

## Kire hallgassak, ha mindenki mást mond? - Diétás tanácsok dzsungelében I.

Ha egy diabéteszes nem kap étrendjére vonatkozóan tanácsokat orvosától, vagy csak annyit kap útravalóul, hogy ügyeljen étkezésére, vagy fogyjon le, mit tehet? Információk széles tárháza a média, és az internet.

### **Mi a helyzet a médiával?**

Hitelességre adó média (TV vagy újság) táplálkozással kapcsolatos kérdésekben egyre gyakrabban dietetikusokat – táplálkozási szakembereket – kérdez meg. Sokszor a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) segítségét kérve, hogy adott témában olyan szakembert szólaltasson meg, aki annak a területnek (allergiológia, gastroenterológia, diabetológia stb.) gyakorlott művelője. Akinek pedig a szenzáció számít, az másokat kérdez meg, például önjelölt (szakirányú végzettség nélküli) táplálkozási „tanácsadókat”.

### **Mi a helyzet az internettel?**

Tapasztalhatjuk, hogy ott minden előfordul, pro és kontra, egy témában. Jó dolog, hogy bárminek gyorsan utána lehet nézni, rossz, hogy teljesen egymásnak ellent mondó információkat kaphatunk.

### **Hogy döntheti el egy táplálkozási alapismeretekkel sem rendelkező cukorbeteg, hogy most kinek van igaza?**

Néhány dolgot megtehet.

- Megnézi, hogy ki írta alá a cikket, vagy milyen forrásra hivatkoznak a cikkben, vagy a cikk végén.
- Ezek alapján utána lehet nézni szerzőnek, forrásnak, és hogy a hír egyszeri tapasztalat, vagy többszörösen bizonyított eredmény. Így esetleg kiderülhet, hogy számos tanulmány bizonyítja, hogy a hír mégsem igaz (pl. az aszpartam egészségkárosító hatása).

Ha nincs se név, se hivatkozás, akkor még az is előfordulhat, hogy egy újságíró, akinek valószínűleg nincs még egészségügyi végzettsége sem, így azt sem tudja megítélni, hogy amiről ír, tudományosan igazolt, vagy sem – tehát összeollózott anyag a cikk.

Ha már számos cikket végig olvastunk, gondolkozzunk el, és elemezzük az olvasottakat. Például néhány éve olvastam, hogy amíg nem volt inzulin, szénhidrátszegény étrendet – azaz „paleo-t” – adtak az 1-es típusú cukorbetegeknek, mert az volt az egyetlen „gyógymód”. Igazán kár, hogy a szerző nem osztott meg egyéb információt az olvasókkal: pl. hány éves korban, és milyen körülmények között haltak meg ezek a betegek. Mert fiatalon, ketoacidózisban, anorexiásokhoz hasonló testalkattal haltak meg. Elég, ha csak az első inzulinnal kezelt betegekre gondolunk:

*„Cukorbeteg ember először 1922. január 11-én kapott a kivonatból; a már haldokló 14 éves fiatalember néhány nap múlva elhagyhatta a kórházat, bár továbbra is rászorult az injekciókra.”*

Azok a táplálkozásról, diabéteszről szóló cikkek, melyeknek a végén „rendelje meg a terméket, könyvet” stb. szerepel, üzleti célúak. Volt már olyan is, ami dietetikusra hivatkozott, mellyel kapcsolatban a MDOSZ közleményt is adott ki, hogy adott nevű, regisztrált dietetikus nincs is a szakmában.

Tehát lehet tájékozódni az interneten keresztül, de érdemes utána nézni, hogy a leírtak hiteles forrásból származnak-e.

Ha a leírtak fényében valakinek **táplálkozással** kapcsolatos kérdése támad, javaslom, inkább **kérdezzen meg egy dietetikust**. Cukorbetegknél – különösen inzulinos betegek esetében – pedig az sem elhanyagolható, hogy cukorbetegség kezelésében jártas a kolléga: pl. diabetológia szakrendelőben dolgozik, évek óta aktívan foglalkozik cukorbeteg oktatásával, rendszeresen képzései magát diabetológiai rendezvényekre járva stb.