AIVOSUMUTORVI

LUOTETTAVA RAVITSEMUSTIETO

Essi Skaffari, ETM, väitöskirjatutkija
Henna Vepsäläinen, ETT, dosentti, tutkijatohtori
Helsingin yliopisto
15.9.2022

KEITÄ OLEMME?

- Päivätyö Helsingin yliopistolla, Elintarvike- ja ravitsemustieteiden osastolla
  - Family nutrition and wellbeing -tutkimusryhmä, johtajana professori Maijaliisa Erkkola
- Henna tutkii tällä hetkellä mm. ruokakasvatusta ja lihavuuteen liittyviä elintapoja lapsilla, väitöskirja käsitteli ruokaympäristön yhteyttä lasten ruokavalioon
- Essillä tekeillä väitöskirja sosioekonomisista eroista lasten ruokavaliossa

AIVOSUMUTORVI

AIVOSUMUTORVI

- Perustettu 2016
- Blogi, Facebook, Instagram, Twitter, Podcast
- Tarkoituksena viestiä tieteestä kansantajuisesti ja ottaa kantaa ajankohtaisiin ravitsemus-, tiede- ja tutkimusaiheisiin
- Lisäksi pyrkimys edistää kriittistä ajattelua etenkin ravitsemus- ja terveysaiheisissa keskusteluissa
- Haluamme myös tuoda ruoka- ja ravitsemuskeskusteluun rentoutta ja edistää tervettä ruokasuhdetta

AIVOSUMUTORVI

LUOTETTAVA RAVITSEMUSTIETO

- Ravitsemustiede
- Uutisointi ja sosiaalinen media
- Luotettavan ravitsemustiedon tunnistaminen
  - Case-esimerkit
- Luotettavia tiedon lähteitä

AIVOSUMUTORVI

RAVITSEMUSTIEDE

- Terveys- ja ravitsemustiedon määrä ja saatavuus on kasvanut valtavasti
- Ravitsemustiede kiinnostaa ihmisiä
  - Koetaan helposti ymmärrettäväksi ja omaan elämään sovellettavaksi
- Kyse on monimutkaisesta kokonaisuudesta, jonka tulkitsemiseksi tarvitaan valtavat määrät pohjatietoa

AIVOSUMUTORVI

RAVITSEMUSTIEDE PERINTEISESSÄ MEDIASSA

- Terveyteen ja ravitsemukseen liittyvistä aiheista kirjoitetaan ja uutisoidaan paljon, sillä ne kiinnostavat lukijoita
- Toimittajien ja tutkijoiden tavoitteet ja toimintatavat viestiä ravitsemuksesta eroavat:
  - Jutuista halutaan tehdä houkuttelevia
  - Yllättävyys ja kiistat kiinnostavat
  - Yksittäiset tutkimukset ylittävät uutiskynnyksen
  - Haastateltavaksi ei välttämättä valita tieteellisesti pätevintä asiantuntijaa
  - Media ylläpitää tasapuolisuusharhaa: asiantuntijan ja maallikon mielipiteet saatetaan esittää samanarvoisina

AIVOSUMUTORVI

CASE-ESIMERKKI: YLLÄTTÄVYYS KIINNOSTAA

- Itsestäänselvyydet eivät ylitä uutiskynnystä
- Yksittäinen tutkimus ei kumoa aiempaa tutkimusnäyttöä
  - Omia ruokatottumuksia ei kannata muuttaa yhden uutisen perusteella
- Moni lukee vain otsikon, joka voi johtaa harhaan!

Tutkimusväite: Kasvikset eivät olekaan niin hyödyllisiä sydämelle kuin on luultu

Runsas kasvisten syöminen ei olekaan välttämättä sellainen sydänoireiden ehkäisijä kuin on ajateltu.

Uudet havainnot eivät kyseenalaista kasvispainotteisen ja monipuolisen ruokavalion muita terveysvaikutuksia. ADOBE STOCK / AOP

AIVOSUMUTORVI

RAVITSEMUSTIEDE SOSIAALISESSA MEDIASSA

- Somessa kuka tahansa voi julkaista (lähes) mitä tahansa ja saada viestinsä leviämään suurelle joukolle ihmisiä
- Ravitsemuksesta viestitään paljon, mutta kaikki tieto ei ole luotettavaa, eikä sen erottaminen ole aina helppoa
- Väärää tietoa jaetaan tietoisesti ja tiedostamatta
    - Epäpätevät asiantuntijat, mielipiteiden ja faktojen sekoittuminen, lähdekritiikin puute jne.
- Ravitsemuskeskustelua leimaa mustavalkoisuus, kiistat, vastakkainasettelut ja tunteikkuus

AIVOSUMUTORVI

AIVOSUMUTORVI

Osaaminen
Onko kirjoittajalla esim. koulutuksella saatua asiantuntemusta?

