

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Bakalářská práce

2020

Kateřina Šárová

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Veřejné zdravotnictví B5347

Kateřina Šárová

Studijní obor: Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví 5346R007

VEGETARIÁNSTVÍ A VEGANSTVÍ JAKO ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY VÝŽIVY

Bakalářská práce

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

PLZEŇ 2020

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Fakulta zdravotnických studií

Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Kateřina ŠÁROVÁ**
Osobní číslo: **Z17B0272P**
Studijní program: **B5347 Veřejné zdravotnictví**
Studijní obor: **Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví**
Téma práce: **Vegetariánství a veganství jako alternativní způsoby výživy**
Zadávací katedra: **Katedra záchranářství, diagnostických oborů a veřejného zdravotnictví**

Zásady pro vypracování

- Zpracovat seznam odborné literatury na vybrané téma
- Stanovit cíl kvalifikační práce
- Zpracovat teoretickou a praktickou část práce dle požadavků FZS
- Popsat metodiku praktické části
- Vypracovat diskuzi a závěr kvalifikační práce
- Dodržet formální úpravu kvalifikační práce dle požadavků FZS
- Dodržet citační normu

Rozsah bakalářské práce:
Rozsah grafických prací:
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam doporučené literatury:

- GREGER, Michael a Gene STONE. How Not To Die: Discover the Foods Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease. Pan Books, 2017. ISBN 978-1-5098-5250-5.
- KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.
- ZÁRUBA, Milan. Proč nejíst maso. Praha: Avatar, 1996. ISBN 80-858-6208-5.
- BÍLÁ, Lea Sage. Vegan kuchařka: zdraví a štíhlost v souladu s přírodou. V Praze: Fortuna Libri, 2016. ISBN 978-80-7546-073-8.
- HÝŽOVÁ, Anna. Škola živé stravy; [vitariánství jako cesta]. Hradec Králové: A. Hýžová, 2013.

Vedoucí bakalářské práce: **MUDr. Lenka Luhanová**
Katedra ošetřovatelství a porodní asistence

Datum zadání bakalářské práce: **18. června 2019**
Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2020**



PhDr. Lukáš Štich
děkan



Mgr. Stanislava Reichertová
vedoucí katedry

V Plzni dne 31. ledna 2020

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne

.....
vlastnoruční podpis

ABSTRAKT

Příjmení a jméno: Šárová Kateřina

Katedra: Katedra záchranářství, diagnostických oborů a veřejného zdravotnictví

Název práce: Vegetariánství a veganství jako alternativní způsoby výživy

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

Počet stran: 105 (číslované 69, nečíslované 36)

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 50

Klíčová slova: rozhovor – veganství – vegetariánství – výživa – zdravý životní styl

Shrnutí:

Bakalářská práce se zabývá alternativními způsoby výživy. Konkrétně se jedná o vegetariánství a veganství. Teoretická část seznámí se základními pojmy, které jsou v této oblasti běžné. Jedná se o rostlinnou stravu a její detailnější rozdělení. Pojmy vegetariánství a veganství. Zmiňuje i nedostatkové aktivní látky, které mohou na této stravě chybět. Praktická část byla vytvořena pomocí rozhovorů, které mi byly sedmi respondenty poskytnuty. Rozhovory probíhaly v kavárnách a veganských restauracích, protože toto prostředí bylo mým respondentům nejbližší a cítili se tak uvolněně, což se poté promítlo i v rozhovorech. Z nich byly vytvořeny myšlenkové mapy, které přehledně znázorňují odpovědi.

ABSTRACT

Surname and name: Šárová Kateřina

Department: Department of Rescue Services, Diagnostic Fields and Public Health

Title of thesis: Vegetarianism and Veganism as an Alternative Ways of Diets

Consultant: MUDr. Lenka Luhanová

Number of pages: 105 (numbered 69, not numbered 36)

Number of appendices: 2

Number of literature items: 50

Keywords: healthy lifestyle – interview – nutrition – veganism – vegetarianism

Summary:

The subject of the bachelor thesis are alternatives ways of nutrition. Specifically vegetarianism and veganism. In the theoretical part of the thesis are described basic concepts of this field. Specifically, plant-based diet and its more detailed division. It also mentions rare active substances, which can be lacked on this diet. The practical part of the thesis was created by conducting interviews with seven respondents. Respondents were interviewed in cafes and vegan restaurants because it was familiar environment for them. Thanks to that they felt relaxed which had positive impact on the interviews. From their responses were created mind maps which clearly shows the answers.

