

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 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 sind daher gesünder?

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