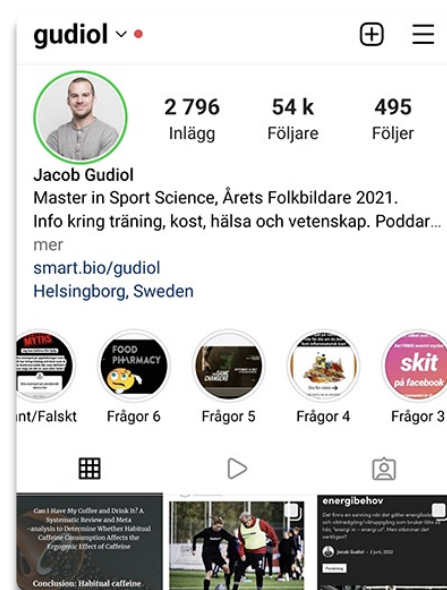


VETENSKAP  
KONTRA  
PSEUDOVETENSKAP

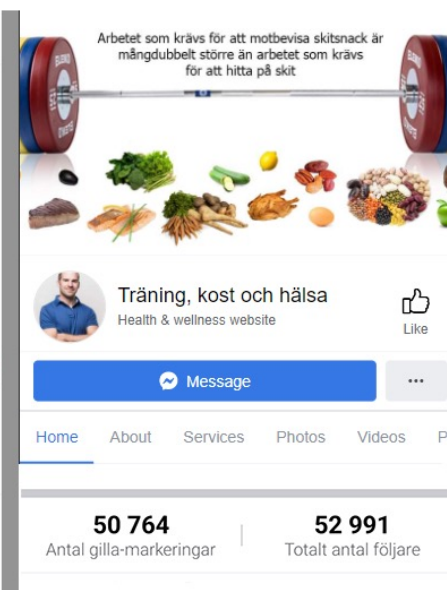
MATMYTER I  
MEDIA OCH PÅ  
SOCIALA MEDIER

# KORT OM MIG (JACOB GUDIOL)

- Leg. Fysioterapeut med master i Sport Science (även typ civilingenjör)
- Årets folkbildare 2021
- Sociala medier, tv och hemsida
- Föreläsare, poddare och författare
- Lärare på idrottsgymnasium
- Får det mesta av min inkomst från träningsvärlden



