

Grundlagen der veganen Sporternährung

Dozentin

Anja Rathgeb, M, BA, BSc

Abgeschlossenes Studium der Diätologie, Plant Based Nutritionist & Chef, Ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Akademie für Gesundheitsberufe



Fragenkatalog:

10 Multiple Choice Prüfungsfragen zur Stoffreflexion

1. Worauf sollten vegane Athlet/innen beim Kauf von Sportartikel achten?

- A. Auf einen niedrigen Preis
- B. Dass sie bequem sind – das ist die Hauptsache
- C. Dass sie hauptsächlich nachhaltige Materialien enthalten
- D. Auf Vegan-Labels, um tierische Inhaltsstoffe auszuschließen

Antwort: D

2. Welche Aufgabe haben Antioxidantien?

- A. Liefern 4kcal/kg Körpergewicht
- B. Schutz vor freien Radikalen
- C. Erhalten die Glykogenreserven
- D. Erhöhen die Schnellkraft

Antwort: B

3. Worauf sollte neben einer bedarfsdeckenden Nährstoffversorgung unbedingt geachtet werden?

- A. Glykämischer Index
- B. Superkompensation
- C. Verträglichkeit
- D. Muskelwachstum

Antwort: C

4. Wie viel Mililiter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht sollen Erwachsene im Alter von 19 – 51 Jahren täglich trinken?

- A. 40 ml
- B. 25 ml
- C. 30 ml
- D. 35 ml

Antwort: D

5. Was bedeutet Hyperton?

- A. Eine Flüssigkeit, die die gleiche Konzentration an gelösten Teilchen hat wie Blutplasma
- B. Eine Flüssigkeit, die eine höhere Konzentration an gelösten Teilchen hat wie Blutplasma
- C. Eine Flüssigkeit, die eine niedrigere Konzentration an gelösten Teilchen hat wie Blutplasma
- D. Eine Flüssigkeit, die sich aus einer anderen Art von gelösten Teilchen zusammensetzt wie Blutplasma

Antwort: B

6. Wovon ist der Grundumsatz nicht abhängig?

- A. Aktivitätslevel
- B. Alter
- C. Gewicht
- D. Hormone

Antwort: A

7. Was wenden Sportler/innen an, um ihre Glykogenspeicher vor Wettbewerben über das Normalmaß aufzufüllen?

- A. Superloading
- B. Kohlenhydrat-Fasten
- C. Superkompensation
- D. Intervallfasten

Antwort: C

8. Wie hoch ist der Proteinbedarf von Kraftsportler/innen in der Aufbauphase?

- A. 1,0 - 1,2 g/kg Körpergewicht pro Tag
- B. 1,2 - 1,6 g/kg Körpergewicht pro Tag
- C. 0,8 g/kg Körpergewicht pro Tag
- D. 1,5 - 1,7 g/kg Körpergewicht pro Tag

Antwort: D

9. Wie lautet die Zufuhrempfehlung für Fett in der veganen Sporternährung?

- A. Durchschnittlich 40% der Gesamtenergiezufuhr; nicht weniger als 20% der Gesamtenergiezufuhr
- B. Durchschnittlich 30% der Gesamtenergiezufuhr; nicht weniger als 20% der Gesamtenergiezufuhr
- C. Durchschnittlich 30% der Gesamtenergiezufuhr; nicht weniger als 10% der Gesamtenergiezufuhr
- D. Durchschnittlich 50% der Gesamtenergiezufuhr; nicht weniger als 35% der Gesamtenergiezufuhr

Antwort: B

10. Wie kann die Aufnahme von Eisen gefördert werden?

- A. Koffein
- B. Vitamin C
- C. Kalzium
- D. Natrium

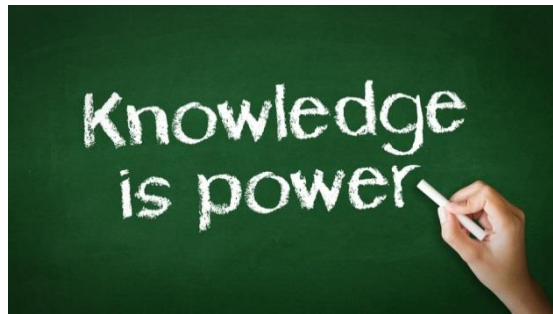
Antwort: B

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: 1

