

# Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis

## Dozent

Mag. Dominika Casova, Bakk.Phil  
Akademie für Gesundheitsberufe Wien



## Fragenkatalog 100 offene Prüfungsfragen zur Stoffreflexion

### Teil 1 - Grundbegriffe der Ernährungslehre

1. Was bedeutet Ernährung?
2. Wie viel Tage ist es möglich, ohne Wasser auszukommen?
3. Wie viel Wochen ist es möglich, ohne Essen auszukommen?
4. Warum sind wir auf die Aufnahme und Abgabe von Nährstoffen angewiesen?
5. Wie kann man Stoffwechsel definieren?
6. Welcher Prozess findet bei Verdauung statt?
7. Was ist der Unterschied zwischen verwertbaren und nicht verwertbaren Nahrungsbestandteilen?
8. Was meint der Begriff Resorption?
9. Wie kann man Ausscheidung definieren?
10. Welche Einheiten werden zur Energievermessung verwendet?
11. Was ist ein Joule?
12. Was ist eine Kilokalorie?
13. Wie viel ist eine 1kcal kj?
14. Wie viel ist ein 1kj kcal?
15. Was ist der Unterschied zwischen physikalischen und physiologischen Brennwert?

16. Was ist der Grundumsatz?
17. Wie viel Prozent des Grundumsatzes wird für die körpereigene Wärmebildung verbraucht?
18. Durch was wird der Grundumsatz eines Menschen bestimmt?
19. Durch was lässt sich der Energieverbrauch eines Menschen definieren?
21. Welches Organ verbraucht die meiste Energie?
22. Welches Organ verbraucht am wenigsten Energie?
23. Charakterisiere den Ruheumsatz.
24. Was ist der Leistungsumsatz?
25. Was besagt PAL?
26. Wo liegt der Unterschied zwischen Leistungsumsatz und PAL?

### **Teil 1 - Ernährungspyramide**

27. Was besagt eine Ernährungspyramide?
28. Wie viel Portionen Getreide täglich sollte laut der österreichischen Ernährungspyramide gegessen werden?
29. Wie viel Portionen Fleisch sollte man wöchentlich laut der österreichischen Ernährungspyramide zu sich nehmen?
30. Wie lauten die 10 Regeln der DGE?

### **Teil 1 - Makronährstoffe**

31. Wie viel Prozent an Kohlenhydrate sollen im Zuge einer ausgewogener Ernährung konsumiert werden?
32. Wie lassen sich Kohlenhydrate unterscheiden?
33. Wie viel kcal ist 1g Kohlenhydraten ?
34. Was ist der Unterschied zwischen kurzkettigem und langkettigem Zucker?

35. Was sind Glykogenspeicher und wo findet man diese?
36. Wie viel Speicherplatz haben Glykogenspeicher?
37. Was passiert, wenn über längeren Zeitraum keine Nahrung aufgenommen wird?
38. Welche Funktion haben die Kohlenhydraten für den menschlichen Körper?
39. Was sind Ballaststoffe?
40. Welche unterschiedlichen Ballaststoffe sind uns bekannt?
41. Wie hoch ist der Referenzwert für die Ballstoffzufuhr für Erwachsene?
42. Welche positiven Wirkungen weisen Ballaststoffe auf?
43. Aus wie vielen Aminosäuren bestehen menschliche Körperproteine?
44. Welche Funktionen haben Proteine im menschlichen Körper?
45. Was ist der Unterschied zwischen essentiellen Aminosäuren, bedingt essentiellen Aminosäuren und nicht essentiellen Aminosäuren?
46. Durch was ist die Proteinqualität bestimmt?
47. Was sind gute pflanzliche Quellen von Protein?
48. Warum ist übermäßiger Konsum von Proteinen gesundheitsschädigend?
49. Welche Vitamine werden im Fett gelöst?
50. Nenne mindestens 3 Funktionen von Fett.
51. Welche Funktion hat Cholesterin im Körper?
52. Was ist die Höchstgrenze an Cholesterin pro Tag?
53. Was sind die Unterschiede zwischen gesättigten und ungesättigten Fetten?
54. Was sind Quellen von Omega - 6 Fettsäuren?
55. Was sind Quellen von Omega -3 Fettsäuren?

