



Ballaststoff-Quiz

So gehen Sie vor!

Beantworten Sie die Fragen und finden Sie das Lösungswort mit **13 Buchstaben** heraus.

Lernhilfe!

Ä, Ö und Ü werden nicht verändert.
Die Lösungen sind im Buch auf S.482 ausgewiesen.



- 1 Wie werden die Absonderungen einer verletzten Pflanze bezeichnet?
- 2 Wie heißen die kleinsten Bausteine der Kohlenhydrate?
- 3 Zu welchen Beschwerden kann eine ballaststoffarme Ernährung führen?
- 4 Wie werden die krampfaderartigen Vergrößerungen eines Adergeflechtes am Ende des Mastdarms bezeichnet?
- 5 Welcher Stoff ist in den Zellwänden von Obst und Gemüse enthalten?
- 6 Wie wird der pH-Wert-Bereich bezeichnet, der zwischen 0 und 6,9 liegt?
- 7 Wie werden die taschenähnlichen Ausstülpungen, die im Darm vorkommen können, bezeichnet?
- 8 Welcher Stoff besteht aus Amylose und Amylopektin?
- 9 Welche Stoffe können von den Ballaststoffen gebunden und abtransportiert werden?
- 10 Wie wird die Gerüstsubstanz der pflanzlichen Zellwände genannt?
- 11 Welcher Stoff bewirkt die Verholzung von Pflanzenteilen?
- 12 Wie lautet der Fachbegriff für eine Verstopfung?
- 13 In welchen pflanzlichen Lebensmitteln sind viele Ballaststoffe enthalten?
- 14 **Lösung (muss von unten nach oben gelesen werden)**

