

# Voedingsleer - deel 1

- [2009 juni examen](#)
- [2010 juni examen](#)
- [2012 juni examen](#)
- [2022 januari examen](#)
- [Samenvatting voedingsleer 1](#)

# 2009 juni examen

## Reeks 1

Geef alle directe methoden om het lichaamsvetcomponent te meten.

Geef alle methoden om het mineraalgehalte in het lichaam te meten.

Geef de voor-en nadelen van koolhydraten in de voeding. Geef de voedingsaanbeveling van koolhydraten en achtergrondinformatie.

Een jongen van 18 maanden weegt 8 kg en is 81 cm groot. Wat is zijn voedingstoestand ?

Wat is PDCAAS ? Geef ook de formule.

Wat is BMR ? Hoe meet je dit ?

Wat is AI ? Hoe noemen we dit voor België ?

Benoem alle structuren van de aminozuren en duid de essentiële en niet-essentiële aminozuren aan.

Geef de definitie voor voedingsvezel.

## Reeks 2

### 2 hoofdvragen

- leg het glucosemetabolisme uit. welke onderlinge relatie is er met andere macronutriënten ( Schema + tekening). Wat doen voedingsvezels en wat zijn de fysiologische aspecten van ervan. (geef de belangrijkste voedingsvezels (niet oligosacchariden!))

- Geef al de manieren om de FFM te meten. leg allemaal kort uit en laat de formules zijn de eventueel nodig zijn om de FFM te berekenen.

(gehoord van medestudent: Let het principe uit hoedat men aan de adwaterfactoren komt? Wat zijn het ?

**veel bijvragen:**

### bijvragen macronutriënten

- structuren van AZ zijn gegeven. duid de niet-essentiële AZ en semi-essentiële AZ aan en geef de correcte naam
- geef de naam+afkorting van alle essentiële vetzuren.
- wat is vacceenzuur. formule.
- geef 2 polysacharadine met een vertakte zijketen
- geef de 2 meest voorkomende limiterende AZ. wat is het ? in welk voedingsmiddel komen ze het meeste voor.
- hoe kan je het gehalte aan MOV doen stijgen. Geef ook een voorbeeld van een voedingsmiddel met veel MOV

### Andere bijvragen

- voor wat staat PDCAAS? Leg kort uit en geef de formule om dit te bereken.
- voor wat staat A.I? Wat de naam die hier in België voor wordt gegeven?
- voor wat staat BMR? hoe berekenen je dit?
- wat is een voedingsvezel. wat zijn de aanbevelingen hiervoor.
- wat wordt er berekend als je met dubbel gemerkt water een onderzoek doet.
- wat is de 40K methode. wat wordt er dan berekend?
- hoe gaat men het N gehalte bepalen bij een klinisch onderzoek?
- beoordeel de voedingstoestand: een jongen van 18 maanden, 8kg en 51 cm
- oefening: gegeven: lengte gewicht en leeftijd en fysieke arbeid. bereken de energiebehoefte en de eiwitbehoefte bij vegetarische voeding.
- oefening: gegeven; O<sub>2</sub> 455 l, CO<sub>2</sub> 583 l, N 25g. wat is de calorieopnamen?
- geef schematisch alle componenten van het cellulaire niveau. welk verband is er onderling?

# 2010 juni examen

- 25 meerkeuzevragen
- 3 juist/fout vragen + waarom
  - Alle macronutriënten bevatten stikstof. Juist of fout en waarom?
  - Teveel aan enkelvoudige KH zorgt voor hyperactiviteit en gedragsstoornissen bij kinderen. Juist of fout en waarom?
  - Fructose wordt evensnel opgenomen als de andere monosachariden. Juist of fout en waarom?
- 2 open vragen
  - Leg glycemische index en glycemische lading uit. Welke is de beste in de praktijk en verklaar de link tussen beiden
  - Casus over de densitometrie. De lengtes en gewichten worden gegeven van 2 personen waarvan ene obese is. Bij de densitometrie komt de obese een negatief gewicht uit en de andere persoon een iets hoger positief gewicht. Is dit normaal? Verklaar waarom wel of niet aan de hand van de principes van de densitometrie.

