

**Lösungen zur Lernerfolgskontrolle im Rahmen der Tagung
„Ernährungstherapie - Update 2010“, Murnau
23. Januar 2010**

Die Lösungen sind gefettet.

Frage 1: Was ist richtig in Bezug auf primäre und sekundäre Osteoporose?

- 1) **ca. 95 % aller Betroffenen leiden an primärer Osteoporose**
- 2) ca. 5 % der Menschen leiden an Osteoporose
- 3) **an sekundärer Osteoporose leiden ca. 5 % aller Erkrankten**
- 4) nur Frauen erkranken an primärer Osteoporose
- 5) die sekundäre Osteoporose führt nicht zu Frakturen der Wirbelsäulenkörper

Frage 2: Welche Funktionen hat das Parathormon?

- 1) **es wird in der Nebenschilddrüse gebildet**
- 2) PTH wird in Tablettenform zur Therapie bei Osteoporose eingesetzt
- 3) **Hyperparathyreoidismus führt zur Osteolyse**
- 4) **als Medikament gehört das Parathormon zu einer Knochen-anabolen Substanz**
- 5) das Parathormon zerstört die Darmflora und reduziert die Calciumresorption

Frage 3: Welche Aussagen zum Calcium sind zutreffend?

- 1) eine Zufuhr von mindestens 2500 mg Calcium pro Tag ist zwingend
- 2) **der Calciumgehalt von Sojamilch ist nicht identisch zur Vollmilch mit 1,5 % Fett**
- 3) eine calciumreiche Mahlzeit am Tag ist ausreichend
- 4) **mäßiger Alkoholkonsum begünstigt eine leichte Zunahme an Knochendichte**
- 5) phosphathaltige Softdrinks begünstigen die Calciumresorption

Frage 4: Welche Tipps sind für eine Knochen-gesunde Ernährung richtig?

- 1) **Vitamin D und UV-Licht verbessern die Calciumresorption**
- 2) Oxalsäure bindet Calcium im Darm und fördert so die Calciumresorption
- 3) Rhabarber ist prinzipiell bei Osteoporose verboten
- 4) **zu viel tierisches Eiweiß führt zu einem niedrigen pH-Wert**
- 5) **ballaststoffreiche Getreideprodukte sind trotz des Phytinsäuregehaltes nicht verboten**

Frage 5: Osteoporosetherapie – was ist sinnvoll?

- 1) calciumreiche Ernährung bis zum 30. Lebensjahr
- 2) kalorien- und eiweißarme Ernährung bis ins hohe Alter
- 3) **Bewegung in jedem Lebensalter**
- 4) **möglichst tägliche Sonnenlichtexposition von Armen und Gesicht**
- 5) **höhere Vitamin-D-Dosierung im Winter**

Frage 6: Was ist entscheidend für die Entstehung von Karies?

- 1) **Häufigkeit der zuckerhaltigen Impulse**
- 2) **orale Verweildauer**
- 3) Gesamtzuckermenge
- 4) Kombination Zucker und Stärke
- 5) 1-4

Frage 7: Welche 3 Alternativansätze zur Kariesvermeidung sind möglich?

- 1) **Xylit**
- 2) **Cranberries**
- 3) Äpfel
- 4) **Probiotika**
- 5) Heidelbeeren

Frage 8: Wann sollte eine optimale Mundhygiene beginnen?

- 1) ab dem 3. Lebensjahr
- 2) **ab dem 1. Zahn**
- 3) sofort nach der Geburt
- 4) ab dem 2. Lebensjahr
- 5) ab dem 4. Lebensjahr

Frage 9: Wie viel Prozent der Schwangeren entwickeln einen Gestationsdiabetes?

- 1) 0,4
- 2) 4%
- 3) **14%**
- 4) 24%
- 5) 34%

Frage 10: Risiken eines nicht behandelten Gestationsdiabetes für das Kind. Welche Antworten stimmen?

- 1) Erhöhte Gefahr von Geburtstraumen
- 2) Erhöhte perinatale Sterblichkeit
- 3) Neugeborenenengelbsucht

- 4) Entwicklung von Adipositas und Diabetes in der Jugend
- 5) Entwicklung von Cellulite

Frage 11: Welche Aussage stimmt?

- 1) Eine schwangere Frau hat normalerweise einen niedrigeren Blutzucker als eine nichtschwangere Frau.**
- 2) Der HbA1c ist ein guter Wert um einen Gestationsdiabetes zu überwachen.
- 3) Eine schwangere Frau hat generell höhere Triglyceride
- 4) Auch Männer können schwanger werden
- 5) Männer bekommen keine Cellulite

Frage 12: Risikofaktoren für die Entwicklung eines Gestationsdiabetes. Welche Aussage ist falsch?

- 1) Hohes Geburtsgewicht der Mutter
- 2) Niedriges Geburtsgewicht der Mutter
- 3) Alter unter 25 Jahren**
- 4) Diabetes in der Familie
- 5) Kind mit >4000g

Frage 13: Welche Erkrankungen können zu einer metabolischen Azidose führen?

