

B1.20.1 Werkt voeding net zo goed als medicijnen?

Czy jedzenie działa równie dobrze jak leki?



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.



Holenderskie badanie pokazuje, że zdrowy styl życia może u niektórych osób z reumatyzmem lub artrozą bardzo pomóc. Badacz przetestował program obejmujący dietę roślinną, ruch, relaks oraz dobry sen. Część grupy zmieniła styl życia, a druga grupa tego nie zrobiła. W pierwszej grupie aktywność choroby spadała i ludzie odczuwali mniejszy ból. Leczenie okazało się prawie tak skuteczne jak lek, ale nigdy nie przerywaj samodzielnie przyjmowania leków i zawsze skonsultuj to z lekarzem. \p>

1. Wat was de belangrijkste uitkomst van het onderzoek bij mensen met reuma en artrose?
 - a. Alle deelnemers moesten stoppen met hun medicijn.
 - b. De ziekteactiviteit ging naar beneden en mensen functioneerden beter.
 - 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-b 2-d

2. Odbierasz nowy lek w aptece i chcesz wiedzieć, jakie informacje otrzymasz przy okienku.

Zadanie: 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)