Instagram  
@gudiol

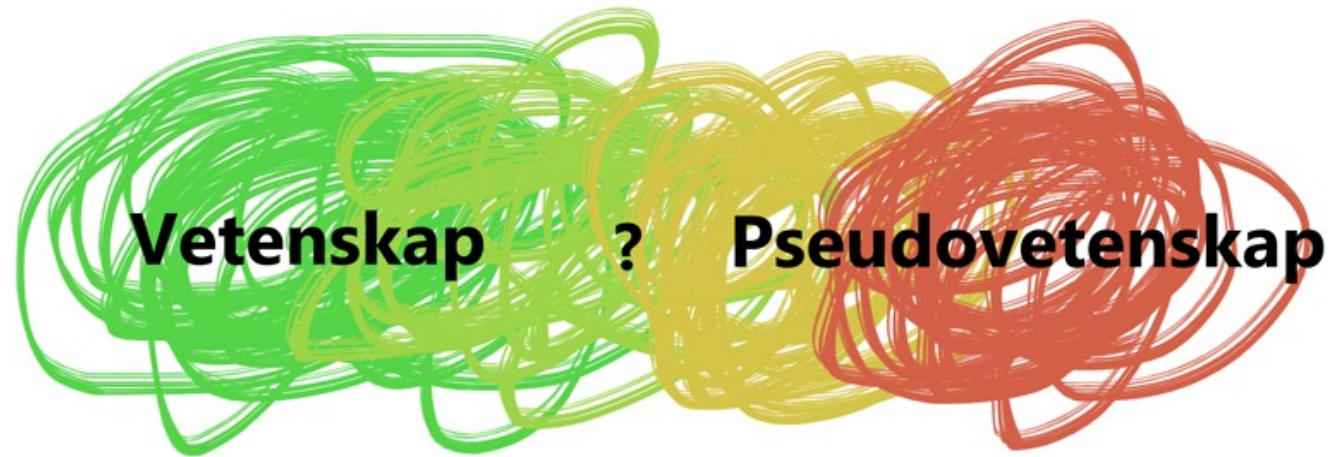


Facebook  
@traningkosthalsa

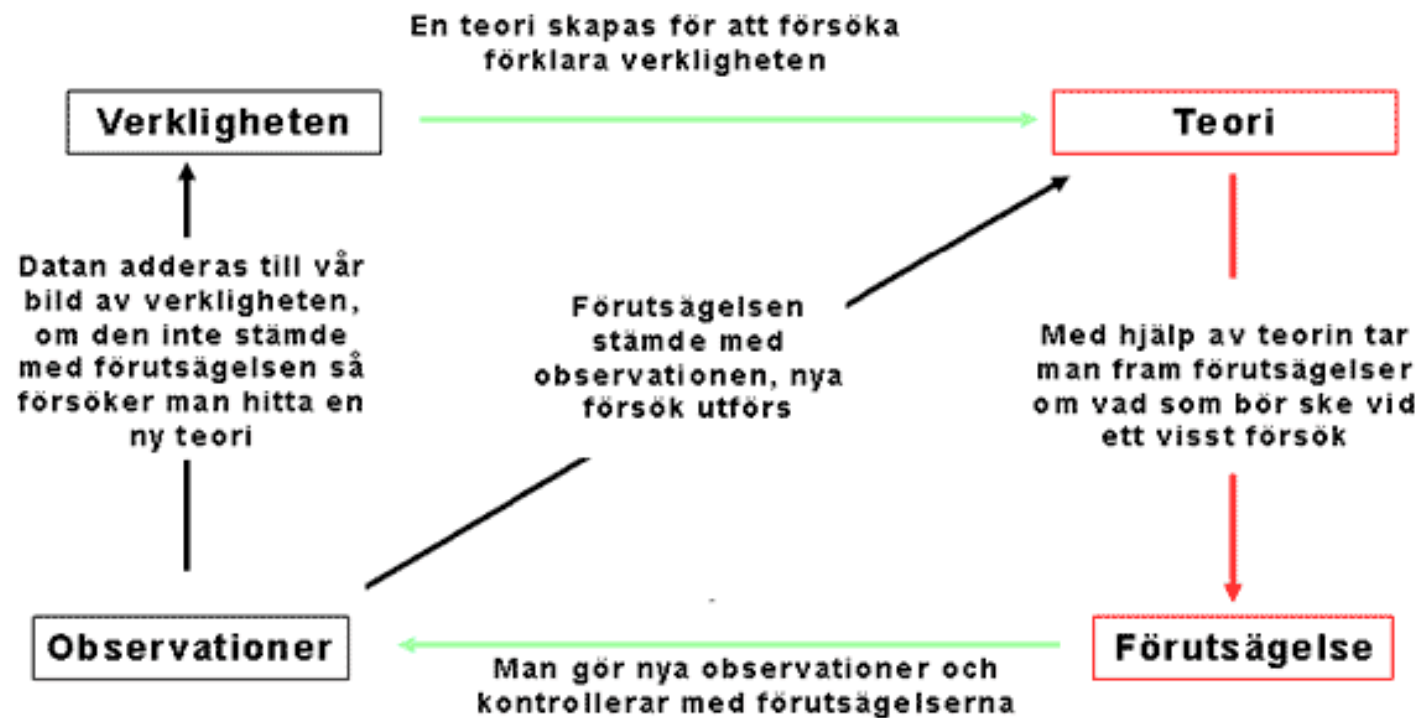


Twitter  
@jacobgudiol

DET ÄR SÄLLAN LÄTT ATT DRA EN GRÄNS



# VILJAN ATT FÖRSÖKA FÖRSTÅ VERKLIGHETEN



# BRA OBSERVATIONER ÄR SVÅRA ATT GÖRA

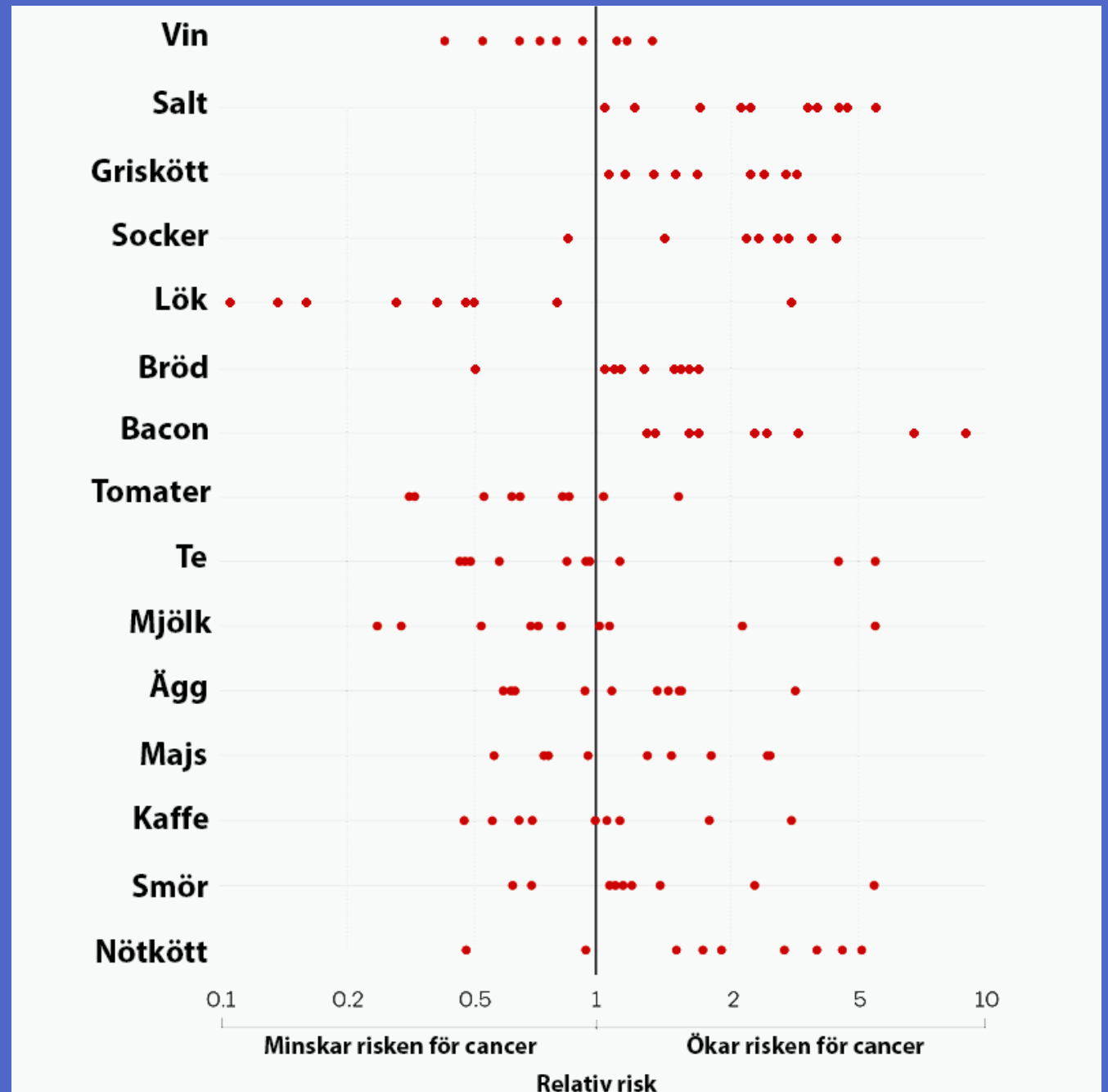
