

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



100 offene Lernfragen zur Stoffreflexion

1. Welche Arten von Körperfett gibt es, und was sind deren Funktionen?
2. Wie wird der BMI ermittelt, welcher Wert gilt als normal und was sind seine Nachteile?
3. Was ist der Waist-to-Hip-Ratio, und wie wird er errechnet?
4. Was sind Apfel- und Birnentyp?
5. Was ist der Leistungsumsatz?
6. Was ist die offizielle Maßeinheit für Nahrungsenergie, welche andere Maßeinheit ist immer noch gebräuchlich, und wie rechnet man beide grob ineinander um?
7. Wofür steht die Abkürzung pH, und in welchem Bereich schwankt der Blut-pH-Wert?
8. Was ist der Unterschied zwischen dem glykämischen Index und der glykämischen Last?
9. Wie kommt es, dass gekochte Karotten und Baguette denselben glykämischen Index haben?
10. Enzyme – woraus bestehen sie, und welche grundsätzliche Funktion haben sie?
11. Was sind Zellkompartimente? Nennen Sie Beispiele!
12. Warum ist scharf keine Geschmacksrichtung?
13. Was ist der Intrinsic Factor?
14. Welchen Weg nehmen die allermeisten resorbierten Nährstoffe vom Darm weg?
15. Wie entsteht das Darm-Mikrobiom, und was sind seine Funktionen?

16. Wie viele Bakterien werden in einem gesunden Darm vermutet?
17. Was ist das Darm-Hirn?
18. Welche Funktion hat das Darm-Hirn?
19. Was ist die Funktion der Galle?
20. Was sind die drei Hauptaufgaben der Nährstoffe? Welche Nährstoffe erfüllen welche Aufgaben?
21. Was sind die DACH-Referenzwerte, und von wem werden sie herausgegeben?
22. Was ist der Österreichische Ernährungsbericht, durch wen wird er herausgegeben und wie oft?
23. Österr. Ernährungsbericht: Welche der allgemeinen Parameter sind in Österreich üblicherweise im Überfluss, welche bedarfsgerecht, welche im Mangel?
24. Welche Makronährstoffe enthalten Stickstoff?
25. Nennen Sie 4 unentbehrliche Aminosäuren!
26. Was sind bedingt entbehrliche Aminosäuren?
27. In welcher Reihenfolge und wo entstehen Lipoproteine?
28. Was ist die limitierende Aminosäure eines Lebensmittels?
29. Warum ist die Kombination verschiedener Proteinquellen wichtig?
30. Was ist der Aminosäuren-Pool?
31. Was ist die Denaturierung von Proteinen?
32. Was sind ätherische Öle, und warum sind sie keine echten Fette?
33. Wie unterscheiden sich gesättigte Fette von ungesättigten bzgl. Konsistenz und Haltbarkeit?
34. Worin unterscheiden sich mittelkettige Fettsäuren von anderen Fettsäuren?
35. Welche chemische Struktur haben alle essentiellen Fettsäuren gemeinsam?
36. Was sind semiessentielle Fettsäuren?
37. In welchen Lebensmitteln kommen Beta-D-Glucose vor?
38. Was sind Chylomikronen, und wo sind sie zu finden?
39. In welchen Lebensmitteln sind versteckte Fette vorhanden, und wie viel darf/sollte man mit der Nahrung aufnehmen?
40. Nennen Sie 3 Funktionen von Kohlenhydraten im Körper!
41. Wie heißen die Arten von Einfachzuckern je nach Anzahl ihrer C-Atome?
42. Mono- und Disaccharide: Geschmack und Löslichkeit?

