

Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis



Dozentinnen

Mag.^a Gerit Fischer

Ernährungswissenschaftlerin

Anja Rathgeb, M, BA, BSc, Abgeschlossenes

Studium der Diätologie, ärztlich geprüfte Fastenleiterin und Plant Based Nutritionist and Chef

Fragenkatalog:

10 Multiple Choice Prüfungsfragen zur Stoffreflexion

1. Wie wird der BMI berechnet?

- A. Körpergröße in m / Körpergewicht in kg
- B. Körpergewicht in kg / Körpergröße (in m)²
- C. Bauchumfang / Hüftumfang
- D. Hüftumfang / Bauchumfang²

Antwort: B

2. Was ist die offizielle Maßeinheit für die Nahrungsenergie?

- A. das Joule (J)
- B. die Kilokalorie (kcal)
- C. die Kalorie (cal)
- D. das Kilojoule (kJ) bzw. Megajoule (MJ)

Antwort: D

3. Der glykämische Index beschreibt...?

- A. ob die in einem Lebensmittel enthaltenen Kohlenhydrate schnell oder langsam ins Blut strömen.
- B. wie viel leicht verdauliche Kohlenhydrate ein Lebensmittel enthält.
- C. wie lange der Zucker aus einem Lebensmittel im Blut bleibt.
- D. welche Menge des in einem Lebensmittel enthaltenen Zuckers ins Blut strömt.

Antwort: A

4. Was ist Peristaltik?

- A. der passive Weitertransport der Nahrung durch den Verdauungstrakt.
- B. die muskuläre Ausscheidung der Nahrung aus dem Darm.
- C. der portionsweise Weitertransport der Nahrung durch den Verdauungstrakt.
- D. der portionsweise Transport der Nährstoffe durch die Zelle.

Antwort: C

5. Wie heißt das Stärke-spaltende Enzym im Speichel?

- A. α -Lipase
- B. Lactase
- C. β -Glucosidase
- D. α -Amylase

Antwort: D

6. Welche der folgenden Aussagen stimmt nicht?

- A. Die Leber scheidet Schadstoffe aus.
- B. Die Leber bildet Galle.
- C. Die Galle wird für die Proteinverdauung benötigt.
- D. Die Galle wird aus Cholesterin gebildet.

Antwort: C

7. Eiweiße können im Darm...?

- A. im Ganzen resorbiert werden.
- B. als Aminosäuren, Di- oder Tripeptide resorbiert werden.
- C. als Aminosäuren oder Dipeptide resorbiert werden.
- D. nur als einzelne Aminosäuren resorbiert werden.

Antwort: B

8. Was sind ätherische Öle nicht?

- A. Triglyceride
- B. fettlöslich
- C. flüchtig
- D. sekundäre Pflanzenstoffe

Antwort: A

9. Was sind „kritische Nährstoffe“?

- A. schädliche Nahrungsinhaltsstoffe.
- B. Nahrungsinhaltsstoffe, die im Verdacht stehen, schädlich zu sein.
- C. Nährstoffe, bei denen es häufig zu einer Überversorgung kommt.
- D. Nährstoffe, bei denen es häufig zu einer Unterversorgung kommt.

Antwort: D

10. Wie viele Landwirtschaftsbetriebe in Österreich sind dzt. bio-zertifiziert?

- A. über 10%
- B. knapp 23%
- C. mehr als $\frac{1}{4}$
- D. knapp 33%

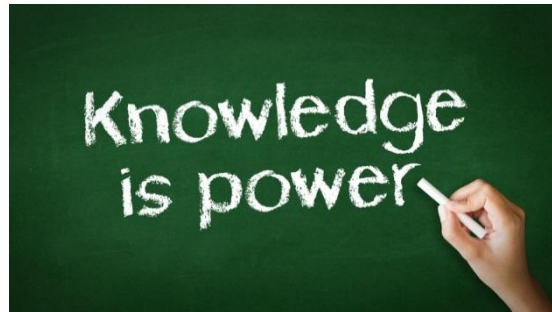
Antwort: B

Wir freuen uns auf deine Fragen!

Fragen vor Kursbeginn: gorik.matthys@amc.or.at
Fragen während des Kurses: studienabteilung@amc.or.at

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

Wir wünschen viel Erfolg in der Weiterbildung!



Auf zum nächsten Karrieresprung!

Version: 11

