

B1.20.1 Werkt voeding net zo goed als medicijnen?

Est-ce que l'alimentation fonctionne aussi bien que les médicaments ?



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.

Une étude néerlandaise montre qu'un mode de vie sain peut aider fortement certaines personnes souffrant de rhumatismes ou d'arthrose. Le chercheur a testé un programme comprenant une alimentation végétale, de l'activité physique, de la détente et un bon sommeil. Une partie du groupe a changé de mode de vie, l'autre groupe ne l'a pas fait. Dans le premier groupe, l'activité de la maladie a diminué et les personnes avaient moins de douleur. Le traitement s'est révélé presque aussi efficace qu'un médicament, mais n'arrêtez jamais les médicaments sans raison et parlez-en toujours à votre médecin. Vp>

1. Wat was de belangrijkste uitkomst van het onderzoek bij mensen met reuma en artrose?
 - a. Ze hadden meer pijn door het programma.
 - b. Alleen de controlegroep voelde zich beter.
 - c. Alle deelnemers moesten stoppen met hun medicijn.
 - d. De ziekteactiviteit ging naar beneden en mensen functioneerden beter.
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-d 2-d

2. Vous venez chercher un nouveau médicament à la pharmacie et vous voulez savoir quelles explications vous recevrez au comptoir.

Tâche: 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)