

Mihin ravitsemustietoon voi luottaa?

Tuija Pusa

Laillistettu ravitsemusterapeutti, THM

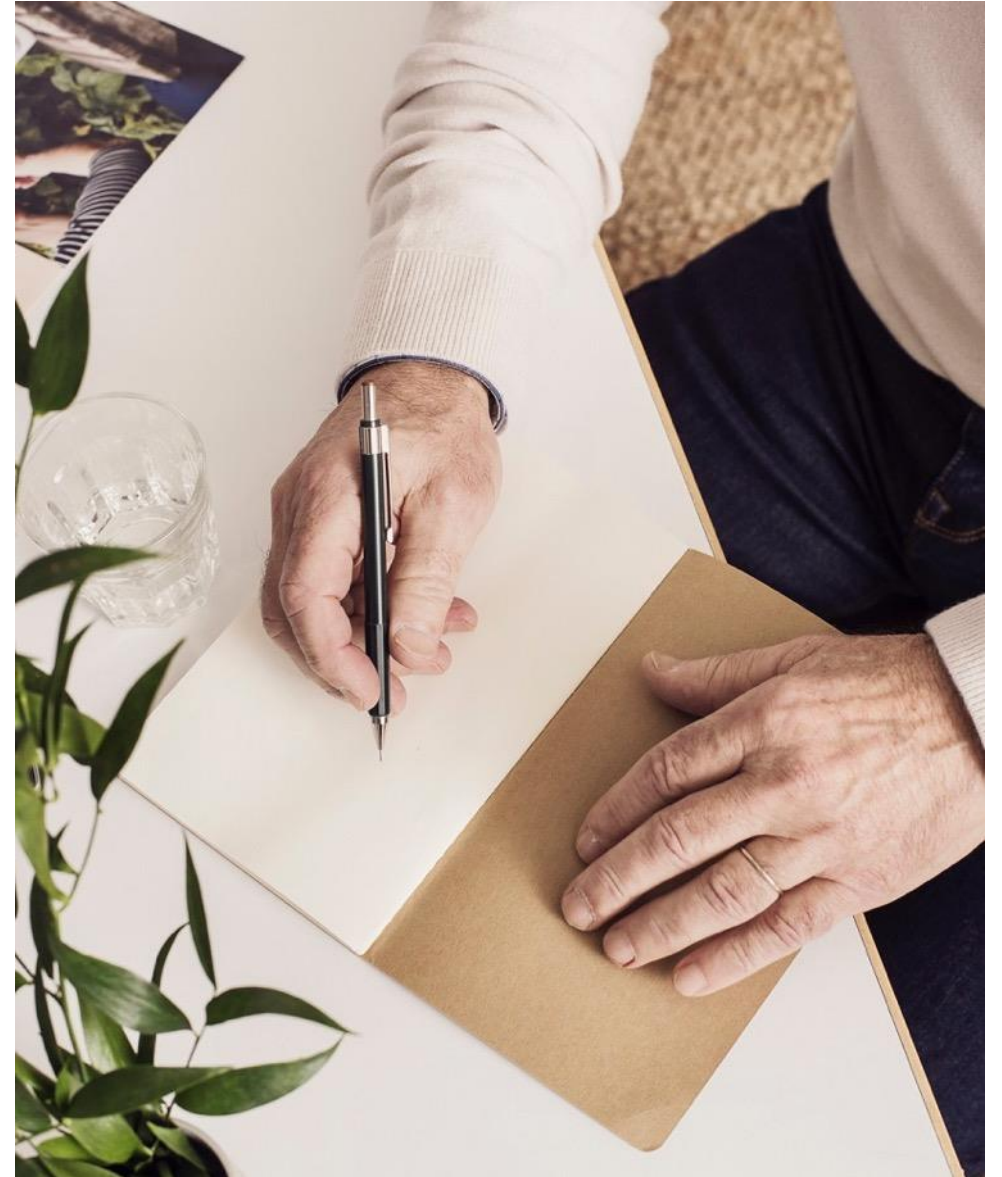
Suomen Sydänliitto ry

Sydämen asialla –webinaari 16.9.2022

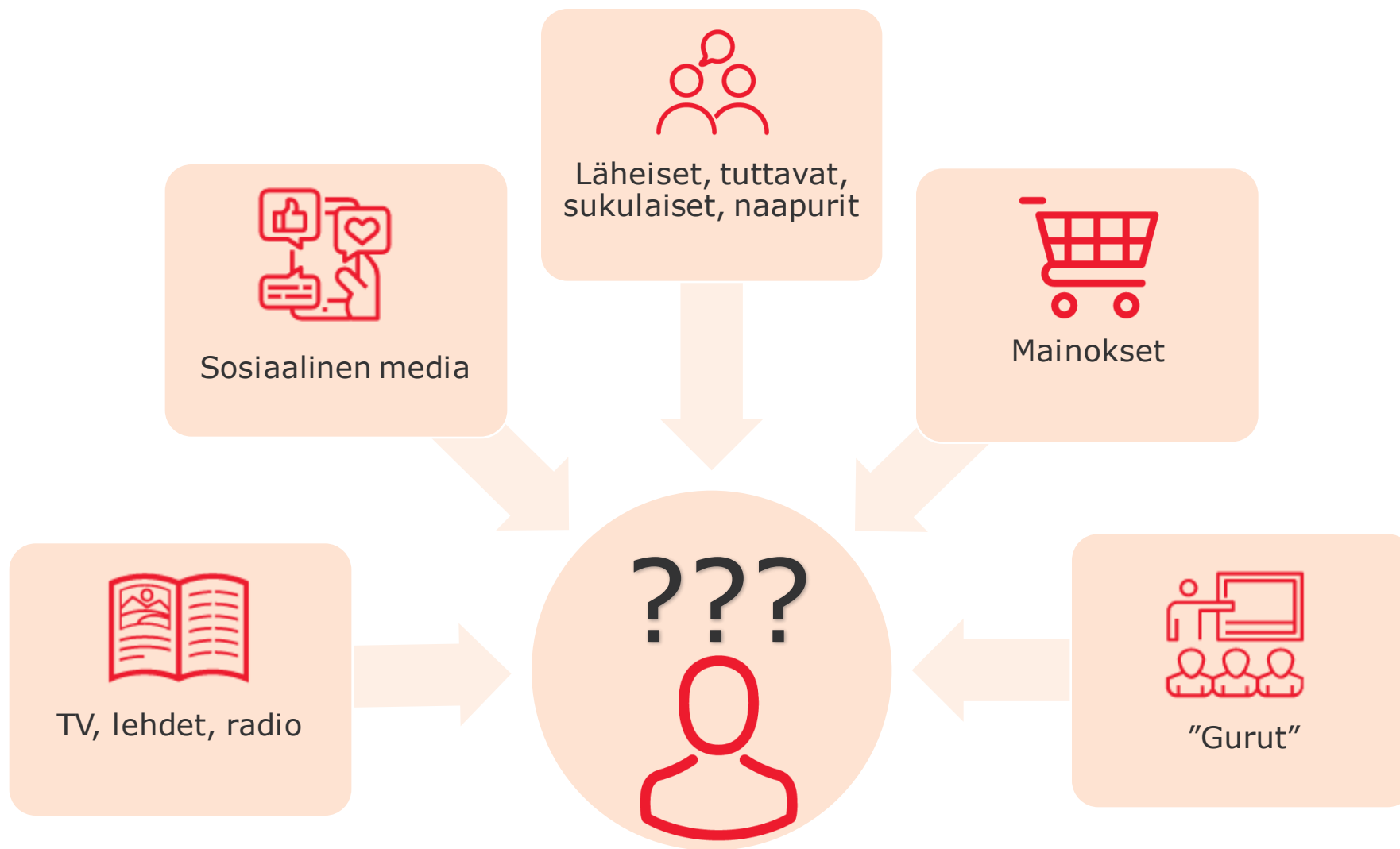


Luennon sisältö

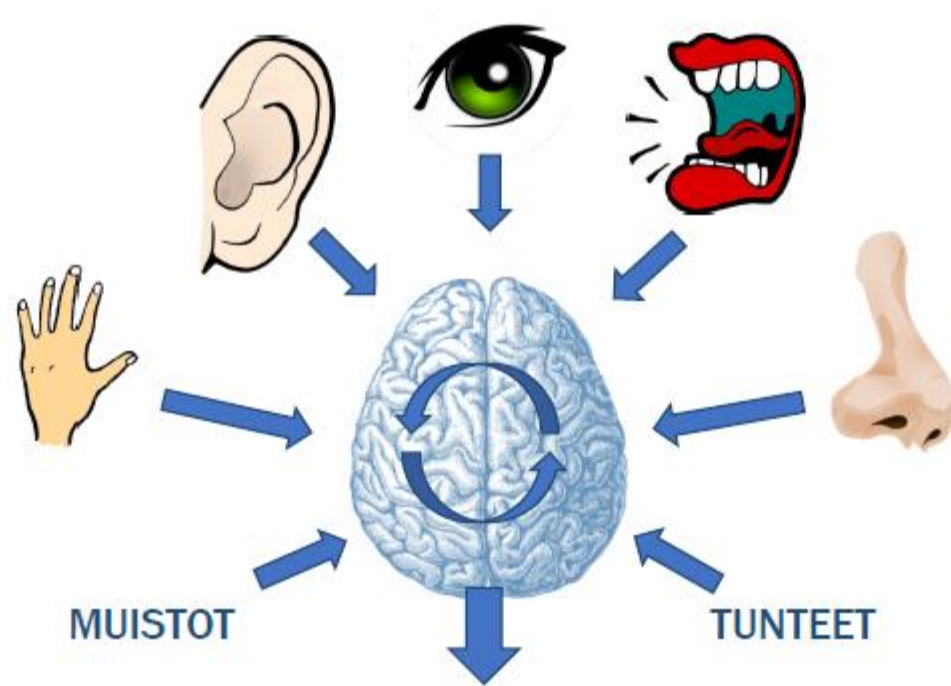
- Miksi tarvitaan kriittistä ajattelua?
- Miksi virheellistä tietoa levitetään?
- Miten tieteellinen tutkimustieto syntyy?
- Mistä tunnistaa väärän tiedon?
- Luotettavia ravitsemustiedon lähteitä



Hämmentävä viestiviidakko



**Voiko omaan
ajatteluun luottaa?**



**Virheelliset
uskomukset**

AIVOT RAKENTAVAT KÄSITYKSEN YMPÄRÖIVÄSTÄ TODELLISUUDESTA (~2% pääsee tietoisuuteen saakka)

Omakin ajattelu voi johtaa harhaan

- Omakohtaiset kokemukset olon paranemisesta/pahenemisesta
 - Valikoiva muisti: mitä tapahtui, mikä oli syy ja seuraus, mikä oli sattumaa
 - Sairauksien/terveysongelmien elinkaari riippumaton omasta toiminnasta
- Poikkeustilanteet
 - Muistetaan helpommin kuin normaalitapaukset
- Vahvistusvinouma
 - Etsimme asioita, jotka sopivat aikaisempiin mielipiteisiimme/käsityksiimme

Suonenveto pohkeessa loppui, kun laitoin merisuolakiteen kielen alle.

Minunkin mummoni eli 98-vuotiaaksi, vaikka söi koko ikänsä voita ja kermaa.

Omiinkin ajatuksiin on syytä suhtautua kriittisesti!

