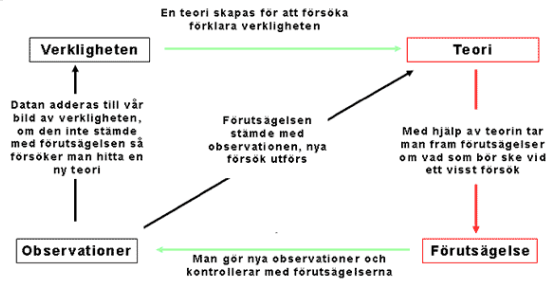
Myter, överdrifter, missuppfattningar och sanningar

1

Hur vet vi vad vi vet?



2

Vi kan observera inom nutrition på flera vis

Observationsstudier (epidemiologi)

Interventionsstudier

Djurstudier

3

Observationsstudier / Epidemiologi

4

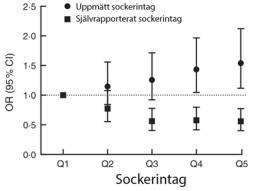
Epidemiologi

Vad äter verkligen folk? – vi vet inte

Äter du mycket av något äter du mindre av annat

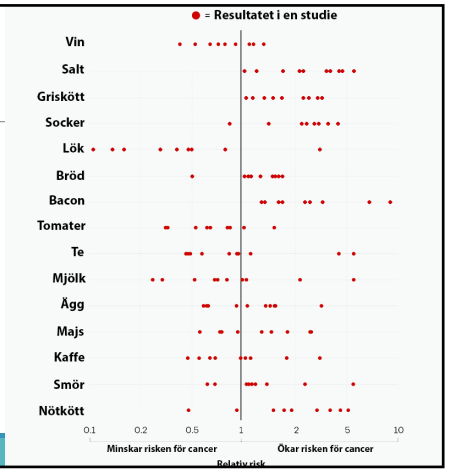
Dietval korrelerar också med livsstilen i övrigt

Folk äter inte likadant hela tiden



5

Allt ger cancer, eller inte



6

Interventionsstudier

7

Interventionsstudier

Äter du mer av något blir det mindre av annat – eller viktuppgång

Vad ska kontrollgruppen äta?

Oändligt antal jämförelser är möjliga

Ska du testa ett råd eller testa någonting verkligen fysiologiskt?

Oftast endast utfall med riskmarkörer

8

Djurstudier

Vi är inte möss (eller något annat djur)

Ofta används djurmodeller av olika sjukdomar som inte är precis som sjukdomarna hos oss

Djurstudier kan däremot vara vägledande för framtida studier på människor

Och det kan ge en personliga förslag på saker att testa

9

Grader av fel – olika typer av ”myter”

1. Påståenden som är bevisat fel men som lever vidare ändå
2. Påståenden som inte är bevisat fel fast baserat på påhitt
3. Påståenden som inte är bevisat fel till 100 % men troligen är fel
4. Påståenden som kan vara sanna men det är ännu inte undersökt
5. Överdrivna påståenden baserat på mindre forskning
6. Överdrivna påståenden om en bevisad mindre effekt
7. Påståenden som med hög sannolikhet är sanna
8. Saker som vi mer eller mindre vet är sanna

10

Hur är påståendet formulerat?

TEX. DU BEHÖVER INTE…

11

Hur sannolikt är det att någonting är sant?

HUR STOR ÄR CHANSEN? VAD ÄR DU BEREDD ATT SATSA PÅ DET?

12

1. Påståenden som är bevisat fel men lever vidare ändå

Du måste dricka mer än törsten säger

Kolhydrater gör dig fet

Sötningsmedel är lika dåligt som socker

13

Varför lever de vidare?

Marknadsföring

Tilltalande rent ideologiskt

Svårt att nå ut med korrekt information i efterhand

14

2. Påståenden som inte är bevisat fel fast baserat på påhitt

Magnetterapi, reflexologi osv…

Du ska äta en viss kost för att bibehålla kroppens pH

15

Varför lever de vidare?

De riktar sig ofta mot de som inte fått bra hjälp av vården

Slutkonsekvensen av råden blir många gånger bra för de flesta

Ofta har jag ärligt talat ingen aning

16

Vad du inte får äta på olika dieter

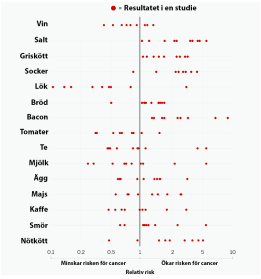
17

3. Påståenden som inte är bevisat fel fullt ut men troligen är fel

Mejeriprodukter är farligt för hälsan

Gluten är farligt för alla

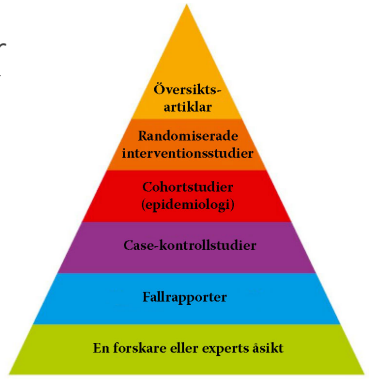
OCH VÄLDIGT MYCKET ANNAT KRING KOST



18

Olika typer av studier

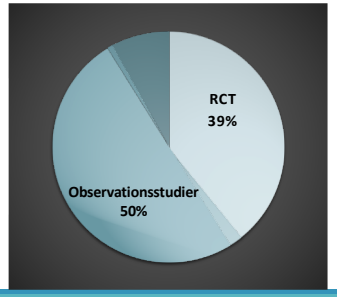
Alla studier är inte av samma kvalité och evidensvärde



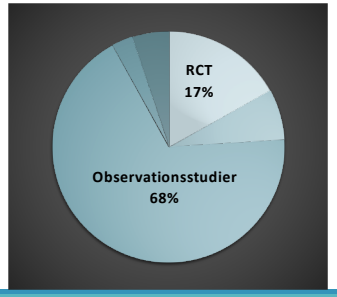
19

Media rapporterar oftare om sämre studier

STUDIER SOM PUBLICERAS



MEDIAS RAPPORTERING



20

Varför tar de så stor plats?

