

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 nicht 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 Obstipation?

- 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