Observationsstudier  
(epidemiologi)

Interventionsstudier

Djurstudier

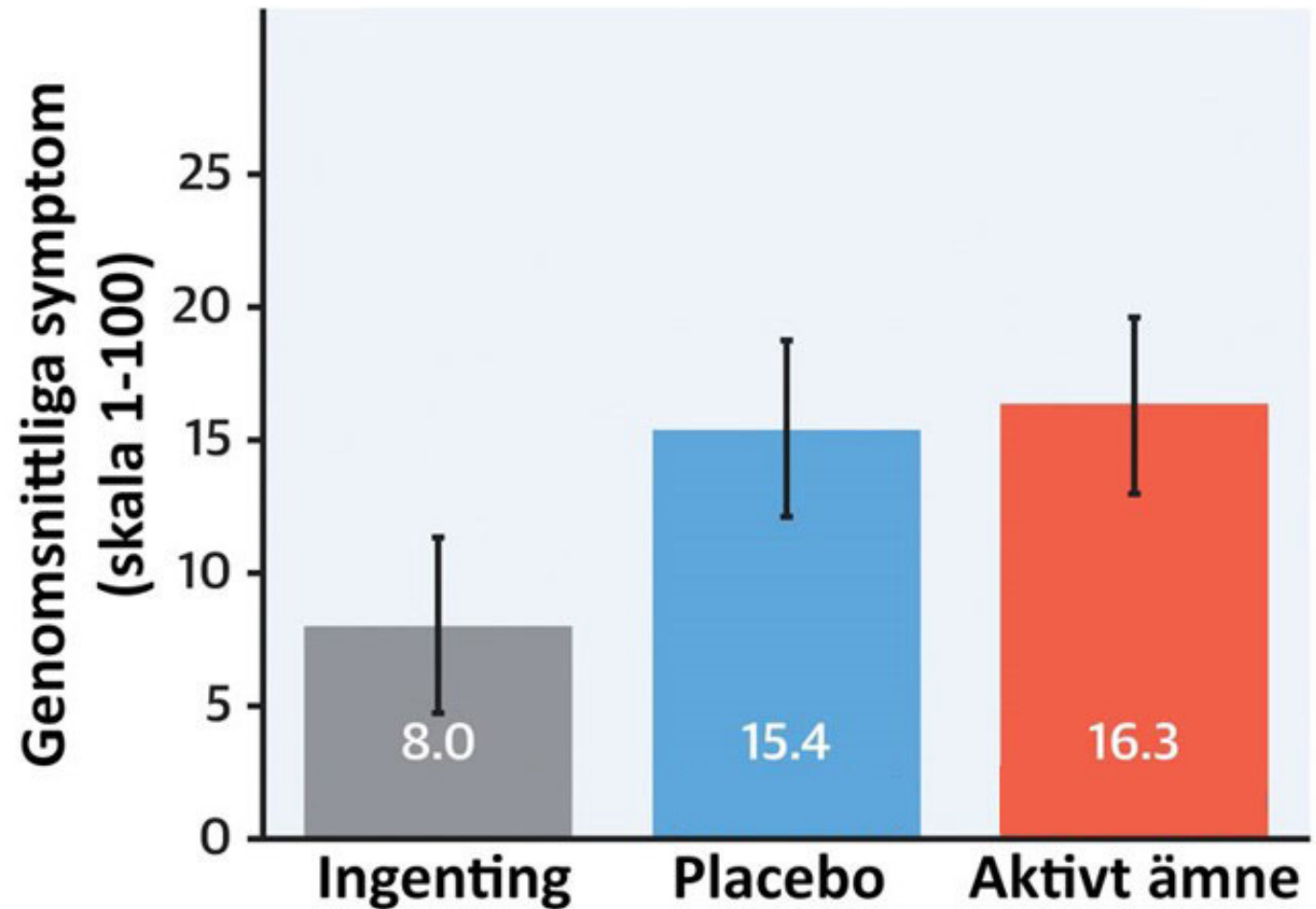
- Vad äter folk?
- Hur isolerar vi kosten från livsstil?
- Hur får vi följsamhet?
- Har vi testat ett råd eller fysiologi?
- Det finns miljontals olika dieter
- Osv osv