Många människor förväxlar kost med religion.

Det är svårt att motbevisa larm och skräckpropaganda med ”nja”, ”troligen inte” eller ”ingen vet säkert”

Repliker uppfattas ofta som mesiga eller att man inte riktigt vågar ta ställning

FORSKNING

”Men varför äta det då?”

Av Jacob Gudiol
Publicerad: 2015-07-28 08:48

21

Grader av fel – ”olika typer av myter”

1. Påståenden som är bevisat fel men som lever vidare ändå
2. Påståenden som inte är bevisat fel fast baserat på påhitt
3. Påståenden som inte är bevisat fel till 100 % men troligen är fel
4. **Påståenden som kan vara sanna men det är ännu inte undersökt**
5. **Överdrivna påståenden baserat på mindre forskning**
6. **Överdrivna påståenden om en bevisad mindre effekt**
7. **Påståenden som med hög sannolikhet är sanna**
8. **Saker som vi mer eller mindre vet är sanna**

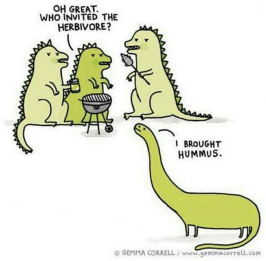
22

4. Påståenden som kan vara sanna men som inte är knappt undersökta

Risken för depression ökar i fall du äter en dåligt sammansatt kost

Man kan få en sämre kroppssammansättning i fall man äter vid fel tidpunkt

”Vi bör äta så här pga evolutionen” argumentet



23

Fenomenen som bara dyker upp

Det börjar ofta i fel ände

1. Först ska man visa att problemen faktiskt ökar (inte gjort)
2. Sen ska man visa vad som orsakar att problemen ökar (inte gjort)
3. Sen utför man varningar/uppmaningar

EXPRESSEN
Tisdag 31 januari 2023 SENAST TILLÄGG 20:00 SENTH

START PREMIUM SPORT TV NÖJE KULTUR LEDARE DEBATT DINA

Allt vanligare att barn lider av paddnacke

Publicerad 12 jan 2018 kl 08:04

Mycket små barn drabbas allt oftare av paddnacke efter att surfande på mobiler och läsplattor.
Foto: COLOURBOX

24

5. Överdrivna påståenden baserat på preliminär forskning

Du behöver äta mer av just X för att förbättra dina tarmbakterier

Med hjälp av gentester så kan du få en kost anpassad efter precis dig

Det är bäst för hälsan att endast äta under några få timmar per dag

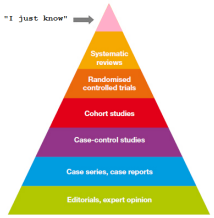


Figure 1. Levels of evidence

25

Hur de här påståendena tar plats

Pseudovetenskapen trivs i forskningens framkant

Även vetenskapens värld och liknande spär på den här uppfattningen

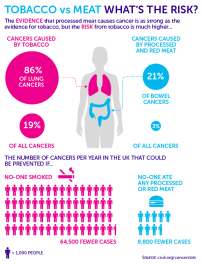
Forskare vill ofta promota sina resultat lite extra

26

6 Överdrivna påståenden om en bevisad mindre effekt

Processat kött är lika farligt som rökning

Många hälsoappar och liknande



27

Absolut vs relativ risk

	Risk för hjärtattack
Sover bra	1%
Sover dåligt	2%

Ökning i absolut risk är 1 %

Relativ riskökning är 100 %

28

7. Påståenden som inte helt säkert stämmer fast det är baserat på väldigt goda grunder

Bör inte kallas för myter eller överdrifter

Fast vissa kan ändå visar sig vara onyanserade eller för kategoriska i slutändan

Kan leda till misstro från befolkningen

Viktigt att försöka lyfta fram hur säker man är på sina påståenden

FORSKNING

Kraftigt minskad risk för allergi vid tidig introduktion för ämnet

Två nya studier ger stöd för att vi snarast bör ändra våra kostråd.

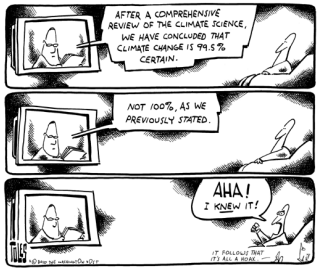
29

8. Saker som vi vet är sanna

Evolutionen

Träning är bra för hälsan

Det finns essentiella näringsämnen



30

Arbetet som krävs för att **motbevisa** skitsnack är **mångdubbelt större än** arbetet som krävs för att **hitta på skit**

BULLSHITASSYMETRIN

31

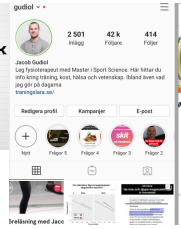
Slutliga ord

FRÅGOR?

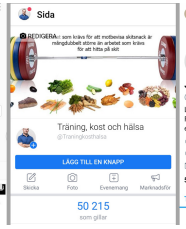
32

Om du gillar det du hört…

Podcast 1



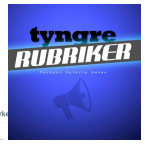
Instagram
@gudiol



Facebook
@traningkosthalsa

Twitter
@jacobgudiol

Podcast 2



33