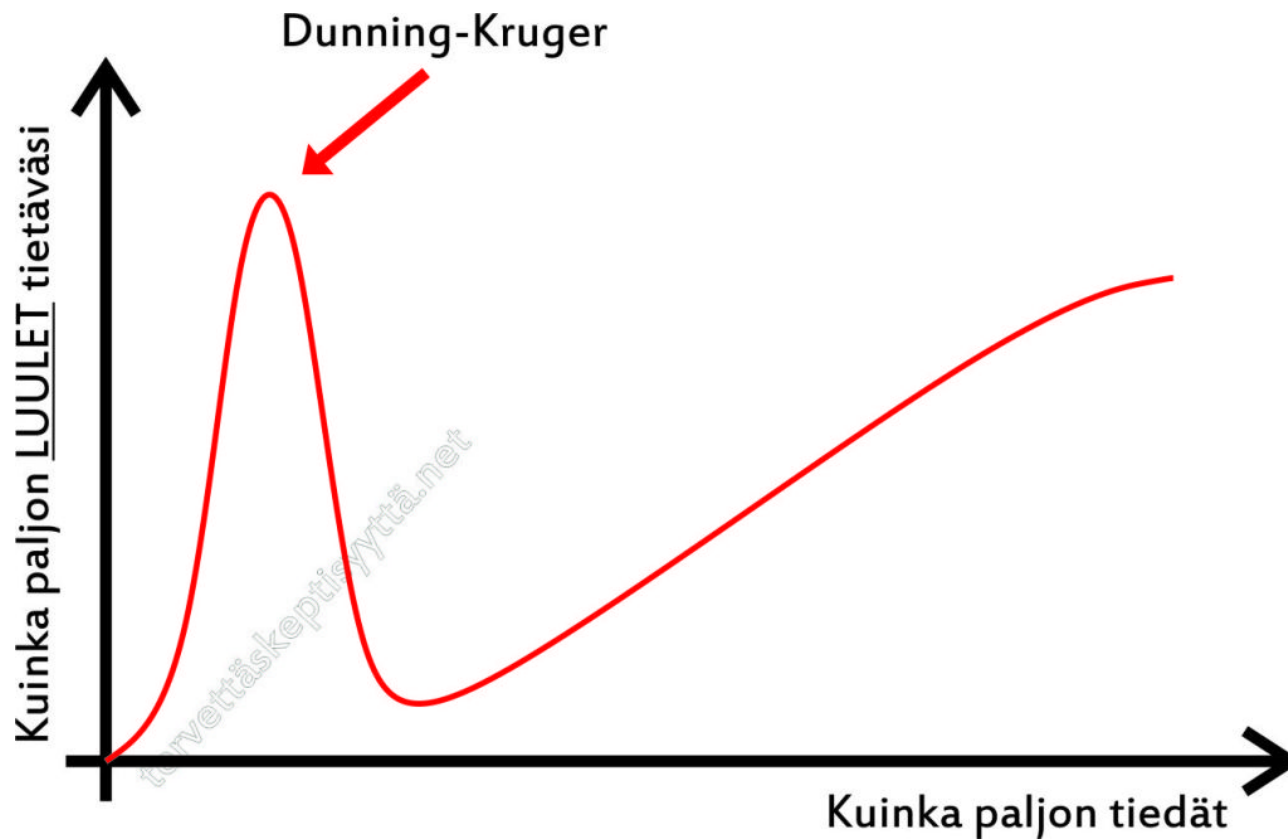
Miksi väärää tietoa levitetään?



Miksi virheellistä tietoa levitetään?

- Puuttuu itsekriittisyys omia ajatuksia kohtaan: "Uskon olevani oikeassa"
- Bisnes!!!
- Median "klikkejournalismi", keskustelun herättäjä
 - **Vain murto-osa tutkimustiedosta läpäisee uutiskynnyksen!**

