



## 10 FRAGEN ZUM THEMA „GEWICHTSABNAHME“

### 1. Welche Aussagen zum BMI („Body Mass Index“) sind richtig? (mehrere Antworten richtig!)

a	Menschen mit einem hohen Muskelmasse-Anteil (z.B. Kraftsportler) können fälschlich als übergewichtig eingeschätzt werden.	<input type="checkbox"/>
b	Der BMI wird folgendermaßen berechnet: BMI = Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat.	<input type="checkbox"/>
c	Der BMI wird folgendermaßen berechnet: BMI = Körpergröße in Metern durch das Körpergewicht in Kilogramm zum Quadrat.	<input type="checkbox"/>
d	Neben dem BMI sind auch Bauch-, Taillen- und Hüftumfang wichtige Parameter zur Einschätzung eines gesunden Gewichts.	<input type="checkbox"/>

### 2. In welchem Nahrungsmittel steckt die meiste Energie (Kilokalorien)?

a	Glas Buttermilch	<input type="checkbox"/>
b	1 Stück Sachertorte	<input type="checkbox"/>
c	1 Scheibe Vollkornbrot mit Topfenaufstrich	<input type="checkbox"/>
d	Extrawurstsemmel	<input type="checkbox"/>

### 3. Wie viele Kilokalorien müssen Sie einsparen, um ein Kilogramm Fett zu verlieren?

a	700 kcal	<input type="checkbox"/>
b	100 kcal	<input type="checkbox"/>
c	7.000 kcal	<input type="checkbox"/>
d	30.000 kcal	<input type="checkbox"/>

### 4. Was sind Ballaststoffe?

a	Wie der Name schon vermuten lässt, handelt es sich um die Dickmacher (Ballast) in unserem Essen.	<input type="checkbox"/>
b	Unverdauliche Nahrungsbestandteile, die sehr gut sättigen.	<input type="checkbox"/>
c	Eine Untergruppe der Vitamine.	<input type="checkbox"/>
d	Krebserregende Stoffe in tierischen Lebensmitteln.	<input type="checkbox"/>

### 5. Wenn eine Person viel Muskelmasse besitzt, (mehrere Antworten richtig!)

a	ist ihr Energieverbrauch niedriger.	<input type="checkbox"/>
b	fällt ihr das Abnehmen wesentlich schwieriger.	<input type="checkbox"/>
c	ist ihr Energieverbrauch höher.	<input type="checkbox"/>
d	wirkt sich das positiv auf die Gesundheit aus.	<input type="checkbox"/>

### 6. Welche Wurstsorte eignet sich am besten für eine fettarme, bewusste Ernährung?

a	Putensalami	<input type="checkbox"/>
b	Leberwurst	<input type="checkbox"/>
c	Mortadella	<input type="checkbox"/>
d	Kochschinken	<input type="checkbox"/>

**7. Welcher Gewichtsverlust ist im Rahmen einer Ernährungsumstellung günstig?**

a	0,5 bis 1 Kilogramm pro Woche	<input type="checkbox"/>
b	3 bis 5 Kilogramm pro Woche	<input type="checkbox"/>
c	Je schneller die Kilos purzeln, desto besser.	<input type="checkbox"/>
d	Maximal 100 Gramm pro Woche	<input type="checkbox"/>

**8. Mit welchen Getränken stillen Sie Ihren Durst am besten?**

(mehrere Antworten richtig!)

a	Mineralwasser mit Geschmack („Wellnessgetränke“)	<input type="checkbox"/>
b	Leitungswasser	<input type="checkbox"/>
c	Verdünnter Apfelsaft	<input type="checkbox"/>
d	Ungesüßte Tees	<input type="checkbox"/>

**9. Macht ein spätes Abendessen dick? Welche Aussagen treffen zu? (mehrere Antworten richtig!)**

a	Nein. Was zählt, ist die Gesamtkalorienzufuhr im Vergleich zur Bewegung.	<input type="checkbox"/>
b	Es hängt auch davon ab, wie sich das Abendessen zusammensetzt.	<input type="checkbox"/>
c	Ja, denn abends ruht unsere Verdauung.	<input type="checkbox"/>
d	Wer nach 17.00 Uhr isst, kann nicht mehr abnehmen.	<input type="checkbox"/>

**10. Bewegung ist gesund und hilft beim Abnehmen. Was sollte man dabei beachten? (mehrere Antworten richtig!)**

a	Die Fettverbrennung setzt erst nach einer Stunde ein.	<input type="checkbox"/>
b	Da Bewegung den Blutzucker senkt, kann es bei gewissen Diabetes-Therapien zu Unterzuckerungen kommen.	<input type="checkbox"/>
c	Wenn man sich gesund ernährt, braucht man keine zusätzliche Bewegung zu machen.	<input type="checkbox"/>
d	Neben Ausdauer- sollte auch regelmäßig Krafttraining gemacht werden.	<input type="checkbox"/>

F1: a, b, d | F2: b | F3: c | F4: b | F5: c, d | F6: d | F7: a | F8: b, d | F9: a, b | F10: b, d