

B1.20.1 Werkt voeding net zo goed als medicijnen?

Werkt Ernährung genauso gut wie Medikamente?



Een Nederlands **onderzoek** laat zien dat een gezonde **levensstijl** bij sommige mensen met reuma of artrose sterk kan helpen. De **onderzoeker** testte een programma met plantaardige voeding, beweging, ontspanning en goede slaap. Een deel van de groep veranderde de leefstijl, de andere groep deed dat niet. In de eerste groep ging de ziekteactiviteit **naar beneden** en hadden mensen minder pijn. De **behandeling** bleek bijna net zo **effectief** als een medicijn, maar stop nooit zomaar met medicijnen en overleg *er* altijd over met je arts.



Eine niederländische Studie zeigt, dass ein gesunder Lebensstil bei manchen Menschen mit Rheuma oder Arthrose stark helfen kann. Der Forscher testete ein Programm mit pflanzlicher Ernährung, Bewegung, Entspannung und gutem Schlaf. Ein Teil der Gruppe veränderte den Lebensstil, die andere Gruppe tat das nicht. In der ersten Gruppe ging die Krankheitsaktivität nach unten und die Menschen hatten weniger Schmerzen. Die Behandlung erwies sich als fast genauso wirksam wie ein Medikament, aber setze Medikamente niemals einfach so ab und sprich immer mit deinem Arzt darüber.

1. Wat was de belangrijkste uitkomst van het onderzoek bij mensen met reuma en artrose?
 - a. Alleen de controlegroep voelde zich beter.
 - b. De ziekteactiviteit ging naar beneden en mensen functioneerden beter.
 - c. Alle deelnemers moesten stoppen met hun medicijn.
 - d. Ze hadden meer pijn door het programma.
2. Welke aanpak volgde de interventiegroep tijdens de studie?
 - a. Alleen een hogere dosis reumamedicijnen.
 - b. Een leefstijlprogramma met plantaardige voeding, beweging, stressreductie en slaap.
 - c. Een nieuwe operatie als standaardbehandeling.
 - d. Alleen extra slaap, zonder veranderingen in voeding.

1-b 2-b

2. Du holst ein neues Medikament in der Apotheke ab und möchtest wissen, welche Erklärung du am Schalter bekommst.

Aufgabe: Schrijf welke onderwerpen in het begeleidingsgesprek aan bod komen, waarom je dit gesprek ook na meer dan een jaar krijgt en hoe het advies Feikje of Lisa heeft geholpen.

URL: Bij de apotheek

Use de apotheekmedewerker / het begeleidingsgesprek / de dosering / bijwerkingen / waarschuwingen / *er* + voorzetsel (bijv. erop/ermee)