### **Teil 1 - Mikronährstoffe**

56. Warum sollte Alkohol mit Wasser getrunken werden?
57. Was sind Mikronährstoffe?

- 58. Welche Funktion haben Mikronährstoffe im Körper?
- 59. Was sind Beispiele für Spurenelemente?

### **Teil 1 - Ernährungsformen**

- 60. Auf was wirkt sich unsere Ernährung aus?
- 61. Welche unterschiedlichen Formen von Vegetarismus kennen wir?
- 62. Was ist der Unterschied zwischen Vegetarismus und Veganismus?
- 63. Welche Lebensmittel meiden Menschen, die sich Paleo ernähren?
- 64. Was sind die größten Nachteile einer Rohkost-Ernährung?
- 65. Bis wie viel Grad kann das Essen der Rohköstler erhitzt werden?

### **Teil 2 - Peace Food**

- 66. Was bedeutet der Begriff „Peace Food“?
- 67. Was sind Vorteile von Peace Food?
- 68. Welche Funktion hat Wasser für den Körper?
- 69. Welche Funktionen hat Chlorophyll in unserem Körper?
- 70. Inwieweit hängt die Qualität unserer Nahrung von deren Lichtspeicherfähigkeit zusammen?
- 71. Wie lässt sich die Lebensenergie durch die Sonne aufnehmen?

### **Teil 2 - Super Foods**

- 72. Was sind Superfoods?
- 73. Wie oft sollten Superfoods verzerrt werden?
- 74. Welche ungesättigten Fettsäuren enthält Alpha-Linolensäure?

75. Warum ist Kurkuma vor allem bei Alzheimer hilfreich bzw. was bewirkt sie?
76. Welche Wirkung hat der Hauptwirkstoff im Ingwer?
77. Woher stammt Camu Camu?
78. Wie viel Aminosäuren enthält Chia?
79. Mit welchen gesundheitlichen Vorteilen wird Moringa im Bezug gebracht?
80. Was ist Chlorophyll?
81. Warum ist Kokosöl gut für unseren Körper, obwohl es viel Fett besitzt?
82. Worauf sollten Männer Soja im Maßen verzerren?
83. Wie viele Stoffe sind in der Kakaobohne enthalten?

## **Teil 2 - Die Kunst der richtigen Ernährung**

84. Welche Stoffe gelten für Dr. Dahlke als besonders gesundheitsfördernd?
85. Was ist DHA?
86. Was sind gute Quellen für DHA?
87. Welche positive Eigenschaft hat Resveratrol?
88. Warum sind Probiotika, die einem Joghurt zugesetzt werden für den Verzerr eher nicht geeignet?
89. Welche Rollen spielen Probiotika im Körper?
90. Welcher Mineralstoff wird als Mineral der Nerven bezeichnet?
91. Was ist eine der wichtigsten Funktion vom Eisen?
92. Welches Vitamin weist bei Vegetarier bzw. Veganer am meisten Defizit auf?
93. Was sind die Anzeichen eines Vitamin A - Mangels?
94. Welches Mineral ist für die Schilddrüsenfunktion und damit verknüpft Stoffwechselgeschehen entscheidend?
95. Wie viel kcal sollten Frauen und Männer durchschnittlich essen?
96. Welche körperliche Reaktion kann die Kombination von Tierprotein und rasch verfügbaren Kohlenhydraten hervorrufen?

97. Zu welcher Zeit bzw. zu welchen Konditionen sollte der Mensch essen?
98. Sollte sich der Mensch möglichst fettfrei ernähren bzw. ist Fett für Menschen notwendig?
99. Welche Lebensmittel sollten Menschen als Zwischenmahlzeiten verzehren?
100. Welche Programmpunkte für ein erfüllteres Leben sollten wir beachten?