Kostenlos punkten – Lösungen der Web-Aufzeichnung

"Veganer in der Apotheke“

1. **Die Definition von Veganismus ist:**
a. Verzicht auf den Verzehr tierischer Produkte
b. kompletter Verzicht auf alle tierischen Produkte, nicht nur Lebensmittel
c. Verzicht auf pflanzliche Produkte mit Ausnahme von Früchten
d. Verzicht auf pflanzliche Produkte mit Ausnahme von Nüssen

2. **Welche Aussage trifft nicht zu?**
Fruganer bzw. Frutarier …
a. … sind extreme Veganer, die nichts essen, wofür eine Pflanze sterben musste.
b. … haben ein deutlich höheres Risiko von Nährstoffmängeln als andere Veganer.
c. … sind extreme Veganer, die nur Wurzelgemüse und Nüsse konsumieren.
d. … ernähren sich in der Regel hypokalorisch und proteinarm.

3. **Welche Aussage zu Rohköstlern (nach Wandmaker) ist falsch?**
a. Sie postulieren in der Nahrung eine Lebensenergie, die durch Hitze zerstört wird.
b. Sie verzichten weitgehend auf Getreideprodukte.
c. Sie haben ein Mangelrisiko vor allem bei Proteinen, Vitamin B12, Calcium, Zink und Eisen.
d. Sie leben immer auch vegan.

4. **Welche Aussage zu Vitamin B12 bei Veganern trifft zu?**
a. Es muss sofort substituiert werden, weil es ein wasserlösliches Vitamin ist.
b. Es muss nicht substituiert werden, weil das Darmmikrobiom es bilden kann.
c. Langfristig muss es substituiert werden, da der Organismus ca. 1 µg / Tag verliert.
d. Es muss nicht substituiert werden, weil Biogemüse es aus gesunder Erde aufnimmt.

5. **Welcher Aussage zur Messung von Vitamin-B12-Spiegeln stimmen Sie nicht zu?**
a. Bei B12-Spiegeln im Referenzbereich besteht sicher kein Substitutionsbedarf.
b. Vitamin B12 wird mit einer Methode gemessen, die inaktive Metabolite miterfasst.
c. Gesamt-Transcobalamin (Holo-TC) ist als Parameter zuverlässiger, aber teurer.
d. Eine makrozytäre Anämie kann ein Hinweis auf einen Mangel an Vitamin B12 sein.

6. **Welche Aussage über die Studienlage zur veganen Ernährung (im Vergleich zu Omnivoren) trifft nicht zu?**
a. In der europäischen EPIC-Studie ist eine verringerte Sterblichkeit dokumentiert.
b. In der Adventist Health Study 2 (AHS-2) ist eine verringerte Sterblichkeit dokumentiert.
c. In der AHS-2 ist ein geringeres Krebsrisiko dokumentiert.
d. In der AHS-2 ist ein geringeres Diabetesrisiko dokumentiert.

7. **Welche Aussage zur Deckung des Proteinbedarfs von Veganern ist falsch?**
a. Ein Mangel an einzelnen essenziellen Aminosäuren ist grundsätzlich möglich.
b. Zur Vermeidung eines Mangels müssen pflanzliche Proteinquellen kombiniert werden.
c. Ein Mangel ist nur durch Nahrungsergänzung mit Eiweißkonzentraten sicher vermeidbar.
d. Zur Vermeidung eines Mangels ist die Aufnahme relevanter Mengen von Phytoöstrogenen aus Soja unvermeidbar.

8. **Welche Aussage zur Deckung des Bedarfs an essenziellen Aminosäuren trifft zu?**
a. Getreideprodukte wie Seitan enthalten viel Lysin.
b. Hülsenfrüchte wie Soja enthalten viel Lysin.
c. Hülsenfrüchte wie Soja enthalten viel Methionin auf.
d. Mais und Reis enthalten viel Tryptophan.

9. **Welche Pflanzenöle werden Veganern unter anderen zur Deckung des Bedarfs an n-3-Fettsäuren empfohlen?**
a. Weizenkeimöl und Distelöl
b. Palmöl und Kokosöl
c. Rapsöl und Leinöl
d. Sojaöl und Kürbiskernöl

10. **Welche Aussage zur Versorgung von Veganern mit Vitamin D trifft zu?**
a. Pilze sind eine gute Quelle für Vitamin D3.
b. Avocados enthalten Ergosterol, das als Vorstufe von Vitamin D3 geeignet ist.
c. Als fettlösliches Vitamin wird es im Körper über sehr lange Zeit gespeichert.
d. Die Synthesekapazität der Haut unter UV-B-Strahlung sinkt im Alter deutlich ab.