

Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis

Dozent

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



10 Multiple-Choice Prüfungsfragen zur Stoffreflexion

1. Welches Organsystem verbraucht den meisten Energieumsatz? (Antwort C)

- a.) Gehirn
- b.) Herz
- c.) Muskulatur
- d.) Leber

2. Wieviel Prozent des Grundumsatzes wird für die körpereigene Wärmebildung benötigt? (Antwort D)

- a.) 10 %
- b.) 70 %
- c.) 40 %
- d.) 60 %

3. Wie lässt sich der Ruheumsatz definieren? (Antwort C)

- a.) Als dem 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 einem Tag
- 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 den Energieverbrauch eines Menschen für messbare Leistungen

4. Was bedeutet der Begriff „Resorption“? (Antwort C)

- a.) In den Körperzellen stattfindende Stoffumwandlung
- b.) Energiegewinnung
- c.) In die Blutbahn aufgenommenen Nahrungsbestandteile
- d.) Die Aufteilung der Nahrung auf weiter verwertbare und nicht verwertbare Bestandteile

5. Wie viel kcal ist 1 Gramm Fett? (Antwort B)

- a.) 7
- b.) 9
- c.) 6
- d.) 4

6. Für wie viele Stunden reichen die Kohlehydratspeicher aus? (Antwort A)

- a.) 6-12 Stunden
- b.) 0-6 Stunden
- c.) 12-18 Stunden
- d.) 18-24 Stunden

7. Was trifft auf Ballaststoffe nicht zu? (Antwort B)

- 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%

8. Welche Vitamine sind nur im Fett löslich? (Antwort A)

- a.) A, D, K, E
- b.) A, B, D, K
- c.) B, D, C, K
- d.) D, A, C, B

9. Was trifft auf Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren nicht zu? (Antwort D)

- 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

10. Was trifft auf die Ernährungsform von Ovo-Vegetarier zu? (Antwort D)

- 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

**Wir wünschen viel Erfolg
im Kurs Gesunde Ernährung!**