---

**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**
**„Ernährung bei Diarrhö, PTAheute 7/2009**
**„Ernährung bei Obstipation“, PTAheute 8/2009**

**Frage 1: Wie ist eine Diarrhö definiert?**

a) Von Diarrhö spricht man bei einer häufiger als dreimal täglichen Stuhlentleerung sowie einer breiigen oder flüssigen Stuhlkonsistenz und/oder vermehrten Stuhlmenge.
b) Von Diarrhö spricht man bei einer seltener als dreimal täglichen Stuhlentleerung sowie einer breiigen oder flüssigen Stuhlkonsistenz und/oder verminderter Stuhlmenge.
c) Von Diarrhö spricht man bei einer häufiger als einmal täglichen Stuhlentleerung sowie einer breiigen der festen Stuhlkonsistenz und/oder vermehrter Stuhlmenge.

**Frage 2: Welcher der genannten Erreger ist <u>nicht</u> typisch für Durchfallerkrankungen?**

a) Noroviren
b) Rhinoviren
c) enteropathogene Escherichia-coli-Stämme

**Frage 3: Wichtigste Maßnahme bei einer akuten Diarrhö ist …?**

a) … der Ersatz von Flüssigkeit und Energie
b) … der Ersatz von Kohlenhydraten und Elektrolyten
c) … der Ersatz von Flüssigkeit und Elektrolyten

**Frage 4: Welches der genannten Lebensmittel sollte man bei einer Fernreise möglichst meiden?**

a) Meeresfrüchtesalat
b) Pizza
c) Bananen

**Frage 5: Warum eignen sich Getränke, die neben Mineralstoffen auch Zucker enthalten, besonders gut zur Rehydratation?**

a) Weil die Resorption von Natrium und Glucose im Darm mittels eines Symporters erfolgt und diese Getränke somit schneller aufgenommen werden.
b) Weil bei Durchfall die Darmflora geschädigt wird und diese mithilfe des zugeführten Zuckers schneller wieder aufgebaut wird.
c) Weil Wasser nur gemeinsam mit Glucose aus dem Darm ins Blut aufgenommen werden kann.

**Frage 6: Warum reicht die Stuhlfrequenz als alleiniges Kriterium für eine Obstipation nicht aus?**

a) Weil sie bei allen Menschen zyklischen Schwankungen unterliegt.
b) Weil es hier große individuelle Unterschiede gibt.
c) Weil nur eine Kombination aus seltener Stuhlfrequenz und zu weicher Stuhlkonsistenz per Definition als Obstipation gilt.

---

**Frage 7: Welcher der genannten Faktoren ist kein typischer Auslöser einer Obtipation?**

a) Nebenwirkung einer Antibiotikatherapie
b) Bewegungsmangel
c) Darmverschluss

**Frage 8: Wodurch wirken wasserlösliche Ballaststoffe einer Verstopfung entgegen?**

a) Sie verlängern die Stuhltransitzeit.
b) Sie erhöhen aufgrund ihres Wasserbindungsvermögens die Kotmenge und regen darüber die Darmbewegung an.
c) Sie verringern die Bakterienmasse im Dickdarm.

**Frage 9: Welches der genannten Lebensmittel gilt als obstipierend?**

a) Milch
b) Vollkornbrot
c) Kakao

**Frage 10: Wie viel Leinsamen oder Weizenkleie sollte man anfangs täglich zu sich nehmen, um einen abführenden Effekt zu erzielen?**

a) 5 g
b) 10 g
c) 20 bis 30 g