# ALLT GER CANCER, ELLER INTE



## INTERVENTIONSSTUDIER FORTS...

- Blindning är ofta extremt svårt
- Folk kan reagera negativt på typ allt



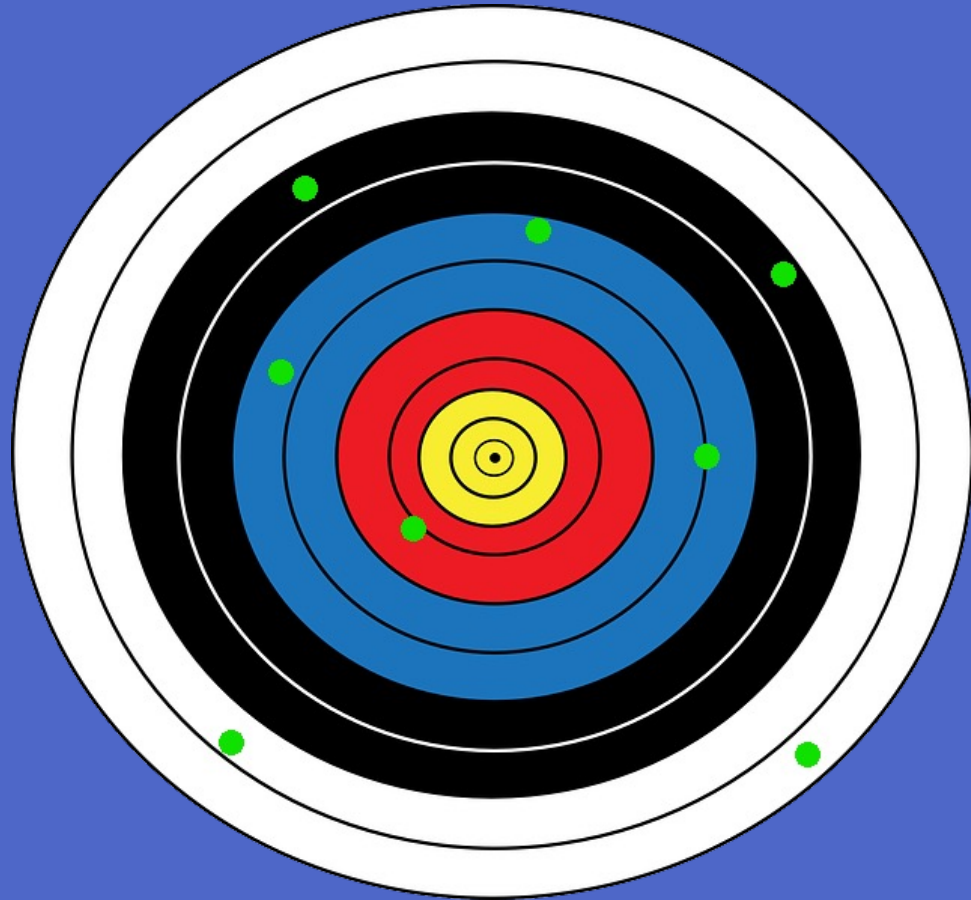
# ATT VÄRDERA EVIDENS BRA ÄR INTE LÄTT

- Det finns tack och lov de som är duktiga som gör det till dig
- Det är dock ibland ganska dåliga på att förmedla säkerheten i råden



