

# Ernährungstherapie 2012 - Erfolgskontrolle - 21. Januar 2012

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PLZ und Ort: \_\_\_\_\_

Emailadresse: \_\_\_\_\_

## Jeweils eine Antwort ist anzukreuzen

### Frage Nr: 1

Welche Erkrankung ist **keine** Essstörung im engeren Sinne?

- a) Binge-Eating-Störung
- b) Magersucht
- c) Adipositas
- d) Bulimia nervosa

**Antwort: c**

### Frage Nr: 2

Welcher Body Mass Index (BMI) muss für die Diagnose einer Anorexia nervosa vorliegen?

- a) kleiner 20 kg/m<sup>2</sup>
- b) zwischen 15 und 18,5 kg/m<sup>2</sup>
- c) kleiner 16 kg/m<sup>2</sup>
- d) kleiner/gleich 17,5 kg/m<sup>2</sup>

**Antwort: d**

### Frage Nr: 3

Zu den diagnostischen Kriterien der Bulimia nervosa gehört **nicht**:

- a) Essattacken mit Kontrollverlust
- b) Ausbleiben der Menstruation (Amenorrhoe)
- c) krankhafte Angst, dick zu werden
- d) Kompensatorisches Verhalten, wie z. B. selbstinduziertes Erbrechen

**Antwort: b**

### Frage Nr: 4

Welche Aussage zum Verlauf von Essstörungen trifft **nicht** zu?

- a) Essstörungen gehen häufig mit anderen psychischen Störungen einher.
- b) Ohne Behandlung verbessern sich Essstörungen fast immer spontan.
- c) Die Magersucht ist mit einer hohen Sterblichkeitsrate verbunden.
- d) Essstörungen führen oft zu körperlichen Folgeschäden.

**Antwort: b**

**Frage Nr: 5**

Welche Antwort ist **falsch**? Der Selbstbeurteilungsbogen EDE-Q:

- a) ist die Fragebogenversion des strukturierten Experteninterviews Eating Disorder Examination EDE (Fairburn und Cooper 1993)
- b) ermöglicht die Erfassung der spezifischen Essstörungspsychopathologie
- c) enthält Fragen zu gezügeltem Essen und Figursorgen
- d) erfasst den qualitativen Verlauf der Therapie aus Sicht des Patienten

**Antwort: d**

**Frage Nr: 6**

Folgender Risikofaktor ist die für die Entstehung von Essstörungen **nicht** von Bedeutung:

- a) familiäre Situation
- b) wenig Leistungsdruck
- c) beginnende Pubertät
- d) Perfektionismus

**Antwort: b**

**Frage Nr: 7**

Aus ernährungspsychologischer Sicht sind folgende Aspekte des Essprotokolls besonders zu besprechen:

- a) kritische Situationen, Mahlzeitenabstand
- b) kritische Situationen, Hunger-Sättigungswahrnehmung
- c) Hunger-Sättigungswahrnehmung , Gefühle
- d) kritische Situationen, Hunger-Sättigungswahrnehmung, Gefühle

**Antwort: d**

**Frage Nr: 8**

Bei der diagnostischen Abklärung einer Zöliakie

- a) haben alle hierfür geeignete immunologischen Tests die gleiche Aussagekraft
- b) muss die tägliche Glutenmenge nicht berücksichtigt werden
- c) ist eine einzelne Biopsie aus dem Duodenum ausreichend.
- d) muss ein IgA-Mangel ausgeschlossen werden.

**Antwort: d**

**Frage Nr: 9**

Für die Glutensensitivität wird derzeit am ehesten diskutiert:

- a) ist eine Vorstufe der Zöliakie
- b) bedarf in jedem Fall einer lebenslangen glutenfreien Ernährung
- c) unterscheidet sich immunologisch von einer Zöliakie
- d) kann über ein eigenes Testverfahren diagnostiziert werden

**Antwort: c**

**Frage Nr: 10**

Welches Symptom passt **am wenigsten** zu einer Zöliakie?

- a) Kleinwuchs
- b) OAS - orales Allergie Syndrom
- c) Durchfall
- d) erhöhte Leberwerte

**Antwort: b**

**Frage Nr: 11**

In welcher Getreidesorte kommt Gluten vor?