Kytkökset
Onko kirjoittajalla taloudellisia tai muita kytköksiä aiheeseen?

Tarkoitus
Pyrkiikö kirjoitus totuuteen vai herättämään kohua?

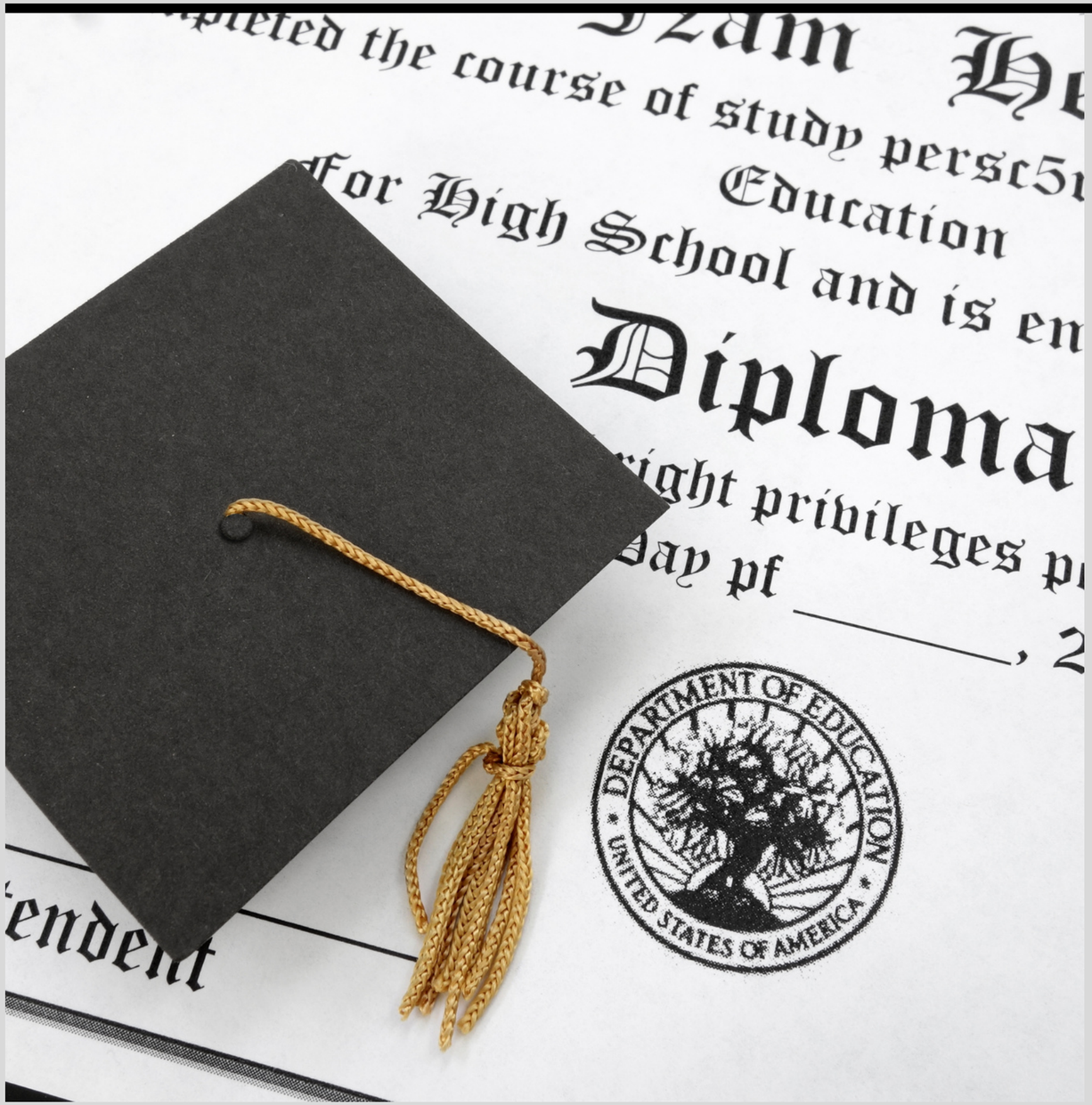
Uskottavuus
Onko teksti julkaistu tieteellisesti uskottavassa mediassa?

