

JAK ROZPOZNAĆ FAŁSZYWE INFORMACJE ŻYWIENIOWE W INTERNECIE

Wskazówki dotyczące identyfikacji wiarygodnych informacji online

Skąd pochodzą te informacje?

Najbardziej wiarygodne



RECENZOWANE CZASOPISMA NAUKOWE

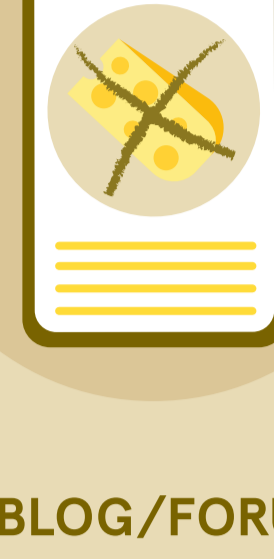


STRONY INTERNETOWE ISTNIEJĄCYCH INSTYTUCJI (NP. WHO, EFSA, MINISTERSTWA KRAJOWE ITP.)

Wiarygodność może być różna



GAZETA/CZASOPISMO



BLOG/FORUM



MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE



Wybierając wiarygodne źródło, możemy zminimalizować ryzyko wpadnięcia w fałszywe wiadomości!

Czy autor ma odpowiednie kwalifikacje?



1

KIM JEST AUTOR?

Sprawdź referencje autora. Czy istnieje link do profilu autora? Jeśli żaden autor nie jest wymieniony, zazwyczaj należy zachować ostrożność.

2

JAKIE MA KWALIFIKACJE?

Czy posiada stopień naukowy lub doświadczenie zawodowe związane z danym tematem?

Osoby twierdzące, że są terapeutami żywieniowymi, trenerami zdrowia lub ekspertami dietetycznymi mogą często nie mieć kwalifikacji.

Jeśli twierdzenie brzmi zbyt dobrze, by mogło być prawdziwe, prawdopodobnie tak jest!



RYZIKO WZGLĘDNE A RYZIKO BEZWZGLĘDNE

Przedstawienie ryzyka jako względnego, a nie bezwzględnego, może sprawić, że skutki będą wydawać się większe niż są w rzeczywistości.



ANEGDOTY NIE SĄ DOWODEM

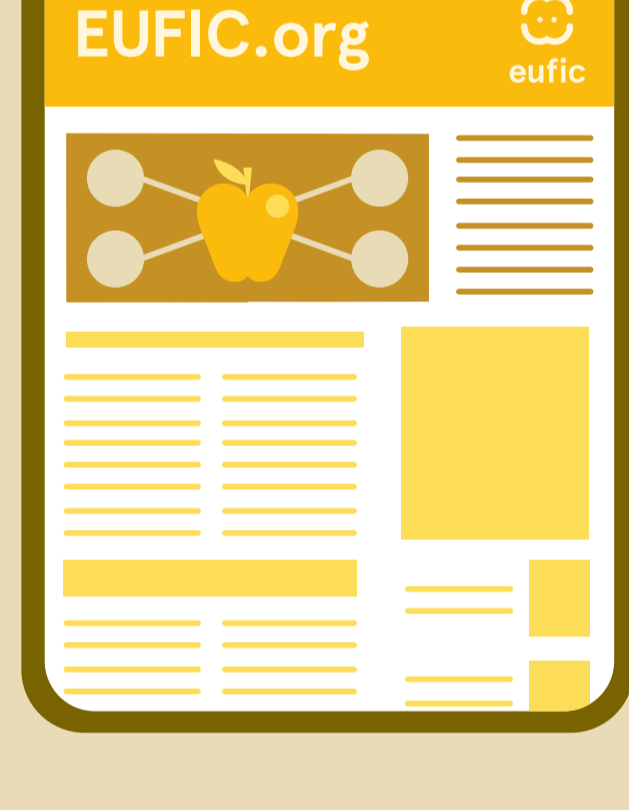
Doświadczenie jednej osoby nie zapewnia obiektywnego obrazu. Wszyscy różnimy się od siebie; to, co zadziało w przypadku jednej osoby, nie zadziało w przypadku wszystkich!

Czy artykuł lub post wyróżnia konkretną potrawę?



Pamiętaj, że nie ma cudownych potraw! Różne pokarmy dostarczają różnych składników odżywczych, a zrównoważona i różnicowana dieta jest kluczowa.

Czy istnieje link do recenzowanych badań na poparcie jakichkolwiek twierdzeń?



link



Link do opracowania naukowego może pomóc nam ocenić jakość nauki stojącej za nagłówkami. Jeśli artykuł nie przytacza żadnych badań naukowych, trudno jest stwierdzić, czy twierdzenia są poparte dowodami.

Czy autor próbuje sprzedać produkt?

Zwróć uwagę na reklamy lub treści sponsorowane.



