

Kreuzen Sie bitte jeweils eine richtige Antwort an und übertragen Sie diese auf den Antwortbogen.

1. Der Body-Mass-Index (BMI) ...

- A. errechnet sich aus Gewicht in Kilogramm und Körpergröße in Zentimeter.
- B. berücksichtigt nicht die Fettverteilung.
- C. soll bei Frauen 80 cm und bei Männern 94 cm nicht überschreiten.

2. Viszerales Fett ...

- A. findet man erst bei Personen ab einem BMI von 30 kg/m².
- B. findet man häufiger bei Frauen als bei Männern.
- C. kommuniziert über Adipokine mit anderen Organen.

3. Wer sollte abnehmen?

- A. Jeder, der sich zu dick findet.
- B. Ausschließlich Personen mit einem BMI über 30.
- C. Personen mit einem BMI über 30, bei stammbetonter Fettverteilung auch Personen mit einem BMI zwischen 25 und 30.

4. Reduziert man nur das Fett in seiner Ernährung,

- A. kann man damit etwa 300 bis 500 kcal pro Tag einsparen.
- B. nimmt man etwa 3 bis 4 kg pro Woche ab.
- C. dann ist man ein Fettkburner.

5. Die mäßig hypokalorische Mischkost ...

- A. ist gleichzusetzen mit der FdH-Methode.
- B. kann auch als längerfristig angelegte Diät empfohlen werden.
- C. führt zwangsläufig zu Mangelerscheinungen.

6. Low-Carb-Diäten ...

- A. verfolgen einen ganz neuen Ansatz und hat es bis vor wenigen Jahren noch nicht gegeben.
- B. bringen von allen Diätformen den größten Gewichtsverlust.
- C. zeigen auf lange Sicht etwa den gleichen Erfolg bei der Gewichtsreduktion wie Low-Fat-Diäten.

7. Der glykämische Index ...

- A. ermöglicht eine Aussage über die Reaktion des Blutzuckers auf die Zufuhr kohlenhydrathaltiger Nahrung.
- B. beschreibt die Blutzuckerreaktion auf die Zufuhr von Proteinen.
- C. von Vollkornbrot ist höher als der von Weißbrot.

8. Formula-Produkte ...

- A. werden zusätzlich zu den Hauptmahlzeiten genommen.
- B. können ausschließlich oder zum Ersatz einzelner Mahlzeiten angewandt werden.
- C. sind hochkalorische, industriell hergestellte Nährstoffpulver.

9. Orlistat ...

- A. hemmt das für die Fettverdauung notwendige Enzym Lipase.
- B. wird einmal täglich eingenommen.
- C. ist ein verschreibungspflichtiger Arzneistoff.

10. Der Jojo-Effekt ...

- A. kommt durch die Umstellung des Körpers auf „schlechte Zeiten“.
- B. ist die Folge der Unbeherrschtheit der Menschen.
- C. ist nach einer Nulldiät am geringsten.