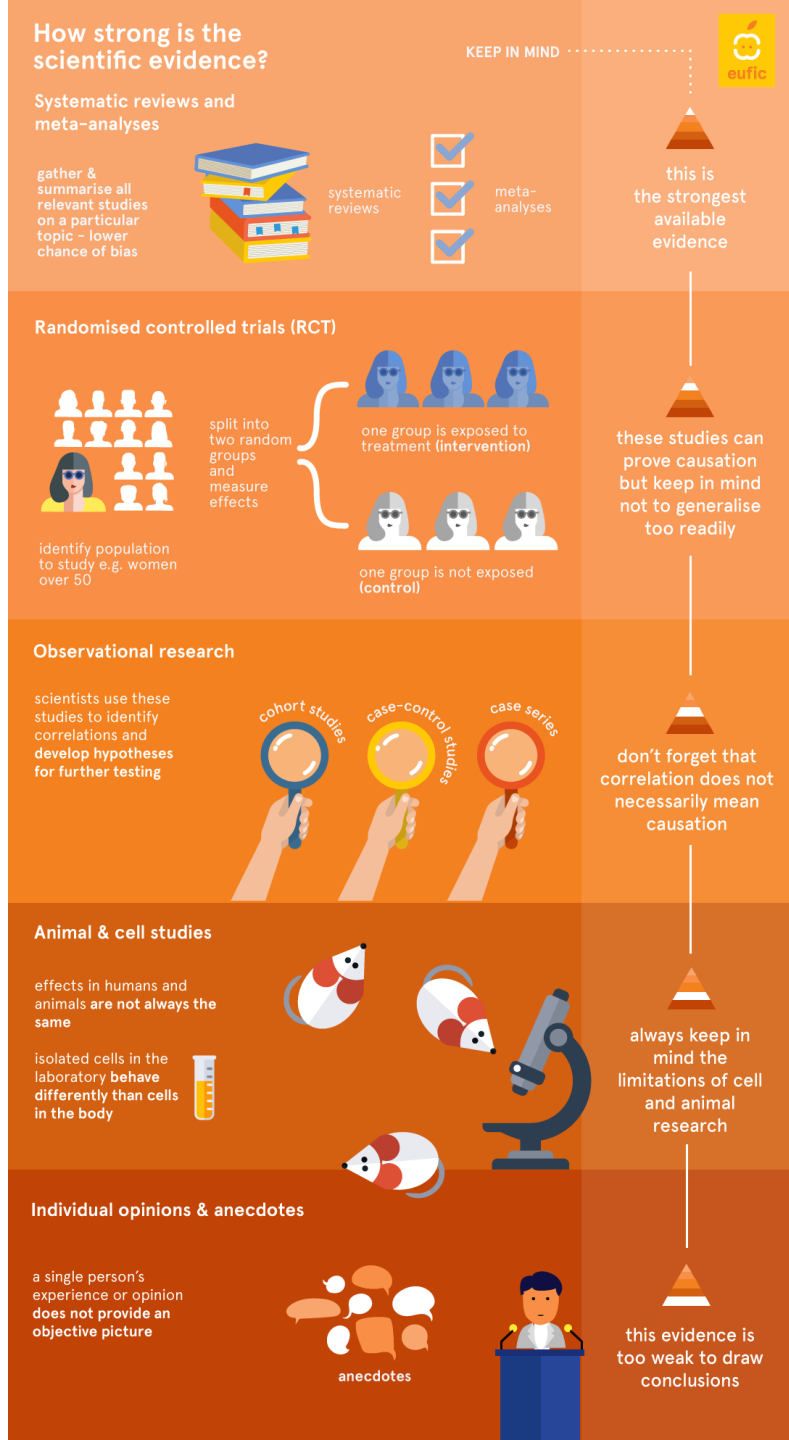
Tietämyksen illuusio



Tieteellinen tutkimustieto

**- tieteessä etsitään
totuutta**

Tutkimusnäytön vahvuus



Tutkimuksia on monenlaisia

Systemaattiset katsaukset ja meta-analyysit

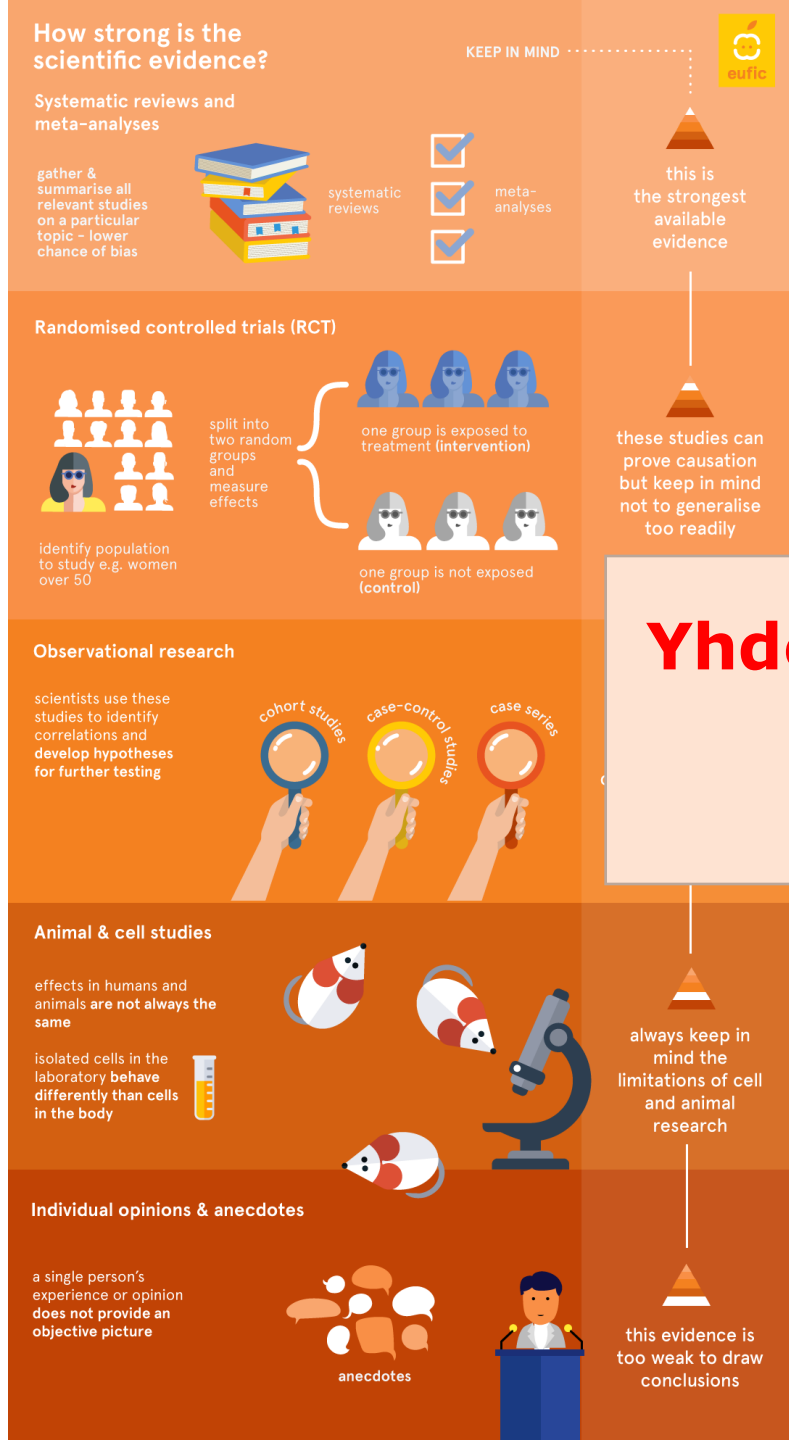
Satunnaistetut koeasetelmat