- a) Mais
- b) Reis
- c) Roggen
- d) Quinoa

**Antwort: c**

**Frage Nr: 12**

Wann gelten Lebensmittel als "glutenfrei"?

Bei einem Glutengehalt von:

- a) > 2 mg / 100g
- b) < 20 ppm
- c) 21-10 ppm
- d) < 20 mg / 100g

**Antwort: b**

**Frage Nr: 13**

Kontaminationsfreier Hafer darf welchen Grenzwert **nicht** übersteigen?

- a) 20 mg Gluten / 100 g Hafer
- b) 2 µg Gluten / 100 g Hafer
- c) 100 ppm Gluten
- d) 2 mg Gluten / 100 g Hafer

**Antwort: d**

**Frage Nr: 14**

Die Kennzeichnung "kann Spuren von Gluten enthalten"....

- a) ...ist eine rechtliche Absicherung für den Hersteller
- b) ...gibt sicher Auskunft über mögliche Kontaminationsrisiken
- c) ...weist auf unsaubere Herstellungspraxis hin
- d) ...ist eine gesetzlich vorgeschriebene Pflichtangabe

**Antwort: a**

**Frage Nr: 15**

Welche Aussage über zusammengesetzte Lebensmittel ist für den Zöliakie-Patienten am vertrauenswürdigsten?

- a) die Spurenkennzeichnung
- b) die Zutatenliste
- c) der Eintrag in der DZG-Liste glutenfreier Lebensmittel
- d) die Verkehrsbezeichnung

**Antwort: c**

**Frage Nr: 16**

Welches Lebensmittel hat ein schädigendes Potential für Zöliakie-Patienten?

- a) Glukose auf Weizenbasis
- b) Hirsekorn
- c) Hefeweizen
- d) Maltodextrin auf Weizenbasis

**Antwort: c**

**Frage Nr: 17**

Welche Aussage ist **falsch**?

Die evidenzbasierten Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft für Adipositas im Kindes- und Jugendalter der Deutschen Adipositas Gesellschaft bzw. der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin beinhalten die folgenden evidenzbasierten Empfehlungen:

- a) Bei der Ernährungsumstellung sollte die Familie mit einbezogen werden, da dies die Langzeitcompliance der Patienten fördert
- b) Balancierte Kostformen mit sehr niedriger Energiezufuhr (Gesamtenergie 800 bis 1200 kcal/Tag, z.B. als Formuladiät oder proteinsparendes modifiziertes Fasten) ermöglichen einen starken Gewichtsverlust in einem kurzen Zeitraum und haben einen langfristig positiven Effekt auf die Gewichtsentwicklung
- c) Starre Diätpläne oder Kostformen mit extremen Nährstoffrelationen (z.B. häufige Gewichtsreduktionsdiäten, totales Fasten, "Heilfasten", Schrothkur, Mayr-Kur, Ananasdiät etc.) sollten wegen potentieller medizinischer Risiken und fehlendem Langzeiterfolg nicht angewandt werden
- d) Durch eine Ernährungstherapie kann die Lebensmittelauswahl günstig beeinflusst werden. Sie kann zu einer Steigerung der Obst- und Gemüseaufnahme sowie auch zur Reduktion der Aufnahme an fett- und zuckerhaltigen Lebensmitteln führen. Sie kann insbesondere auch zur Änderung der Getränkeauswahl zugunsten von Wasser beitragen.

**Antwort: b**

**Frage Nr: 18**

Welche Aussage ist **falsch**?

- a) Die Ergebnisse der KIGGS-Studie zeigen, dass 15 % der Kinder und Jugendlichen im Alter von 3 - 17 Jahren in Deutschland übergewichtig sind.
- b) Die Ergebnisse der KIGGS-Studie zeigen, dass ca. 800.000 Kinder und Jugendliche im Alter von 3 - 17 Jahren eine Adipositas haben.
- c) Aktuelle Auswertungen der Ergebnisse der Einschulungsuntersuchungen zeigen, dass in den meisten Bundesländern die Prävalenzzahlen für Übergewicht und Adipositas stagnieren bzw. rückläufig sind.
- d) Die Stagnation bzw. die rückläufigen Zahlen der Prävalenz für Übergewicht und Adipositas bei deutschen Einschulkindern ist ein positiver Befund, der erwarten lässt, dass das Problem Adipositas bei Kindern in den nächsten Jahren deutlich zurückgeht.

