

Étrend-kiegészítők az egészség szolgálatában – Akkreditált távoktatási továbbképző program

TANULÁSI SEGÉDLET 2021 – Gyógyszertári asszisztensek részére

Az év során a továbbképző cikkek tanulási hatékonyságát lemérő ellenőrző kérdések a Gyógyszertári Practicum Novum egyes számaiban szerepeltek, de a megoldókulcsok nem. Ezt most tesszük közzé, összesítve a 6 szám kérdéseit. A helyes válaszok aláhúzva jelennek meg. A jogszabály (63/2011 [IX. 29.] NEFMI rendelet) szigorúan előírja a vizsga menetét, amelyet az információval együtt a www.galenus.hu/tavoktatas címen talál.

A glükózamin melyik formájánál várható a legnagyobb mértékű felszívódás?

- a) Kristályos glükózamin-szulfát
- b) Glükózamin-hidroklorid-só
- c) Valamennyi glükózaminsó felszívódása és hatása megegyező

A legújabb hazai ajánlások alapján mennyi a napi D-vitamin-bevitel egészséges felnőttnek az őszi és téli időszakban?

- a) 100 NE/nap, ami vegyes táplálkozással fedezhető
- b) 1500–2000 NE/nap
- c) 15 000–20 000 NE/nap

A magas cinktartalmú „szemvitaminokban” milyen egyéb nyomelemet érdemes szerepeltetni?

- a) Szelént
- b) Rezet
- c) Magnéziumot

Az emberi testben a kalcium kötődésében a rostok is szerepet játszanak.

- a) Az állítás hamis
- b) Az állítás igaz

Égésztse ki, hogy igaz legyen! Pszichés betegeknek a D-vitamin-szint...

- a) Ugyanakkora, mint a kontrollpopulációban
- b) Magasabb, mint a kontrollpopulációban
- c) Alacsonyabb, mint a kontrollpopulációban

Ki(k)nek javasolható krómpótlás?

- a) Insulinrezisztenciában szenvedő 40 éves férfi betegnek
- b) 2-es típusú cukorbeteg, antidiabetikumot (metformin) szedő 52 éves férfinak
- c) Mindkettőjüknek

Mekkora dózisz biztonságos a kalcium bevitelére?

- a) Napi 800 mg
- b) Napi 1000 mg
- c) Napi 2500 mg

Melyek a D-vitamin természetes forrásai?

- a) Tőkehalmájolaj, tonhal, lazac, tejszín és máj
- b) Tojás és ivóvíz
- c) Dió, mák és sajt

Melyek a K-vitamin természetes forrásai?

- a) Saláta, spenót és tojás
- b) Citrom, grépfrút és narancs
- c) Ivóvíz és szójaolaj

Mely élelmiszerek tartalmaznak sok lipopint?

- a) Búza, hering, lazac, tonhal, szardínia
- b) Grépfrút, paradicsom, sárgarépa, sütőtök
- c) Burgonya, tej, tejtermékek

Melyik állítás hamis a ginszengről?

- a) A ginszeng fokozza a szellemi és fizikai teljesítőképességet
- b) A ginszeng hozzájárul az optimális szellemi aktivitás és kognitív képességek fenntartásához
- c) A ginszengnek nincs hatása a memóriafunkcióra

Melyik állítás igaz?

- a) A barátságos használható az anyatej-elválasztás fokozására
- b) A poloskavész enyhítheti a menopauza tüneteit
- c) A görögszéna jelentősen csökkenti a tejelválasztást

Melyik állítás igaz?

- a) A B-vitaminok nincsenek hatással a dopaminerg és a szerotonerg rendszerre
- b) Stressz, hangulati mélypontok esetén a B-vitaminok kombinált adása kedvezőbb hatású lehet, mint a B₁₂-vitamin önmagában adása
- c) A B₁₂-vitamin túladagolása (>2,5 µg/nap) szorongást válthat ki

Melyik állítás igaz?

- a) A galagonya flavonoidjai fokozzák az aritmia kockázatát
- b) Fermentált fokhagymakivonat hatástalan
- c) A vörös rizs egy sztatint tartalmaz

Melyik állítás igaz?

- a) Az inzulin szájon át pótolható
- b) Az I-es típusú cukorbetegség kezelhető inzulin adása nélkül is
- c) Nem létezik olyan növényi eredetű anyag, amely az inzulinnal egyenértékű hatást váltana ki

Melyik állítás igaz?

- a) A koenzim Q10 tökéletesen felszívódik a bélcsatornából
- b) A koenzim Q10-et éhgyomorra javasolt bevenni, C-vitaminnal kombinálva
- c) A koenzim Q10 felszívódását fokozza az étkezéssel, étkezés után történő bevétel

Melyik állítás igaz?

