

Vegane Ernährung



Dozentinnen

Anja Rathgeb, M, BA, BSc,
Abgeschlossenes Studium der Diätologie, ärztlich
geprüfte Fastenleiterin und Plant Based Nutritionist
and Chef

DDr.ⁱⁿ Elfi Furtmüller, MBA,
Senior Researcher, Universität Innsbruck

Irmgard Scheifinger,
Akademie für Gesundheitsberufe Wien

Fragenkatalog:

10 Multiple Choice Fragen zur Stoffreflexion

1. Ist vegane Ernährung eine Lösung für alle gesundheitlichen Probleme?

- 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.

Antwort: B

2. Wie lange gibt es die fleischfreie Ernährungsweise bereits?

- 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.

Antwort: B

3. Wie hoch ist laut WHO der Anteil an Dioxinen in unserem Körper, der von Fleisch-, Fisch- und Milchkonsum herrührt?

- A. Ca. 80 %.
- B. Ca. 50 %.
- C. Über 90 %.
- D. Über 75 %.

Antwort: C

4. Wie wird Eisen aus pflanzlichen im Vergleich zu tierischen Quellen vom Körper aufgenommen?

- 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.

Antwort: C

5. Warum können viele Menschen in Europa und den USA Laktose verdauen?

- 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.

Antwort: A

6. Welche ist die häufigste Todesursache in Industrienationen?

- A. Lungenkrebs
- B. Infektionen
- C. Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- D. Darmkrebs

Antwort: C

7. Bei welcher Krebsart ist der Zusammenhang mit der Ernährungsweise am deutlichsten?

- A. Beim Magenkrebs.
- B. Beim Dickdarmkrebs
- C. Beim Dünndarmkrebs.
- D. Beim Speiseröhrenkrebs.

Antwort: B

8. Was sind Zoonosen?

- 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.

Antwort: A

9. Warum werden Rinder gern als die größten „Klimasünder“ bezeichnet?

- 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.

Antwort: A

10. Wie wird das Phytin in Vollkornprodukten deaktiviert?

- 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.

Antwort: D

Wir freuen uns auf deine Fragen!

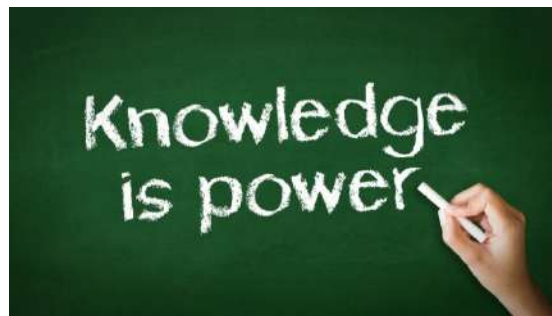
Fragen vor Kursbeginn: gorik.matthys@amc.or.at

Fragen während des Kurses: studienabteilung@amc.or.at

Infos zur Bildungskarenz:

<http://gesundheit-studium.at/bildungskarenz/>

Wir wünschen viel Erfolg für deine Weiterbildung!



Auf zum nächsten Karrieresprung!

Version: 3

