



Hier können Sie CME-Punkte sammeln, und zwar a) für die Pflichtfortbildung aller Vertragsärzte und b) für freiwillige Fortbildungszertifikate, die viele Landesärztekammern anbieten. Die folgenden Multiple-Choice-Fragen beziehen sich thematisch auf den vorangegangenen MMW-Fortbildungsbeitrag auf den Seiten 36–42. Hinweis: Die Antworten auf die CME-Fragen ergeben sich nur zum Teil direkt aus dem Text. Einige Fragen beruhen auf medizinischem Basiswissen! Wenn Sie 70% der Fragen richtig beantworten, erhalten Sie 1 CME-Punkt. Beantworten Sie 100% korrekt, erhalten Sie 2 CME-Punkte.

Einsendeschluss für die Teilnahme im Internet ([www.cme-punkt.de](http://www.cme-punkt.de)): 23. Februar 2007

Einsendeschluss für die Teilnahme per Brief: 7. Dezember 2006

CME-Herausgeber- und Review-Board:

Dr. H. J. K. Barwitz, Prof. Dr. A. Berghaus, Prof. Dr. Dr. h.c. Th. Brandt, Prof. Dr. W. G. Daniel, Prof. Dr. W. Eisenmenger, Prof. Dr. K. Friese, Prof. Dr. H. S. Füessli, Prof. Dr. B. Göke, Prof. Dr. R. Gradinger, Prof. Dr. Dr. h.c. A. Hofstetter, Prof. Dr. H. Holzgreve, Prof. Dr. A. Imdahl, Prof. Dr. K. Krüger, Prof. Dr. H.-J. Möller, Prof. Dr. Dr. h.c. G. Plewig, Prof. Dr. D. Reinhardt, U. Weigeldt.

## Fragen zum Thema „Ernährungsmodifikation und Stressmanagement“

► **1. Mit welcher Blutdrucksenkung ist statistisch betrachtet pro Kilogramm Gewichtsverlust zu rechnen?**

- A -2,5 mmHg systolisch, -1,5 mmHg diastolisch
- B -1,05 mmHg systolisch, -0,92 mmHg diastolisch
- C -0,5 mmHg systolisch, -0,2 mmHg diastolisch
- D -0,1 mmHg systolisch, -0,1 mmHg diastolisch
- E -0,3 mmHg syst., -0,3 mmHg diast.

► **2. Welches Ziel der Kochsalzzufuhr ist anzustreben?**

- A Unter 10 g/Tag
- B Unter 8 g/Tag
- C Unter 5 g/Tag
- D Unter 3 g/Tag
- E Unter 1,5 g/Tag

► **3. Welche Maßnahme spielt neben der Gewichtsabnahme für die diätetische Blutdruckbehandlung die wichtigste Rolle?**

- A Kochsalzrestriktion
- B Verminderung der Eiweißzufuhr
- C Reichliche Flüssigkeitszufuhr
- D Hohe Zufuhr tierischer Fette
- E Kohlenhydratrestriktion

► **4. Welche diätetische Maßnahme hat den geringsten Einfluss auf den Blutdruck?**

- A Vegetarische Ernährung
- B Hohe Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren
- C Reduktion des Alkoholkonsums
- D Kochsalzarme Kost
- E Weglassen von Kaffee

► **5. Die empfohlene Alkoholmenge pro Tag bei Patienten mit Hypertonie beträgt**

- A unter 10 g.
- B unter 20 g.
- C unter 25 g.
- D unter 50 g.
- E unter 100 g.

► **6. Wie kann der Kochsalzkonsum, neben dem Weglassen des Salzstreuers, am besten eingeschränkt werden?**

- A Sich hauptsächlich von Konserven ernähren
- B Möglichst viele Speisen selbst frisch zubereiten
- C Sich hauptsächlich von Tiefkühlkost ernähren
- D In die Kantine zum Essen gehen
- E Häufig im Lokal essen

► **7. Wie viel g Alkohol enthält ein Liter Bier mit einer Alkoholkonzentration von 5 Volumenprozent?**

- A 50 g
- B 100 g
- C 5 g

- D 40 g
- E 20 g

► **8. Wie hoch ist der durchschnittlich zu erwartende blutdrucksenkende Effekt (systolisch/diastolisch) bei einer Umstellung auf vegetarische Kostform?**

- A 2-3/1-2 mmHg
- B 3/2 mmHg
- C 5-9/3-5 mmHg
- D 10-12/8-10 mmHg
- E 15/10 mmHg

► **9. Welche Kombination führt zur stärksten Blutdrucksenkung?**

- A Gewichtsabnahme + erhöhte Ballaststoffzufuhr
- B Salzarme Kost (3 g/Tag) + Alkoholzufuhr von maximal 25 g/Tag
- C Erhöhte Ballaststoffzufuhr + Kaffeeverzicht
- D Vegetarische Lebensweise + erhöhte Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren
- E Gewichtsabnahme + salzarme Kost (3 g/Tag)

► **10. Mit welcher Blutdrucksenkung ohne Medikamente können Hypertoniker rechnen, die sich dem multidisziplinären Interventionsprogramm M.O.B.I.L.I.S. unterziehen?**

- A -11/-6 mmHg
- B -8/-4 mmHg
- C -6/-3 mmHg
- D -4/-2 mmHg
- E -2/-1 mmHg

## ANTWORTFORMULAR

Ich versichere, alle Fragen ohne fremde Hilfe beantwortet zu haben.

Mit dem Einreichen dieses Fragebogens erklärt sich der Einreichende damit einverstanden, dass die angegebenen Daten zum Zweck der Teilnahmebestätigung gespeichert und bei erfolgreicher Teilnahme auch an den Einheitlichen Informationsverteiler (EIV) der Ärztekammern weitergegeben werden.

„Ernährungsmodifikation und Stressmanagement“ MMW-Fortschr. Med. Nr. 47 / 2006 (148. Jg.)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte kreuzen Sie pro Frage je eine Antwort deutlich an.

Name, Vorname  Fachrichtung

Geburtsdatum  EFN- oder Kammernummer

Straße, Nr.  Zuständige Landesärztekammer

PLZ, Ort  Unterschrift

Und so kommen Sie zu Ihren Punkten:

**Teilnahme im Internet:** unter [www.cme-punkt.de](http://www.cme-punkt.de). Dort führen wir für Sie ein elektronisches Punktekonto.

**Teilnahme per Brief:** Fragebogen ausfüllen und mit einem frankierten Rückumschlag an: Urban & Vogel Medien und Medizin Verlagsgesellschaft, Redaktion MMW-Fortschritte der Medizin, Abt. Fortbildungszertifikat, Neumarkter Str. 43, 81673 München.

URBAN & VOGEL