

TANULÁSI SEGÉDLET 2021 – Gyógyszerészek részére

Milyen kötelezettsége van az étrend-kiegészítő forgalmazójának?

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

Szabályozása tekintetében az étrend-kiegészítők...

- Élelmiszerek
- Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmények
- Gyógyszerek

Melyik igaz az étrend-kiegészítő forgalmazására?

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

Melyik nyomelemhez köthető direkt antivirális hatás akut légúti fertőzéseknél?

- Króm
- Mangán
- Cink

Melyik vitamin fokozza az antimikrobiális peptidek termelődését és erősíti a sejt közötti kapcsolatokat, az ún. tight junctionöket?

- B₁₂-vitamin
- C-vitamin és B-vitaminok
- D-vitamin

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

- 100 NE/nap
- 1500–2000 NE/nap
- 15 000–20 000 NE/nap

Milyen korlátozással ajánlaná a ginszengkapszulát?

- A biztos hatás érdekében fogyassza legalább 6 hónapig folyamatosan
- A kifejezettebb hatás érdekében kombinálja kávéval vagy fekete teával
- Ne szedje, amennyiben MAO-gátló gyógyszert kap

Melyik gyógynövény-drog párosítás nem helyes?

- Álombogyó – termés
- Illatos varjúháj – gyökér
- Ginszeng – gyökér

Mi nem IGAZ az adaptogénekre?

- Az adaptációs szindróma kimerülésfázisát nyújtják meg
- Nem specifikus módon növelik a szervezet ellenálló képességét
- Nem toxikusak, de alkalmazásuknak lehetnek mellékhatásai

Melyik „méregtelenítési” eljárás fejt ki kedvező hatást a májműködésre?

- „Oxigéndetox”
- Szilimarintartalmú készítmények szedése
- Mindkettő

Melyik állítás IGAZ?

- A szilimarin egy vízben oldódó molekula
- A szilimarin egy zsírolékony molekula
- A szilimarin egy vegyületkeverék

Milyen adagolást javasolna szilimarinos készítményt vásárló betegnél?

- Napi 200–400 mg
- Napi 3×300 mg
- Alkalmanként (pl. alkoholfogyasztás után) bevett 400 mg

Melyik növény alkalmazható a premenstruációs szindróma tüneteinek az enyhítésére?

- Poloskavész
- Barátcserje
- Lenmag

Melyik állítás IGAZ a fitoösztrogénekre?

- Mindig ösztrogénszerű hatásuk van
- Lehetnek állati eredetűek is
- Kisgyermekkorban kerülni kell a túlzott bevitelüket

Melyik állítás IGAZ a termékekre?

- Az orbáncfű nem kombinálható poloskavésszel
- A poloskavészből nem készülhet étrend-kiegészítő
- A barátcserjéből készülhet étrend-kiegészítő

Milyen panaszok esetén igazolt a B-vitamin-szupplementáció hatása?

- Szorongásos panaszok, pánikrohamok, fóbiák
- Stressz (pl. munkahelyi stressz), kifáradás
- Major depresszió, mániás depresszió, mánia

Melyik állítás IGAZ?

- A C-vitamin a homociszteinszint emelése révén szorongásoldó és antidepresszáns hatású lehet
- Stresszes, depressziószerű panaszoknál a B-vitaminok kombinált adása kedvezőbb, mint a B₁₂-vitamin önmagában adása
- A B₁₂-vitamin túladagolása (>2,5 µg/nap) szorongást válthat ki

Egészítse ki, hogy IGAZ legyen! Pszichés betegeknél a D-vitamin-szint...

- Ugyanakkora, mint a kontrollpopulációban
- Magasabb, mint a kontrollpopulációban
- Alacsonyabb, mint a kontrollpopulációban

Melyik állítás IGAZ?

- Az inzulin növényi eredetű fehérje
- A metformin ötletadó vegyülete növényi eredetű anyag
- A florizin serkenti a glükóz visszaszívását a vesében

Melyik állítás igaz?

- Az 1-es típusú cukorbetegség kockázata nő a gyermekkori D-vitamin-hiánnyal
- A halolaj csökkenti a vércukorszintet és ajánlható 1-es típusú cukorbetegeknek
- Cukorbetegség során javasolt minimálisan csökkenteni a rostbevitelt

Melyik állítás IGAZ?

- a) A homoktövis javasolható a 2-es típusú cukorbetegség kezelésére
- b) A zöld kávé fogyasztásával fokozódhat a bélből történő cukorfelszívódás
- c) A konjugált linolsav nem ajánlható cukorbetegeknek

Ki(k)nek javasolható krómsupplementáció?

- a) Inzulínrezisztenciában szenvedő 40 éves férfi betegnek
- b) 2-es típusú cukorbeteg, metformint szedő 52 éves férfinak
- c) Mindkettőjüknek

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

- a) A szerves krómsókból, pl. króm(III)-kloridból
- b) A króm biohasznosulása sóformától független
- c) A krómos élesztőből

Melyik állítás IGAZ?

