

B1.20.1 Werkt voeding net zo goed als medicijnen?

Werkt voeding net zo goed als medicijnen?



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.



*A Dutch **study** shows that a healthy **lifestyle** can help some people with rheumatism or osteoarthritis a lot. The **researcher** tested a program with plant-based nutrition, exercise, relaxation and good sleep. Part of the group changed their lifestyle, the other group did not. In the first group, disease activity went **down** and people had less pain. The **treatment** turned out to be almost as **effective** as a medicine, but never just stop taking medicines and always discuss it with your doctor.*

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. Ze hadden meer pijn door het programma.
 - d. Alle deelnemers moesten stoppen met hun medicijn.
2. Welke aanpak volgde de interventiegroep tijdens de studie?
 - a. Alleen een hogere dosis reumamedicijnen.
 - b. Een nieuwe operatie als standaardbehandeling.
 - c. Alleen extra slaap, zonder veranderingen in voeding.
 - d. Een leefstijlprogramma met plantaardige voeding, beweging, stressreductie en slaap.

1-b 2-d

2. You pick up a new medicine at the pharmacy and want to know what explanation you will get at the counter.

Task: 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 in your answer: de apotheekmedewerker / het begeleidingsgesprek / de dosering / bijwerkingen / waarschuwingen / *er* + voorzetsel (bijv. erop/ermee)