

Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis

Dozent

Mag. Dominika Casova, Bakk.Phil
Akademie für Gesundheitsberufe Wien



Fragenkatalog 100 offene Prüfungsfragen zur Stoffreflexion

Teil 1 - Grundbegriffe der Ernährungslehre

1. Was bedeutet Ernährung?
2. Wie viel Tage ist es möglich, ohne Wasser auszukommen?
3. Wie viel Wochen ist es möglich, ohne Essen auszukommen?
4. Warum sind wir auf die Aufnahme und Abgabe von Nährstoffen angewiesen?
5. Wie kann man Stoffwechsel definieren?
6. Welcher Prozess findet bei der Verdauung statt?
7. Was ist der Unterschied zwischen verwertbaren und nicht verwertbaren Nahrungsbestandteilen?
8. Was versteht man unter dem Begriff Resorption?
9. Wie kann man Ausscheidung definieren?
10. Welche Einheiten werden zur Energievermessung verwendet?
11. Was ist ein Joule?
12. Was ist eine Kilokalorie?
13. Wie viel ist eine 1kcal kj?
14. Wie viel ist ein 1kj kcal?
15. Was ist der Unterschied zwischen physikalischen und physiologischen Brennwert?

16. Was ist der Grundumsatz?
17. Wie viel Prozent des Grundumsatzes wird für die körpereigene Wärmebildung verbraucht?
18. Durch welche Parameter wird der Grundumsatz eines Menschen bestimmt?
19. Wie lässt sich der Energieverbrauch eines Menschen definieren?
20. Welchen prozentuellen Anteil haben die Organe beim Energieverbrauch eines Menschen?
21. Welches Organ verbraucht die meiste Energie?
22. Welches Organ verbraucht am wenigsten Energie?
23. Charakterisiere den Ruheumsatz.
24. Was ist der Leistungsumsatz?
25. Was besagt PAL?
26. Wo liegt der Unterschied zwischen Leistungsumsatz und PAL?

Teil 1 - Ernährungspyramide

27. Was besagt eine Ernährungspyramide?
28. Wie viel Portionen Getreide sollten laut der österreichischen Ernährungspyramide täglich gegessen werden?
29. Wie viel Portionen Fleisch sollte man wöchentlich laut der österreichischen Ernährungspyramide zu sich nehmen?
30. Wie lauten die 10 Regeln der DGE?

Teil 1 - Makronährstoffe

31. Wie viel Prozent an Kohlenhydrate sollen im Zuge einer ausgewogenen Ernährung konsumiert werden?
32. Wie lassen sich Kohlenhydrate unterscheiden?
33. Wie viel kcal hat 1g Kohlenhydrate?

34. Was ist der Unterschied zwischen kurzkettigem und langkettigem Zucker?
35. Was sind Glykogenspeicher und wo findet man diese?
36. Wie viel Speicherplatz haben Glykogenspeicher?
37. Was passiert, wenn über längeren Zeitraum keine Nahrung aufgenommen wird?
38. Welche Funktion haben Kohlenhydrate für den menschlichen Körper?
39. Was sind Ballaststoffe?
40. Welche unterschiedlichen Ballaststoffe sind uns bekannt?
41. Wie hoch ist der Referenzwert für die Ballstoffzufuhr für Erwachsene?
42. Welche positiven Wirkungen weisen Ballaststoffe auf?
43. Aus wie vielen Aminosäuren bestehen menschliche Körperproteine?
44. Welche Funktionen haben Proteine im menschlichen Körper?
45. Was ist der Unterschied zwischen essentiellen Aminosäuren, bedingt essentiellen Aminosäuren und nicht essentiellen Aminosäuren?
46. Durch was ist die Proteinqualität bestimmt?
47. Was sind gute pflanzliche Quellen von Protein?
48. Warum ist übermäßiger Konsum von Proteinen gesundheitsschädigend?
49. Welche Vitamine werden im Fett gelöst?
50. Nenne mindestens 3 Funktionen von Fett.
51. Welche Funktion hat Cholesterin im Körper?
52. Was ist die Höchstgrenze an Cholesterin pro Tag?
53. Was sind die Unterschiede zwischen gesättigten und ungesättigten Fetten?
54. Was sind Quellen von Omega - 6 Fettsäuren?
55. Was sind Quellen von Omega -3 Fettsäuren?

