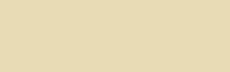


# KUIDAS ÄRA TUNDA INTERNETIS LEVIVAT TOITUMISALAST VÄÄRINFOT

Nõuanded usaldusväärse teabe tuvastamiseks veebis

## Kust te seda teavet lugesite?

Kõige usaldusväärsem



EELRETSENSEERITUD TEADUSAJAKIRJAD

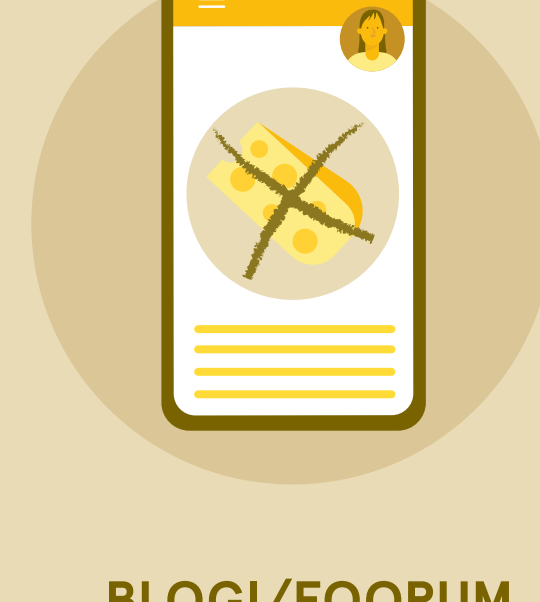


VÄLJAKUJUNENUD ASUTUSTE (MAAILMA TERVISEORGANISATSIOON, EUROOPA TOIDUOHUTUSAMET, RIIKLIKUD MINISTEERIUMID JNE) VEEBISAIDID

Usaldusväärsus võib varieeruda



AJALEHT/AJAKIRI



BLOGI/FOORUM



SOTSIAALMEEDIA



Kui valime usaldusväärse allika, saame vähendada valeuudiste ohvriks langemise riski!

## Kas autor on kvalifitseeritud?



1

### KES ON AUTOR?

Kontrollige autori kvalifikatsiooni. Kas on olemas link autori profiilile? Kui autorit pole nimetatud, on tihti mõistlik kahelda.

2

### MIS ON TEMA KVALIFIKATSIOON?

Kas tal on teemaga seotud kraad või töökogemus?

Inimesed, kes väidavad end olevat toitumisterapeutid või –spetsialistid või tervisenõustajad, võivad sageli olla kvalifitseerimata.

## Kui väide tundub liiga hea, et tõsi olla, siis see tõenäoliselt ongi nii!



### SUHTELINE RISK VS. ABSOLUUTNE RISK

Riskide esitamine pigem suhtelise kui absoluutsena võib jätta mulje, et mõju on tegelikkusest suurem.



### ISIKLIK KOGEMUS EI OLE TÕEND

Ühe inimese kogemus ei anna objektiivset pilti. Me kõik oleme väga erinevad; see, mis töötas ühe inimese puhul, ei toimi kõigi puhul!

## Kas artiklis või postituses tõstetakse esile üht konkreetset toitu?



Pidage meeles, et imetoitu pole olemas! Eri toidud pakuvad eri toitaineid ning kõige tähtsam on toituda tasakaalustatult ja mitmekesiselt.