Perustelut
Perustellaanko väitteet tutkitulla tiedolla vai omilla kokemuksilla?

Tieteen väärinkäyttö
Onko kirjoituksessa harjoitettu kirsikanpoimintaa?

Johtopäätökset
Ymmärtääkö kirjoittaja (ravitsemus)tieteen rajoitukset?

Konsensus
Onko kirjoitus ristiriidassa vallitsevan näkemyksen kanssa?



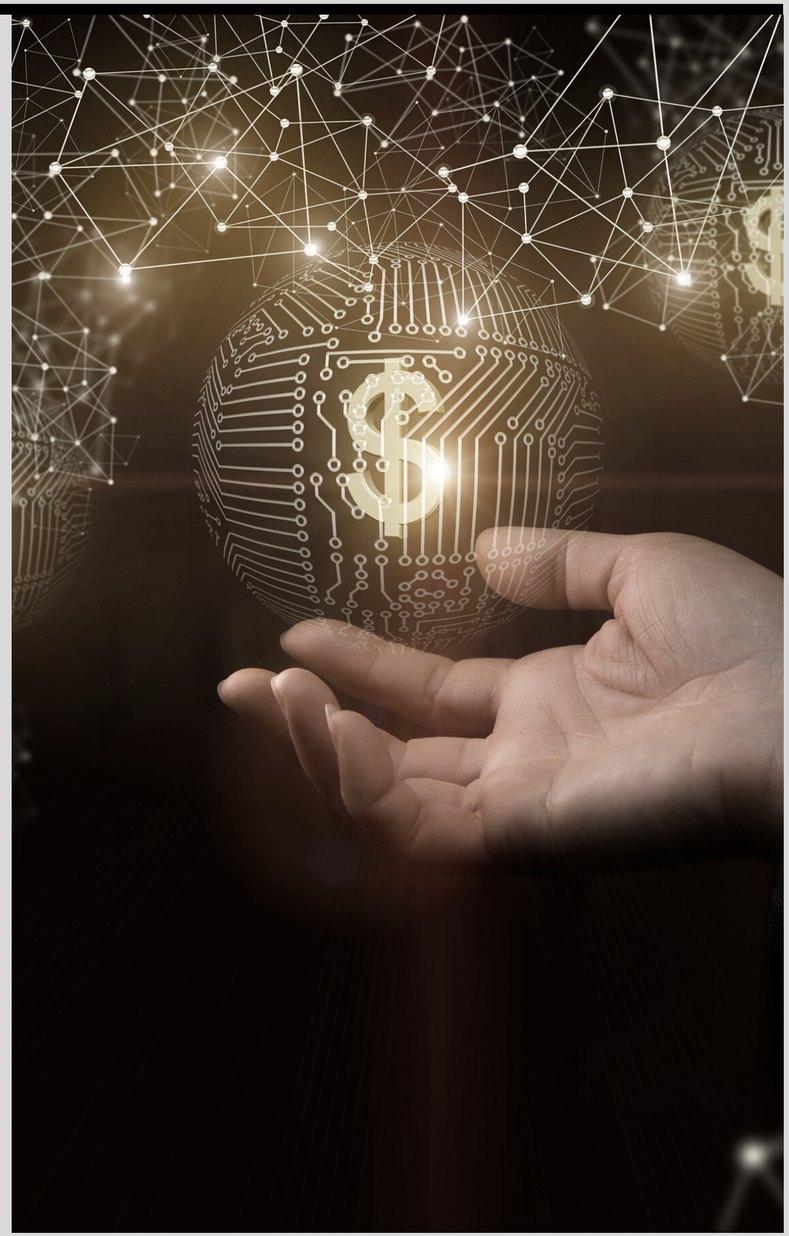
OSAAMINEN

- Ravitsemustieteen yliopistokoulutuksen käyneet ovat tutkintonimikkeiltään terveystieteiden (TtM), elintarviketieteiden (ETM) tai filosofian maistereita (FM)
- Laillistetut ravitsemusterapeutit (TtM) voivat toimia terveydenhuollossa
- Lääkäreiden ravitsemusosaaminen vaihtelee, tyypillisesti tutkintoon kuuluu hyvin vähän ravitsemustiedettä
- Ravintoterapeutit, diplomiravintoterapeutit, ravintovalmentajat ym. ovat voineet käydä vaihtelevanpituisia kursseja, joiden järjestäjiä tai sisältöä ei valvota