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

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

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

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

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

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

Az alábbiak közül melyik alkalmazható szívelégtelenség esetén?

- a) Gyűszűvirágtea
- b) Galagonyatermés vizes-alkoholos kivonata
- c) Leanderlevél vizes kivonata

Milyen hatása nincs a görögszénának?

- a) Vércukorszint-emelő
- b) Koleszterinszt szint-csökkentő
- c) Tejelválasztást fokozó

Milyen formában lehet használni a fokhagymát?

- a) Száritott droppor
- b) Fermentált kivonat
- c) Mindkettő

Mennyi folsavbevitt javasol gyermekvállalást tervező nőnek?

- a) Nincs szükség szupplementációra, terhesség előtt elegendő a vegyes táplálkozás
- b) Napi 200 μ g
- c) Napi 400–800 μ g

Melyik állítás IGAZ a „várandós vitamin”-okban található mikrotápanyagokra?

- a) Enyhén emelhetik a kis súllyal születés rizikóját
- b) Csökkenthetik a koraszülés kockázatát
- c) Nem befolyásolják a terhesség alatti hányinger és hányás gyakoriságát, súlyosságát

Melyik IGAZ az anya szoptatás alatti mikrotápanyag-szükségletére vonatkozóan?

- a) Megegyezik a nem szoptató nőkével
- b) Jelentősen magasabb lehet a nem szoptató nőkénel
- c) Szoptatás alatt – a testsúly visszanyerése érdekében – kerülendő a mikrotápanyag-szupplementáció

Mekkora dózísig biztonságos a kalcium bevitele?

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

Melyik állítás IGAZ?

- a) A megfelelő kalciumbevétel csak akkor elegendő, ha a D-vitamin-szt szint is megfelelő
- b) Napi 1000–1300 mg kalciumbevétel már növeli az érelmeszesedés kockázatát
- c) Csontritkulás kezelésére napi 200–800 NE D-vitamin-bevitel javasolt

A glükózamin melyik formájánál várható a legnagyobb biohasznosíthatóság?

- a) Kristályos glükózamin-szulfát
- b) Glükózamin-hidroklorid-só
- c) Valamennyi glükózaminsó biohasznosíthatósága megegyező

Melyik állítás IGAZ a sokízületi gyulladásra?

- a) Terápiájának elsőként választandó szereje a gyógynövények
- b) A diagnózis felállítása szakorvos feladata
- c) Nem létezik olyan növény, amely csökkenthetné az ízületi fájdalmakat

Melyik állítás IGAZ a paprikára?

- a) Elsősorban C-vitamin-tartalmának köszönhető a fájdalomcsillapító hatása
- b) A kapszaicin helyi vérbőséget okoz
- c) Minél édesebb a paprika, annál jobb fájdalomcsillapító hatása van

Mi az elsődleges gátja a kurkuma ízületi terápiában való alkalmazhatóságának?

- a) A kurkumin rossz biohasznosulása
- b) A kurkumin magas toxicitása
- c) A kurkuma széles mellékhatásspektruma

Melyek a leggyakrabban érintett csontok osteoporotikus csonttörésben?

- a) Csigolya, medence, combnyak és a distalis radius
- b) Medence, borda, combnyak
- c) Alkar csontjai, csuklótáj és bokaízület csontjai

Mekkora kalciumbevittet tesz lehetővé fél liter tej elfogyasztása?

- a) 600 mg
- b) 800 mg
- c) 1000 mg

Mely mikroelemek/tápanyagok egyensúlya optimális a csontok egészsége szempontjából?

- a) Kalcium, magnézium, probiotikumok
- b) Kalcium, D-vitamin, K-vitamin
- c) Kalcium, fluor, foszfor

Melyek a likopinban gazdag élelmiszerek?

- a) Busa, hering, lazac, tonhal, szardínia
- b) Grépfrút, paradicsom, sárgarépa, sütőtök, vérnarancs
- c) Tej, tejtermékek

Melyik nem zsírszegény ételkészítési eljárás?

- a) Roston sütés
- b) Bő zsírban sütés
- c) Párolás, grillezés, roston sütés

Melyik nem konyhasó-felhasználást csökkentő lehetőség?

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

Milyen célra alkalmazható az orvosi medveszőlő leveléből készült növényi gyógyszer?

- a) Ödéma csökkentésére
- b) Húgyúti fertőzések kezelésére
- c) Jóindulatú prosztatamegnagyobbodás kezelésére

Milyen hatása nincs az észak-amerikai nagytermésű áfonyának?

- a) Csökkenti a prosztatasejtek dihidrotesztoszteron iránti érzékenységet
- b) A kórokozók húgyúti hámszövetre történő tapadását gátló hatás
- c) Antibakteriális hatás

Melyik növény/drog alkalmazható a jóindulatú prosztatamegnagyobbodás tüneteinek az enyhítésére?

- a) Datolyapálma
- b) Rozs
- c) Tökmag

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

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

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

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

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