

## Quiz – Lösungen

Teste dein Wissen zum Zusammenhang von Diabetes und Ernährung.  
Es ist jeweils nur eine Antwort richtig.

### Frage 1

**Eine ballaststoffreiche Ernährung ...**

- a. **kann vor Diabetes schützen.**
- b. kann Diabetes verschlimmern.
- c. hat nur einen Einfluss bei Typ-1-Diabetes.

### Frage 2

**Welche Lebensmittel enthalten viele Ballaststoffe (Pflanzenfasern)?**

- a. Fleisch
- b. Milchprodukte
- c. **Obst und Gemüse**

### Frage 3

**Welche dieser Eigenschaften haben Ballaststoffe nicht?**

- a. Sie wirken sich positiv auf die Blutzuckerwerte aus und Insulin kann besser wirken.
- b. Sie machen lange satt.
- c. **Sie sind schlecht für die Verdauung.**

### Frage 4

**Welcher weitere Faktor steht im Verdacht, zu einem erhöhten Diabetes-Risiko beizutragen?**

- a. viel Wasser trinken
- b. häufiger Verzehr von Milchprodukten
- c. **hoher Fleischkonsum (insbesondere rotes Fleisch)**

### Frage 5

**Zucker ...**

- a. **fördert Übergewicht und kann langfristig zur Entstehung von Diabetes beitragen.**
- b. kann man bedenkenlos essen, weil auf den Lebensmittel-Verpackungen genau angegeben ist, wie viel Zucker enthalten ist.
- c. Zuckerersatzstoffe sind immer gesünder als normaler Haushaltszucker.

### Frage 6

**Mehrfach ungesättigte Fettsäuren ...**

- a. **sind gesünder als gesättigte Fettsäuren.**
- b. sind ungesünder als gesättigte Fettsäuren.
- c. sind genauso gesund wie gesättigte Fettsäuren.

### Frage 7

**In welchen Fetten sind viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten und welche Fette sind daher gesünder?**

- a. In tierischen Fetten (z. B. in Wurst und Fleisch)
- b. **In pflanzlichen Fetten (z. B. in Rapsöl und Sojaöl)**

## Quiz

Teste dein Wissen zum Zusammenhang von Diabetes und Ernährung.  
Es ist jeweils nur eine Antwort richtig.

### Frage 1

**Eine ballaststoffreiche Ernährung ...**

- a. kann vor Diabetes schützen.
- b. kann Diabetes verschlimmern.
- c. hat nur einen Einfluss bei Typ-1-Diabetes.

### Frage 2

**Welche Lebensmittel enthalten viele Ballaststoffe (Pflanzenfasern)?**

- a. Fleisch
- b. Milchprodukte
- c. Obst und Gemüse

### Frage 3

**Welche dieser Eigenschaften haben Ballaststoffe nicht?**

- a. Sie wirken sich positiv auf die Blutzuckerwerte aus und Insulin kann besser wirken.
- b. Sie machen lange satt.
- c. Sie sind schlecht für die Verdauung.

### Frage 4

**Welcher weitere Faktor steht im Verdacht, zu einem erhöhten Diabetes-Risiko beizutragen?**

- a. viel Wasser trinken
- b. häufiger Verzehr von Milchprodukten
- c. hoher Fleischkonsum (insbesondere rotes Fleisch)

### Frage 5

**Zucker ...**

- a. fördert Übergewicht und kann langfristig zur Entstehung von Diabetes beitragen.
- b. kann man bedenkenlos essen, weil auf den Lebensmittel-Verpackungen genau angegeben ist, wie viel Zucker enthalten ist.
- c. Zuckerersatzstoffe sind immer gesünder als normaler Haushaltszucker.

### Frage 6

**Mehrfach ungesättigte Fettsäuren ...**

- a. sind gesünder als gesättigte Fettsäuren.
- b. sind ungesünder als gesättigte Fettsäuren.
- c. sind genauso gesund wie gesättigte Fettsäuren.

### Frage 7

**In welchen Fetten sind viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten und welche Fette sind daher gesünder?**

- a. In tierischen Fetten (z. B. in Wurst und Fleisch)
- b. In pflanzlichen Fetten (z. B. in Rapsöl und Sojaöl)