Havainnoivat tutkimukset

Eläin- ja laboratoriotutkimukset

Havainnot, kokemukset, mielipiteet

Tutkimusnäytön vahvuus



Tutkimuksia on monenlaisia

Systemaattiset katsaukset ja meta-analyysit

Satunnaistetut koeasetelmat

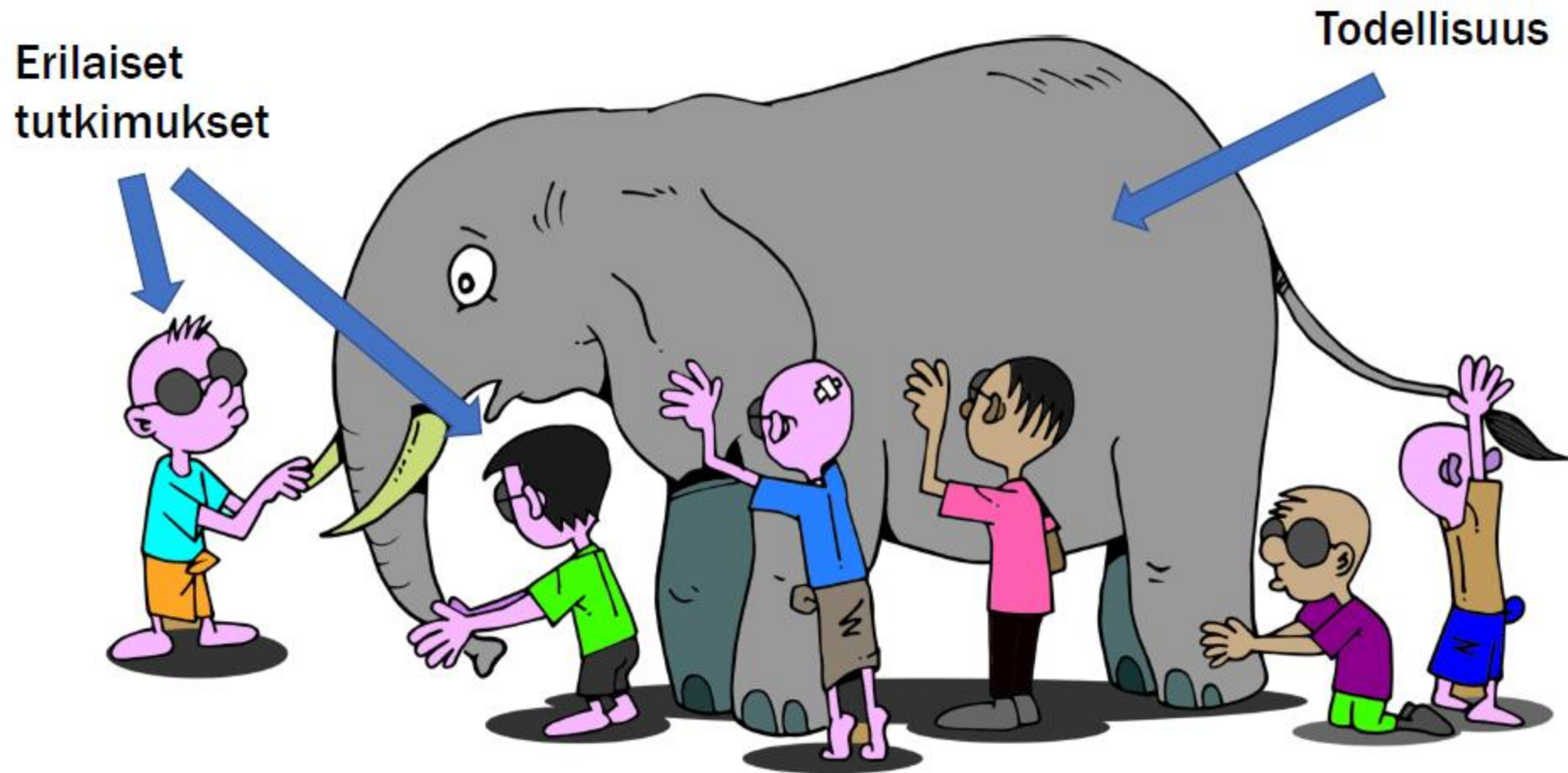
Yhden tutkimuksen tulos
≠
totuus/suositus