43. Warum kann Fructose leicht schädlich werden?
44. Warum ist Fructose nicht gesünder als Glucose?
45. Was ist „tierische Stärke“, und wo kommt sie vor?
46. Sind wasserlösliche Ballaststoffe für die Gesunderhaltung wichtig? Wenn ja, warum?
47. Von welchen Faktoren hängt ab, wie viel Energie tatsächlich aus einem Lebensmittel gewonnen werden kann?
48. Welche Nährstoffe sind vor allem in kohlenhydratreichen Lebensmitteln enthalten, in den meisten fett- und eiweißreichen Lebensmitteln dagegen kaum oder gar nicht?
49. Was ist der Unterschied zwischen Energiedichte und Nährstoffdichte?
50. Wovon ist die Bioverfügbarkeit eines Nährstoffs abhängig?
51. Was sind Pankreas-Lipasen?
52. Wie lautet die offizielle Empfehlung zur Fettsäurezufuhr? (gesättigte/einfach ungesättigte/mehrfach ungesättigte)
53. Welches Verhältnis von ω 6- zu ω 3-Fettsäuren wird empfohlen?
54. Was sind trans-Fettsäuren?
55. Nennen Sie 5 wasserlösliche Vitamine inkl. guter Quellen!
56. Können fettlösliche Vitamine überdosiert werden?
57. Warum ist Vitamin A bei älteren Menschen oft im Mangel?
58. Warum ist die Vitamin A-Versorgung auch von einer guten Versorgung mit Eiweiß und Zink abhängig?
59. Welche Organe sind an der körpereigenen Vitamin D-Synthese beteiligt?
60. Warum ist Vitamin D oft im Mangel?
61. Was ist Nattō?
62. Warum enthalten Weidetiere bzw. ihre Produkte Vitamin K₂?
63. Was sind Mengenelemente, und welche gibt es?
64. Was sind Gerbstoffe?
65. Was sind Beta-D-Glucane?
66. Was ist Inulin?
67. Die Kombination welcher Proteinquellen gewährleistet ein gutes Aminosäuremuster?
68. Warum sind Sprossen und Keimlinge so wertvolle Lebensmittel?

69. Wie sind Algen als Lebensmittel zu bewerten?
70. Was sind Flechten, und wie sind sie als Lebensmittel zu bewerten?
71. Kalorien und Nährstoffe: Durch welche inneren Werte punkten Speisepilze?
72. Aus welchen Gründen gilt Fisch als empfehlenswert?
73. Was ist Butterschmalz?
74. Was bedeutet „Non-Responder“ im Zusammenhang mit der Cholesterinzufuhr?
75. Was ist High-Oleic-Sonnenblumenöl?
76. Was passiert bei der Milchsäuregärung?
77. Unter welchen Voraussetzungen sind Smoothies gesund?
78. Nennen Sie 3 Beispiele für angereicherte Functional Foods!
79. Erläutern Sie die Begriffe „Functional Food“ und „Health Claim“!
80. Was sind die DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr?
81. Ernährungskommunikation: Welche Modelle zur Vermittlung von Ernährungswissen kennen Sie?
82. Was ist unter Mischkost zu verstehen?
83. Welche sind die wichtigsten „kritischen Nährstoffe“ der Mischkost, und welche kommen bei bestimmten Personengruppen noch hinzu?
84. Gibt es vegetarische Ernährungsformen, bei denen auch Lebensmittel vom toten Tier konsumiert werden?
85. Was sind gute pflanzliche Calcium-Quellen?
86. Welchen Erkrankungen kann durch eine vegane Ernährung u.a. vorgebeugt werden?
87. Wie wird die vegane Ernährung von den Ernährungsgesellschaften bewertet?
88. Intermittierendes Fasten: Warum werden katabole Phasen angestrebt?
89. Paleo-Ernährung: Welche Lebensmittel werden weggelassen, und warum?
90. Wie hoch ist bei der Keto-Diät der Fett- und der Kohlenhydrat-Anteil?
91. Was ist der Unterschied zwischen dem glykämischen Index und der LOGI-Methode?
92. Was sind die Kritikpunkte an glykämischem Index und LOGI-Methode?
93. Unter welchen Voraussetzungen sind Smoothies gesund?
94. Was sind die 3 Aspekte der Nachhaltigkeit?
95. Was ist der ökologische Fußabdruck?

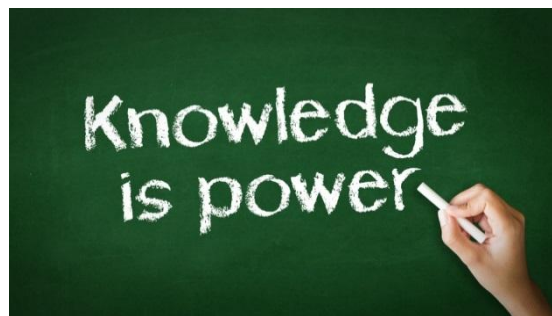
96. Welche Lebensmittel vergrößern, welche verkleinern den ökologischen Fußabdruck?
97. Nennen Sie je 3 Merkmale der intensiven und der extensiven landwirtschaftlichen Produktion!
98. Welche Produktionsformen haben eine besonders hohe Energieeffizienz, welche sind besonders ineffizient?
99. Was sind die Voraussetzungen für Ernährungssouveränität?
100. Was sind Food-Deserts?

Wir freuen uns auf deine Fragen!

Fragen vor Kursbeginn: irmi.hinterberger@amc.or.at
Fragen während des Kurses: studienabteilung@amc.or.at

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

Wir wünschen viel Erfolg in der Weiterbildung!



Auf zum nächsten Karrieresprung!

Version: 8

