

Ernährungstherapie-Update 2007

Lernerfolgskontrolle mit Lösungen – München, 20.01.2007

Hinweis: Es ist jeweils 1 Antwort richtig! Die richtigen Antworten sind markiert.

Frage 1: Wovon hängt der Ernährungszustand des älteren Menschen ab?

1. Krankheiten
2. Genetik
3. Sozioökonomischen Bedingungen
4. Physiologischen Veränderungen
5. **Von den unter 1 – 4 genannten Faktoren**

Frage 2: Wie ändert sich im Alter die Körperzusammensetzung?

1. **Zunahme des Körperfettanteils**
2. Abnahme des Körperfettanteils
3. Zunahme der Skelettmuskulatur
4. Umverteilung des Fettgewebes von viszeral nach peripher
5. Gar nicht

Frage 3: Der Energiebedarf ist im Alter gekennzeichnet durch:

1. **Rückgang des Grundumsatzes**
2. Steigerung des Grundumsatzes
3. Unverändertem Grundumsatz
4. Vermehrung der fettfreien Körpermasse
5. Höherem Leistungsbedarf

Frage 4: Wie hoch schätzen Sie die Verminderung des Energiebedarfs durchschnittlich pro Jahrzehnt ein:

1. 0,5 %
2. **3 %**
3. 10 %
4. 12 %
5. 25 %

Frage 5: Welche Therapieziele streben Sie beim Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 an:

1. Body-mass-Index < 30 kg/m²
2. Blutzucker nüchtern < 120 mg/dl
3. Blutzucker postprandial < 180 mg/dl
4. HbA1c < 7 %
5. **Alle**

Frage 6: Was ist neben der Einstellung des Blutzuckers nahe der Normoglykämie das Ziel der Ernährungstherapie?

1. Minderung des Risikos für kardiovaskuläre Erkrankungen
2. Minderung des Risikos für eine diabetische Nephropathie
3. Berücksichtigung individueller Umstände und Präferenzen
4. Punkt 1 und 2 sind von Bedeutung
5. **Punkt 1 – 3 sind von Bedeutung**

Frage 7: Was benötigt ein erfolgreiches Programm für die Behandlung des Diabetikers?

1. **Therapieabhängige, individuelle Schulung**
2. Empfehlung für vermehrten Fettkonsum
3. Einmaligen Kontakt
4. Jeder muss das gleiche Programm umsetzen
5. Es gibt kein erfolgreiches Programm

Frage 8: Bei zunehmender Niereninsuffizienz steigt die Gefahr der Mangelernährung. Welche Ursachen ziehen Sie dafür nicht in Erwägung?

1. Übelkeit
2. Geschmacksstörungen
3. **Hohe Triglyceride**
4. Alle
5. Appetitlosigkeit

Frage 9: Bereits leichte Einschränkungen der Nierenfunktion verändern den Calcium- und Phosphatstoffwechsel wegen

1. Ungenügender Resorption von Calcium
2. Verminderter Synthese von Calcitriol
3. Verminderter Phosphatausscheidung über die Nieren
4. Punkt 2 und 3 sind richtig
5. **Punkt 1 – 3 sind richtig**

Frage 10: Wie hoch sollte die maximale tägliche Phosphatzufuhr mit der Nahrung sein?

1. 100 mg
2. 500 mg
3. **1000 mg**
4. 2000 mg
5. 3000 mg

Frage 11: Wie können Sie der Gallensteinbildung vorbeugen helfen?

1. Vermeidung raschen Gewichtsverlusts
2. Vermeidung von längeren Perioden der Nahrungskarenz
3. Ballaststoffreiche Ernährung
4. Kann ich nicht
5. **Mit allen genannten Punkten**

Frage 12: Was ist (sind) keine oft wirksame(n) Maßnahmen zur Blutdrucksenkung?

1. Kochsalzreduktion
2. Mehr Kalium
3. **Weniger Cholesterin**
4. Kein Alkohol
5. Gewichtsreduktion

Frage 13: Für welche atherosklerotische Komplikation ist der Blutdruckdruck von größter Bedeutung?

