

B1.20.1 Werkt voeding net zo goed als medicijnen?

Os alimentos funcionam tão bem quanto os medicamentos?



Een Nederlands **onderzoek** laat zien dat een leefstijlprogramma bij reuma en artrose veel kan doen. De **onderzoeker** werkte met plantaardige voeding, beweging, ontspanning en goede slaap. Bij een deel van de deelnemers ging de ziekteactiviteit **naar beneden** en hadden mensen minder pijn. De **behandeling** bleek voor sommigen even **effectief** als een medicijn. In de controlegroep veranderde *er* niets.



Uma pesquisa holandesa mostra que um programa de estilo de vida pode fazer muito na artrite reumatoide e na artrose. O pesquisador trabalhou com alimentação à base de plantas, exercício, relaxamento e bom sono. Em parte dos participantes, a atividade da doença diminuiu e as pessoas tiveram menos dor. O tratamento mostrou-se, para alguns, tão eficaz quanto um medicamento. No grupo de controle, nada mudou.

1. Welke aanpak kreeg één groep deelnemers tijdens de studie?
 - a. Een streng dieet zonder beweging of slaapadvies
 - b. Een programma met plantaardige voeding, beweging, stressreductie en slaap
 - c. Alleen extra pijnstillers van de apotheek
 - d. Een operatie aan de gewrichten
2. Wat gebeurde er bij veel deelnemers met reuma en artrose na de interventie?
 - a. Ze kregen juist meer pijn en stijfheid
 - b. De ziekteactiviteit ging naar beneden en ze functioneerden beter
 - c. De ziekte verdween bij iedereen helemaal
 - d. Ze moesten allemaal stoppen met werken door bijwerkingen

1-b 2-b

2. Você vai à farmácia buscar um novo medicamento e quer saber que explicações receberá.

Tarefa: Noteer welke onderwerpen de apotheekmedewerker bespreekt, waarom je dit gesprek ook krijgt na meer dan één jaar en hoe de waarschuwingen Feikje en Lisa hebben geholpen.

URL: Bij de apotheek

Use in your answer: begeleidingsgesprek / werking / dosering / bijwerkingen / wisselwerkingen / advies/waarschuwing