

# Fake news w żywieniu

Jak rozpoznać fałszywe informacje o diecie i jedzeniu

## 6 czerwonych flag – kiedy nie ufać „poradzie żywieniowej”



### Cudowne rezultaty

„Schudnij 10 kg w tydzień”, „oczyszcza organizm z toksyn” – zdrowie nie działa jak magia.



### Eliminacja całych grup

Dieta zakazująca wszystkich węglowodanów, nabiału czy glutenu bez diagnozy medycznej.



### Sprzedaż suplementu

„Porada” kończy się rekomendacją konkretnego produktu do kupienia. To reklama, nie edukacja.



### Brak źródeł

Brak odwołania do badań naukowych, instytucji (WHO, PZH) lub konkretnych danych.



### Autopromowany „ekspert”

Influencer fitness ≠ dietetyk. Sprawdź kwalifikacje autora (studia, certyfikaty).



### Język strachu

„Cukier to trucizna!”, „Gluten niszczy mózg!” – emocje zamiast danych to manipulacja.

## Popularne mity vs fakty naukowe

### MIT

„Detoks sokowy oczyszcza organizm z toksyn”

### FAKT

Wątroba i nerki oczyszczają organizm non-stop. Soki nie mają tej funkcji.

### MIT

„Jedzenie po 18:00 powoduje tycie”

### FAKT

Liczy się suma kalorii w ciągu dnia, nie godzina posiłku (EFSA 2022).

### MIT

„Białko roślinne jest niepełnowartościowe”

### FAKT

Łączenie strączków ze zbożami w ciągu dnia zapewnia wszystkie aminokwasy.

## Gdzie szukać wiarygodnych informacji?

- ✓ NIZP-PZH (pzh.gov.pl) – normy żywienia
- ✓ WHO (who.int) – globalne wytyczne
- ✓ PubMed – recenzowane badania naukowe
- ✓ NCEŻ (ncez.pzh.gov.pl) – edukacja żywieniowa
- ✓ EFSA (efsa.europa.eu) – bezpieczeństwo żywności
- ✓ Dyplomowani dietetycy (z tytułem mgr/lic.)

## Jak zweryfikować informację w 3 krokach?

### 1. Źródło

Kto to napisał? Czy ma kwalifikacje? Czy podaje bibliografię?

### 2. Dowody

Czy są badania naukowe? Na jakiej próbie? Czy wyniki powtórzone?

### 3. Motywacja

Czy autor coś sprzedaje? Czy to reklama ukryta jako porada?