

# KUI KINDLAD ON TEADUSLIKUD TÕENDID?



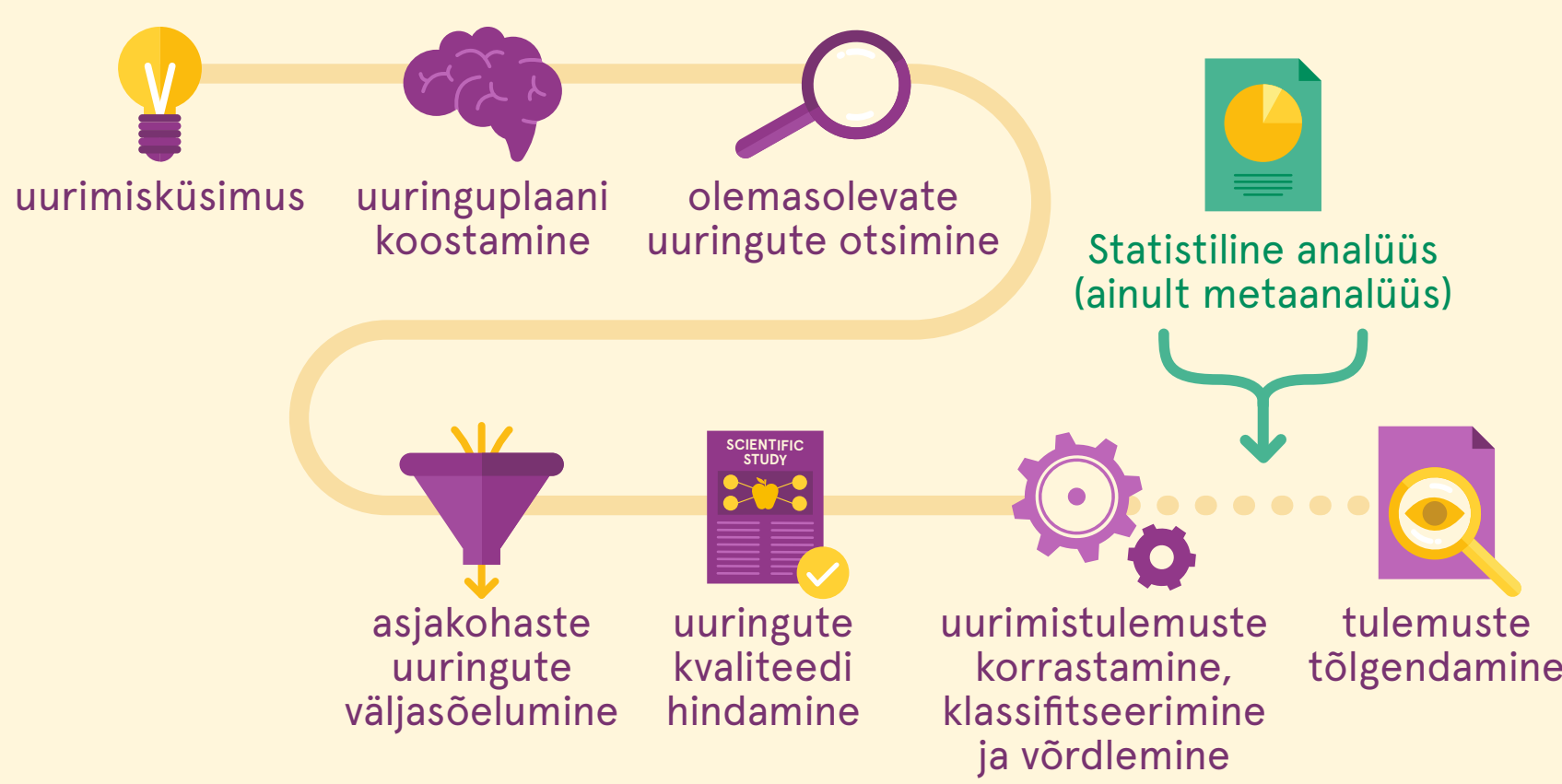
## Tõendusmaterjali tasemed toitumisteadustes teadusuuringutes

Toitumisteadlased kasutavad toitumise ja tervise seoste uurimiseks eri ülesehitusega uuringuid. Võrdsest kindlate järelduste tegemiseks ei saa kasutada aga kõiki teadusuuringute tüüpe. Et eristada usaldusväärseid leide vähem usaldusväärsetest, on oluline mõista eri uuringumudeleid ning nende võimalikke vigu ja piiranguid.



