



Εντοπισμός και διάκριση ψευδών πληροφοριών σχετικά με την διατροφή

Έλεγχος προέλευσης της πληροφορίας:

Η επιλογή και άντληση πληροφοριών από αξιόπιστες πηγές είναι θεμελιώδης αρχή για την άρτια και έγκυρη πληροφόρηση. Πηγές χαμηλής πιστότητας, με κακές αξιολογήσεις ή που δεν αποτελούν προεκτάσεις έγκυρων επιστημονικών φορέων είναι αρκετά πιθανό να περιέχουν ανακριβείς και μη εμπεριστατωμένες πληροφορίες.

Παραδείγματα αξιόπιστων/έγκυρων πηγών πληροφόρησης:

Ακαδημαϊκά περιοδικά

Πανεπιστημιακές και
νοσοκομειακές
ιστοσελίδες

Ερευνητικά κέντρα

Επίσημοι
εθνικοί/ευρωπαϊκοί/διεθ
νείς φορείς (π.χ.
Υπουργείο Υγείας,
ESPEN, Παγκόσμιος
Οργανισμός Υγείας,
EFAD κ.α.)

Βάσεις αναζήτησης
ερευνών και
ερευνητικών
δημοσιεύσεων (π.χ.
PubMed, Scopus κ.α.)*

**Σημαντικό είναι να μην περιοριζόμαστε σε μεμονωμένες πληροφορίες, δεδομένα και ευρήματα αλλά στην πρισματική προσέγγιση ενός θέματος, πράγμα το οποίο προσφέρουν οι κατευθυντήριες οδηγίες από επίσημους επιστημονικούς φορείς.*

Ποιος είναι ο συγγραφέας;

Ακόμα και αν δεν είναι εύκολο να διακριθεί με απόλυτη σιγουριά ποιος συγγραφέας είναι αξιόπιστος και ποιος όχι, μπορούν να αποφευχθούν περιπτώσεις ατόμων που:

- Αποφεύγουν να παρουσιάσουν το αντικείμενο εξειδίκευσης τους και τους τίτλους τους
- Ισχυρίζονται ότι είναι ειδικοί σε κάποιο τομέα χωρίς να έχουν τα απαραίτητα διαπιστευτήρια
- Προσπαθούν να προωθήσουν/πουλήσουν ένα συγκεκριμένο προϊόν ή υπηρεσία

Χαρακτηριστικά ψευδούς/ανακριβούς πληροφορίας

Αν είναι πολύ καλό για να είναι αληθινό τότε μάλλον δεν είναι αληθινό! Συνήθως, πληροφορίες που ισχυρίζονται άμεσα αποτελέσματα, με μηδενική ή ελάχιστη προσπάθεια, με μηδενικό ή ελάχιστο κίνδυνο ή που έχουν την "μαγική λύση για όλους" δεν έχουν καμία επιστημονική τεκμηρίωση και συνεπώς είναι ψευδείς.

Τέτοιες πληροφορίες μπορεί χρησιμοποιούν μια μεμονωμένη πηγή τεκμηρίωσης ή να παρουσιάζουν τα αποτελέσματα ενός ατόμου που ακολούθησε τις εκάστοτε συμβουλές/οδηγίες ως σημείο αναφοράς για να αυξήσουν το επίπεδο αληθοφάνειας τους. Είναι σημαντικό να σημειωθεί πως η **άποψη** ή η **εμπειρία** ενός και **μοναδικού** ατόμου δεν είναι αντιπροσωπευτική ή επαρκής για το σύνολο του πληθυσμού.

Θέλει ιδιαίτερη προσοχή όταν λαμβάνονται αποφάσεις βασισμένες σε τέτοιου είδους πληροφορίες καθώς είναι πιθανό να έχουν επιζήμιο αποτελέσματα στην υγεία!

Παραπληροφόρηση αναφορικά με την διατροφή:

Δεν υπάρχει τρόφιμο/σκεύασμα το οποίο θα επάγει την απώλεια βάρους, θα λειτουργήσει λιποδιαλυτικά, θα αυξήσει το μεταβολισμό κ.α. Και σε αντιστοιχία με όλα τα προαναφερθέντα οποιοδήποτε διατροφικό πρότυπο προωθεί συνδυαστικά όλα τα παραπάνω είναι κατα πάσα πιθανότητα ανακριβές και αποτελεί αντικείμενο παραπληροφόρησης.



Το παρόν ενημερωτικό έντυπο αποτελεί δημόσια υπηρεσία του Τμήματος Κλινικής Διατροφής του Νοσοκομείου “ΚΑΤ” και προορίζεται μόνο για ενημέρωση. Δεν υποκαθιστά τη σωστή ιατρική διάγνωση ή τις διατροφικές συμβουλές που παρέχονται από διαιτολόγο. Εάν χρειάζεστε να επισκεφθείτε διαιτολόγο, προγραμματίστε ένα ραντεβού με το Συμβουλευτικό Σταθμό Διατροφής του Νοσοκομείου μας.

Το παρόν έντυπο δημιουργήθηκε από τους Ψύκου Σοφία και Κασιμάτη Εμμανουήλ υπό την επίβλεψη της Δρ Αμαλία Τσαγκάρη, κλινική διαιτολόγο.

Αυτό το ενημερωτικό έντυπο και άλλα είναι διαθέσιμα για δωρεάν λήψη στη διεύθυνση <https://www.kat-hosp.gr/ipiresies/iatriki-ypiresia/tmimata/tmima-klinikis-diatrofis>

© Τμήμα Κλινικής Διατροφής Νοσοκομείου “ΚΑΤ” Φεβρουάριος 2024.