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat za odborné vedení paní doktorce Lence Luhanové. Za její neustálou ochotu, čas, vstřícnost a pomocnou ruku. Dále moc děkuji všem respondentům, kteří byli ochotni poskytnout rozhovor, který byl nezbytný pro výzkumnou část této práce.

OBSAH

SEZNAM TABULEK	13
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	14
SEZNAM ZKRATEK	15
ÚVOD.....	16
1 ROSTLINNÁ STRAVA	18
1.1 Definice vegetariánství	18
1.2 Definice veganství	18
1.3 Historie vegetariánství	19
1.3.1 Daleký východ	19
1.3.2 Národy středního východu.....	19
1.4 Druhy vegetariánství.....	19
1.4.1 Semivegetariáni.....	19
2 ZÁKLADNÍ ŽIVINY	22
2.1 Bílkoviny	22
2.2 Sacharidy	23
2.3 Tuky.....	24
3 BIOLOGICKY AKTIVNÍ LÁTKY	26
3.1 Nedostatkové ochranné látky ve výživě	26
3.1.1 Zinek	26
3.1.2 Selen.....	26
3.1.3 Jód.....	27
3.1.4 Železo.....	27
3.1.5 Vápník.....	28
3.1.6 Vitamín B12.....	28
3.1.7 Vitamín D.....	29

3.1.8	Vitamín A.....	30
3.1.9	Vitamín K.....	30
3.2	Dostatkové biologické látky na rostlinné stravě.....	30
3.2.1	Vitamín C.....	30
3.2.2	Omega 3 a Omega 6.....	31
3.2.3	Fytochemikálie.....	32
3.2.4	Vláknina.....	33
3.2.5	Kyselina listová/Folát.....	33
3.2.6	Probiotika.....	34
4	POTRAVINY S OCHRANNÝMI VLIVY NA ZDRAVÍ V ROSTLINNÉ STRAVĚ.....	36
4.1	Ve světě.....	36
4.1.1	Chia semínka.....	36
4.1.2	Konopná semínka.....	36
4.1.3	Lněná semínka.....	36
4.1.4	Acai.....	37
4.1.5	Spirulina.....	37
4.1.6	Chlorela.....	37
4.1.7	Psyllium.....	37
4.1.8	Matcha.....	38
4.1.9	Goji.....	38
4.1.10	Quinoa.....	38
4.1.11	Amarant.....	38
4.2	Koření.....	39
4.2.1	Kurkuma obecná.....	39
4.2.2	Česnek setý.....	39
4.2.3	Zázvor lékařský.....	39

4.2.4	Skořicovník pravý	39
5	DŮVODY K VEGETARIÁNSTVÍ/VEGANSTVÍ	41
5.1	Pro zvířata	41
5.2	Pro planetu	41
5.3	Pro zdraví	41
5.4	Trend	41
5.5	Pro ekologické dopady	42
6	VLIV NA ZDRAVÍ	43
6.1	Nadváha a obezita	43
6.2	Srdečně cévní onemocnění	43
6.3	Osteoporóza	44
6.4	Diabetes mellitus	45
7	NÁHRAŽKY NA ROSTLINNÉ STRAVĚ	46
7.1	Seitan	46
7.2	Tempeh	46
7.3	Tofu	47
8	FORMULACE PROBLÉMU	49
9	CÍL A VÝZKUMNÉ PROBLÉMY	50
9.1	Cíle práce	50
9.2	Výzkumné otázky	50
10	METODIKA PRÁCE	51
11	CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU	52
12	ROZHOVORY	53
13	ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	77
14	DISKUZE	80
15	ZÁVĚR	83

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	85
SEZNAM PŘÍLOH	90
PŘÍLOHY	91

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Základní údaje respondentů.....	52
--	----