**Antwort: d**

**Frage Nr: 19**

Was ist unter gestörter Impulskontrolle zu verstehen?

- a) Niedrige Frustrationsschwelle
- b) Streitsüchtigkeit
- c) gestörte Regulation der Sättigung
- d) wiederholte Handlung ohne vernünftige Motivation /Kontrollverlust

**Antwort: d**

**Frage Nr: 20**

Was sollte beim Einsatz von Metaphern berücksichtigt werden?

- a) Es ist möglich, jede Geschichte auszuwählen, Geschichten hört jeder gern.
- b) Die Geschichten sollten möglichst lang sein.
- c) Sie sollten sich an den Interessen und Lebensumständen des Klienten orientieren.
- d) Die Metaphern sollen in jedem Falle eine Wenn-dann- Botschaft enthalten.

**Antwort: c**

**Frage Nr: 21**

Imaginationen

- a) sind immer in einem religiösen Kontext zu verstehen.
- b) sind innere Bilder, die man willentlich fördern und modifizieren kann.
- c) hat man nur, wenn man schläft und träumt.
- d) haben keinen Einfluss auf physische Vorgänge im Körper.

**Antwort: b**

**Frage Nr: 22**

Welcher Zweck wird beim Einsatz von Imaginationen/Metaphern in der (Adipositas)Therapie verfolgt?

- a) Motivation zur Bewältigung von Hürden/Förderung der Selbstregulationsfähigkeit
- b) Negative Bilder im Kopf werden gelöscht.
- c) Ersatz für eine notwendige psychotherapeutische Behandlung.
- d) Ersatz für eine Adipositasschulung.

**Antwort: a**

**Frage Nr: 23**

Eine Blut-Zucker (BZ) Messung bei einem Patienten unter Metformin plus Sulfonylharnstoff ist

- a) nie erforderlich
- b) nur wenn der Patient Auto fahren will
- c) gerade unter einer Umstellung der Ernährung besonders wichtig
- d) nur bei sehr hohem BZ nötig

**Antwort: c**

**Frage Nr: 24**

Hypoglykämien unter anti-diabetischer Therapie

- a) sind sehr selten und wenig bedeutsam
- b) werden immer sofort erkannt, da sie typische Symptome machen
- c) können besonders bei Infektionen auftreten
- d) sind klinisch nicht immer leicht zu erkennen

**Antwort: d**

**Frage Nr: 25**

Orale Anti-Diabetika

- a) haben eine ähnliche Therapie-Effektivität über die Zeit bzgl. der glykämischen Kontrolle
- b) sind auch bezgl. der Effekte auf Gewicht immer gleich
- c) haben aufgrund der unterschiedlichen Ansätze auch typischerweise unterschiedliche Nebenwirkungen
- d) sind sehr sicher und brauchen daher kein Monitoring, wenn Lebensstil-Änderungen vorgenommen werden

**Antwort: c**

**Frage Nr: 26**

Bei der Auswahl und dem Neu-Einsatz eines Anti-Diabetikums

- a) sollten auch die indirekten Kosten und den Aufwand berücksichtigt werden.
- b) muss nur bei Mahlzeiten-Insulin auf Hypoglykämien geachtet werden
- c) ist die Stärke der Senkung des HbA1c allein ausschlaggebend
- d) spielen die Ernährungsgewohnheiten keine Rolle

**Antwort: a**

**Frage Nr: 27**

Wie hoch soll bei einem Diabetiker die tägliche Ballaststoffzufuhr sein?

- a) 10 g
- b) maximal 20 g
- c) 30-35 g
- d) über 40 g

**Antwort: c**

**Frage Nr: 28**

Welches Bewegungsmuster wurde beim stark übergewichtigen Diabetiker als ausreichend angesehen?

- a) täglich 1 Stunde joggen
- b) 3x pro Woche 20min. flotter Spaziergang
- c) sollte sich möglichst nicht viel bewegen
- d) 0,5 Stunden Gymnastik pro Woche

**Antwort: b**

**Frage Nr: 29**

Wieviel Mahlzeiten am Tag sind beim übergewichtigen Diabetiker als Grundvoraussetzung zu empfehlen?