AIVOSUMUTORVI

KYTKÖKSET

- Jos kirjoitajalla on taloudellisia kytköksiä aiheeseen (esim. myy aiheeseen liittyviä kursseja tai valmennuksia), kirjoitus ei välttämättä ole objektiivinen
- Myös muunlaiset kuin taloudelliset kytkökset voivat vaikuttaa kirjoituksen objektiivisuuteen:
    - Ideologia (esim. liha) tai muuten vahva käsitys asioista



AIVOSUMUTORVI

CASE-ESIMERKKI: NATIIVIMAINONTA

- Digi- tai paperimediassa julkaistu teksti, joka näyttää lehtiartikkelilta, mutta on todellisuudessa maksettu mainos
- Sisältö on mainostajan tuottamaa:
  - Ei välttämättä sisällä varsinaisia asiavirheitä
  - Mukana voi olla myös puolueettoman asiantuntijan antamia kommentteja
  - Kaupallinen yhteistyö tulisi olla mainittu, mutta tämä ei aina ole selkeää

KAUPALLINEN YHTEISTYÖ: VNP

TERVEYS | ABC HYVINVOINTIIN

Huolehdi silmiesi hyvinvoinnista – näistä ravintoaineista silmäsi tykkäävät!

Nykyihmisen päivät kuluvat lähes kokonaan jotakin ruutua tuijottaen, mikä pistää silmät koville. Sininen valo väsyttää, rasittaa ja kuivattaa silmiä, eikä pienten printtien lukeminen näytöltä ole aina yksinkertaista. Myös ikääntyminen voi aiheuttaa näköongelmia.

