



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.

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 _____