

Vegane Ernährung



Dozenten

Dr. med. Rüdiger Dahlke
Arzt, Autor und Seminarleiter

DDr. Elfi Furtmüller
Senior Researcher, Universität Innsbruck

Irmi Hinterberger
Veganerin, Akademie für Gesundheitsberufe Wien

Fragenkatalog:

10 Multiple Choice Fragen zur Stoffreflexion

- 1. Ist vegane Ernährung eine Lösung für alle gesundheitlichen Probleme? (B richtig)**
 - A. Nahezu alle Zivilisationskrankheiten können dadurch geheilt werden.
 - B. Viele Krankheitsbilder werden dadurch positiv beeinflusst.
 - C. Für die meisten Menschen, wenn sie dazu regelmäßig Vitamin D supplementieren.
 - D. Nur wenn man auch lange davor schon wenig Fleisch gegessen hat.
- 2. Wie lange gibt es die fleischfreie Ernährungsweise bereits? (B richtig)**
 - A. 1962 wurde sie erstmals im Oxford Illustrated Dictionary erfasst.
 - B. Seit vielen Jahrtausenden.
 - C. Seit Peace Food hat sich diese Ernährungsform etabliert.
 - D. Seit der Empfehlung seitens der Academy of Nutrition and Dietetics.
- 3. Wie hoch ist laut WHO der Anteil an Dioxinen in unserem Körper, der von Fleisch-, Fisch- und Milchkonsum herrührt? (C richtig)**
 - A. Ca. 80 %.
 - B. Ca. 50 %.
 - C. Über 90 %.
 - D. Über 75 %.
- 4. Wie wird Eisen aus pflanzlichen im Vergleich zu tierischen Quellen vom Körper aufgenommen? (C richtig)**
 - A. Gleich schnell, aber es kann besser verdaut werden.
 - B. Schneller, deshalb belastet es den Körper weniger.
 - C. Langsamer, daher kann es besser reguliert werden.

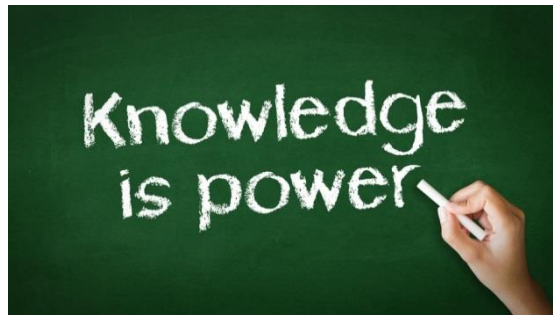
- D. Langsamer, weil es eine unterschiedliche Struktur aufweist.
5. **Warum können viele Menschen in Europa und den USA Laktose verdauen? (A richtig)**
- A. Aufgrund einer genetischen Mutation.
 - B. Dank eines Enzym, das Laktose aufspalten kann.
 - C. Weil Erwachsene Laktose immer leicht verdauen können.
 - D. Indem man weniger säurebildende Proteine zu sich nimmt.
6. **Welche ist die häufigste Todesursache in Industrienationen? (C richtig)**
- A. Lungenkrebs
 - B. Infektionen
 - C. Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - D. Darmkrebs
7. **Bei welcher Krebsart ist der Zusammenhang mit der Ernährungsweise am deutlichsten? (B richtig)**
- A. Beim Magenkrebs.
 - B. Beim Dickdarmkrebs
 - C. Beim Dünndarmkrebs.
 - D. Beim Speiseröhrenkrebs.
8. **Was sind Zoonosen? (A richtig)**
- A. Krankheitsbilder, die zwischen Menschen und Tieren übertragen werden.
 - B. Krankheiten, die bei Nutztieren durch Antibiotika im Futter ausgelöst werden.
 - C. Krankheiten, die durch die unhygienischen Haltungsbedingungen in der Tiermast verursacht werden.
 - D. Krankheitsbilder, die von Menschen auf Tiere übertragen werden.
9. **Warum werden Rinder gern als die größten „Klimasünder“ bezeichnet? (A richtig)**
- A. Weil sie ein Treibhausgas erzeugen.
 - B. Weil CO₂-Belastung von Rindfleisch höher ist als jene von pflanzlichen Nahrungsmitteln.
 - C. Weil die Böden sich von der Rinderhaltung nur schwer wieder erholen.
 - D. Weil für die Herstellung von Rindfleisch mehr Ressourcen benötigt werden als für Obst und Gemüse.
10. **Wie wird das Phytin in Vollkornprodukten deaktiviert? (D richtig)**
- A. Durch den hohen Mineralstoffgehalt des vollen Korns.
 - B. Wenn das Brot lange genug gebacken wird.
 - C. Wenn das Getreide frisch gemahlen und sofort verarbeitet wird.
 - D. Wenn man den Teig aufgehen lässt.

Wir freuen uns auf Ihre Fragen!

Fragen vor Kursbeginn: irmi.hinterberger@amc.or.at
Fragen während des Kurses: studienabteilung@amc.or.at

Infos zur Bildungskarenz:
<http://www.mba-studium.at/bildungskarenz>

Wir wünschen viel Erfolg im Studium!



Auf zum nächsten Karrieresprung!