# 2012 juni examen

De open vraagjes:

-PDCAAS kunnen uitleggen + de formule kunnen geven. -eiwit-turnover .. leg uit. -De indeling op moleculair niveau vergelijking met de indeling op weefselniveau ... - Vertering van eiwitten -in schema vorm kunnen geven (waar het plaats vindt- welke enzymen er inwerken- wat er gebeurd- eindproduct dat gevormd wordt) -DRA , betekenis + uitleg ervan -Dan krijg je enkele 'woorden' bv verzadigde vetzuren, vertering, absorptie , .. en daaronder staan dan zinnetjes en ge moet kunnen zeggen wat bij wat hoort (ma zijn geen moeilijke) - tabel met kolom essentieel en niet essentieel, krijg je enkele namen van bv eiwitten en moet je die in juiste kolom plaatsen. - een sporter zorgt er dmv zijn sportdieet voor dat er meer energie beschikbaar is in de spieren .. juist of fout + verklaar. - Cholesterol zit in alle voeding .. juist/fout + verklaar

Oefeningen

1)Vraag over vrouw die iets aan haar gewicht wil doen. Je krijgt haar leeftijd, gewicht, lengte en PAL waarde gegeven. -ideale energie inname berekenen

Dan als vervolg op die oefening krijg je haar werkelijk inname gegeven en moet je bepalen hoe lang ze er over zal moeten doen indien ze naar een gewicht van een BMI van 25 wil.

- 2 voorbeelden geven waarmee ze haar gevoelig van verzadigheid tijdens maaltijd sneller kan doen opwekken zodat ze minder veel gaat eten.

- ze beslist om naast haar aangepaste voeding ook nog 30m te gaan fietsen (16km/h) , zal ze daarmee sneller haar ideale gewicht behalen ? Zo ja hoeveel sneller , zo nee waarom niet?

- Als ze stopt met roken, zal haar dat dan ook helpen om te vermageren ? Leg uit ..

2) je krijgt gegevens over een kindje meisje 40maanden , haar gewicht, haar lengte .. en je moet aan de hand van die gegeven haar voedingspatroon beoordelen adv groeicurven (op de manier zoals WHO het doet)

Meerkeuzevragen - waarvan is het zoetigheidsgehalte het hoogst glucose, sucrose, maltose ,...

Ja van de meerkeuze vragen (waren er 15) weet ik precies ni meer veel , ma die waren echt ni zo moeilijk, het was meestal dat je 4stellingen kreeg en je moest aanduiden welk NIET klopt. Dus dat viel wel mee.

# 2022 januari examen

1. 25 meerkeuzevragen met GIS-correctie (gemakkelijk, iets moeilijker en echt detailvragen)
2. Een 5-tal juist/fout stellingen die je moet toelichten indien fout. Goed de zinnen lezen want het zit hem soms in kleine details. De exacte zin weet ik niet meer maar ging over IVNAA, de stelling was volledig juist maar in plaats van *in vivo* stond er ***in vitro***, waardoor de stelling bijgevolg ook niet meer juist was.
3. Oefening op energieinname (atwaterfactoren), energieverbruik (hier met tracerdilutie BMR bepalen, niet vergeten 10% DIT bij te rekenen), energiebalans uitrekenen en tot slot nog een oefening over indirecte calorimetrie (O<sub>2</sub> bereken uit gegeven CO<sub>2</sub> en RQ)
4. Vragen over antropometrie:
  - Wat is growth faltering?
  - Waarom meten we de hoofdomtrek bij kinderen en wat kunnen we hieruit afleiden?
  - Hoe wordt een normale groei bij kinderen bepaald?
5. Geef de 3 soorten zetmeel en licht toe
6. Geef de rol van lipiden in het lichaam en in de voeding (4 per categorie)
7. Rangschik de macronutriënten van meest verzadigend naar minst verzadigend.
8. Wat is energiedensiteit en wat is de link met verzadiging?
9. Vragen over water:
  - Welke 2 mechanismen zijn er in ons lichaam om de vochtbalans in stand te houden?
  - Wat is perspiratio insensibilis?
10. Een aantal zinnen waar een woord is weggelaten en je moet invullen wat past.

Het waren belachelijk veel vragen maar er wordt niet verwacht dat je per vraag een immens uitgebreide uitleg geeft, heeft bij velen minstens 2u in beslag genomen.

# Samenvatting voedingsleer

# 1

[Voedingsleer samenvatting 2023-01-09 12\\_08\\_40.pdf](#)