

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 „Nichtmedikamentöse therapeutische Maßnahmen: Gewichtsreduktion durch ausreichend Bewegung und richtige Ernährung“, PTAheute 5/2010 und „Grundzüge einer für Diabetiker geeigneten gesunden Ernährung“, PTAheute 6/2010

Frage 1: Wann spricht man bei einem Menschen von ausgeprägter Fettsucht?

- a) Bei einem Taillenumfang > 75 cm bei Frauen
- b) Bei einem Bodymassindex ≥ 30
- c) Bei einem Körpergewicht von >102 kg bei Männern

Frage 2: Welchen durchschnittlichen Kalorienbedarf pro Tag hat eine PTA, wenn sie 60 kg wiegt und regelmäßig in der Apotheke tätig ist?

- a) Zwischen 2100 und 2700 kcal
- b) Zwischen 1500 und 1800 kcal
- c) Zwischen 1800 und 2100 kcal

Frage 3: Welcher Aussage zur Gewichtsreduktion stimmen Sie nicht zu?

- a) Für eine negative Energiebilanz sollten rund 500-800 kcal weniger als der durchschnittlich benötigte Kalorienbedarf pro Tag aufgenommen werden
- b) Für eine dauerhafte Gewichtsstabilität ist bei moderater körperlicher Bewegung die tägliche Zufuhr von 1500 kcal zusätzlich zum persönlichen Energiebedarf empfohlen
- c) Rund 5 Stunden zusätzliche Bewegung pro Woche können eine Gewichtsabnahme positiv beeinflussen

Frage 4: Wie wirkt sich die moderate sportliche Betätigung auf den diabetischen Stoffwechsel aus?

- a) Es kann bei Typ-2-Diabetikern zu einer Zunahme der Anzahl der Insulinrezeptoren kommen
- b) Für Typ-1-Diabetiker nimmt das Risiko von Hyperglykämien zu
- c) Bei Typ-2-Diabetikern findet unter körperlicher Betätigung eine Down-Regulation der Glukosetransporter statt

Frage 5: Nicht alle Diätformen sind für eine Gewichtsreduktion bei Diabetikern empfohlen. Wovon sollte man dieser Patientengruppe abraten?

- a) Mahlzeitenersatz mit Formulaprodukten
- b) „Low-Fat“-Diäten
- c) „Crash-Diäten“ mit weniger als 1000 kcal pro Tag

Frage 6: Proteine müssen regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Was ist für Diabetiker nicht zu empfehlen?

- a) Diabetiker ohne nephrotische Störungen können 10–20 Prozent ihres täglichen Kalorienbedarfs über Eiweiße beziehen
- b) Beim Vorliegen einer Mikroalbumie sollten Typ-2-Diabetiker auf den Verzehr schlecht resorbierbarer pflanzlicher Eiweiße verzichten und stattdessen tierisches Eiweiß (nicht mehr als 35% des Gesamtenergiebedarfs pro Tag) bevorzugen
- c) Für Typ-1-Diabetiker mit einer gesicherten Nierenfunktionsstörung wird eine maximale Eiweißzufuhr von 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen

Frage 7: Fett gehört zu den Hauptnährstoffen. Welcher Aussage zu den einzelnen Fettkomponenten stimmen Sie zu?

- a) Einfach ungesättigte Fettsäuren wirken sich ungünstig auf die Cholesterinwerte aus
- b) Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sollten etwa 10% der täglichen Energiezufuhr ausmachen
- c) Gesättigte Fettsäuren verfügen über einen nachgewiesenen kardio-protectiven Effekt

Frage 8: Verschiedene Nahrungsmittel lassen den Blutzuckerspiegel unterschiedlich schnell ansteigen. Vergleicht man Traubenzucker mit Linsen, dann zeigt sich, dass

- a) Die Blutzuckerspitzen nach dem Verzehr von Traubenzucker etwa doppelt so hoch sind, wie nach dem Verzehr von Linsen
- b) Der Blutzucker unter Linsen bereits ca. 2 h nach dem Verzehr wieder in den Ausgangswert zurückgelangt ist
- c) Traubenzucker eine längere Blutzuckerwirkung aufweist

Frage 9: Moderne Ernährungsrichtlinien erlauben auch Diabetikern die Verwendung von Haushaltszucker. Worauf sollte dabei geachtet werden?

- a) Schnelle Freisetzungsförmungen bevorzugen – z. B. in süßen Getränken verpackt
- b) Vorsicht bei Obst – es enthält ebenfalls Saccharose, daher Verzehr einschränken
- c) max. 50 g/d, am besten in Verbindung mit Ballaststoffen konsumieren

Frage 10: Welche Aussage zu Kohlenhydraten ist nicht richtig?

- a) Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index (GI) föhren zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels
- b) Beim Verzehr von Vollkornbrot, Parboiled-Reis und Joghurt hält das Sättigungsgeföhl aufgrund des niedrigen GI länger an
- c) Wie schnell Kohlenhydrate ins Blut übergelien, wird mit Hilfe der Brotelikeit berechnet, austauschbare Produkte mit gleichem GI lassen sich über die Kohlenhydrataustauschtabelle ermitteln