinerten Zwiebel mit Kandiszucker vermischt?

- a) analgetisch
- b) expektorierend**
- c) hustenstillend

Frage 4: Welche Wirkung hatte Hühnersuppe in der "Hühnersuppenstudie" auf menschliche Immunzellen?

- a) Sie führte zur Vermehrung von Neutrophilen
- b) Sie löste bei Neutrophilen Apoptose aus.
- c) Sie hemmte Neutrophile in ihrer Beweglichkeit**

Frage 5: Welche der genannten Wirkungen wird den in Meerrettich enthaltenen Senfölen nicht zugeschrieben?

- a) antiviral
- b) antibakteriell
- c) antiarrhythmisch**

Frage 6: Bei welcher Erkrankung/welchem Symptom kommt Apfelessig als Hausmittel zum Einsatz?

- a) Bei Rachenentzündungen**
- b) Bei Durchfall
- c) Bei Fieber

Frage 7: Wie hoch sollte der wöchentliche Gewichtsverlust bei einer guten Diät maximal sein?

- a) ca. 0,3 – 0,5 kg
- b) ca. 1 - 1,5 kg**
- c) ca. 2 – 3 kg

Frage 8: Warum ist eine Diät, die weniger als zehn Tage dauert, nicht sinnvoll?

- a) **Weil kurze und sehr niedrig kalorische Diäten keine dauerhafte Gewichtsreduktion ermöglichen.**
- b) Weil man in dieser kurzen Zeit zwar dauerhaft, aber nicht genügend Gewicht verliert.
- c) Weil der Körper im Anschluss an eine zu kurze Diät besonders infektanfällig ist.

Frage 9: Welchen Effekt hatten mit Süßstoff gesüßte Lightprodukte im Tierversuch?

- a) Sie führten zu einem gesteigerten Bewegungsdrang bei den Tieren.
- b) Sie führten zu einem verminderten Appetit bei den Tieren.
- c) **Sie lösten Heißhungerattacken bei den Tieren aus.**

Frage 10: Welcher Nährstoff wird bei der Atkins-Diät nur in sehr geringer Menge zugeführt?

- a) Proteine
- b) Fett
- c) **Kohlenhydrate**