VAD BLIR DE PRAKTISKA  
KONSEKVENSERNA AV  
DITT RÅD?

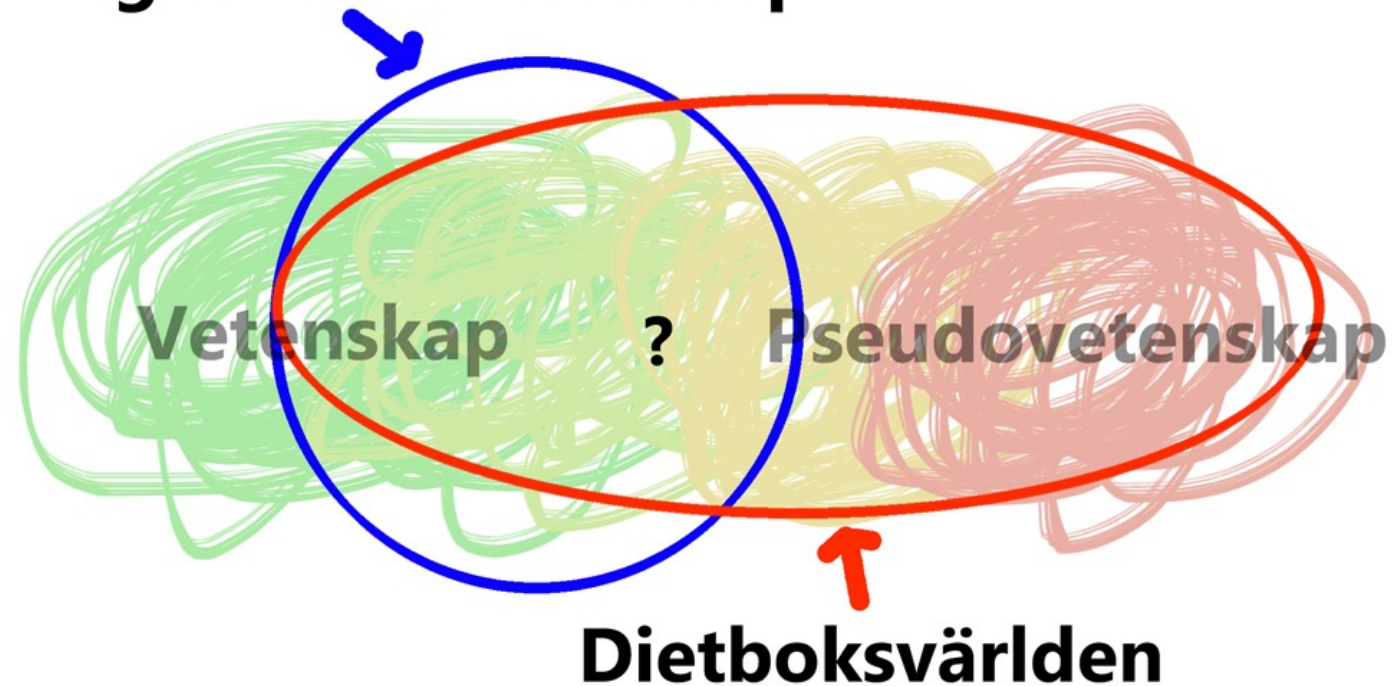
PÅ INDIVIDNIVÅ BLIR  
DET INDIVIDUELLT



## SLUTSATS – STUDIER ÄR I PRINCIP ALDRIG PERFEKTA

- Det är lätt att hitta fel i enstaka studier
- Det som är intressant är dock åt vilket håll all forskning tillsammans pekar

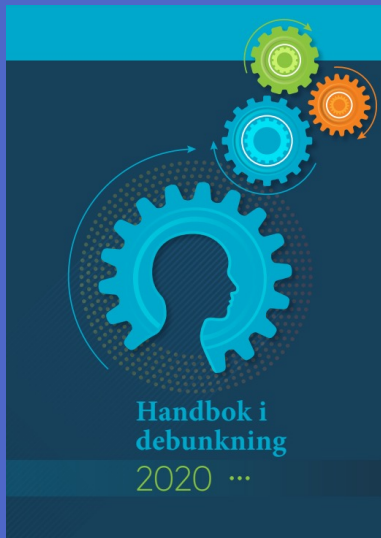
**Dagens bästa kunskap**



HUR SÄRSKILJER MAN  
DE SOM FÖRSÖKER  
VARA I DEN BLÅ  
CIRKELN MOT DE  
SOM ÄR I DEN RÖDA?

