

# Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis

## Dozentin

Mag.<sup>a</sup> Dominika Casova, Bakk. phil.  
Akademie für Gesundheitsberufe Wien



## Fragenkatalog:

### 10 Multiple-Choice Prüfungsfragen zur Stoffreflexion

#### 1. Welches Organsystem hat den meisten Energieumsatz?

- A. Gehirn
- B. Herz
- C. Muskulatur
- D. Leber

Antwort: C

#### 2. Wieviel Prozent des Grundumsatzes wird für die körpereigene Wärmebildung benötigt?

- A. 10 %
- B. 70 %
- C. 40 %
- D. 60 %

Antwort: D

#### 3. Wie lässt sich der Ruheumsatz definieren?

- A. Als der Energieverbrauch eines Menschen bei völliger Ruhe bzw. Entspannung etwa 12 Stunden nach dem letzten Essen bei einer konstanten Raumtemperatur von etwa 20-28 °C
- B. Als Mehrfaches des täglichen Grundumsatzes während eines Tages
- C. Als der Energieverbrauch eines Menschen im Sitzen, bei einer konstanten Raumtemperatur von etwa 20-24°C, 12 Stunden nach dem letzten Essen, leicht bekleidet
- D. Als der Energieverbrauch eines Menschen für messbare Leistungen

Antwort: C

**4. Was bedeutet der Begriff „Resorption“?**

- A. In den Körperzellen stattfindende Stoffumwandlung
- B. Energiegewinnung
- C. In die Blutbahn aufgenommene Nahrungsbestandteile
- D. Die Aufteilung der Nahrung auf weiter verwertbare und nicht verwertbare Bestandteile

Antwort: C

**5. Wie viel kcal ist 1 Gramm Fett?**

- A. 7
- B. 9
- C. 6
- D. 4

Antwort: B

**6. Für wie viele Stunden reichen die Kohlehydratspeicher aus?**

- A. 6-12 Stunden
- B. 0-6 Stunden
- C. 12-18 Stunden
- D. 18-24 Stunden

Antwort A

**7. Was trifft auf Ballaststoffe nicht zu?**

- A. Stellen eine Gerüstsubstanz pflanzlicher Inhaltsstoffe
- B. Können durch Verdauungsenzyme des Menschen abgebaut werden
- C. Lösliche Ballaststoffe können durch die Dickdarmflora abgebaut werden
- D. Die Energieversorgung der löslichen Ballaststoffe beträgt etwa 1-2%

Antwort: B

**8. Welche Vitamine sind nur im Fett löslich?**

- A. A, D, K, E
- B. A, B, D, K
- C. B, D, C, K
- D. D, A, C, B

Antwort: A

**9. Was trifft auf Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren nicht zu?**

- A. Lassen sich als mehrfach ungesättigte Fettsäuren bezeichnen
- B. Körper kann sie nicht alleine bilden, deshalb müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden
- C. Laut DGE sollten höchstens 5x so viele Omega-6 wie Omega-3 Fettsäuren aufgenommen werden
- D. Laut DGE sollten höchstens 5x so viele Omega-3 wie Omega-6 Fettsäuren aufgenommen werden

Antwort: D

**10. Was trifft auf die Ernährungsform von Ovo-Vegetariern zu?**

- A. Isst Milchprodukte und Eier und keine Fleisch - bzw. Fischprodukte
- B. Isst Milchprodukte und keine Eier, Fleisch - bzw. Fischprodukte
- C. Isst Milchprodukte, Eier, Fisch-, aber keine Fleischprodukte
- D. Isst Eier, keine Milch-, Fleisch- bzw. Fischprodukte

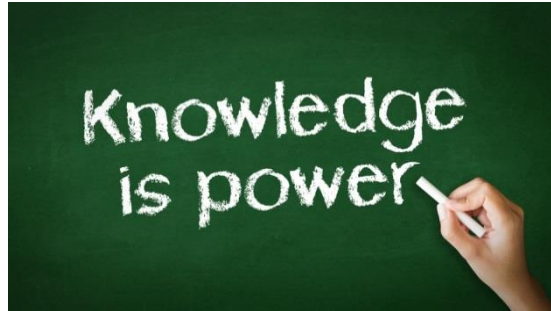
Antwort: D

**Wir freuen uns auf Ihre Fragen!**

Fragen vor Kursbeginn: [studienberatung@amc.or.at](mailto:studienberatung@amc.or.at)  
Fragen während des Kurses: [studienabteilung@amc.or.at](mailto:studienabteilung@amc.or.at)

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

**Wir wünschen viel Erfolg im Studium!**



**Auf zum nächsten Karrieresprung!**

Version: 8