- a) 6-7 kleine Malzeiten
- b) 2 Hauptmalzeiten
- c) 3 Hauptmahlzeiten
- d) ist egal

**Antwort: c**

**Frage Nr: 30**

Man unterscheidet verschiedene Formen des Hochdrucks. Eine pulmonale Hypertonie ist:

- a) eine Erkrankung, unter der jeder Zweite in Deutschland leidet
- b) eine Hypertonie mit Drücken von mehr als 160:100 mmHg
- c) ein erhöhter Blutdruck im Lungenkreislauf
- d) eine Krankheit, die im ersten Jahr nach der Diagnosestellung in der Regel tödlich verläuft

**Antwort: c**

**Frage Nr: 31**

Eine leichte Hypertonie vom Schweregrad 1 liegt vor:

- a) wenn die Druckwerte 130: 80 mm Hg überschreiten
- b) wenn die Druckwerte 140:90 mm Hg überschreiten
- c) wenn die Druckwerte 145: 100 mm Hg überschreiten
- d) wenn die Druckwerte 160:100 mm Hg überschreiten

**Antwort: b**

**Frage Nr: 32**

Bluthochdruck entsteht auch aus sekundären Ursachen wie Nierenkrankheiten, Hormonstörungen, Schwangerschaft oder der Einnahme von Medikamenten. Wie viel Prozent beträgt der Anteil dieser sekundären Hypertonien?

- a) 10-20% aller Hypertonien
- b) 20-30% aller Hypertonien
- c) jede 2. Hypertonie
- d) jede 3. Hypertonie

**Antwort: a**

**Frage Nr: 33**

Welches der folgenden Lebensmittel kann den Blutdruck deutlich erhöhen

- a) Lakritz
- b) Schokolade
- c) Bananen
- d) Gummibärchen

**Antwort: a**

**Frage Nr: 34**

Wie viel Gramm Natrium täglich werden für einen Hypertoniker maximal empfohlen?

- a) 1,6 g
- b) 2,0 g
- c) 2,4 g
- d) 3 g

**Antwort: c**

**Frage Nr: 35**

Übergewicht und Hochdruck sind eng miteinander verknüpft. Das Risiko einer Hypertonie steigt kontinuierlich ab einem BMI von:

- a) 22-23 kg / m<sup>2</sup>
- b) 25-26 kg / m<sup>2</sup>
- c) 28 kg / m<sup>2</sup>
- d) 30 kg / m<sup>2</sup>

**Antwort: a**

**Frage Nr: 36**

Der Begriff "fetale Programmierung" bedeutet:

- a) Das Bewegungsverhalten des Kindes vor der Geburt
- b) Die Reihenfolge der Organdifferenzierung
- c) Die Fähigkeit des fetalen Organismus, sich auf bestimmte Umweltbedingungen bereits vor der Geburt einzustellen
- d) Die Versorgung des Kindes über den Mutterkuchen

**Antwort: c**

**Frage Nr: 37**

Von einem Zeitfenster im Rahmen einer fetalen Programmierung spricht man

- a) wenn in diesem Zeitraum ein Stoffwechselprozess justiert wird
- b) wenn eine befruchtete Eizelle sich einnistet
- c) wenn eine Schwangere zu einem bestimmten Zeitpunkt krank ist
- d) wenn der Mutterkuchen (Plazenta) am Ende einer Schwangerschaft nicht mehr normal arbeitet

**Antwort: a**



**Frage Nr: 38**

Über die Epigenetik

- a) werden Gene neu gebildet
- b) wird die Aktivität eines Gens reguliert
- c) werden Chromosomen reguliert
- d) wird ein Kind mit Nährstoffen versorgt

**Antwort: b**

**Frage Nr: 39**

Ein "Methydonator" ist

- a) Vitamin C
- b) Vitamin D
- c) Vitamin A
- d) Folsäure

**Antwort: d**

**Frage Nr: 40**

Von einer "Methylierung" spricht man

- a) wenn eine Methylgruppe (CH<sub>3</sub>) an ein Gen angelagert wird
- b) wenn ein Gen abgelesen wird
- c) wenn ein Eiweiß produziert wird
- d) wenn ein Gen aktiv ist

**Antwort: a**