## FÖRÄNDRA MÄNNISKORS SYN (BEMÖTA PSEUDOVETENSKAP)

- Det räcker inte med fakta
- Du måste ge en ny förklaring som passar med deras övriga världsbild



### FAKTA

Börja med fakta om de är tydliga, kärnfulla och lätta att ta till sig. Gör det enkelt, konkret och trovärdigt. Fakta måste "passa" berättelsen.

### VARNA OM MYTEN

Varna på förhand om att den kommer... och nämn den bara en gång.

### FÖRKLARA FELAKTIGHETEN

Förklara hur myten vilseleder.

### FAKTA

Avsluta med att förstärka fakta – upprepade gånger om möjligt. Försäkra dig om att de erbjuder en alternativ förklaring.

BULLSHITASSYMETRIN

ARBETET SOM KRÄVS  
FÖR ATT MOTBEVISA  
SKITSNACK ÄR  
MÅNGDUBBELT STÖRRE  
ÄN ARBETET SOM KRÄVS  
FÖR ATT HITTA PÅ SKIT

---

# ARGUMENTATIONSFEL OCH VILSELEDANDE RETORIK

---

Logical Fallacies



# LÅTSASEXPERTERA

- Det är svikenkelt att hitta fel eller brister i studier
- Genom att visa att du kan göra det så målar du upp dig som expert
- Du försöker inte redovisa ”helheten”
- Sen insinuerar du mängder av saker baserat på ingenting

## VIKTIGAST AV ALLT...

Studien undersökte inte om och i vilket utsträckning deltagarna fick fysiska eller psykiska men efteråt.



Ätstörningar eller stort ätbeteende?

Fysisk och/eller psykisk stress?

Sabbad relation till kropp och mat?

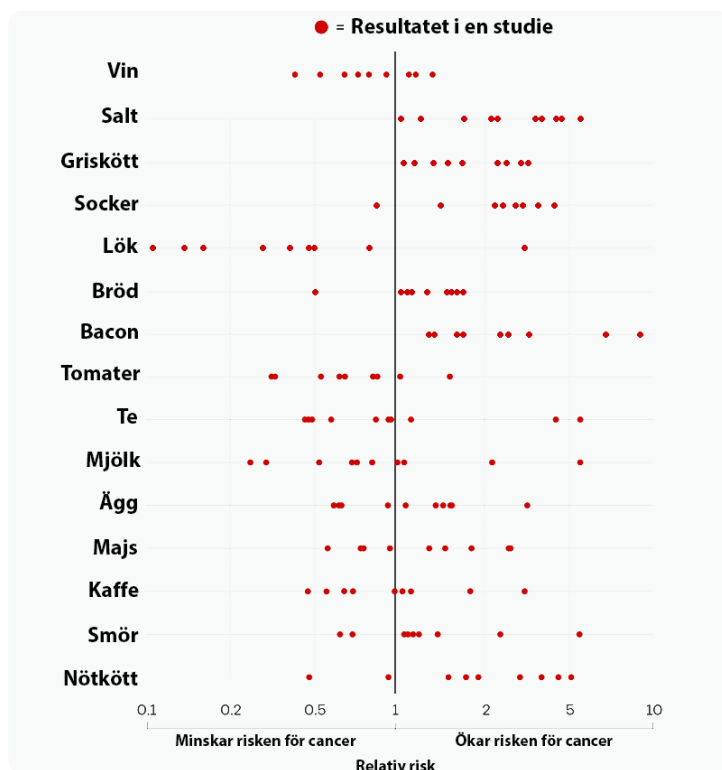
## ARGUMENTATIONSFEL (FALLACIES)

