



Seminar 2

Fragebogen zu Seminar 2 „Einsatz von Beta-Glucan aus Gerste in der Ernährungspraxis“

1 Fortbildungspunkt

Bitte beantworte die Fragen mit Hilfe der Seminar-Inhalte und der Experten-Antworten im Chat.
Sende den ausgefüllten Fragebogen dann per **Fax 05751/9227813** oder per Email an uns zurück
k.dieckmann@gerstoni.de .

Bei mindestens 80% richtigen Antworten senden wir dir automatisch innerhalb von 1 Woche eine
Teilnahmebescheinigung zu.

Vorname* _____ Nachname* _____

Praxis/Klinik _____

Straße _____ Haus-Nr. _____

PLZ _____ Ort _____

Tel* _____ Fax: _____

Email* _____

Ja, ich möchte den Gerstoni Newsletter erhalten

Bitte sende den Gerstoni Newsletter an folgende Email-Adresse:

Seminar 2

Frage 1: Welche Bindungen weist Beta-Glucan aus Gerste und Hafer auf?

- 1,3- und 1,4- β -glucosidische Bindungen
 1,3- und 1,6- β -glucosidische Bindungen

Frage 2: Welche Wirkungen entfaltet Beta-Glucan aus Hefen, Pilzen und Algen?

- erhöht das Stuhlvolumen
 wirkt immunstimulierend
 reguliert die Cholesterin-Synthese in der Leber

Frage 3: Welches sind die 2 physiologischen Effekte von Beta-Glucan beim verringerten Blutglucoseanstieg?

- Die Erhöhung der Viskosität im oberen Gastrointestinaltrakt
 Der verzögerte Aufschluss der Nahrung
 Die Komplexierung der Kohlenhydrate

Frage 4: Welche Tageszufuhr an Beta-Glucan aus Hafer oder Gerste ist nötig, um den Cholesterinwert wirkungsvoll zu senken?

- 1 Gramm Beta-Glucan/d 2 Gramm Beta-Glucan/d
 3 Gramm Beta-Glucan/d 6 Gramm Beta-Glucan/d

Frage 5: Die Zufuhr von Beta-Glucan aus Gerste oder Hafer senkt lt. wissenschaftlichen Studien erhöhte Blut-Cholesterinwerte durchschnittlich um:

- | Gesamt-Cholesterin | HDL-Cholesterin | LDL-Cholesterin |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 3 bis 5 % | <input type="checkbox"/> gar nicht | <input type="checkbox"/> 5 % |
| <input type="checkbox"/> 5 bis 10% | <input type="checkbox"/> 2 bis 3 % | <input type="checkbox"/> 8 % |
| <input type="checkbox"/> 10 bis 20% | <input type="checkbox"/> 3 bis 4 % | <input type="checkbox"/> über 10 % |

Frage 6: Welche positiven Wirkungen werden durch Beta-Glucan aus Gerste im Darm erzielt?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Förderung der SCFA Synthese | <input type="checkbox"/> Günstige Modulation des Darmmikrobioms |
| <input type="checkbox"/> Verbesserung der Darmbarriere | <input type="checkbox"/> Stärkung des Immunsystems |
| <input type="checkbox"/> Verkürzung der Transitzeit | <input type="checkbox"/> Zunahme Stuhlvolumen (Verdauung) |
| <input type="checkbox"/> Verminderung Darmentzündungen | <input type="checkbox"/> Reduktion des Kolekterale Karzinomrisikos |

Frage 7: Welche Menge an Hafer deckt die cholesterinsenkend wirksame Beta-Glucan-Zufuhr?

- Ca. 80 Gramm Haferflocken Zwischen 40 und 60 Gramm Haferkleie (4 EL)

Frage 8: Welche Menge an Gerste deckt die cholesterinsenkend wirksame Beta-Glucan-Zufuhr?

- 100 bis 150 Gramm Gerstenflocken (handelsübl.)
 Ca. 60 Gramm Gerstoni Fitness-Flocken (4 geh. EL)

Frage 9: Wo sind beta-glucanreiche Gerstenprodukte erhältlich?

- In allen Reformhäusern
 Deutschlandweit nur Online
 In vielen Lebensmittelgeschäften

Frage 10: Wodurch konnte in der Humanstudie an der Universität Jena die vermehrte Gasbildung bei den Probanden reduziert werden?

Ich versichere, dass ich das Seminar in voller Länge angesehen und die Fragen eigenständig beantwortet habe

Datum/Unterschrift _____

Dieckmann Cereals GmbH, Braasstr. 30a, 31737 Rinteln, Service-Telefon 05751/9227810

Montag bis Donnerstag 8.00 bis 16.30 Uhr, Freitag 8.00 bis 13.30 Uhr

www.gerstoni.de