AIVOSUMUTORVI

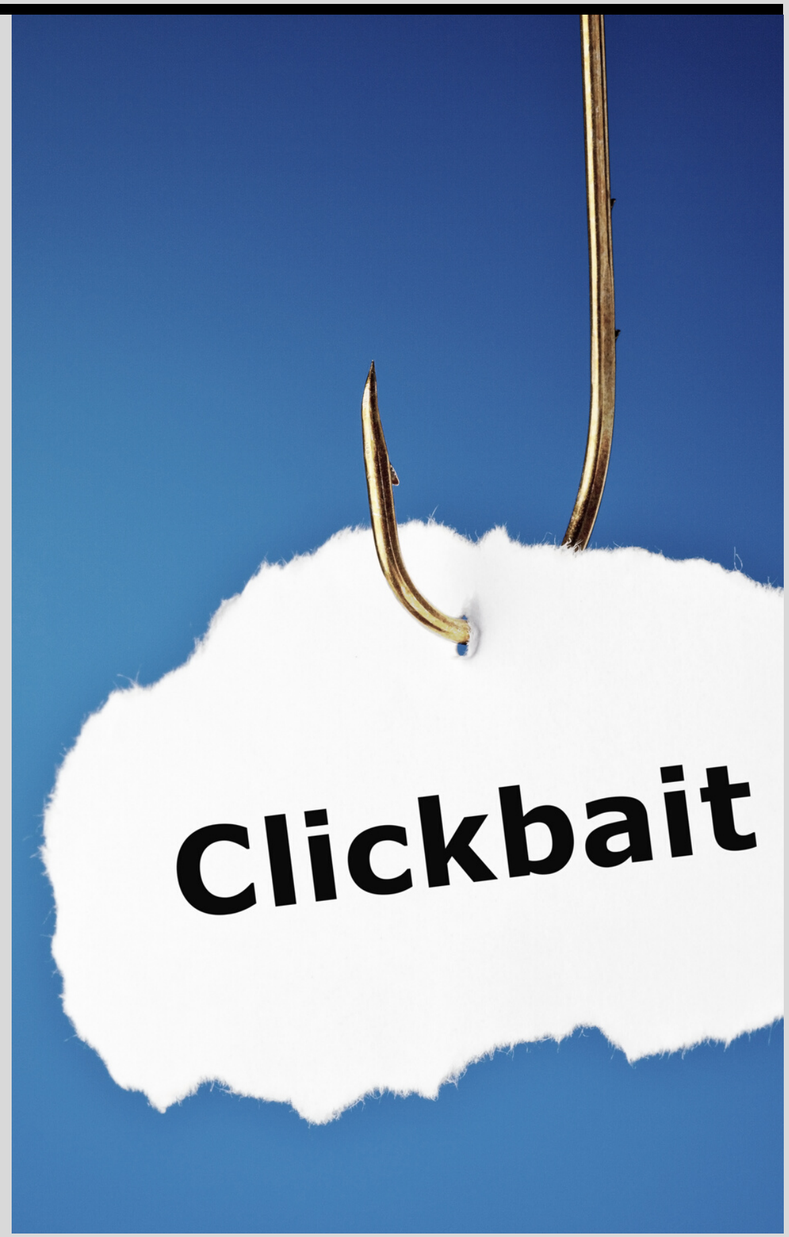
TARKOITUS

- Tutkimus tai muu tieteellinen teksti
  - Tiedon lisääminen ja liittäminen aiempaan
- Lehtijuttu
  - Klikkiotsikot
- Tiedon jakaminen ja valistus
  - Suositukset, tulosten neutraali(?) jakaminen
- Kannanotto tai vaikuttaminen
  - Disinformaatio, misinformaatio?
- Kaupalliset syyt
  - Valmennusten, kurssien ja oheistuoteiden markkinointi

AIVOSUMUTORVI

CASE-ESIMERKKI: KLIKKIOTSIKON ANATOMIA

- Uutissivusto viittasi tutkimukseen raflaavalla otsikolla: "Shampanjan juominen voi parantaa muistia ja ehkäistä dementiaa [shampanjan sisältämien fenolien vuoksi]"
- Samantyyppisiä uutisia julkaistiin useissa suomalaisissa medioissa, joissakin uutisissa annettiin yksityiskohtaisia ohjeita siitä, kuinka paljon ja missä iässä shampanjaa pitäisi juoda
- Uutiset mainitsivat, että tutkimus oli tehty rotilla ja tuloksia ei voi yleistää ihmisiin



AIVOSUMUTORVI

CASE-ESIMERKKI: KLIKKIOTSIKON ANATOMIA

- Tutkimuksesta tehty lehdistötiedote ei maininnut rottia
- Tutkimusartikkelissa raportoitiin motoriseen suoriutumiseen ja musitiin liittyviä muuttujia:
  - Shampanja ei vaikuttanut rottien motoriseen suoriutumiseen
  - Spatiaalinen muisti erosi shampanja- ja vertailuryhmän välillä, mutta eroa ei löydetty shampanja- ja alkoholiryhmän väliltä
- Näyttää selvältä, että tutkimusartikkelissa raportoidut tulokset eivät tue otsikoihin nostettuja johtopäätöksiä (dementian ehkäisy ihmisillä)

AIVOSUMUTORVI

USKOTTAVUUS

- Tekstin julkaisupaikka ja -tyyli vaikuttaa sen uskottavuuteen (perinteinen media vs. some)
  - Suhtaudu varauksella epämääräisiin terveyssivustoihin, "käännösjuttuihin" ja blogeihin
- Jos jokin vaikuttaa liian hyvältä ollakseen totta, se luultavasti on - älä usko, jos yksittäistä elintarviketta tai ravintolisää väitetään ihmelääkkeeksi vaivaan kuin vaivaan

AIVOSUMUTORVI

PERUSTELUT

- Lähteiden laadun arvioiminen on erittäin haastavaa ja aikaa vievää
- Tutkittu tieto
  - Asiantuntijoiden tuottamaa, vertaisarvioitua
  - Pitkä lähdeluettelo voi näyttää vakuuttavalta, mutta ei ole tae tekstin luotettavuudesta!
- Omakohtaiset kokemukset
  - Vetoavat tunteisiin
  - Eivät ole yleistettävissä

AIVOSUMUTORVI

CASE-ESIMERKKI: SITRUUNAVESI

- Vaikuttaja kirjoitti blogijutun ja neuvoi Instagramissa, että sitruunaveden juominen estää flunssaa, tasapainottaa aineenvaihduntaa, auttaa ruoansulatusta, puhdistaa maksaa ja kaunistaa ihoa jne.
- Jutussa monta ongelmaa:
  - Osa väitteistä hyvin absurdeja - mitä tarkoittaa aineenvaihdunnan tasapainottaminen?
  - Sitruunaveden terveysvaikutuksista ei löydy tieteellistä näyttöä
  - Väitteille ei esitetty lähteitä - kyseessä oli käännösjuttu, jonka vaikuttaja esitti omana tekstinään