- a) A magnéziumpótlás hozzájárul az éhomi vércukorszint csökkentéséhez
- b) A D-vitamin-bevitel emelése blokkolja a hasnyálmirigy β-sejtek funkcióit
- c) A magnézium az izomgörcsök kivédésére használható, a vércukorszintre nem hat

Melyik állítás igaz?

- a) A megfelelő kalciumbevitel csak akkor elegendő, ha a D-vitamin-szint is megfelelő
- b) Napi 1000–1300 mg kalciumbevitel már növeli az érlemeszesedés kockázatát
- c) Csontritkulás kezelésére napi 200 NE D-vitamin-bevitel javasolt

Melyik állítás igaz? Az Alzheimer-kórban szenvedő betegeknek az anti-oxidáns hatású mikrotápanyagok...

- a) ...az egyidejűleg meglévő vascularis betegségek és rizikófaktorok kialakulásának esélyét növelik
- b) ...az egyidejűleg meglévő vascularis betegségekre és rizikófaktorokra nincs hatással
- c) ...az egyidejűleg meglévő vascularis betegségeket és rizikófaktorokat csökkentik

Melyik állítás igaz a fitoösztrogénekre?

- a) Az étrenddel bevitt fitoösztrogének hatása meghaladja a reproduktív korban lévő nőkben termelődő ösztrogén hatását
- b) Minden esetben ösztrogénszerű hatásuk van
- c) A szójaizoflavonok csecsemőkori történő nagy dózisz bevitelére nem biztonságos

Melyik állítás igaz a ginszengre?

- a) A ginszengot a maximális hatás elérése érdekében legalább 6 hónapig szükséges fogyasztani
- b) A ginszeng fogyasztása befolyásolhatja a vérnyomást és a vércukorszintet
- c) A ginszengkapszulát érdemes kávéval vagy fekete teával bevenni

Melyik állítás igaz a kapszaicinre?

- a) Alkalmazása sérült bőrfelületen és nyálkahártyán javasolható
- b) Jelentős fájdalomcsillapító hatással rendelkezik
- c) Az ízületi fájdalmak terápiájában elsősorban belsőleg használják

Melyik állítás igaz a sokizületi gyulladásra?

- a) Terápiájában csak kiegészítő jelleggel alkalmazhatók gyógynövények
- b) Nem létezik olyan növény, amelynek gyulladáscsökkentő hatása lenne
- c) Fájdalomcsillapításra kurkumatartalmú kenőcsök javasolhatók

Melyik állítás igaz a termékekre?

- a) Az orbáncfű nem kombinálható poloskavésszel
- b) A barátcserjéből nem készülhet étrend-kiegészítő
- c) A poloskavészből készülhet étrend-kiegészítő

Melyik gyógynövény-drog párosítás helyes?

- a) Ginszeng – gyökér
- b) Álombogyó – termés
- c) Illatos varjúháj – kéreg

Melyik igaz az étrend-kiegészítő forgalmazására?

- a) Gyógyszertáron kívül kizárólag élelmiszerboltokban forgalmazhatók
- b) Gyógyszertáron kívül is forgalmazhatók (pl. élelmiszer- és bioboltokban, drogériákban, szupermarketekben, multi-level marketing [MLM] rendszerekben, webshopokban)
- c) Elsősorban drogériákban, valamint élelmiszer- és bioboltokban kaphatók

Melyik mikrotápanyag(ok) kap(nak) szerepet a szürke hályog kockázatának csökkentésében?

- a) C-vitamin
- b) Lutein és zeaxantin
- c) Valamennyi felsorolt

Melyik nem csökkenti az érdemi konyhasó-felhasználást?

- a) Intenzív ízű tengeri só használata
- b) Korszerű konyhatechnológia alkalmazása
- c) Zöldfűszerek használata

Melyik nem tartozik a zsírszegény ételkészítési eljárások közé?

- a) A roston sütés
- b) A bő zsírban sütés
- c) A párolás, grillezés, roston sütés

Melyik növény/drog alkalmazható a jóindulatú prosztata megnagyobbodás tüneteinek az enyhítésére?

- a) Kisvirágú fűzike
- b) Kerti szilva
- c) Rozs

Melyik növény kivonata alkalmazható biztonságosan enyhe szívelégtelenség esetén?

- a) Gyapjas gyűszűvirág
- b) Egybibés galagonya
- c) Májusi gyöngyvirág

Melyik nyomelemhez köthető direkt vírusellenes hatás akut légúti fertőzéseknel?

