

Vorbereitungsfragen zur Vorlesung Sportmedizin
Physiologie IFSS der Universität Karlsruhe SoSe 2007
Dozentin: Dr. Ines Lind

10. Vorlesung: Ernährung und Sport I

1. Nennen Sie die Polymere, die die Bestandteile unserer Nahrung darstellen mit den dazugehörigen Monomeren (Tabelle erstellen!).
- 2.1 Erläutern Sie, was man unter dem Begriff ATP versteht.
- 2.2 Erläutern Sie die Bedeutung von ATP.
- 3.1 Nennen Sie die allgemeine Endung, durch die Enzyme gekennzeichnet sind.
- 3.2 Nennen Sie den Namen von Enzymen, die
 1. Kohlenhydrate
 2. Fette
 3. Eiweißespalten.
- 4.1 Nennen Sie die Nährstoffe, die der Organismus für die Aufrechterhaltung des Betriebsstoffwechsels und des Baustoffwechsels aufnehmen muss.
- 4.2 Nennen Sie neben den von Ihnen unter 4.1 erwähnten Nährstoffen weitere Bestandteile von Lebensmitteln.
- 5.1 Definieren Sie, was man unter einem Joule versteht.
- 5.2 Definieren Sie, was man unter einer kcal versteht.
- 5.3 Nennen Sie den Umrechnungsfaktor zwischen kcal und kJ.
6. Nennen Sie die Endprodukte des Stoffwechsels von
 1. KH
 2. Fetten
 3. Eiweißen.
- 7.1 Erläutern Sie, was man unter dem Grundumsatz versteht.
- 7.2 Erläutern Sie, wie der Leistungsumsatz definiert ist.
- 7.3 Erläutern Sie, wie man den Gesamtenergiebedarf berechnet.
- 8.1 Definieren Sie den Respiratorischen Quotienten (RQ).
- 8.2 Erläutern Sie die Aussagekraft des berechneten Quotienten.
(s. auch Vorlesung Zellen, Zellstoffwechsel und Gewebe 2 weiterführende Infos)



