

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 Atherosklerose“, PTAheute 13+14/2009
„Nahrungsergänzung bei Atherosklerose“, PTAheute 15+16/2009**

Frage 1: Unter einer Atherosklerose versteht man

- a) maligne Prozesse an den Arterienwänden
- b) degenerative Prozesse an den Arterienwänden
- c) proliferative Prozesse an den Arterienwänden

Frage 2: Welcher der genannten Faktoren ist kein Risikofaktor für die Atherosklerose?

- a) Vegetarismus
- b) Rauchen
- c) Hypercholesterolämie

Frage 3: Welcher LDL-Cholesterolverwert wird zur Prävention einer Atherosklerose angestrebt?

- a) < 40 mg/dl
- b) < 100 mg/dl
- c) < 200 mg/dl

Frage 4: Welcher der genannten Nahrungsfaktoren wirkt sich fördernd auf eine Atherosklerose aus?

- a) Einfach ungesättigte Fettsäuren
- b) B-Vitamine
- c) Trans-Fettsäuren

Frage 5: Was sollten Patienten mit Hypercholesterolämie bezüglich der Kohlenhydrataufnahme beachten?

- a) Die tägliche Ballaststoffaufnahme sollte mindestens 25 g betragen.
- b) Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index sind zu bevorzugen.
- c) Die tägliche Kohlenhydratzufuhr sollte höchstens 35% der Gesamtenergiezufuhr ausmachen.

Frage 6: Welches der genannten Vitamine ist für den Abbau von Homocystein wichtig?

- a) Vitamin B₅
- b) Vitamin B₁₂
- c) Vitamin E

Frage 7: Was bewirkte Vitamin E in der ATBC-Studie?

- a) eine Erhöhung der hämorrhagischen Schlaganfälle
- b) eine Erhöhung der ischämischen Herzerkrankungen
- c) eine Senkung der hämorrhagischen Schlaganfälle

Frage 8: Omega-3-Fettsäuren gelten als positiv bei Atherosklerose. In welchem Lebensmittel sind sie hauptsächlich enthalten?

- a) Butter
- b) Sonnenblumenkernöl
- c) fettreiche Kaltwasserfische

Frage 9: Welcher der genannten Nahrungsfaktoren kann eine Hypercholesterolämie verschlechtern?

- a) Phytosterole
- b) Ballaststoffe
- c) gesättigte Fettsäuren

Frage 10: Welches der genannten Lebensmittel enthält keine Phytosterole?

- a) Hühnereier
- b) Haselnüsse
- c) Bohnen