

JUHIS TÕENDUSPÕHISTE ALLIKATE LEIDMISEKS

Kust leida materjali? Kui inglise keel ei ole probleemiks, siis esimeseks usaldusväärsete allikate otsimise kohaks on muidugi www.pubmed.com. Otsing tuleb võimalikult täpselt piiritleda, kasutades märksõnu. Kõikide materjalide hulgast valida välja need, mis on tõenduspõhised. Kui üks abstrakt avada, siis lehekülje paremal servas näitab paremal teisi sarnaseid – sealt leiab lisa.

Kui teema on esialgu liiga võõras, siis võib alustada *Google* otsingust ja sealt leitud informatsioonile teaduslikke allikaid leida. *Wikipedia* on samuti hea alustuseks, seal on lisatud ka viited. Usaldusväärsed on ka ülikoolide ja kliinikute leheküljed. Kõige paremad on [juhuvalikuga kontrollitud kaksikpimedad uuringud](#), samuti korralikud süstemaatilised ülevaated. Kui leiab hea (ülevaate) artikli, siis selle kirjutamisel kasutatud allikate loetelust leiab ka uusi allikaid (kui mingi konkreetne fakt artiklist oli huvipakkuv ja sellele järgneb viide, siis otsin selle artikli üles. Sealt võib jälle omakorda saada viiteid. Eesti keelsed raamatud: kui on olemas kasutatud kirjanduse loetelu ja see on usaldusväärne, siis sobib allikaks võtta.

Lubatud on ka Toitumisteraapia ajakirja artikleid kasutada, kuid see ei tohiks olla ainukeseks allikaks, sest liiga lihtne on erinevatest Toitumisteraapia ajakirjadest materjali leida ja teistesse võimalikesse allikatesse mitte süveneda.

Soovitav on võtta ka head võõrkeelsed õpikud, kust saab teema kohta lugeda. Kui teema selge, siis hakata uuemaid allikaid läbi vaatama, et saada loetule kinnitust või seda ümber lükata.

TAI toitumiseksperdi Tagli Pitsi soovitusel toitumisealase teabe hankimiseks (2015)

Kõige esimene ja olulisim nõuanne on vaadata, kust info pärineb ja kas allikas on usaldusväärne. Kes lehte haldab – on see riigiasutus, kasumit mittetaotlev organisatsioon, erialaselt, äriettevõtte või hoopis eraisik? Kui teame lehe haldajat või tekstide autorit, tuleks järgmisena vaadata, kas pakutava info juures on olemas ka viide või viited selle allikale. Nii saad kontrollida, et pakutavat infot ei ole kontekstist välja võetud ega veebilehe omaniku kasuks moonutatud. Algallika puudumine peaks lugeja ettevaatlikuks tegema.

Kui kahtled, kas näiteks teadlased, kelle nimed on mingi väite juures, ka realselt eksisteerivad või on need nimed esitatud ülikooli või muu asutuse märketa, siis guugelda nimesid internetist. Usalda neid, kel on akadeemiline taust. Kui leiad infot, mille usaldusväärsuses sa kahtled, siis otsi teistelt veebilehtedelt selle kinnituseks veel vähemalt kaks viidet. Kui mitu eri allikat annab teema kohta samasugust teavet, on see tõenäolisemalt ka õige ja asjakohane.

Kahtlustavalt tuleb suhtuda veebilehtedesse, mis väidavad, et on ainukesed, kes teemat valdavad, või et ainult nende pakutavad faktid on õiged. Kommertseesmärkidel loodud veebilehtede kõrval tuleks kriitiline olla ka kõikvõimalike blogide ja foorumitega, kus nõu ei anna professionaalset väljaõpet saanud inimesed. Eraisikute või teatud eluviisi propageerivate ühenduste-seltside kodulehtedel olev info on sageli isiklikest eelistustest kallutatud ja mõnikord ka müütidel põhinev.

Lõpetuseks – kasuta oma vaistu. Ohusignaalideks on liigne müügihullus, tõestamata väited, „kollased” pealkirjad jmt. Tuleb meeles pidada, et internet on avalik infoallikas, igaüks võib luua veebilehe ja avaldada seal tervise teemalist informatsiooni, ehkki tal pole selleks vajalikku kvalifikatsiooni. Terve talupõjamõistus peab aitama otsustada, kas pakutav info on tõene või väär. Mõttetera, et kui miski tundub liiga hea, et olla tõsi, siis ilmselt see nii ongi, kehtib siin eriti.