

DAS MIKRONÄHRSTOFF-QUIZ 2019

Gewinnen Sie eines von 10 Exemplaren des aktuellen Fachbuches „Metabolic Tuning statt Doping: Mikronährstoffe im Leistungssport, 2., aktualisierte Auflage, Hirzel, Stuttgart, 2019“ im Wert von 34,90 €.

Bitte kreuzen Sie bei den folgenden 10 Fragen die richtigen Antworten an . Nur eine Antwort ist richtig!

1. | Der hormonaktive Metabolit des Prohormons Vitamin A, die 9-cis-Retinsäure (RA) spielt bei der Entwicklung des Gehirns eine ähnlich zentrale Rolle wie 1,25(OH)₂D. RA induziert die vor allem die Neurogenese und reguliert die neuronalen Vernetzung. Welches Hirnareal ist dasjenige mit der höchsten Dichte an Vitamin A-Kernrezeptoren?

- A Hypothalamus
 B Hippokampus
 C Cortex

2. | Welche Folgen hat ein Vitamin A-Mangel bei Frauen, die schwanger werden möchten oder bereits sind?

- A Eierstockatrophie, Störungen der Regelblutung
B Eisenmangelanämie
C Unfruchtbarkeit
D Teratogene Wirkung
 A,B,C A,B,D A,B,C,D

3. | Weltweit zählen Frühgeburten zur häufigsten Todesursache bei Kleinkindern und sind jährlich mit einer Million Todesfällen assoziiert. In einem aktuellen Cochrane Review wurden 70 randomisierte Interventionsstudien mit 19.927 Frauen ausgewertet. Dabei zeigte sich, dass die regelmäßige Supplementierung von langkettigen Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) in der Schwangerschaft

- A das Risiko für eine Frühgeburt (Geburt vor der 37.SSW) um 11% senkt
B das Risiko für eine noch frühere Geburt (Geburt vor der 34.SSW) um 42% senkt
C das Risiko ein untergewichtiges Baby (weniger als 2500 g) zu bekommen um 10% senkt
 A B A,B,C

4. | In der Therapie der Biotin-abhängigen Basalganglien Erkrankung (BBGD) hat sich vor allem die Supplementierung von Biotin als therapeutische Option bewährt. In welcher Dosierung wurde Biotin daneben in Interventionsstudien an Patienten mit primär oder sekundär chronisch progredienter Multipler Sklerose eingesetzt?

- A 5-10 mg/Tag
 B 10-50 mg/Tag
 C 100-300 mg/Tag

5. | Laut einer Studie aus dem New England Journal of Medicine 2016 reduziert die tägliche Einnahme von 2,4 g Omega-3-Fettsäuren in der Schwangerschaft bei den geborenen Kindern das Risiko für Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma)

- A um 5%
 B um 10%
 C um 30%

6. | Wie viel Vitamin A (Retinol) empfiehlt die DGE schwangeren Frauen täglich ab dem 4. Schwangerschaftsmonat?

- A 500 I.E. B gar nicht
 C 3600 I.E. D 1000 I.E.

7. | In zwei aktuellen Meta-Analysen von randomisierten kontrollierten Studien konnte das Risiko für Atemwegsinfektionen bei Kindern und Erwachsenen durch Supplementierung von Vitamin D um etwa 35% gesenkt werden. Welcher Einnahme-Modus war dabei effektiver?

- A hoch dosierte Bolusgabe
 B tägliche Einnahme

8. | Im menschlichen Organismus fungiert proteingebundenes Biotin in Form von Biocytin (N-Biotinyl-L-Lysin) als prosthetische Gruppe von fünf Carboxylasen und ist folglich an der Fixierung und Übertragung von Kohlendioxid auf Substrate im Intermediärstoffwechsel beteiligt. Welche mitochondrialen Enzyme aktiviert Biotin?

- A Propionyl-CoA-Carboxylase B Pyruvat-Carboxylase
C Methyl-Crotonyl-CoA-Carboxylase
D Acetyl-CoA-Carboxylase, Isoform 1 und 2
 A,C,D A,B,D A,B,C,D A,B,C

9. | Wie viel Vitamin D muss eine stillende Mutter nach den Empfehlungen der Endocrine Society aus dem Jahre 2011 täglich einnehmen, um ihren Säugling mit etwa 400 bis 600 I.E. Vitamin D pro Liter Muttermilch zu versorgen?

- A 600-800 IE Vitamin D
 B 4000-6000 IE Vitamin D
 C 2000-3000 IE Vitamin D

10. | Welches Enzym ist an der Regeneration von Ubiquinol zu Ubiquinol beteiligt?

- A Na⁺/K⁺-ATPase
 B 25(OH)D-1α-Hydroxylase
 C Thioredoxin-Reduktase

DER GEWINN

2., aktualisierte
Auflage 2019
Hirzel
Stuttgart



BITTE SENDEN SIE IHRE LÖSUNG AN:

Akademie für Mikronährstoffmedizin
Stichwort: Mikronährstoff-Quiz | Zweigertstr. 55 | 45130 Essen
Oder eingescannt per E-Mail an: azmm@cncc.de

Name / Vorname

Firma / Institution

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

E-Mail



AKADEMIE FÜR MIKRONÄHRSTOFFMEDIZIN

Zweigertstraße 55 | 45130 Essen | Telefon: 0201-874 2984 | Internet: www.vitaminspur.de