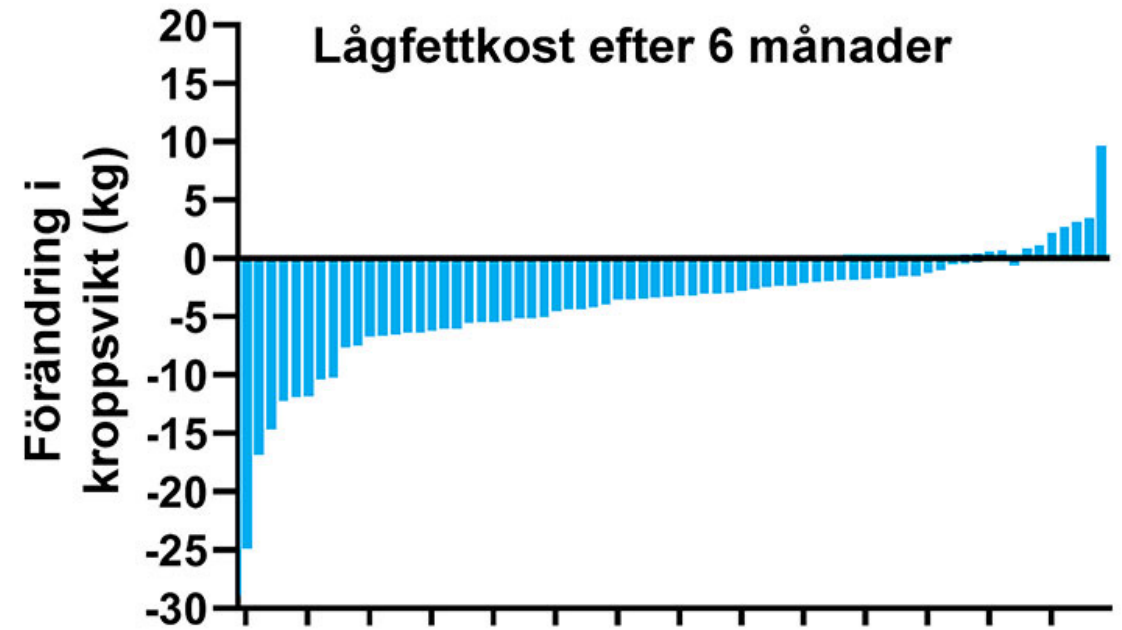
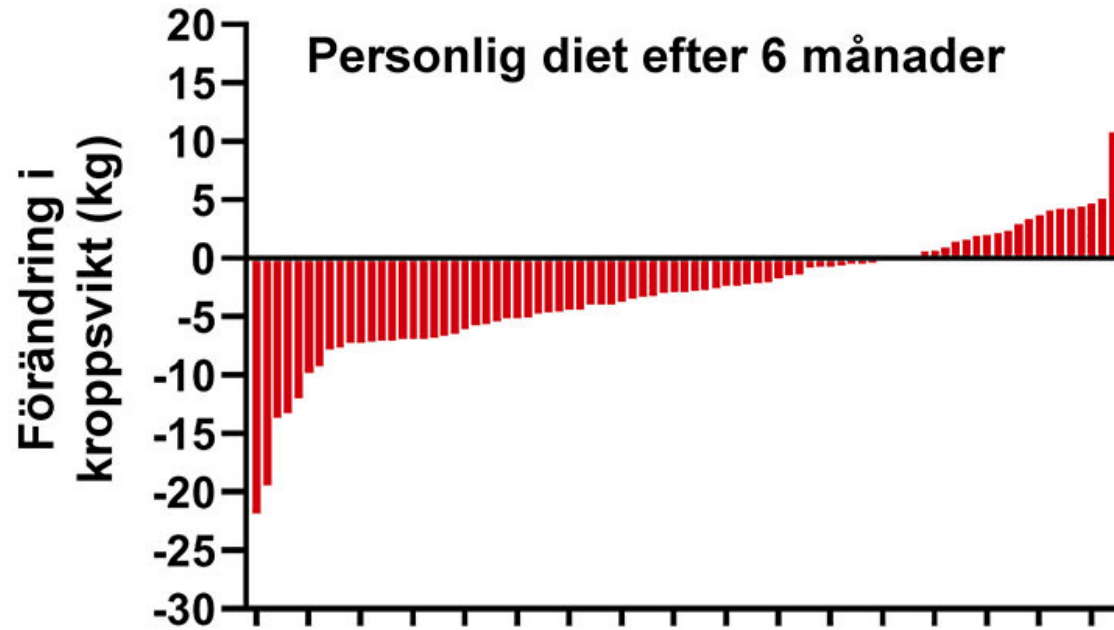
ALLA GÖR DEM DÅ OCH DÅ MEN  
VISSA ANVÄNDER DEM SOM  
STRATEGI