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Změny po psychické stránce	53
Obrázek 2 Pocity po zdravotní stránce	55
Obrázek 3 Důvody k této stravě	57
Obrázek 4 Stravování v dětství	59
Obrázek 5 Stejně se stravující partner	61
Obrázek 6 Reakce okolí	63
Obrázek 7 Co Vám přijde nezbytné doplňovat na vegetariánské/veganské stravě?	65
Obrázek 8 Hlídaní živin	67
Obrázek 9 Přizpůsobení přátel při výběru podniku	69
Obrázek 10 Je lékař informován?	71
Obrázek 11 Kde berete informace?	73
Obrázek 12 Přesvědčujete okolí?	75

SEZNAM ZKRATEK

ALA	kyselina linolenová
BMI	Body Mass Index (Index tělesné hmotnosti)
DHA	kyselina dokosahexaenová
DNA	kyselina deoxyribonukleová
EPA	kyselina eikosapentaenová
ICHS	ischemická choroba srdeční
k.	kyselina
max.	maximálně
mg.	miligram
mld.	miliarda
PUFA	polynenasycené mastné kyseliny
RAW	syrová strava
R1-R7	respondenti
tzv.	takzvaný
vit.	vitamín
WHO	World Health Organisation (Světová zdravotnická organizace)

ÚVOD

Vegetariánství a veganství začíná být velice populárním trendem současné doby. Jedná se o způsob stravování, kdy vegetariáni nekonzumují maso a vegané odmítají jakékoliv produkty živočišného původu. Nejedná se pouze o samotné stravování, ale o celkový životní styl. Příčiny, proč si lidé vyberou tento styl stravování mohou být různé. Nejčastěji se jedná o stránku etickou. Důvodem může být i stránka ekologická. Lidé se takto stravují i z hlediska zdravotního, kdy jejich organismu více vyhovuje rostlinná strava či strava bez masa.

Téma bakalářské práce jsem si vybrala, protože je mi blízká filozofie tohoto stravování z etického hlediska. Zároveň jsem se chtěla dozvědět, zda si lidé hlídají více hodnoty jídelníčku, než konvenčně se stravující. Zajímalo mne i celkové ovlivnění jejich života tímto stravovacím stylem, ať již negativně či pozitivně.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. První část obsahuje informace o tomto typu stravování, druhá část je výzkumného charakteru. Cílem práce bylo přiblížení jiného způsobu stravování, které se promítá do celkového života lidí, a který oni sami berou jako životní styl.

V teoretické části se objevují základní pojmy charakterizující tento způsob stravování. Rozdělili jsme vegetariánství na další podskupiny, kde jsme definovali rozdílnost stravy. Součástí je kapitola o základních živinách a jejich potravinových zdrojích. Další kapitolou jsme objasnili, proč si lidé vybírají vegetariánské a veganské stravování. Teoretická část obsahuje zaměření na zdravotní benefity na této stravě. Seznamuje také s náhražkami masa, které lidé občas konzumují.

Praktická část se skládá z kvalitativního výzkumu. Ten byl vytvořen pomocí polostrukturovaných rozhovorů se sedmi respondenty. Cílem bylo přiblížení a seznámení s tímto způsobem stravování, který se promítá do celkového života lidí, a který oni sami berou jako životní styl.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ROSTLINNÁ STRAVA

Pravidelná konzumace ovoce a zeleniny, spolu s dostatkem luštěnin, které jsou dobrým zdrojem bílkovin, a semen, které zajistí dostatek tuků, může pro dospělé osobu zaručit zdravý přísun energie. Spolu s mořskými řasami jsou skvělou kombinací k dosažení doporučeného poměru živin v jídelníčku. Díky velkému obsahu vlákniny v této stravě, mají lidé, kteří se takto stravují, lepší poměr prospěšných bakterií ve střevě. Čerstvá zelenina a ovoce či šťávy z nich jsou velmi dobrým zdrojem, jak tělu dodat dostatečné množství vody i ochranných látek. Enzymy tělo využije lépe, pokud se strava konzumuje syrová nebo minimálně tepelně upravená. Vitamíny ze syrové stravy nepodlehnou ztrátám jako při tepelné úpravě. Ananas, fíky a papája obsahují enzymy, které pomáhají při detoxikaci buněk. Rozhodně vhodnější variantou je využití lokálního a sezónního ovoce (Shinya, 2016).