Ktoś, kto próbuje Ci coś sprzedać, może przedstawiać stronnicze lub przesadzone informacje. Sprawdź ich roszczenia w stosunku do wiarygodnych, bezstronnych źródeł, aby podjąć świadomą decyzję.

Czy artykuł lub post sugeruje suplementy w celu zastąpienia żywności?

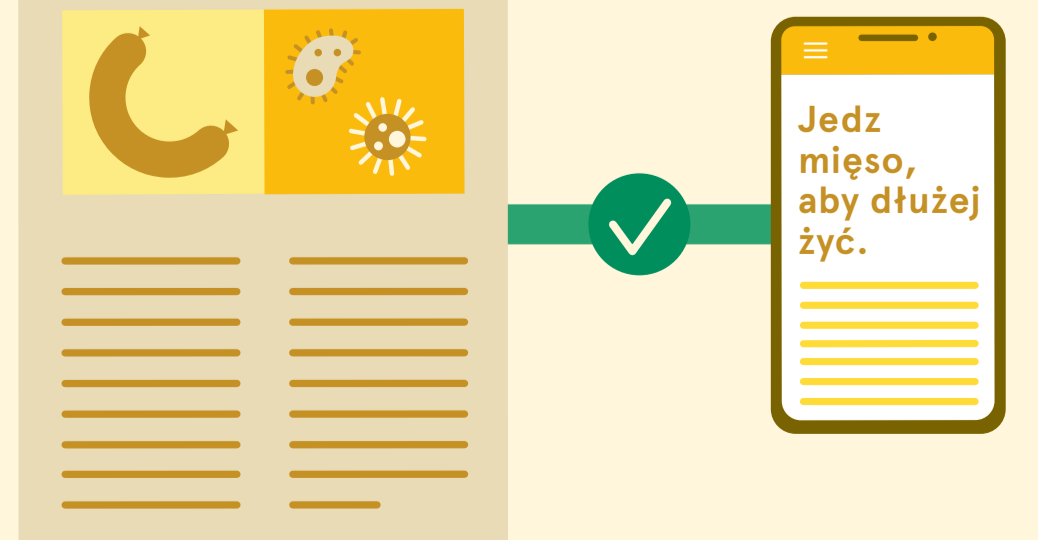


Suplementy nie powinny zastępować zdrowej, zbilansowanej diety, ale dane zwykle nie są wystarczające, aby sformułować konkretne zalecenia dietetyczne.

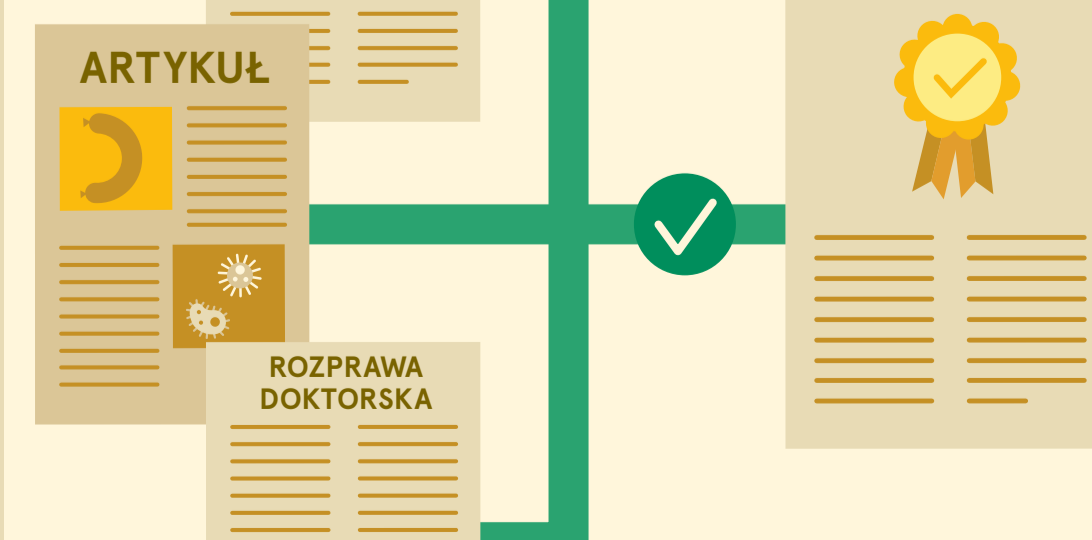


Zarejestrowany dietetyk lub lekarz rodzinny będą w stanie udzielić indywidualnych i bezpiecznych porad.

Czy zalecenia opierają się na pojedynczym badaniu?



Pojedyncze badanie może wygenerować klikalne nagłówki, ale dane zwykle nie są wystarczające, aby sformułować konkretne zalecenia dietetyczne.



Najlepszej jakości dowody pochodzą z systematycznych przeglądów i metaanaliz, które podsumowują najlepsze dostępne dowody ze wszystkich dostępnych badań.