



## Seminar 1

# Fragebogen zu Seminar 1 „Funktionalität von Beta-Glucan aus Gerste“

### 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](mailto: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 den Gerstoni Newsletter an folgende Email-Adresse senden:

\_\_\_\_\_

## Seminar 1

**Frage 1: Beta-Glucan aus Gerste und Hafer ist ein**

- Löslicher Ballaststoff                       Nicht in Wasser löslicher Ballaststoff

**Frage 2: Welche 3 blutzuckerregulierenden Effekte bewirkt Beta-Glucan aus Gerste im Magendarmtrakt?**

- erhöht die Viskosität des Nahrungsbreis im Magen-Darm-Trakt  
 verzögert die Magenentleerung  
 reduziert die Gesamtmenge der aufgeschlossenen Kohlenhydrate  
 senkt den Blutzuckeranstieg nach den Mahlzeiten

**Frage 3: Welche 3 Funktionen übernimmt Beta-Glucan aus Gerste in Bezug auf erhöhte Cholesterinwerte?**

- bindet überschüssiges Cholesterin und Gallensäuren im Magen-Darmtrakt  
 erhöht die Ausscheidung von Gallensäuren  
 senkt die Synthese von Cholesterin in der Leber  
 reguliert die Synthese von Gallensäuren aus LDL-Cholesterin in der Leber

**Frage 4: Welche zwei Bakterienstämme fermentieren Beta-Glucan im Dickdarm?**

\_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_

**Frage 5: Welche kurzkettigen Fettsäuren (SCFA) werden dabei im Dickdarm freigesetzt?**

\_\_\_\_\_

**Frage 6: Welche erwünschten Nebeneffekte treten dabei im Dickdarm auf? (Mehrfachnennungen möglich)**

- Absenkung des pH-Werts im Dickdarm auf ein erwünschtes saures Milieu  
 Reduktion pathogener Keime im Dickdarm  
 Darmbarrierefunktion wird verbessert

**Frage 7: Welche der freigesetzten kurzkettigen Fettsäuren wirkt entzündungshemmend?**

\_\_\_\_\_

**Frage 8: Wie beeinflusst die Zubereitung den Beta-Glucangehalt im verzehrfertigen Lebensmittel?**

- Beta-Glucan wird durch Kochen deaktiviert                       Beta-Glucan wird durch Kochen nicht beeinflusst  
 Beta-Glucan kann ins Kochwasser übergehen, daher sollte die Flüssigkeit nicht abgossen werden  
 Beta-Glucan wird beim Backen zerstört                       Beta-Glucan wird durch Backen nicht beeinflusst

**Frage 9: Wie viel Beta-Glucan liefern 100 Gramm Gerstenprodukte?**

**Standard-Gerstenprodukte**

- Zwischen 0 und 3 Gramm  
 5 Gramm

**Beta-Glucan-Gerstenflocken**

- Zwischen 0 und 3 Gramm  
 5 Gramm und mehr

**Frage 10: Woran erkenne ich den Gehalt an Beta-Glucan in einem Lebensmittel?**

- Ich google in Internetforen  
 Ich vergleiche die Nährwertangaben auf den Packungen  
 Ich schaue auf die Websites verschiedener Verbände

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

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_