1.1 Definice vegetariánství

První označení pojmu vegetariánství se objevilo kolem roku 1840 pod pojmem vegetarianism, kdy tomuto pojmu předcházelo spojení slov vegetation neboli rostlinná fauna, vegetable, což je anglický výraz pro zeleninu a latinský pojem vegetare, který v překladu znamená růst či ožívování. V Evropě je za zakladatele vegetariánského způsobu života považován Pythagoras ze Samosu, který maso zřejmě odmítal kvůli náboženským důvodům, neboť věřil, že všechny živé bytosti mají duši, která by mohla být někoho z již neživých příbuzných. Vegetariánství není jen formou stravování, ale je to životní přesvědčení, které se často spojuje s ochranou životního prostředí (Großhauser, 2015).

Vegetariánská strava může obsahovat zeleninu a ovoce, obiloviny, luštěniny, oříšky, semínka, ale také vejčká, mléčné produkty a med. Co rozhodně vegetariánská strava neobsahuje je maso jakéhokoliv druhu, ryby nebo mořské plody, želatinu, syřidla či jiné jateční produkty jako například tuk či krev (Kasper, 2015).

1.2 Definice veganství

Veganství je nejpřísnější druh vegetariánství. Lidé na této stravě nekonzumují maso, vejce, mléčné výrobky a další živočišné složky. Nekonzumují med, želatinu

a potraviny, které jsou zpracovány za použití živočišných produktů. Konzumují pouze potraviny rostlinného původu (Kasper, 2015).

1.3 Historie vegetariánství

V pradávných dobách se člověk postupně vyvíjel z lovce a sběrače na zemědělce, což se může předpokládat jako začátek vegetariánského stravování (Kastnerová, 2011).

1.3.1 Daleký východ

Příznivci buddhismu, taoismu, hinduismu a brahmanismu nejedí maso z důvodu, že věří v převtělování duší po smrti a bojí se, aby nesnědli svého předka. Národ Hunzů je znám tím, že matky kojily své děti minimálně do tří let, poté se jim podávalo kravské a kozí mléko. Jejich potravu tvořily plodiny, které si sami vypěstovali. Maso jedli velmi zřídka, max. čtyřikrát za rok, protože využívali všechny suroviny. Pokud staré zvíře přestalo být zdrojem mléka, využili ho jako zdroj masa. Maso konzumovali pouze z výživového hlediska, a ne z chuťových důvodů. Jejich zdravotní stav byl velmi dobrý a dokazoval to i vysoký věk, kterého se dožívali. Tomu zřejmě velmi napomohla vegetariánská strava a vysoká úroveň hygienických návyků (Červený, Červená, 1991).

1.3.2 Národy středního východu

Starí Egypťané pěstovali převážně obiloviny. Žaludky a střeva mumii byly podrobeny výzkumům a bylo dokázáno, že jejich strava byla převážně vegetariánská. Z dochovaných písemností o stavění pyramid je zřejmé, že statisícům otroků byla podávána rostlinná strava, při které dosahovali vynikajících pracovních výsledků (Červená, Červená, 1991).

1.4 Druhy vegetariánství

Druhy vegetariánství se dělí podle vynechání určitých živočišných složek potravy.

1.4.1 Semivegetariáni

Neboli částeční vegetariáni. Tato podskupina vegetariánů konzumuje příležitostně i maso, hlavně drůbež, ryby a mořské produkty. Nekonzumují především červené maso a uzeniny (Müllerová, Aujezdská, 2014).

1.4.1.1 Pescetariáni

Přidávají do vegetariánské stravy ryby a mořské plody. Existuje mnoho důvodů, proč se lidé rozhodnout vzdát masa a drůbeže, ale zároveň stále jedí ryby. Někteří využívají zdravotních benefitů rostlinné stravy a ryb, které jsou dobrým zdrojem bílkovin, omega 3 mastných kyselin a jódu. Někteří se snaží omezit dopad jejich stravy na životní prostředí a pro jiné to může být pouze otázka chuti (Felix, 2002).

Název Pescetarián vznikl v letech 1990, kdy byl vytvořen jako kombinace slova vegetarián a slova „pesce“, což je italský název pro rybu. V této dietě jsou ryby a mořské plody zástupci bílkovin. Mnoho z nich také konzumují vejce a mléčné výrobky. Produkce ryb a mořských plodů má nižší uhlíkovou stopu, než produkce masa nebo sýrů. Bylo prokázáno, že dieta pescetariánů způsobila o 46 % méně skleníkových plynů, než strava lidí, kteří konzumovali alespoň jednu porci masa za den. Nevýhodou pescetariánství může být, že větší druhy ryb mohou obsahovat rtuť. Z tohoto důvodu se malým dětem a těhotným nedoporučuje konzumace mečouna, makrely královské a žraloka (Jennings, 2017).