kset

Eläin- ja laboratoriotutkimukset

Havainnot, kokemukset, mielipiteet

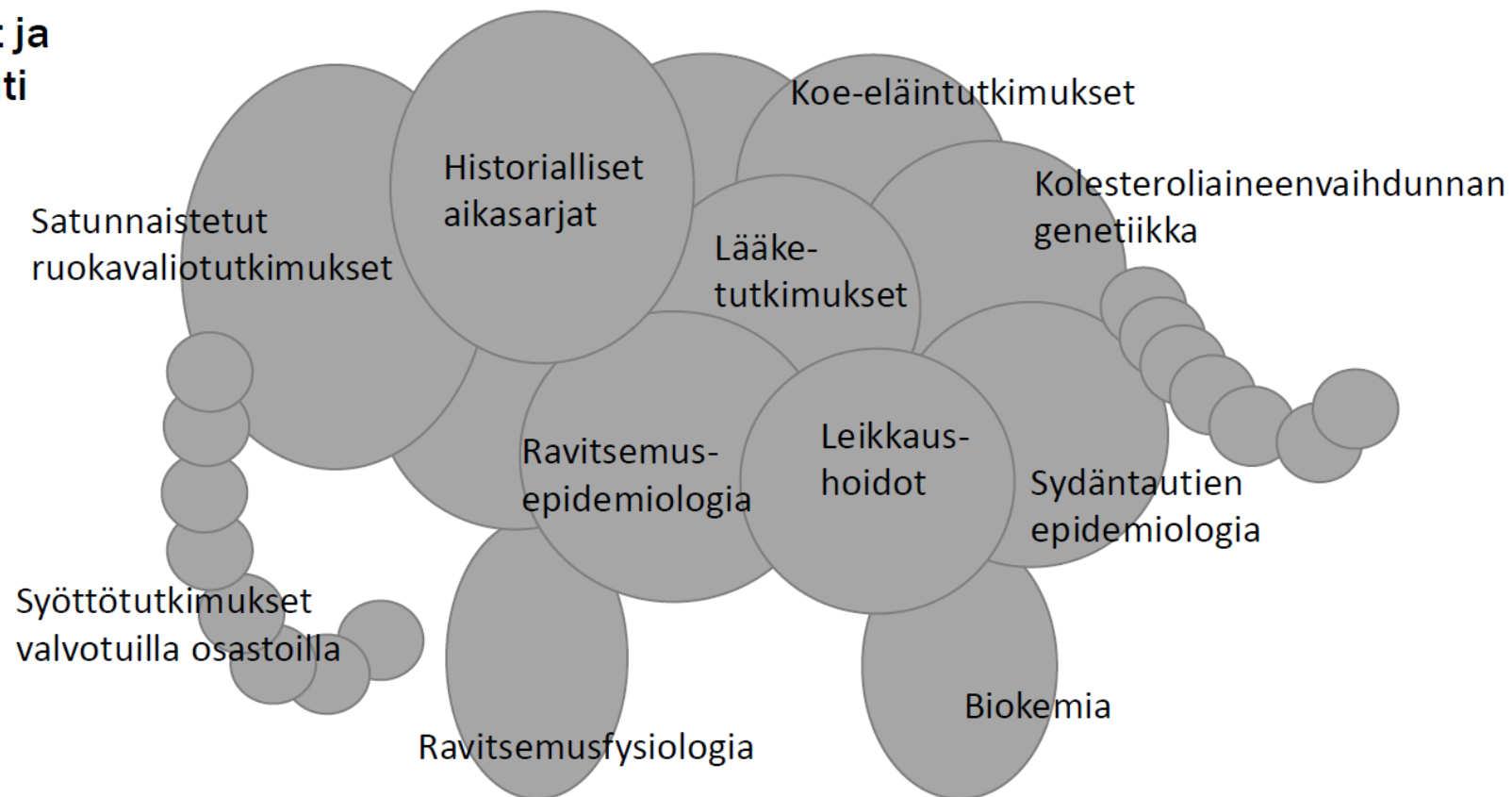
Tieteellinen tutkimustieto



Tieteellinen tutkimustieto

Esimerkki:

Ravinnon rasvat ja
sepelvaltimotauti



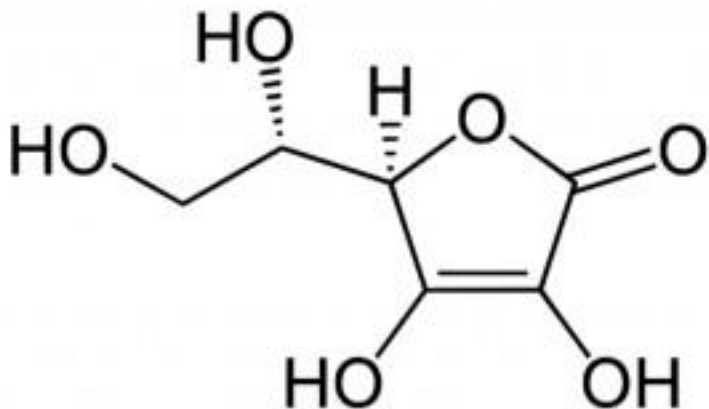
Meihin yritetään vaikuttaa vetoamalla tunteisiin

Huuhaalle ominaista

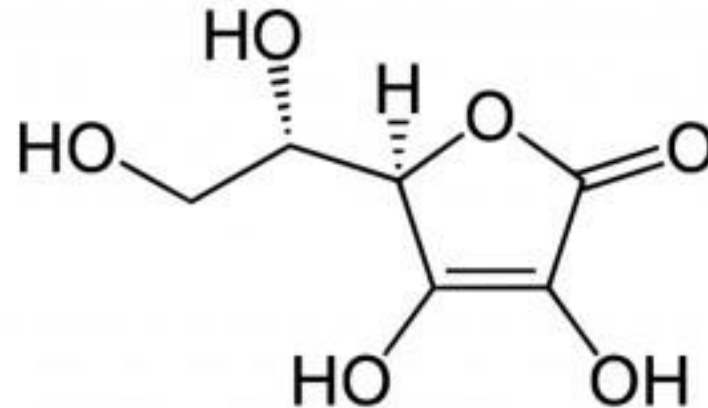
Faktojen sijaan:

- Tarinat, ihmeet, kokemukset
- Vedotaan pitkään historiaan
- Vedotaan mielikuviin: luonnollinen, puhdas, aito, prosessoimaton, kunnon, perinteinen, alkuperäinen
- Käytetään rajuja termejä: myrkky, kemikaali
- Käytetään rajuja tunteita herättäviä termejä ja väitteitä: salaliitto, lobbaus, korruptio, käytyri, teollisuus
- Tiedehtävät termit: nano, adaptogeeni, tulehdus, tasapainottaa, energisoiva, vitalisoiva
- Väitetään korjaavan kaikille sopivia oireita: ruoansulatuksen häiriöt, verensokerin heittäily, päänsärky, hormonitoiminnan häiriöt, ylipaino, mielialanvaihtelut
- Vedotaan virheellisesti tutkimustuloksiin

Luonnollinen vs. kemikaali



**Luonnollinen
C-vitamiini
(askorbiinihappo)**



**Synteettinen
"kemikaali"
C-vitamiini
(askorbiinihappo)**

Ravintolisän mainos verkkokaupassa

HURJIMUS on voimistava ja vahvistava puhtibuusteri!

"HURJIMUS-jauhe on loistava apu treenauksen tueksi, koska se lisää suorituskykyä huomattavasti! HURJIMUS-jauhekuurin jälkeen juoksulenkit pidentyvät kuin itsestään." - Johanna

HURJIMUS on todellinen **Superfood** sanan jokaisessa merkityksessä. HURJIMUS-jauhetta nauttimalla saat tämän vahvistavan, **adaptogeenisen** kasvin hyödyt tehokkaasti elimistösi käyttöön.

HURJIMUS-jauheen vaikutukset:

Vitalisoiva kehon **energiatasoa** kohottava HURJIMUS lisää **elimistön kykyä taistella haastavissa olosuhteissa**. Vahvistavan vaikutuksensa ansiosta HURJIMUS-jauhe on **erityisen suosittua** kuntoilijoiden ja urheilijoiden keskuudessa.

