

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 Rheuma“, PTAheute 18/2009

Frage 1: Zu welcher Gruppe, die unter dem Begriff Rheuma zusammengefasst werden, gehört die rheumatoide Arthritis?

- a) Weichteil-Rheumatismus
- b) degenerative Gelenkerkrankungen
- c) entzündliche Gelenkerkrankungen

Frage 2: Welche Aussage trifft auf die rheumatoide Arthritis zu?

- a) Eine Steifheit der Gelenke macht sich vor allem abends bemerkbar (Abendsteifigkeit).
- b) Charakteristisch ist, dass mehrere Gelenke gleichzeitig betroffen sind.
- c) Es handelt sich um eine einmalig für wenige Wochen auftretende akute Erkrankung.

Frage 3: Zu welchem Fettsäuretyp gehört die Arachidonsäure?

- a) Omega-3-Fettsäuren
- b) Omega-6-Fettsäuren
- c) Omega-9-Fettsäuren

Frage 4: Welche der genannten Substanzgruppen wird nicht aus der Arachidonsäure gebildet?

- a) Interleukine
- b) Prostaglandine
- c) Leukotriene

Frage 5: Welches der genannten Lebensmittel enthält keine Arachidonsäure?

- a) Eigelb
- b) Lachs
- c) grüner Salat

Frage 6: Welche Ernährungsweise ist bei rheumatoider Arthritis besonders günstig?

- a) Mediterrane Ernährungsweise
- b) Eine besonders fleischlastige Ernährungsweise
- c) Eine kohlenhydratarme Ernährungsweise

Frage 7: Aufgrund welcher Fettsäure ist fetter Seefisch bei der rheumatoiden Arthritis positiv zu bewerten?

- a) Alpha-Linolensäure
- b) Eicosapentaensäure
- c) Arachidonsäure

Frage 8: Welchen bei rheumatoider Arthritis wünschenswerten Effekt hat eine zeitweise Nahrungskarenz?

- a) Der Cortisolspiegel sinkt, wodurch Stressreaktionen vermindert werden.
- b) Die Menge an bestimmten Immunzellen nimmt zu, die dann Entzündungsherde bekämpfen.
- c) Es werden weniger entzündungsauslösende Eicosanoide gebildet.

Punkte sammeln mit PTAheute

Zertifikatskurs Ernährung für Fortgeschrittene Themenblock 3 Modul 3

Frage 9: Wie viel Vitamin E sollten Patienten mit rheumatoider Arthritis täglich zu sich nehmen?

- a) 20 - 40 IE
- b) 200 - 400 IE
- c) 2000 - 4000 IE

Frage 10: Welches der genannten Spurenelemente ist für Patienten mit rheumatoider Arthritis besonders wichtig?

- a) Selen
- b) Molybdän
- c) Jod