1.4.1.2 Lakto-ovo vegetariáni

Lato-ovo vegetariánská strava je především rostlinná strava, která vylučuje maso, ryby a drůbež. Naopak zahrnuje mléčné výrobky a vejce. Pod pojmem lakto se skrývá název pro mléčné výrobky, pojmem ovo představuje vejce. Mnoho lidí se touto dietou stravuje, aby snížili příjem živočišných produktů z etických, ekologických nebo zdravotních důvodů. Dodržování lakto-ovo vegetariánské stravy může podpořit zdravé hubnutí, prospět zdraví srdce a snížit riziko některých nádorů, diabetu 2. typu a žlučových kamenů (Panoff, 2019).

1.4.1.3 Vitariáni

Tito lidé také říkají, že konzumují RAW stravu. Znamená to konzumaci syrové živé stravy. Konzumují potraviny tepelně neupravené a často v bio kvalitě. Mají benefity převážně ve velkém obsahu enzymů, bakterií a jiných mikroorganismů, které se nijak nezničily. Syrová strava obsahuje velké množství antioxidantů. Pokud se ovšem strava upravuje nad teplotu 46 stupňů Celsia, tyto bohaté látky se ničí. Strava vitariána je složena především ze zeleniny, ovoce, vylisovaných šťáv. Velice zdravá je konzumace ořechů

a semínek, které ale nejsou živou stravou. Musí se proto nechat až dvanáct hodin naklíčit. Tím se aktivují enzymy v nich obsažené a stává se z nich živá potravina (Trèfle Nová, 2016).

1.4.1.4 Laktovegetariáni

Konzumují rostlinnou stravu a obohacují ji o mléčné výrobky (Müllerová, Aujezská, 2014).

2 ZÁKLADNÍ ŽIVINY

Mezi základní kalorické živiny se řadí bílkoviny, sacharidy a tuky.

2.1 Bílkoviny

Makroživiny, které jsou základní stavební součástí každé buňky a dodávají dusík a síru tělu. Skládají se z jednoho nebo více řetězců aminokyselin spojených peptidovými vazbami. Dohromady jich je 20. Z toho je 8 esenciálních a musí se přijímat potravou, protože tělo si je neumí vytvořit samo. Pokud se dobře kombinují zdroje rostlinných bílkovin, například luštěniny s obilovinami, tak dochází k navýšení bílkovinné kvality. Luštěniny jsou bohaté na lyzin, threonin a tryptofan. Obilniny jsou bohaté na metionin a chudé na látky, které se vyskytují v luštěninách. Proto jejich společná konzumace přispívá ke správnému složení aminokyselin a zlepšuje se jejich kvalita (Großhauser, 2015).

Aminokyseliny rozlišujeme na nepostradatelné, tedy esenciální, které musíme získat ze stravy, protože tělo je nedokáže vyrobit samo. Semiesenciální jsou takové, které jsou nepostradatelné pouze v určitých situacích a neesenciální, které si tělo dokáže utvořit samo, a jsou tedy postradatelné (Sharma, 2018).

Esenciální aminokyseliny: leucin, valin, methionin, lyzin, tryptofan, izoleucin, fenylalanin, threonin (Sharma, 2018).

Semiesenciální aminokyseliny: histidin pro obnovu tkání, v období růstu je to arginin a při selhání ledvin je nezbytný tyrosin (Sharma, 2018).

Neesenciální aminokyseliny: glycin, kyselina glutamová, glutamin, serin, taurin, alanin, ornitin, tyrozin, cystein, prolin, hydroxyprolin, kyselina asparagová a asparagin (Kastnerová, 2011).