- a) Króm
- b) Molibdén
- c) Cink

Melyik vitamin fokozza a vírusellenes fehérjék termelődését és erősíti a sejtek közötti kapcsolatokat (nehezíti a vírusok sejtekbe való továbbjutását)?

- a) B₁₂-vitamin
- b) C-vitamin és B-vitaminok
- c) D-vitamin

Mi az elsődleges gátja a kurkuma izületi terápiában való alkalmazhatóságának?

- a) Nagy toxicitása
- b) Rossz biológiai hasznosulása
- c) Erős allergizáló hatása

Milyen állítás kerülhet az étrend-kiegészítőkre?

- a) A termék betegségmegelőző hatására vonatkozó állítás
- b) A termék gyógyhatására vonatkozó állítás
- c) Az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság által jóváhagyott egészségre vonatkozó állítás

Milyen kapcsolat a diabetes mellitus és a demencia kockázata között?

- a) Nincs kapcsolat
- b) A diabetes legalább kétszeresére növeli a demencia kockázatát
- c) Cukorbetegknél a demencia kockázata kisebb, mint egészségesek körében

Milyen célra alkalmazható az észak-amerikai nagytermésű áfonya?

- a) Jóindulatú prosztata megnagyobbodás kezelésére
- b) Húgyúti fertőzések megelőzésére
- c) Veseeredetű ödéma esetén vizelethajtásra

Milyen hatása lehet a sztatinkezelés mellett szedett koenzim Q10-nek?

- a) Fokozza a sztatinok koleszterinszintet csökkentő hatását
- b) Tompítja a sztatinok szedésével összefüggésbe hozható, izmokat érintő mellékhatásokat
- c) Hosszú távon lehetővé teszi a sztatinok dózisének a csökkentését

Milyen hatása nincs a fokhagymának?

- a) Vércukorszint-emelő
- b) Koleszterinszint-csökkentő
- c) Vérnyomáscsökkentő

Milyen hatás rendelhető napi 2–4 g EPA-, DHA-adagoláshoz?

- a) Vérnyomáscsökkentő és stroke-megelőző
- b) Trigliceridszint-csökkentő
- c) Valamennyi felsorolt

Milyen kötelezettsége van az étrend-kiegészítő forgalmazójának?

- a) Az étrend-kiegészítő készítmény engedélyeztetése forgalomba hozatal előtt
- b) Az étrend-kiegészítő készítmény notifikálása forgalomba hozatal előtt
- c) Az étrend-kiegészítő készítmény notifikálása legkésőbb a termék piacra helyezésének napján

Milyen panaszok esetén igazolt a B-vitaminok adagolásának a hatása?

- a) Szorongásos panaszok, pánikrohamok, fóbiák
- b) Stressz (pl. munkahelyi, párkapcsolati stressz), kifáradás
- c) Mánias depresszió, mánia

Milyen szempontokat érdemes szem előtt tartani a szemvitaminok ajánlásánál?

- a) Lehetőleg A-vitamin (béta-karotin) is legyen a készítményben
- b) Rövid távú, kúraszerű szedés javasolt: 1 hónap szedés, 6 hónap szünet
- c) A kombinációs patikaszerek kedvezőbb hatásúak lehetnek, mint a monokomponensűek

Milyen termék kategóriában hozható forgalomba a rózsagyökér?

- a) Csak hagyományos növényi gyógyszerként
- b) Csak étrend-kiegészítőként
- c) Étrend-kiegészítőként és hagyományos növényi gyógyszerként is

Mire figyeljen a beteg az orvosi medveszőlő leveléből készült növényi gyógyszer alkalmazása során?

- a) Alkalmazása során csökkentse a folyadékbevitelt
- b) Egy-egy alkalommal ne fogyassza egy hétnél hosszabb ideig
- c) Évente minimum 5 alkalommal alkalmazza

Mit ajánlana az önhöz forduló cukorbetegnek?

- a) Csak a kezelőorvosa tudtával kezdjen bele bármilyen, a vércukorszint csökkentését ígérő termék fogyasztásába
- b) Csökkentse minimálisan a rostbevitelt
- c) A legújabb homoktövisital fogyasztását

Szabályozása tekintetében az étrend-kiegészítők...

- a) ...élelmiszerek
- b) ...gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmények
- c) ...gyógyszerek

Várhatóan melyik krómformá(k)ból a legmagasabb a biohasznosulás?

- a) A szerves krómsókból, pl. króm(III)-kloridból
- b) A króm biohasznosulását nem befolyásolja a sóforma
- c) A krómos élesztőből