AIVOSUMUTORVI

TIETEEN VÄÄRINKÄYTTÖ

- Tutkimuksia löytyy läjäpäin, ja omaan näkökulmaan sopivia tutkimuksia on jokseenkin helppo poimia tukemaan väitteitä
- Tutkimuksista voidaan vetää tahallisesti tai tahattomasti vääriä johtopäätöksiä
- Laboratorio-olosuhteissa tehtyjen tutkimusten tulokset eivät ole suoraan yleisestettävissä ihmisiin
    - Eläinkokeet ja koeputkessa tehtävät tutkimukset
    - Ihmisillä tehtävät tutkimukset, joissa ympäröivät olosuhteet kontrolloitu

AIVOSUMUTORVI

JOHTOPÄÄTÖKSET

- Ravitsemuksen ja terveyden välisten yhteyksien tutkiminen on haastavaa, koska
  - Monet sairaudet kehittyvät vuosikymmenien kuluessa
  - Pelkän ravitsemuksen vaikutusten eristäminen muista tekijöistä on mahdotonta
- Tarvitaan laaja-alaista tieteenalan osaamista ja menetelmien tuntemista, jotta pystyy vetämään relevantteja johtopäätöksiä ja asettamaan yksittäisten tutkimusten tulokset kontekstiin
  - Yksittäinen tutkimus ei kumoa aiempaa näyttöä

AIVOSUMUTORVI

CASE-ESIMERKKI: SUKLAA ON TERVEELLISTÄ

- Tutkimuksista tiedetään, että runsas suklaan käyttö on yhteydessä
  - Pienempään tyypin 2 diabeteksen riskiin
  - Pienempään sydän- ja verisuonitautien riskiin
- Tunnetaan mekanismeja, joilla suklaa voisi vaikuttaa terveyteen (flavonoidit voivat vaikuttaa inflammaatioon, oksidatiiviseen stressiin ja verisuonten toimintaan)
- Silti ravitsemustieteilijä ei neuvo lisäämään suklaan käyttöä
  - Tutkimusten menetelmät eivät ole olleet vertailukelpoisia
  - Tutkimuksissa käytetty usein kaakaouutetta tai tummaa suklaata, useimmat kaupalliset suklaat eroavat näistä
  - Suklaassa on runsaasti lisättyä sokeria ja vain vähän suositeltuja ravintoaineita

AIVOSUMUTORVI

KONSENSUS

- Jos tieto poikkeaa hyvin paljon asiantuntijoiden yleisestä näkemyksestä tai virallisista terveyssuosituksista, sitä on olla syytä epäillä
  - Yksipuolinen, ehdoton näkökulma voi tarkoittaa, että sen esittäjä on lukkiutunut omaan kantaansa
- Yksittäinen uusi tutkimus ei kumoa kaikkea aiempaa, vaan näyttöä kertyy pikku hiljaa
  - Eriävä tutkimustulos voi johtua lukuisista eri syistä (esim. erilaiset menetelmät, eri tutkittavat)
- Epävarmuus on kuitenkin osa ravitsemustiedettä - emme vielä tiedä kaikkea!

AIVOSUMUTORVI

LUOTETTAVIA TIEDON LÄHTEITÄ

Verkkosivut:

- Ravitsemus- ja ruokasuositukset (Ruokavirasto)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- Suomen Sydänliitto
- Martat
- Gerontologinen ravitsemus Gery ry

Kirjat:

- Mutanen, Niinikoski, Schwab, Uusitupa: Ravitsemustiede
- Voutilainen, Fogelholm, Mutanen: Ravitsemustaito

Koulutukset:

- Helsingin yliopisto, Avoin yliopisto
- Itä-Suomen yliopisto, Avoin yliopisto

Some:

- Aivosumutorvi (blogi, podcast, Instagram, Twitter...)

Essi Skaffari

essi@aivosumutorvi.fi

Henna Vepsäläinen

henna@aivosumutorvi.fi

TWITTER

@Aivosumutorvi

@EssiSkaffari

@HennaVepsalaine

INSTAGRAM

@aivosumutorvi

BLOGI & PODCAST

www.aivosumutorvi.fi

AIVOSUMUTORVI