



Advies over gezondheid, voeding, sport of skincare. Hoe weet ik wat klopt?

Door **Mediawijs**

Online zie je veel informatie over wat gezond is. Virale trends zoals chiazaad in water of 's ochtends vroeg olijfolie drinken, klinken goed. Maar zijn vaak niet waar.

Dit soort berichten krijgen snel veel likes. Daardoor geloof je ze sneller.

Soms spreken mensen en adviezen elkaar tegen. Dat is verwarrend.

Hoe weet je of iets klopt of niet?

Doe even de check:

1. Wie zegt het?

Heeft de persoon een **opleiding** gevolgd om dit advies te geven?

Is je antwoord nee? **Denk dan na: is het advies wel juist?**

Misschien wil een [influencer](#) iets **verkopen**?

2. Is het een opvallend bericht?

Is het een mooi idee? Zoals:

- Met deze hack verlies je 5 kilo in 2 weken
- Met dit supplement word je nooit meer ziek
- Al je puistjes verdwijnen na 3 weken

Klinkt het **te mooi om waar te zijn, of gevaarlijk?**

Dan **klopt het vaak niet** en is het **waarschijnlijk niet gezond**.

Gezonde gewoontes zijn meestal **traag, realistisch en vol te houden**. Échte experts doen **geen spectaculaire beloftes**.

3. Wat zeggen anderen?

Check het bericht bij een **betrouwbare bron**.

Zeggen **experts** hetzelfde? Is er **bewijs** of een studie?

Gaat het advies over een product? Zoek dan op wat er in zit. En wat het echt doet.

Check of je het product of advies wel nodig hebt. Bijvoorbeeld: Kan je sporten zonder proteïne shakes of energy drinks? Heeft je huid deze skincare nodig?

Twijfel je? **Praat erover met iemand die je vertrouwt**.

Volg ook **betrouwbare kanalen** zoals:

- [Gezondheid en wetenschap](#) ↗
- [In Form \(VRT\)](#) ↗
- [nws.nws.nws](#) ↗
- [Seksuolotte](#) ↗
- [Martijn Peters](#) ↗
- [Lieven Scheire](#) ↗
- ...

Hebben deze adviezen een invloed op jou?

Dat is normaal. Online brengen mensen vaak een [ideaal beeld](#).

Sommige trends zoals 'What I eat in a day' proberen dat ideaalbeeld te bereiken.

Maar je ziet **nooit alles wat deze mensen doen of voelen**. Misschien hebben ze wel nog extra dingen gegeten die dag of hebben ze helemaal geen zin om te fitnessen.

Praat hierover met iemand die je vertrouwt.