1. Herzinfarkt
2. **Schlaganfall**
3. Periphere arterielle Verschlusskrankheit
4. Angina pectoris
5. Keine

Frage 14: Durch welche Maßnahme soll der Kaliumkonsum bei Hypertonie gesteigert werden?

1. Mehr Fleisch
2. **Mehr frisches Gemüse**
3. Weniger Obst
4. Mehr Gemüsekonserven
5. Kaliumbrausetabletten

Frage 15: Welche Fettsäuren können beim Menschen den Blutdruck senken?

1. Gesättigte Fettsäuren
2. Einfach ungesättigte Fettsäuren
3. Trans-Fettsäuren
4. **omega-3 Fettsäuren**
5. Konjugierte Linolsäuren

Frage 16: In welcher Position sollte der Blutdruck im Alter auch gemessen werden?

1. Im Liegen
2. Im Sitzen
- 3. Im Stehen**
4. Im Gehen
5. In Rechtsseitenlage

Frage 17: Kann Magnesium helfen, den Blutdruck zu senken

1. Bringt nichts
- 2. Bei Mangelzustand**
3. Immer
4. 1 – 3 sind richtig
5. Bei Frauen

Frage 18: Die Atherosklerose ist feingeweblich eine Entzündung. Ist daher eine Antibiotikabehandlung wichtiger als gezielte Ernährungstherapie?

1. Ja
- 2. Nein**
3. Weiß nicht
4. Gebe lieber entzündungshemmende Medikamente
5. Der Prozess der Atherosklerose kann überhaupt nicht beeinflusst werden

Frage 19: Das hochsensitive C-reaktive Protein ist ein Risikoindikator für das Auftreten von Herzinfarkten. Ersetzt es die Diagnostik und Therapie anderer Risikofaktoren?

1. Nein, es ist kein Risikofaktor
2. Nein, es gibt keine weiteren Informationen zum Risiko
3. C-reaktives Protein hängt auch von vielen anderen Faktoren ab
4. Nichts ist richtig
- 5. Alles ist richtig**

Frage 20: Homocystein wird bei Patienten mit Herzinfarkt durch Vitamin B12, Vitamin B6 und Folsäure gesenkt. Dies führte aber zu keinem klinischen Nutzen. Ist daher das Kapitel Homocystein zu schließen?

1. Ja
2. Weiß nicht
3. Die Dosierung der Vitamine in den Studien war nicht ausreichend
- 4. Homocystein spielt eine Rolle in frühen Stadien der Atherosklerose, daher sind weitere Untersuchungen zur Bedeutung notwendig**
5. Die Studien wurden nicht richtig durchgeführt

Frage 21: Was sind Risikofaktoren für die Entstehung von Gallensteinen?

1. Übergewicht
2. Ballaststoffarme Ernährung
3. Parenterale Ernährung
4. Hochkalorische Ernährung
5. **Alles**

Frage 22: Was scheint bei Übergewicht eine häufige Ursache für die Entstehung von Gallensteinen zu sein?

1. Fettreiche Kost
2. **Frustrane Gewichtsreduktionsdiäten**
3. Zeitpunkt der Manifestation des Übergewichts
4. Viszerale Adipositas
5. Kohlenhydratarme Kost

Frage 23: Welches gastrointestinale Leiden erhöht am stärksten die Sterblichkeit bei Adipositas?

1. Magengeschwüre
2. Dickdarmkrebs
3. Milzvenenthrombose
4. **Gallensteinleiden**
5. Lebercirrhose

Frage 24: Eine allergische Lebensmittelhypersensitivität ist eine abnorme immunologische Reaktion auf

1. Aminosäuren
2. **Proteine**
3. Peptide mit einem Molekulargewicht unter 5000 Dalton
4. Kohlenhydrate
5. Fettsäuren

Frage 25: Welche Antikörper vermitteln meist die allergische Lebensmittelhypersensitivität?

1. IgG
2. IgA
3. **IgE**
4. IgM
5. Alle

Frage 26: Wird beim Erstkontakt bereits eine allergische Lebensmittelhypersensitivität ausgelöst?

1. Ja
2. **Nein**
3. Weiß nicht
4. Alles ist möglich
5. Ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich

Frage 27: Was sind Risikofaktoren für das Entstehen einer allergischen Lebensmittelhypersensitivität?

