

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 den Artikel „Ernährung bei Osteoporose“, PTAheute 17/2009

Frage 1: Welche Verbindung macht den Großteil des Knochengewebes aus?

- a) Hydroxyflorid
- b) Hydroxylapatit
- c) Hydroxylselenit

Frage 2: Welcher Zelltyp ist in den Knochen für den Aufbau verantwortlich?

- a) Osteoblasten
- b) Osteoklasten
- c) Osteopaten

Frage 3: Welche der genannten Verbindungen ist die biologisch aktive Wirkform von Vitamin D, die am Knochenstoffwechsel beteiligt ist?

- a) Calcitonin
- b) Calciferol
- c) Calcitriol

Frage 4: Warum sind ältere Frauen häufiger von Osteoporose betroffen als ältere Männer?

- a) Durch den postmenopausalen Estrogenentzug wird die Osteolyse gefördert.
- b) Durch den postmenopausalen Androgenentzug wird die Osteolyse gefördert.
- c) Durch den postmenopausalen Estrogenentzug werden osteoanabole Prozesse gefördert.

Frage 5: Bis zu welchem Alter sind ca. 90 Prozent der individuellen maximalen Knochenmasse erreicht?

- a) 20 Jahre
- b) 35 Jahre
- c) 40 Jahre

Frage 6: Welches ist der beim Knochenaufbau quantitativ dominierende Nährstoff?

- a) Kalium
- b) Magnesium
- c) Calcium

Frage 7: Welche der genannten Verbindungen gilt in Lebensmitteln als Calciumräuber?

- a) Oxalsäure
- b) Ascorbinsäure
- c) Milchsäure

Frage 8: Wie viel Vitamin D sollten Erwachsene laut Dachverband der Osteologie täglich zu sich nehmen?

- a) 200 IE
- b) 400 IE
- c) 800 IE

Frage 9: Welchen der genannten Effekte übt Vitamin D nicht aus?

- a) Es wirkt sich positiv auf die Muskulatur aus.
- b) Es fördert die Calciumausscheidung über die Niere.
- c) Es fördert die Calciumeinlagerung in die Knochen.

Frage 10: Welchem der genannten Nährstoffe wird neben Calcium und Vitamin D ebenfalls eine positive Wirkung in der Osteoporoseprävention zugesprochen?

- a) Folsäure
- b) Trans-Fettsäuren
- c) Coffein