Kvůli horší vstřebatelnosti rostlinných zdrojů bílkovin by měli vegetaráni a vegani konzumovat bílkovin více. Pro zajištění dostatku bílkovin u vegetariánů a veganů se musí dbát nejvíce na správný kalorický příjem, rozmanité spektrum nezpracovaných rostlinných potravin. Dobrým zdrojem bílkovin kromě obilovin a luštěnin je sójové maso. V rostlinné stravě je méně zastoupen lyzin a methionin a vzniká problém naplnění všech důležitých aminokyselin, kdy Rubnerův zákon limitní aminokyseliny udává, že jejich využití závisí na obsahu nejméně zastoupené aminokyseliny (Messina, 2015).

Bílkoviny jsou součástí svalů, kostí a tělo je používá i v boji proti infekcím, urychlují reakce, vytvářejí hormony a nesou kyslík. Mohou být použity jako zdroj energie, když z jiných zdrojů nestačí. Mají stavební, regenerační funkci a jsou velmi důležité pro růst (Großhauser, 2015).

Mezi zdroje bílkovin na rostlinné stravě řadíme fazole, čočku, cizrnu, tofu, sójové alternativy k mléku, jogurtu či masu. Obecně ořechy kešu, pistácie, chia semínka, mleté lněné semínko, konopná a dýňová semínka, pohanka, quinoa a divoká rýže (The Vegan Society, 2017).

Při správné skladbě jídelníčku je bílkovin dostatek a nemusí se obávat jejich deficitu (Brazier, 2019).

Při nesprávné skladbě jídelníčku a sníženém příjmu bílkovin se může zaznamenat snížená imunita, vitalita, zhoršení hojení ran a vznik depresí. Při opravdu velkém deficitu se snižuje množství albuminu v krvi, což vede k častějšímu vzniku zánětů nebo infekcí. Projevy nedostatku bílkovin se vyznačují zpomalením fyzického i mentálního vývoje, oslabováním svalstva, otoky (Kastnerová, 2011).

2.2 Sacharidy

Sacharidy jsou základní složkou všech živých organismů. Poskytují základní zdroj energie pro lidský organismus. V případném deficitu by přestaly fungovat důležité orgány. Jejich důležitost a nezastupitelnost je ověřena tím, že tělo si dokáže vytvořit sacharidy a glukózu z bílkovin a tuků, což ale není dlouhodobě udržitelné. Energetická zásoba ve formě jaterního a svalového glykogenu v organismu je důležitou funkcí sacharidů. Hrají nezaměnitelnou roli v udržení hladiny glukózy v krvi. Mají strukturální funkci. Spolu s bílkoviny tvoří glykoproteiny, které jsou základní složkou chrupavčitých tkání a kloubů. Sacharidy dohromady s tuky tvoří glykolipidy, které jsou základní složkou všech membrán v organismu (Roubík, 2018).

Rozdělení sacharidů podle počtu monosacharidových jednotek je na jednoduché a složité. Rozlišujeme monosacharidy, disacharidy, oligosacharidy a polysacharidy (Sharma, 2018).

Monosacharidy se označují jako jednoduché cukry. Jedná se o glukózu, fruktózu a galaktózu. V řepném cukru, cukrovinkách, sušenkách, zelenině i v ovoci se nachází

glukóza. Fruktózu najdeme především ovoci, zelenině, medu i řepném cukru. Součástí mléčného cukru, laktózy, je galaktóza, která se uvolňuje za pomoci enzymu laktázy. Je klíčová při vývoji nervové tkáně u kojenců (Sharma, 2018).

Mezi disacharidy se řadí sacharóza, laktóza a maltóza. Jedná se o páry monosacharidů, které spojují glykosidické vazby. Ve stravě nejčastěji najdeme sacharózu. Jedná se o kombinaci glukózy a fruktózy. Nachází se v řepném či třtinovém cukru, medu, ovoci a zelenině. Spojením glukózy a galaktózy vzniká laktóza, která se nachází v mateřském mléce. Můžeme se setkat i s laktózovou intolerancí. Pokud se spojí dvě glukózové jednotky, vznikne maltóza, která se vyskytuje v naklíčeném obilí jako je ječmen a pšenice (Sharma, 2018).

V rostlinách jako je česnek, pórek, cibule artyčok, čočka a fazole najdeme přirozeně se vyskytující oligosacharidy. Ty jsou tvořeny až dvaceti monosacharidovými jednotkami. Lidé tyto cukry nedokáží štěpit a dochází k nadýmání. Maltodextriny obsahují glukózové jednotky, které jsou lidé schopni štěpit. Nachází se ve sladkostech, pivu a zpracovaných potravinách (Sharma, 2018).