## Kas on olemas link eelretsenseeritud teadusuuringutele, mis toetavad väiteid?



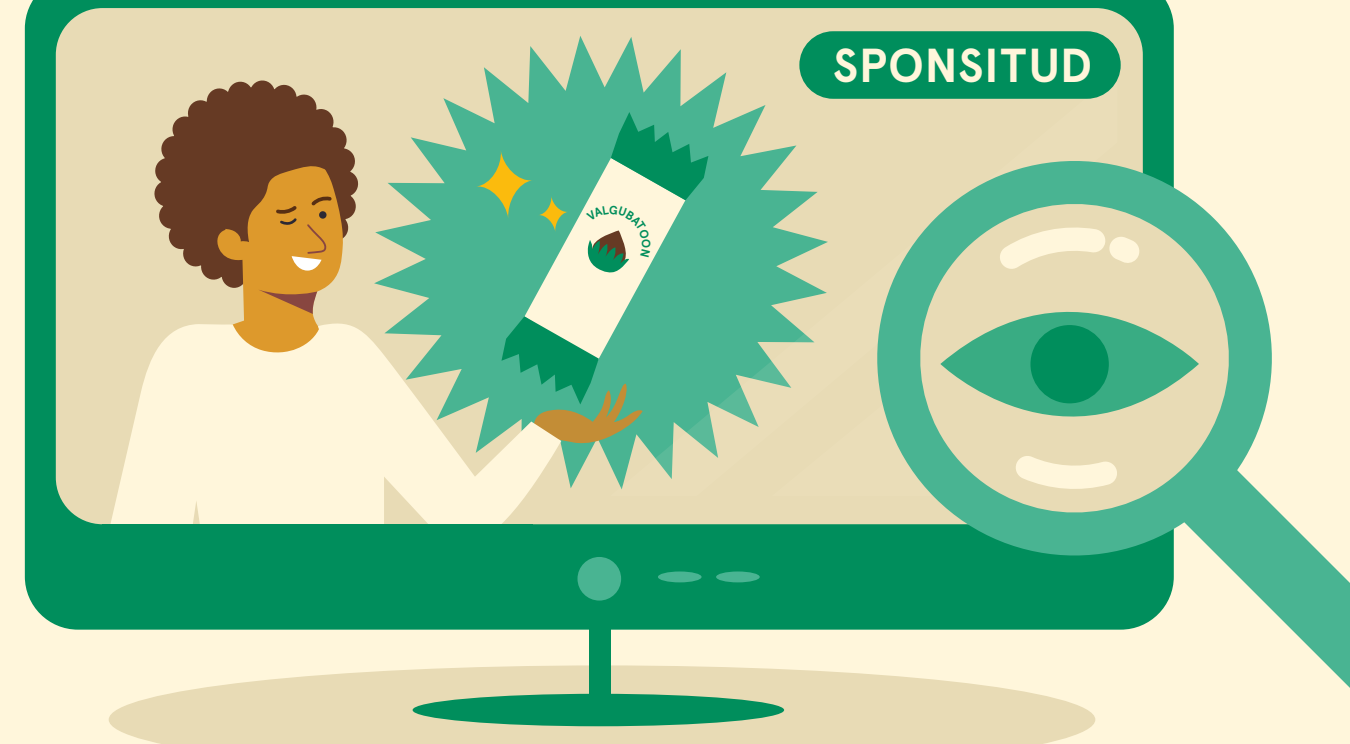
link



Link teadusuuringule aitab meil hinnata pealkirjade taga oleva teaduse kvaliteeti. Kui artiklis ei viidata ühelegi teadusuuringule, võib olla raske öelda, kas väited on tõendatud.

## Kas autor püüab toodet müüa?

Hoidke reklaamide või sponsitud sisu suhtes silmad lahti.



Keegi, kes üritab teile midagi müüa, võib esitada erapoolikut või liialdatud teavet. Kontrollige selliste isikute väiteid usaldusväärsete ja erapooletute allikate põhjal, et teha teadlik otsus.

## Kas artiklis või postituses soovitatakse toidulisandeid toidu asendamiseks?

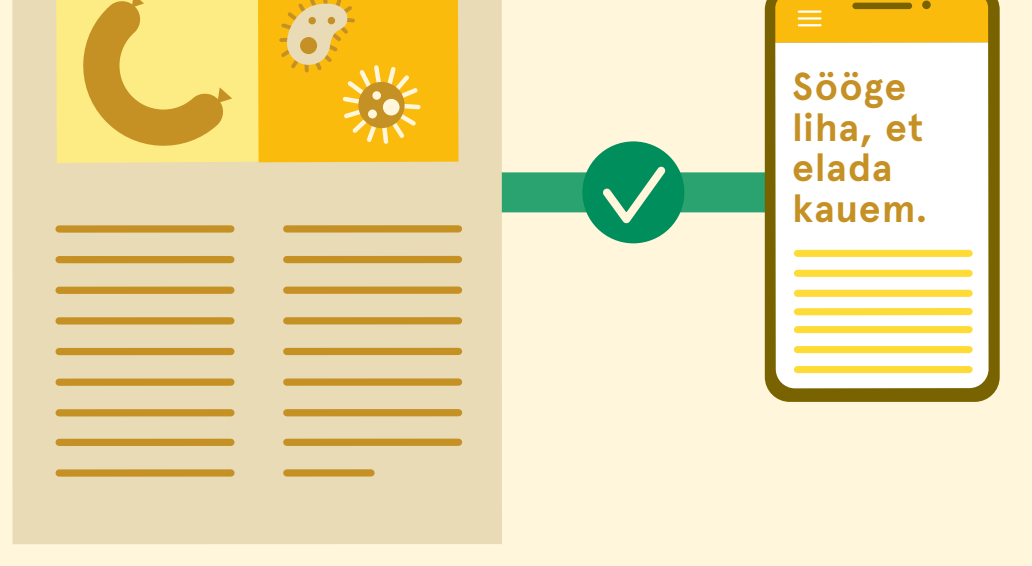


Toidulisandid ei tohiks asendada tervislikku ja tasakaalustatud toitumist, kuid need võivad olla kasulikud inimestele, kes ei omasta või ei saa toidust konkreetseid toitaineid.



Registreeritud dietoloog/toitumisspetsialist või teie perearst annab teile individuaalset ja ohutut nõu.

## Kas soovitused põhinevad ühel uuringul?



Ühe uuringu põhjal võib avaldada palju vaatamisi koguva pealkirja, kuid selle andmetest ei piisa tavaliselt selleks, et anda konkreetseid toitumissoovitusi.



Parima kvaliteediga tõendid pärinevad süsteemsetest ülevaadetest ja metaanalüüsides, milles võetakse kokku parimad tõendid kõigist olemasolevatest uuringutest.