HURJIMUS on juures, joka kasvaa **Perussa ja on korkeimmalla kasvava tunnettu ravintokasvi**. Se on ollut **iän kaiken** vakiotavaraa perulaisessa ruokavaliossa...

HURJIMUS-jauheen annostus:

Suosittelava päiväannos 1 tl–2 rkl.

KOKEMUS

TIEDEHTÄVÄT
ILMAISUT

MIELIKUVAT

HISTORIA

Bloggaajan tekstiä

Voimakaksikko ovat ilmaantuneet jälleen mediaan puolustamaan rahoittajiensa etuja, toinen puolustaa sokeria ja toinen lyttää kookosrasvan, kun se uhkaa rypsiöljyn myyntiä.

Suomessa tietty joukko, kuten edellä mainitut, tekevät päätöksiä ja antavat suosituksia niiden suhteen, joilta se saa palkkioita. Muualla tilannetta kutsuttaisiin korruptioksi, mutta Suomessa se on edistyksellistä yhteistyötä suurteollisuuden kanssa. Näiden "asiantuntijoiden" ainoa tarkoitus on uskotella kansalle, että kaikki keinotekoinen on terveyttä ja luonnonmukainen on roskaa. Viralliset hoito- ja ravitsemussuositukset eivät todellakaan perustu tieteeseen, vaan ovat manipuloitu tukemaan suurteollisuutta. He eivät kykene näyttämään mitään todellista faktaa väitteittensä perusteeksi, jotta asioista voitaisiin käydä avointa keskustelua. He selittävät ylimalkaisesti, että kyse on kansainvälisistä suosituksista, mikä uppoaa kuin häkä mediaan. Suosituksista päättää pieni valikoitu kansainvälinen joukko suljettujen ovien takana. Jokainen jäsen joutuu kaiken lisäksi allekirjoittamaan vaitiololupauksen, mikä takaa, että rahaa ja kaikenlaista mukavaa alkaa virrata noille, jotka kuuluvat tuohon armoitettuun joukkoon.

RAJUT
VÄITTEET

OLKI-
NUKKE

TUNTEIKKAAT
ILMAISUT



Ravitsemus- ja terveysväitteet elintarvikkeissa

- Elintarvikkeiden ravitsemus- ja terveysväitteillä tarkoitetaan ihmisen ravitsemukseen tai terveyteen liittyvien ominaisuuksien korostamista
- EU:ssa on lainsäädännöllä luotu yhteiset pelisäännöt siitä, minkälaisia väitteitä elintarvikkeista saa esittää
- Pääperiaatteena on, että kuluttajaa **ei saa johtaa harhaan** katteettomilla lupauksilla tai pelotella
- Valvonta: toimijoiden omavalvonta ja kuntien terveysterviranomainen

Onko tieto luotettavaa?

1. Kuka; kytkökset?
2. Tarkoitus?
3. Missä julkaistu?
4. Miten perustellaan?
5. Onko ristiriidassa vallitsevan näkemyksen kanssa?

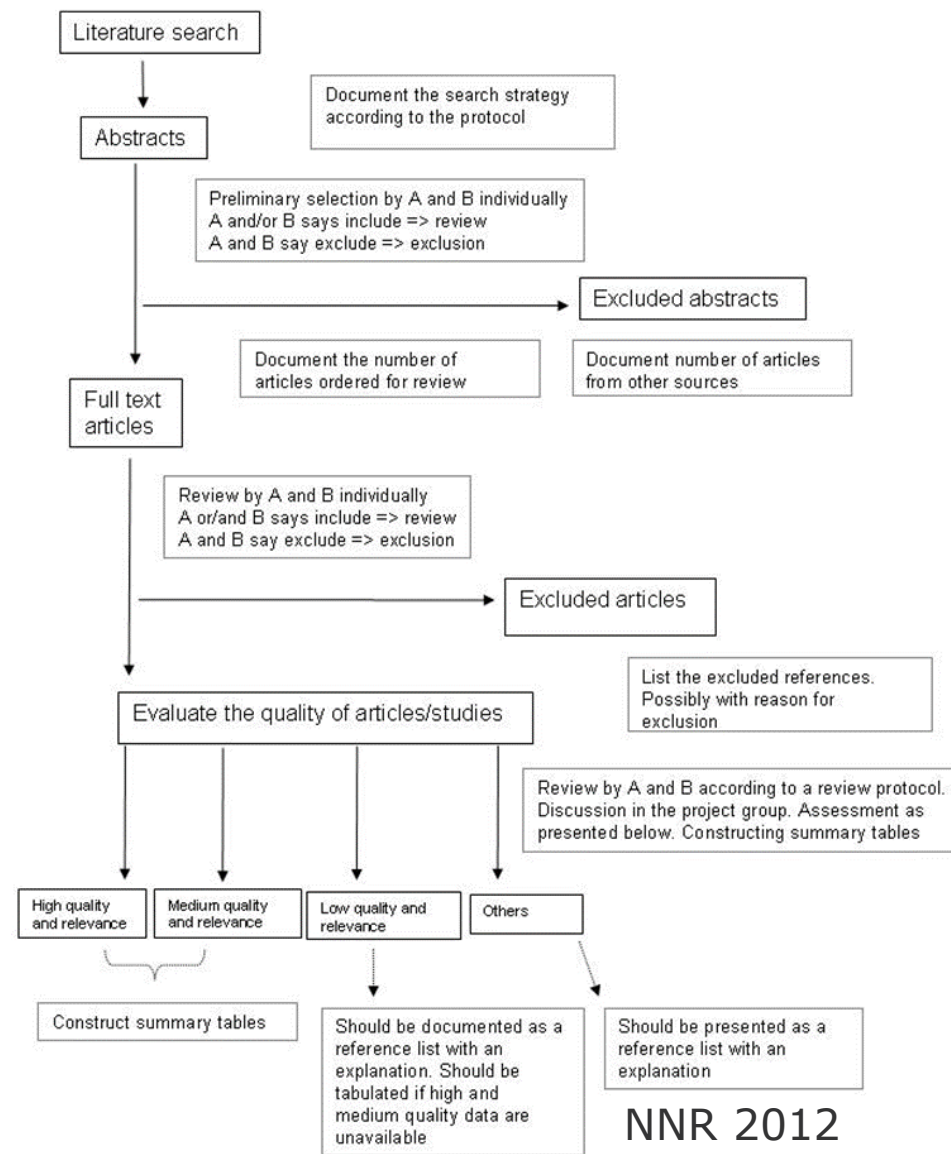


Ovatko ravitsemussuositukset luotettavia vai

- "salaliiton tuotos?"
- muutaman jääräpään omia mielipiteitä?
- sairastuttavat ihmisiä?"

