

B1.20.1 Werkt voeding net zo goed als medicijnen?

La dieta funziona altrettanto bene quanto i farmaci?



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 **ricerca** olandese mostra che uno **stile di vita** sano può aiutare molto alcune persone con reumatismi o artrosi. Il **ricercatore** ha testato un programma con alimentazione vegetale, movimento, rilassamento e buon sonno. Una parte del gruppo ha cambiato lo stile di vita, l'altra no. Nel primo gruppo l'attività della malattia è **diminuita** e le persone avevano meno dolore. Il **trattamento** si è rivelato quasi altrettanto **efficace** quanto un medicinale, ma non interrompere mai i medicinali di tua iniziativa e parlane sempre con il tuo medico.Vp>*

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

1-a 2-d

2. Ritiri un nuovo medicinale in farmacia e vuoi sapere quali spiegazioni riceverai al banco.

Compito: 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)