



# Ost lika bra som spenat?

– granska en nyhet med en vetenskaplig artikel

(lärarhandledning)

*För att granska påståenden som sägs baseras på forskning kan man jämföra nyheten med de vetenskapliga studier som nämns i en nyhet.*

## Steg 1: Förstå nyhetsartikeln

Börja med att låta eleverna läsa nyhetsartikeln "[Ost lika bra som spenat vid 5:2-diet](#)" (länk till artikel från SVT Nyheter). OBS! I nyheten hänvisas till ett videoklipp som inte går att se, men det har ingen betydelse för övningen. Förslag på frågor att ta med sig in i läsningen:

- Vilka är huvudbudskapen i nyhetsartikeln?
- Matchar rubriken innehållet i nyheten?

## Steg 2: Förstå forskningen bakom nyheten

Artikeln hänvisar till två vetenskapliga studier som är fritt tillgängliga. Länkar ges i nyhetsartikeln, finns länkade från Bioresurs webbplats och även här nedanför:

[Effect of Alternate-Day Fasting on Weight Loss.....](#)(länk till vetenskaplig artikel från 2017)

[Effects of 8-hour time restricted feeding on body weight and metabolic disease risk factors in obese adults: A pilot study](#) (länk till vetenskaplig artikel från 2018)

En vetenskaplig artikel är ofta svår att ta till sig, inte bara på grund av det komprimerade språket. Den är skriven av och för forskare som delar liknande nivå i förkunskaper. Fackuttryck och förkortningar förvirrar. Detta bidrar till att vetenskapliga artiklar sällan läses av allmänheten, vilket skapar ett avstånd mellan de som producerar kunskap och andra som kan behöva känna till den. Med hjälp av guidande frågor kan en forskningsartikels innehåll bli mer tillgängligt:

1. Läs abstract, men bli inte avskräckt om du inte förstår allt.
2. Läs det första avsnittet i introduktionen som brukar beskriva området. Leta reda på frågeställningar/hypotes (finns ofta i det sista stycket). Vad har man haft för frågeställning och varför är den intressant?
3. Läs första stycket i diskussionen. Här ges oftast de viktigaste resultaten och slutsatserna från undersökningen. Vad har man kommit fram till?
4. Titta på bilder och tabeller i Resultat. Läs figurtexter (som förklarar bilderna). Varför har författarna kommit fram till de slutsatser de lyft fram i början av diskussionen?
5. Titta igenom metodavsnittet och leta efter information om hur omfattande studien är och vilka typer av metoder som använts. Hur många försökspersoner har ingått? Vad är det man har mätt/studerat?
6. Läs diskussionens avslutande del. Finns det något som talar emot författarnas slutsats? Hur säkra säger de sig vara på sin slutsats?



## Steg 3: Granska nyheten med stöd av forskningsartikeln

Här kan man använda det man kommit fram till i steg 1 som utgångspunkt för sin granskning:

- Stämmer titeln på nyhetsartikeln överens med den forskning vi läst om?
- Stämmer nyhetsartikelns huvudbudskap överens med den forskning vi läst om?

En mer öppen ingång kan vara att ställa frågan:

- Har nyhetsartikeln lyckats kommunicera forskningen på ett bra sätt? Varför eller varför inte?

## Kommentarer

**Artikels titel:** *Ost lika bra som spenat vid 5:2-diet* är en lite missvisande titel. Varken ost eller spenat nämns specifikt i den forskning som hänvisas till i artikeln. Däremot verkar man ha fått fram uttalanden från en av forskarna (som tydligen nämnt ost) och en TV-programledare (som nämner spenat). Men det ges alltså inget specifikt stöd i dessa forskningsartiklar för att man jämfört just ost och spenat hos människor som äter 5:2-diet. Studierna handlar däremot om 5:2-dieten som jämförts med annan typ av diet som minskar antalet kalorier totalt som människor får i sig. Artikeln tar även upp en annan diet, 16:8.

**Huvudbudskapet:** I ingressen till nyhetsartikeln står att det inte spelar någon roll vad du äter eller hur ofta, bara man håller sig under "fastedagens kaloritak". Det kan man säga stämmer bra med den sammanfattning som ges i Abstract, delen "Conclusions and relevance" till den första artikeln (från 2017).

I slutet av nyheten står att resultaten tyder på att 16:8-dieten leder till "försiktig viktminskning". I forskningsartikeln framgår att studien gällt överviktiga personer (det framgår inte i nyheten) och att de fann ca 3% viktminskning jämfört med en kontrollgrupp som de plockat "historiskt" (de har alltså inte studerats samtidigt). Forskning i form av enstaka studier handlar ofta om preliminära slutsatser, vilket inte alltid framkommer i en nyhetsartikel. Här kan man exempelvis se att studien av 16:8-dieten i sin titel har med "pilot study" vilket ofta innebär att det är en mindre studie, vilket i sin tur betyder att slutsatserna ska tas med en viss försiktighet. I studien framkom exempelvis att 26% (6 av 23) av de som började som försökspersoner hoppade av under studien.

I nyhetsartikeln står om evolutionära förklaringar till måendet under fasta, men det har inte studerats i någon av forskningsartiklarna. Däremot står i inledningen till artikeln från 2017 om att många överviktiga patienter har svårt att klara en vanlig kalori restriktionsdiet, och så ger man referenser till andra studier till det. Så det finns säkert forskning om det också, men det går inte att koppla till just de här två forskningsartiklarna.

### Tips!

För att träna på att tolka en vetenskaplig artikel kan det vara bra att börja med att läsa en vetenskaplig artikel tillsammans med stöd av de guidande frågorna som presenterades på förra sidan, och diskutera var man hittar de olika typerna av information. När man är bekant med var man hittar olika typer av information i en artikel kan man förenkla det till att eleverna ska leta efter svar på frågorna:

- Vad var huvudsyftet med forskningsprojektet, och varför gjordes det?
- Hur såg metoden ut – hur gjorde man?
- Vilka var de viktigaste resultaten utifrån de figurer och tabeller som fanns med?
- Hur tolkade författarna resultaten? Vilka slutsatser drogs?
- Har nyhetsartikeln lyckats kommunicera forskningen på ett bra sätt? Varför eller varför inte?