

Vitamine

Den Fortbildungsbeitrag finden Sie auf Seite 20 ff.
Teilnahme bis 27.08.2026

**1. Welches dieser Vitamine ist fettlöslich?**

- A) C
- B) B12
- C) K

2. Welches Vitamin ist stark lichtempfindlich?

- A) B1
- B) B2
- C) B6

3. Was bewirken Mikronährstoffräuber?

- A) Sie können die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen beeinträchtigen.
- B) Sie beeinträchtigen Laboruntersuchungen zur Bestimmung von Vitaminspiegeln im Blut.
- C) Sie senken durch verschiedene Mechanismen die Konzentration von Arzneimitteln im Blut.

4. Welcher Vitaminmangel liegt häufig bei Alkoholkranken vor?

- A) K
- B) B1
- C) A

5. Welche Aussage trifft zu? Bei veganer Ernährung ...

- A) ... wird Beta-Carotin, z. B. aus Karotten oder Süßkartoffeln, in Vitamin A umgewandelt.
- B) ... besteht ein hohes Risiko für einen Mangel an Vitamin A.
- C) ... muss Vitamin A unbedingt in Form von Supplementen zugeführt werden.

6. Aus welchem Grund wird Säuglingen nach der Geburt Vitamin K1 verabreicht?

- A) zur Vorbeugung von Blutungen
- B) zur Anregung der eigenen Vitamin-K1-Produktion
- C) zur Verhinderung des Neugeborenenikterus

7. Welche Aussage zu Vitamin D ist richtig?

- A) Calcitriol hemmt im Dünndarm die Calcium-Resorption.
- B) Calcitriol fördert die Mineralisation der Knochen.
- C) Calcitriol ist eine Vorstufe von Ergocalciferol.

8. Was kann der Grund dafür sein, dass bei einem Kunden, dem Sie ein Vitamin-B12-Präparat empfohlen haben, die Konzentration im Blut nicht ansteigt?

- A) Mangel an intrinsic factor
- B) Mangel an Vitamin C
- C) Überladung der B12-Career im Dünndarm

9. Auf welche Vitamin-Inhaltsstoffe achten Sie bei der Empfehlung einer Anti-Aging-Creme?

- A) C und E
- B) B1 und B6
- C) K und B12

10. Warum können Ihre älteren Kunden von einem Vitaminmangel betroffen sein, auch wenn sie nicht chronisch krank sind?

- A) Wegen der nachlassenden Magen-Darm-Funktion werden Vitamine schlechter aufgenommen.
- B) Im höheren Alter verändern sich Enzymsysteme, sodass Vitamine schneller ausgeschieden werden.
- C) Das Bewusstsein dafür, dass Vitamine gesund sind und regelmäßig zugeführt werden müssen, nimmt im Alter ab.



◀ Hier geht es zum Online-Fragebogen.