

# FOLGE 2.6: SUPERFOOD

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: [www.vz-bln.de/nachgehakt](http://www.vz-bln.de/nachgehakt)

Hier findest du die 19. Folge zum Thema Nahrungsergänzungsmittel: [www.vz-bln.de/node/58903](http://www.vz-bln.de/node/58903)

- 1 Welche Bestandteile von Superfoods stehen oft mit gesundheitsfördernden Eigenschaften in Verbindung?**
  - a) Polyphenole
  - b) Flavonoide
  - c) sekundäre Pflanzenstoffe
  - d) Ballaststoffe
  
- 2 Worauf muss ich besonders achten, wenn ich Superfoods vermehrt konsumiere?**
  - a) Wechselwirkungen mit Medikamenten
  - b) Altersempfehlung
  
- 3 Richtig oder falsch? Leinsamen sind die regionale, klimatechnisch günstigere Alternative zu Chiasamen.**
  - a) richtig
  - b) falsch
  
- 4 Richtig oder falsch? Leinsamen enthalten besonders viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren.**
  - a) richtig
  - b) falsch
  
- 5 Richtig oder falsch? Ballaststoffe verlangsamen die Darmbewegung.**
  - a) richtig
  - b) falsch
  
- 6 Richtig oder falsch? Ballaststoffe sind nur Ballast und in für eine ausgewogene Ernährung nicht relevant.**
  - a) richtig
  - b) falsch
  
- 7 Richtig oder falsch? Goji-Beeren finden Anwendung in der traditionellen chinesischen Medizin.**
  - a) richtig
  - b) falsch
  
- 8 Richtig oder falsch? Wenn ich gerinnungshemmende Medikamente einnehme, muss ich auf Goji-Beeren nicht verzichten**
  - a) richtig
  - b) falsch

**9** Richtig oder falsch? Exotische Lebensmittel sind meistens nährstoffreicher als heimische Lebensmittel

- a) richtig
- b) falsch

**10** Exotische Superfoods...

- a) ...haben meist eine schlechtere Klimabilanz als heimische Lebensmittel.
- b) ...sind oft höher belastet mit Pestiziden als heimische Lebensmittel.
- c) ...garantieren den Landwirten in den Anbauländern Wohlstand, wenn sie nach Deutschland exportiert werden.