

**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>

**Die folgenden zehn Fragen beziehen sich auf die Artikel**  
"Ernährung bei Übergewicht und Antiadipositas", PTAheute 3/2009  
"Ernährung bei Diabetes", PTAheute 4/2009  
"Nahrungsergänzungsmittel für Diabetiker", PTAheute 5/2009

**Frage 1: Wie lautet die Formel zur Berechnung des Body-Mass-Index?**

- a)  $BMI = \text{Körpergröße in m} / (\text{Körpergewicht in kg})^2$
- b)  $BMI = \text{Körpergewicht (kg)} / (\text{Körpergröße in m})^2$
- c)  $BMI = (\text{Körpergewicht in kg})^2 / \text{Körpergröße (m)}$

**Frage 2: Welchen Wert sollte die Waist-to-Hip-Ratio bei Frauen nicht überschreiten?**

- a) 0,85
- b) 0,9
- c) 1,0

**Frage 3: Wo liegt heute der Schwerpunkt in der diätetischen Behandlung von Diabetikern?**

- a) In einer Restriktion der Kohlenhydratzufuhr
- b) In einer Gewichtsnormalisierung
- c) In einer Verminderung der fettfreien Körpermasse

**Frage 4: Welche der genannten Empfehlungen zur Fettzufuhr für Diabetiker ist falsch?**

- a) Die Gesamtfettaufnahme soll 35 Prozent der Tagesenergiezufuhr nicht überschreiten.
- b) Gesättigte und trans-ungesättigte Fettsäuren sollen zusammen weniger als 10 Prozent der Gesamttagesenergie liefern.
- c) Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sollten mindestens 30 Prozent der Gesamtfettzufuhr ausmachen.

**Frage 5: Wie hoch sollte der Proteinanteil bei Diabetikern ohne Nephropathie sein?**

- a) 5–10 Prozent der täglichen Gesamtenergiezufuhr
- b) 20–30 Prozent der täglichen Gesamtenergiezufuhr
- c) 10–20 Prozent der täglichen Gesamtenergiezufuhr

**Frage 6: Welche der genannten Lebensmittel sollten Diabetiker bevorzugen?**

- a) Kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit einem hohen Saccharoseanteil.
- b) Kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit hohem glykämischen Index.
- c) Kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index

**Frage 7: Wann kann ein Mehrbedarf für Kalium bei einem Diabetiker bestehen?**

- a) Wenn aufgrund einer schlechten Blutzuckereinstellung eine Polyurie auftritt.
- b) Wenn eine Insulintherapie erforderlich ist
- c) In jedem Fall

**Frage 8: Wie viel Alkohol ist für eine schwangere Diabetikern täglich akzeptabel?**

- a) 20 g/Tag
- b) 10 g/Tag
- c) 0 g/Tag

**Punkte sammeln mit PTA heute**

Zertifikatskurs Ernährung für Fortgeschrittene Themenblock 1 Modul 2

---

**Frage 9: Warum haben Diabetiker einen erhöhten Bedarf an Vitamin C und E?**

- a) Bei Diabetikern ist die Resorption dieser Vitamine vermindert.
- b) Bei Diabetes werden Vitamin C und E in vermehrtem Maße über den Urin ausgeschieden.
- c) Bei Diabetes besteht oxidativer Stress, bei dem vermehrt Antioxidanzien verbraucht werden.

**Frage 10: Welchen Effekt hatten ergänzende Vitamin-E-Gaben in einer Studie bei Diabetikern mit Nephropathie?**

- a) Sie verschlechterten die Insulinresistenz
- b) Sie verringerten die Albuminurie
- c) Sie steigerten die Rate an Markern für oxidativen Stress im Blut.