- 1) Diabetes mellitus**
- 2) Hypertonie
- 3) Chronische Niereninsuffizienz**
- 4) Osteoporose
- 5) Laktoseintoleranz

Frage 14: Welche Lebensmittel und Getränke tragen zur Alkalisierung des Harns bei?

- 1) **Orangensaft**
- 2) **hydrogencarbonatreiche Mineralwässer**
- 3) Käse
- 4) Fleisch
- 5) **Früchte**

Frage 15: Welche Folge kann eine proteinreiche Ernährung haben?

- 1) Verminderte Aufnahme essentieller Aminosäuren
- 2) Senkung des Harn-pH-Wertes**
- 3) Verminderte Stickstoffausscheidung im Harn
- 4) Steigerung der Calciumausscheidung im Harn**
- 5) Alle 4 Antworten sind richtig

Frage 16: Die Magensäureproduktion bei Patienten mit gastro-ösophagealer Refluxkrankheit und Sodbrennen ist im Vergleich zu gesunden Personen

- 1) erniedrigt
- 2) nicht verändert**
- 3) vermehrt
- 4) alles ist möglich
- 5) Nicht stimmt

Frage 17: Wichtige Ursache für die gastro-ösophageale Refluxkrankheit ist eine Infektion mit Helicobacter pylori.

- 1) Die Aussage stimmt
- 2) Die Aussage stimmt nicht**

Frage 18: Zu den Symptomen oder Folgezuständen der gastro-ösophagealen Refluxkrankheit zählt nicht:

- 1) Sodbrennen
- 2) Husten
- 3) Dysphagie
- 4) Magengeschwür**
- 5) Säureregurgitation

Frage 19: Welche Aussage ist falsch? Patienten mit gastro-ösophagealer Refluxkrankheit sollen

- 1) Nicht Rauchen
- 2) Das Gewicht reduzieren
- 3) Reichlich frische Obstsäfte trinken**
- 4) Kleine fettarme Mahlzeiten zu sich nehmen
- 5) Mit erhöhtem Bettkopfe schlafen

Frage 20: Welche Aussage ist falsch?

- 1) Der Druck im unteren Ösophagusshinkter ist bei Patienten mit gastro-ösophagealer Refluxkrankheit erniedrigt.**
- 2) Die Barrett-Veränderung der Speiseröhre wird durch chronischen Reflux von Magensäure in die Speiseröhre ausgelöst und gilt als wichtige Krebsvorstufe.
- 3) Die meisten Patienten mit gastro-ösophagealer Refluxkrankheit haben bei der Spiegelung des oberen Verdauungskanal einen Normalbefund.

Patient: 43-jähriger Mann, normalgewichtig, LDL-Cholesterin 187 mg/dl, HDL-Cholesterin 49 mg/dl, Triglyceride 94 mg/dl, keine anderen Risikofaktoren

Frage 21: Was senkt LDL-Cholesterin am stärksten?

- 1) Fettreduktion
- 2) Weniger Nahrungscholesterin
- 3) Weniger gesättigte Fettsäuren**
- 4) Mehr einfache ungesättigte Fettsäuren
- 5) Alles gleich

Frage 22: Welchen Ballaststoff sollten Sie nicht zur direkten LDL-Cholesterinsenkung empfehlen?

- 1) Cellulose**
- 2) Pektin
- 3) Löslicher Ballaststoff aus Hafer
- 4) Guar
- 5) Flohsamen

Frage 23: Was müsste bei der Gabe von CSE-Hemmern beachtet werden?

- 1) Interaktion mit Ballaststoffen**
- 2) Interaktion mit Alkohol
- 3) Interaktion mit gesättigten Fettsäuren
- 4) Evtl. bessere Resorption bei Einnahme mit dem Essen**
- 5) Nichts

Frage 24: Wie könnte bei diesem Patienten HDL-Cholesterin erhöht werden?

- 1) Gewichtsreduktion
- 2) Mehr körperliche Aktivität**
- 3) Kaffeetrinken
- 4) Nichtrauchen**
- 5) Gewichtszunahme

Frage 25: Welche Zusatzinformation benötigen Sie bei diesem Patienten, um die exakte Diagnose stellen zu können und damit das Therapieziel festzulegen?

- 1) Fettverteilung
- 2) Familienanamnese für eine vorzeitige koronare Herzkrankheit**
- 3) LDL-Subfraktionen
- 4) Kann ich auch so stellen
- 5) Albumin

Frage 26: Wie wäre Ihr Therapiekonzept, wenn Sie die Diagnose familiäre kombinierte Hyperlipidämie stellen?

- 1) Weniger Cholesterin
- 2) **Kein Alkohol**
- 3) **Wenig rasch resorbierbare Kohlenhydrate**
- 4) **Weniger gesättigte Fettsäuren**
- 5) **Mehr körperliche Aktivität**

Frage 27: Wie wäre Ihr Therapiekonzept, wenn Sie die Diagnose polygene LDL-Hypercholesterinämie stellen?

