

B1.20.1 Werkt voeding net zo goed als medicijnen?

¿Funciona la alimentación tan bien como los medicamentos?



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.



Una investigación holandesa muestra que un estilo de vida saludable puede ayudar mucho a algunas personas con reuma o artrosis. El investigador probó un programa con alimentación basada en plantas, ejercicio, relajación y buen sueño. Una parte del grupo cambió el estilo de vida, el otro grupo no lo hizo. En el primer grupo la actividad de la enfermedad bajó y las personas tuvieron menos dolor. El tratamiento resultó casi tan eficaz como un medicamento, pero nunca dejes de tomar medicamentos así como así y consúltalo siempre con tu médico.

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

1-b 2-a

2. Vas a recoger un medicamento nuevo en la farmacia y quieres saber qué explicación te dan en el mostrador.

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)