# CHERRY PICKING – PLOCKA RUSSINET UR KAKAN





ANEKDOTERNA –  
DET FUNKADE  
FÖR/SKADADE MIG

- Shit happens för människor då och då oavsett vad du gör

# MOTTE-BAILEY FALLACY



**- Att äta socker är  
lika farligt som att  
röka!!**

**Så du säger att man  
kan äta hur mycket  
socker som helst!?**



**-Va? Nej det finns inga  
belägg för det**

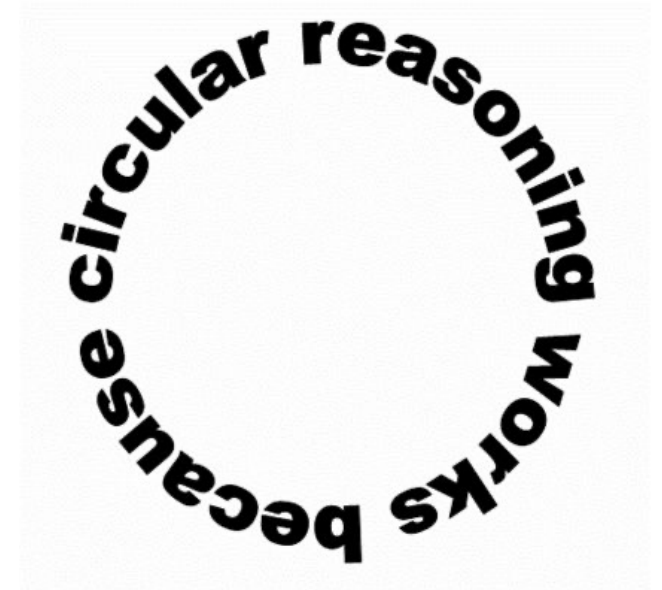


# Halmdocka

## hur du använder argumentationsfelet

- 1 Ignorera det faktiska argumentet
- 2 Hitta på ett annat argument istället
- 3 Argumentera emot det du hittade på i punkt 2
- 4 Låtsas som att du bemött det verkliga argumentet

HALMDOCKAN  
ELLER  
HALMGUBBEN



## BEGGING THE QUESTION FALLACY

## "Men varför äta det då?"

Äskterna om kost är många. Frågan är bara vilka av dem man ska bry sig om?

 Jacob Gustaf · 28 juli, 2015

Forskning



Det är ingen tvekan om att kost är en väldigt känslig fråga för väldigt många. Tyvärr är det också väldigt många människor som går in i kostdebatter med en massa faktapåstående som de sedan inte kan backa upp med någon egentlig fakta.

## ARGUMENT FROM IGNORANCE/INCREDULITY

- Eftersom ingen kan motbevisa det jag har sagt så är det sant
- Eftersom jag inte förstår det så kan det inte vara sant



SVART-VIT  
ARGUMENTATION  
ELLER FALSKT  
DILEMMA

# THE MOVING GOALPOST

- Alla påverkas negativt av gluten direkt  
...
- Alla påverkas negativt på sikt  
...
- En stor del tål inte gluten  
...
- De med celiaki tål inte gluten och alla har inte fått sin diagnos







## AUKTORITETSARGUMENTET

- Fina titlar
- Kändisskap
- Många följare på sociala medier
- Många kommentarer på ett forum

**Rik på omega-3**

*Innehåller Vitamin A, C och E*

**Extra fiber**

Mycket antioxidantrik

*Med extra mycket resistent stärkelse*

Tillsatt D-vitamin

**Mer fullkorn**

**Bra källa till järn**

---

**NUTRITION-ISM**

# ”NUTRITIONISM”

När osäkerheten är stor  
så följer många sin guru  
blint oavsett om det finns  
bra fakta bakom det  
som hen säger





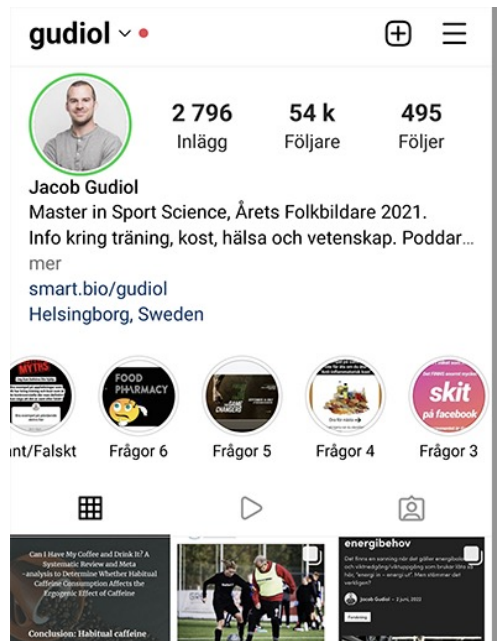
# **VI MÅSTE FÖRLITA OSS PÅ EXPERTER!**

**DET SVÅRA ÄR ATT VETA VEM SOM ÄR EN BRA EXPERT VÄRD ATT LYSSNA PÅ**

# FRÅGOR?



Podcast



Instagram  
@gudiol



Facebook  
@traningkosthalsa



Twitter  
@jacobgudiol

## Podcast