Teil 1 - Mikronährstoffe

56. Warum sollte Alkohol mit Wasser getrunken werden?
57. Was sind Mikronährstoffe?

58. Welche Funktion haben Mikronährstoffe im Körper?
59. Was sind Beispiele für Spurenelemente?

Teil 1 – Ernährungsformen

60. Auf was wirkt sich unsere Ernährung aus?
61. Welche unterschiedlichen Formen von Vegetarismus kennen wir?
62. Was ist der Unterschied zwischen Vegetarismus und Veganismus?
63. Welche Lebensmittel meiden Menschen, die sich Paleo ernähren?
64. Was sind die größten Nachteile einer Rohkost-Ernährung?
65. Bis zu welcher Temperatur (Grad) kann das Essen von Rohköstler erhitzt werden?

Teil 2 – Peace Food

66. Was bedeutet der Begriff „Peace Food“?
67. Welche Vorteile hat Peace Food?
68. Welche Funktion hat Wasser für den Körper?
69. Welche Funktionen hat Chlorophyll in unserem Körper?
70. Inwieweit hängt die Qualität unserer Nahrung von deren Lichtspeicherfähigkeit ab?
71. Wie lässt sich Lebensenergie durch die Sonne aufnehmen?

Teil 2 – Super Foods

72. Was sind Superfoods?
73. Wie oft sollten Superfoods verzehrt werden?
74. Welche ungesättigten Fettsäuren enthält Alpha-Linolensäure?
75. Warum ist Kurkuma vor allem bei Alzheimer hilfreich bzw. was bewirkt es?

76. Welche Wirkung hat der Hauptwirkstoff im Ingwer?
77. Woher stammt Camu Camu?
78. Wie viel Aminosäuren enthält Chia?
79. Mit welchen gesundheitlichen Vorteilen wird Moringa im Bezug gebracht?
80. Was ist Chlorophyll?
81. Warum ist Kokosöl gut für unseren Körper, obwohl es viel Fett besitzt?
82. Warum sollten Männer Soja nur in Maßen verzehren?
83. Wie viele Stoffe sind in der Kakaobohne enthalten?

Teil 2 - Die Kunst der richtigen Ernährung

84. Welche Stoffe gelten für Dr. Dahlke als besonders gesundheitsfördernd?
85. Was ist DHA?
86. Was sind gute Quellen für DHA?
87. Welche positive Eigenschaft hat Resveratrol?
88. Warum sind Probiotika, die einem Joghurt zugesetzt werden, für den Verzehr eher nicht geeignet?
89. Welche Rollen spielen Probiotika im Körper?
90. Welcher Mineralstoff wird als das Mineral der Nerven bezeichnet?
91. Was ist eine der wichtigsten Funktion von Eisen?
92. Welches Vitamin ist bei Vegetarier bzw. Veganer häufig defizitär?
93. Was sind die Anzeichen eines Vitamin A - Mangels?
94. Welches Mineral ist für die Schilddrüsenfunktion und das damit verknüpfte Stoffwechselgeschehen entscheidend?
95. Wie viel kcal sollten Frauen und Männer durchschnittlich zu sich nehmen?
96. Welche körperliche Reaktion kann die Kombination von Tierprotein und rasch verfügbaren Kohlenhydraten hervorrufen?
97. Zu welcher Zeit bzw. zu welchen Konditionen sollte der Mensch essen?

98. Sollte sich der Mensch möglichst fettfrei ernähren bzw. ist Fett für Menschen notwendig?

99. Welche Lebensmittel sollten Menschen als Zwischenmahlzeiten verzehren?

100. Welche Programmpunkte für ein erfülltes Leben sollten wir beachten?