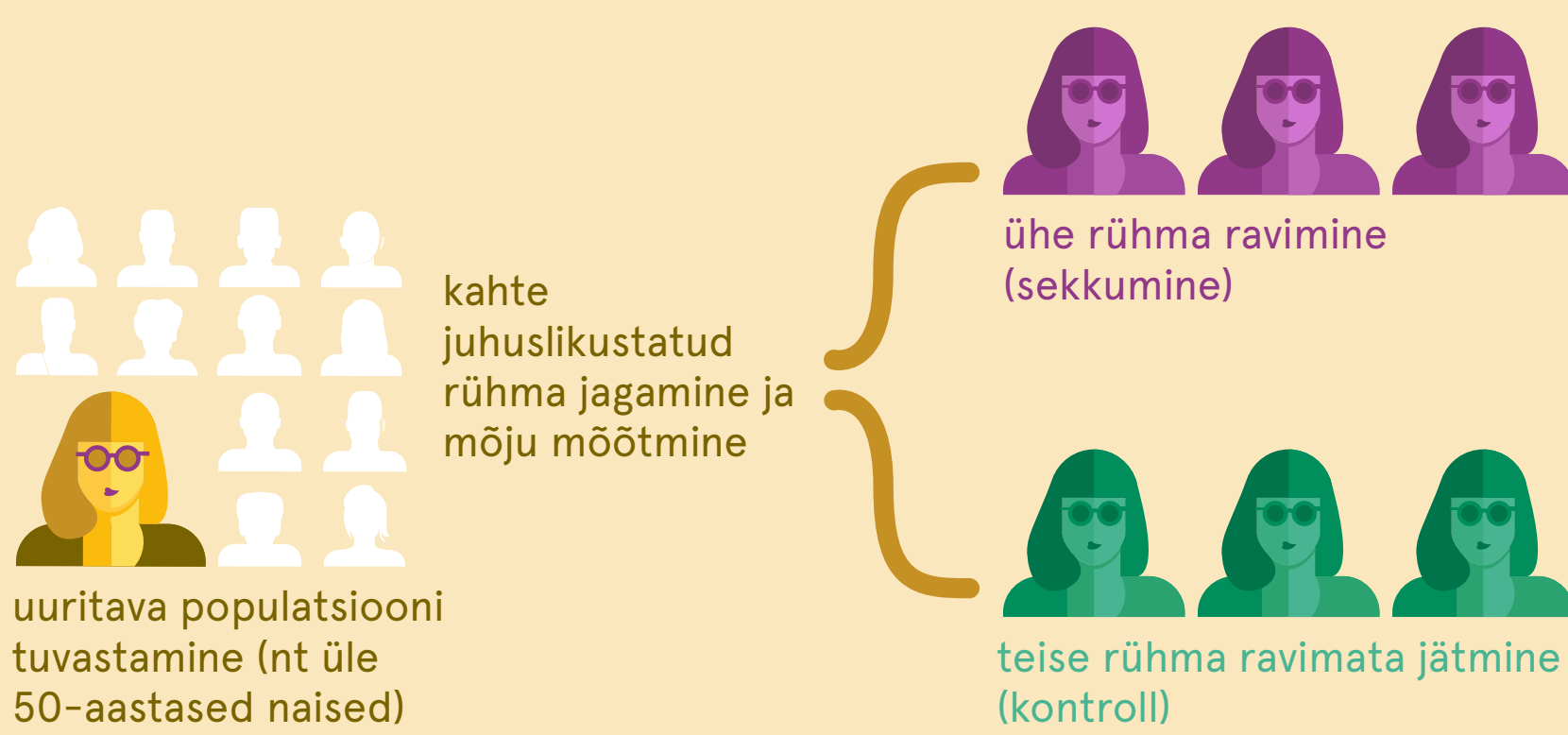
## Süsteemsed ülevaated ja metaanalüüsid

Kõigi konkreetsel teemal tehtud asjakohaste uuringute kokkukogumine ja nendest kokkuvõtte tegemine ning kallutatuse riski vähendamine.