- 1) **Weniger Cholesterin**
- 2) Kein Alkohol
- 3) Wenig rasch resorbierbare Kohlenhydrate
- 4) **Weniger gesättigte Fettsäuren**
- 5) **Mehr körperliche Aktivität**

Frage 28: Der Patient möchte unbedingt omega-3 Fettsäuren einnehmen. Senken diese das LDL-Cholesterin?

- 1) Immer
- 2) Nie
- 3) **Bei polygener Hypercholesterinämie**
- 4) Bei familiärer kombinierter Hyperlipidämie
- 5) Nur in geringer Dosis

Frage 29: Im Internet hat der Patient von Rotem Reis aus Asien zur massiven Senkung des LDL-Cholesterins gelesen? Raten Sie ihm zu diesem natürlichen Produkt?

- 1) Natürlich ist immer gut
- 2) **Roter Reis enthält ein Statin (CSE-Hemmer)**
- 3) Ich rate ihm wegen möglicher Nebenwirkungen ab
- 4) **Besonders müsste der Patient gewarnt werden, wenn er regelmäßig Medikamente einnimmt**
- 5) Möglichst viel davon ist sicher wirksam

Frage 30: In Kuba wird Policosanol zur deutlichen Senkung von LDL-Cholesterin empfohlen. Es ist jetzt auch bei uns erhältlich. Ist dies ein wirksames Prinzip, das Sie diesem Patienten empfehlen?

- 1) Natürlich ist immer gut
- 2) Policosanol enthält ein Statin, senkt also LDL-Cholesterin
- 3) **Policosanol wirkt bei mitteleuropäischen Patienten nicht**
- 4) Ist sehr billig, daher sicher eine Option
- 5) Erhöht auch noch HDL-Cholesterin

Frage 31: Was errechnet man mit der Friedewald-Formel?

- 1) Triglyceride
- 2) HDL-Cholesterin
- 3) LDL-Cholesterin**
- 4) Lipoprotein (a)
- 5) Cholesterin

Frage 32: HDL-Cholesterin kann bei Patienten mit Hypertriglyceridämie als Parameter benutzt werden:

- 1) Für die Langzeiteinstellung von LDL-Cholesterin
- 2) Für die Langzeiteinstellung von Triglyceriden**
- 3) Für das Essen von Stärke
- 4) Als Hinweis auf Eisenmangel
- 5) Als Hinweis auf Laktoseintoleranz

Frage 33: Was vermindert innerhalb von 24 Stunden LDL-Cholesterin um bis zu 50 %?

- 1) Fernreisen
- 2) Fieber**
- 3) Ersteigen der Zugspitze
- 4) Tauchen
- 5) Vollrausch

Frage 34: Welche Hypertriglyceridämie hat ein extremes hohes kardiovaskulären Risiko?

- 1) Familiäre Hypertriglyceridämie
- 2) Familiäre kombinierte Hyperlipidämie**
- 3) Triglyceride haben kein Risiko
- 4) Wenn die Konzentration im Blut über 1000 mg/dl ansteigt
- 5) Ausgelöst durch Östrogene

Frage 35: Mit welchem Befund manifestiert sich eine Hypertriglyceridämie im Kindesalter?

- 1) Erhöhung von HDL-Cholesterin
- 2) Erhöhung von LDL-Cholesterin**
- 3) Erniedrigung von HDL-Cholesterin
- 4) Senkung von HDL-Cholesterin
- 5) Gar nicht

Frage 36: Welche Veränderung gehört nicht zum Lipidbefund beim metabolischen Syndrom?

- 1) **Erhöhtes LDL-Cholesterin**
- 2) Erhöhte Triglyceride
- 3) Niedriges HDL-Cholesterin
- 4) Alle
- 5) Erhöhung kleiner, dichter LDL

Frage 37: Bei welchem Nüchtern-Blutzucker stellen Sie die Diagnose Diabetes mellitus?

- 1) > 80 mg/dl
- 2) > 90 mg/dl
- 3) > 100 mg/dl
- 4) > 115 mg/dl
- 5) **> 126 mg/dl**

Frage 38: Sind fruktosehaltige Produkte günstig beim Diabetes mellitus

- 1) Verbessern den Blutzucker
- 2) Senken den Blutdruck
- 3) **Erhöhen Triglyceride**
- 4) Senken kleine, dichte LDL
- 5) Alles ist richtig

Frage 39: Für welche Aufgabe benötigen Frauen das Fettgewebe im Oberschenkelbereich?

- 1) Für nichts
- 2) Für das Aussehen
- 3) Für die Gesundheit
- 4) Für die Schwangerschaft
- 5) **Für die Stillzeit**

Frage 40: Welches Hormon reguliert überwiegend das Fettgewebe im Oberschenkel?

- 1) Wachstumshormon
- 2) Insulin
- 3) Cortisol
- 4) Schilddrüsenhormon
- 5) **Östrogen**

Vielen Dank!