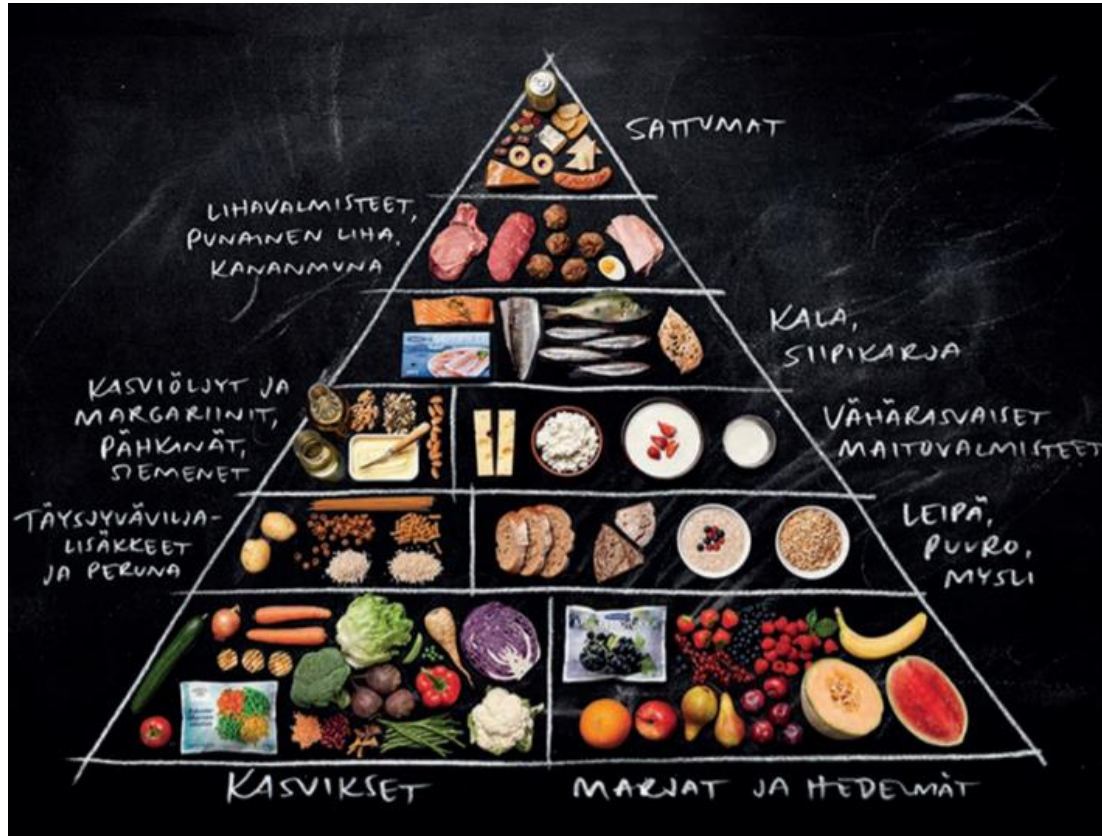
Tutkimusten arviointiprosessi Pohjoismaisten ravitsemussuositusten taustalla

- Systemaattinen kirjallisuushaku
- 2 itsenäistä tutkijaa/aihe
 - Tutkimusnäytön arviointi
 - Yksityiskohtaiset arviointiperiaatteet
- NNR2022-verkkosivut
 - Julkinen prosessi ja kommentointi



Suomalaiset ravitsemussuositukset

Käyttö: viranomaiset, elintarviketeollisuus, ruokapalvelut, terveydenhuollon ammattilaiset sekä kasvatus- ja opetustoimi.



Luotettavaa ravitsemustietoa

- Sydän.fi ja Sydän-lehti
- Sydänmerkki.fi
- Ruokavirasto.fi/teemat/terveyttä-edistava-ruokavalio
 - Suomalaiset ravitsemus- ja ruokasuositukset
- Voimaaruusta.fi, GERY ry
- Syohyvaa.fi
- Fineli.fi (ruokien ravintoainesisältöjä, ruokapäiväkirja)
- kaypahoito.fi/potilaalle
- Thl.fi
- Terveyskirjasto.fi
- Sairaalasta saadut ravitsemusterapeutin antamat ohjeet
- Tervettaskeptisyytta.net (kriittisen ajattelun periaatteet)

Onkohan tämä humpuukia?

Mitä eroa on elintarvikkeella ja lääkkeellä?
Lupaako mainos liikaa?

Hidastaa ikääntymisprosessia.
Migreeniin, jännityskipuihin, suonenvetoihin, kramppoihin.
Lisää potenssia. Flunssatorjuja. Purkaa rasvavarastoja.
Parempiin oppimistuloksiin.
Nivelten hyvinvointiin.
Markkinoiden vahvin yrittäjädiureetti.
Polttaa rasvaa.
Sopii monien nykyajan terveys-
ongelmien ennaltaehkäisyyn.
Karistaa kiloja!

tehokas
täsmäase
torjumaan
haitalliset
virukset,
bakteerit,
hiivat ja
sienet.



Kiitos!

Tuija.pusa@sydanliitto.fi