1. **Geburt des Kindes durch Kaiserschnitt**
2. Geburtsgewicht
3. Größe bei der Geburt
4. Lage des Kindes in der Gebärmutter
5. Verhältnis des Kopfes zum Körper

Frage 28: Wie hoch ist der Effekt von Placebo beim Anti-Aging?

1. 0 %
2. 10 %
3. 20 %
4. **30 %**
5. 40 %

Frage 29: Glycerin ist ein Chaperon. Was erhält es in dieser Funktion?

1. Fettsäuren
2. Triglyceride
3. **Funktion von Proteinen**
4. Vitamine
5. Kohlenhydrate

Frage 30: Welche(s) funktionelle(n) Lebensmittel werden bezüglich Anti-Aging untersucht?

1. Antioxidanzien
2. Oligosaccharide
3. Probiotika
4. Vitamin E
5. **Alle**

Frage 31: Was sollten Sie nicht als Anti-Aging-Mittel oder Prozedur empfehlen?

1. Hohe Einläufe
2. Chelattherapie
3. Apitherapie
4. Ephedra
5. **Alles**

Frage 32: Was ist die Hypertriglyceridämie mit höchstem kardiovaskulärem Risiko?

1. Familiäre Hypertriglyceridämie
2. **Familiäre kombinierte Hypertriglyceridämie**
3. Triglyceride haben kein kardiovaskuläres Risiko
4. Metabolisches Syndrom
5. Alle haben ein hohes Risiko

Frage 33: Wenn der Arzt Medikamente gegen hohe Triglyceride verordnet, ist dann die Ernährung nicht mehr so wichtig?

1. Diese Aussage stimmt
2. Ohne konsequente Ernährungsumstellung ist keine Therapie der Hypertriglyceridämie möglich
3. Medikamente wirken bei fehlender diätetischer Compliance kaum
4. Jedes einzelne, was der Patient isst und trinkt, wirkt sich auf die Triglyceride aus
5. **b – d sind richtig**

Frage 34: Was muss zur Senkung der Triglyceride vom Patienten befolgt werden:

1. Weniger Fett
2. **Kein Alkohol**
3. Mehr Kohlenhydrate
4. Weniger Ballaststoffe
5. Wenig Trinken

Frage 35: Wie lange steigt nach der Normalisierung hoher Triglyceride das LDL-Cholesterin an?

1. 10 Minuten
2. 2 Stunden
3. 1 Tag
4. Tage
5. **Wochen**

Frage 36: Welche allgemeinen Empfehlungen geben Sie bei allen Fettstoffwechselstörungen?

1. Weniger Fett
- 2. Abnehmen**
- 3. Mehr körperliche Aktivität**
- 4. Nicht rauchen**
5. Alle

Frage 37: Bei welcher Fettstoffwechselstörung kann keine erfolgreiche Therapie ohne Ernährungsumstellung durchgeführt werden:

1. Hypercholesterinämie
2. Hypertriglyceridämie
3. Hohes Lipoprotein (a)
4. Chylomikronämie
- 5. Bei allen ist die Ernährungstherapie sinnvoll**

Frage 38: Welches Eiweiß beeinflusst LDL-Cholesterin günstig?

1. Tierisches Eiweiß
- 2. Sojaprotein**
3. Nur Aminosäuren
4. Keines
5. Beide

Frage 39: Wann sinkt LDL-Cholesterin am stärksten?

1. wenn die Cholesterinaufnahme mit der Nahrung von 1000 mg auf 500 mg vermindert wird
2. wenn die Cholesterinaufnahme mit der Nahrung von 500 auf 200 mg vermindert wird
- 3. wenn die Cholesterinaufnahme mit der Nahrung von 200 auf 50 mg vermindert wird**
4. LDL-Cholesterin hängt überhaupt nicht vom Cholesterin in der Nahrung ab
5. Der Effekt ist immer der gleiche

Frage 40: Wann ist der Blutdruck ganz besonders zu beachten?

1. Bei Diabetes mellitus
2. Bei Nierenerkrankungen
3. Bei familiär kombinierter Hyperlipidämie
4. Bei familiärer Hypercholesterinämie
- 5. Bei allen genannten Krankheiten und Störungen**