See on kõige kindlam tõendusmaterjal.

## Juhuslikustatud võrdlusuuringud



Nende uuringute teel võib tõendada põhjuslikku seost, kuid pidage meeles, et üldistusi ei tohiks teha liiga kergekäeliselt. Uuringud kestavad sageli lühikest aega ja nende puhul uuritakse ainult konkreetseid populatsioone.

## Vaatlusuuringud

Teadlased kasutavad neid uuringuid selleks, et tuvastada korrelatsioone ja luua edasise katsetamise jaoks hüpoteesid.



koguge andmeid inimeste rühmalt, seejärel jälgige neid aja jooksul, et siduda need tervisenäitajatega

uurige haigusega inimeste minevikku ning võrrelge haigustega ja haigusteta inimesi, kogudes andmeid nende minevikust

koguge samal ajal teavet potentsiaalse kokkupuute ja tagajärgede kohta

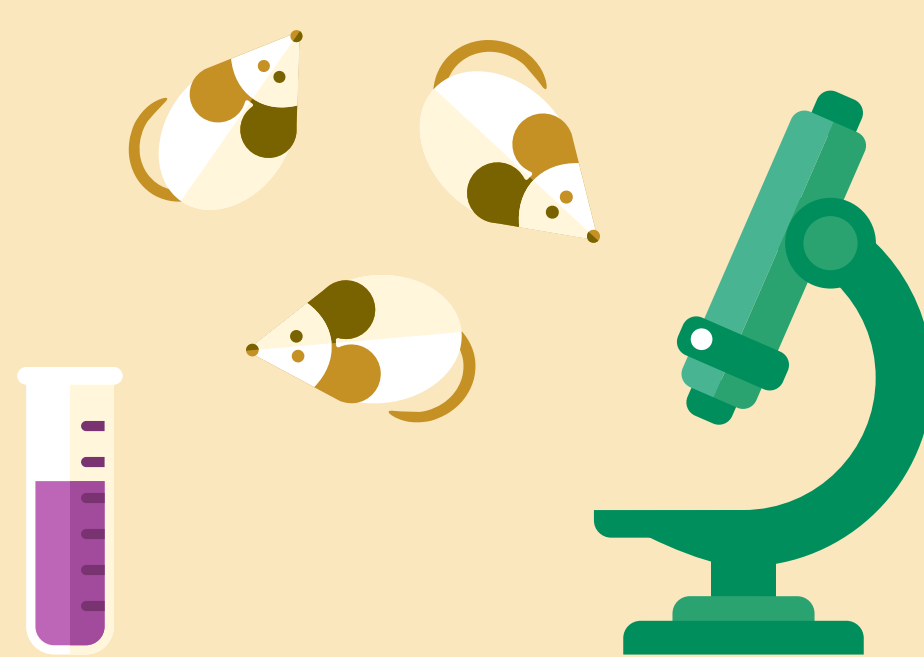


Nende uuringute abil saab tuvastada korrelatsioone, kuid mitte põhjuslikku seost. Kui paljudes suurtes ja kvaliteetsetes vaatlusuuringutes jõutakse samadele järeldustele, on tõendid tugevamad.

## Loomkatsed ja raku-uuringud

Mõju inimestele ja loomadele ei ole alati sama.

Laboris olevad isoleeritud rakud käituvad teistmoodi kui kehas olevad rakud.



Pidage alati meeles raku-uuringute ja loomkatsete piiranguid.

## Kogemuste kirjeldused ja üksikjuhtuuringud

Ühe inimese kogemus või arvamus ei anna objektiivset pilti.



Need tõendid on järelduste tegemiseks liiga nõrgad.