Polysacharidy obsahují více, než dvacet monosacharidových jednotek a vyskytují se v přímých, rozvinutých či svinutých řetězcích. Dělí se na škroby a neškrobové polysacharidy, které vylučují lignin. Spojením velkého množství glukózových molekul vzniká škrob. Ten se dělí na amylázu a amylopektin. Vyskytují se v bramborách, obilovinách a fazolích (Sharma, 2018).

Nejlepším řešením je získání sacharidů z celozrnných potravin a zeleniny. Celozrnné potraviny mají vyšší zastoupení vlákniny, energie, antioxidantů a polynenasycených tuků a všechny mikronutrienty kromě vitamínu B12 a sodíku (Szalay, 2017).

2.3 Tuky

Spolu se sacharidy a bílkovinami jsou třetí hlavní makroživinou rostlinného i živočišného původu. Lidské tělo si je nedokáže samo vytvořit. Jsou důležité pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích. Jsou největší zásobní formou energie v těle, kdy tuková zásoba není nijak omezena a je ukládána v těle. Strukturální a stavební funkce je další nezpochybnitelnou funkcí tuků, protože se nachází ve všech buněčných membránách. Tuky chrání orgány před nárazy, určité druhy lipidů obalují nervy, což vede

k lepšímu vedení toku nervových signálů. Tepelnou izolaci organismu neboli termoregulaci zajišťuje tuková tkáň. Lipidy jsou nezbytnou výchozí látkou pro tvorbu hormonů (Roubík, 2018).

Mezi nejkvalitnější zdroje tuků se považují ty, které pochází z celých rostlinných nezpracovaných potravin. Patří mezi ně avokádo, sójové boby, ořechy a semena. Rozhodně je pro organismus lepší přijímat tuk z těchto potravin, než z jejich koncentrovaných olejů a tuků. Rostlinné zdroje jsou velmi dobrým zdrojem esenciálních mastných kyselin. Pescetariáni mohou doplňovat omega 3 mastné kyseliny konzumací ryb či lněných semínek, která jsou jejich velmi dobrým zdrojem. Potraviny bohaté na omega 6 jsou slunečnicová, dýňová a sezamová semínka (Melina, 2008).

3 BIOLOGICKY AKTIVNÍ LÁTKY

Látky, které jsou nezbytné pro správné fungování organismu.

3.1 Nedostatkové ochranné látky ve výživě

Látky, které mohou být v deficitu u vegetariánů a veganů.

3.1.1 Zinek

Je jeden z prvků, který má v našem organismu nezastupitelnou roli při správném vývoji, kdy jeho nedostatek dokáže způsobit opožděný tělesný vývoj i duševní zdraví. Hraje roli při imunitních reakcích, kdy pomáhá v boji proti infekcím. Je důležitý při fungování inzulínového systému. Zinek dokáže zaktivovat více než 100 enzymů, které mají roli v ovlivňování metabolismu a zažívání. Patří do skupiny mikroprvků, protože jeho doporučená denní dávka je u žen 8 mg a u mužů 11 mg. U mužů hraje velkou roli při funkci pohlavního ústrojí. Jeho nedostatek se projevuje úbytkem váhy, zhoršení čichu či zraku, zhoršením stavu pleti a špatným hojením ran (Melina, 2008).

Vegetariáni si zajistí dostatek zinku při pravidelné konzumaci tofu, ořechů, semínek a luštěnin. Velmi dobrý zdrojem jsou také celozrnné obiloviny, které obsahují mnohem více zinku, než již obiloviny zpracované. Řada vegetariánských náhražek je již obohacena o zinek a jiné prvky (Melina, 2008).

Jednou z úloh zinku je také umožnit využití bílkovin pro stavební materiál na obnovu svalstva (Brazier, 2019).

3.1.2 Selen

Spolupracuje s vitamínem E, kdy spolu udržují pružnost svalů a zajišťují plynulé a pružné pohyby. Spolu s antioxidanty chrání červené krvinky, aby se při vyšší fyzické námaze nepoškodily. Zlepšuje imunitu a působí proti enviromentálnímu stresu, který v naší populaci začíná být čím dále častější (Brazier, 2019).

Jeho nedostatek se projevuje bílými skvrnami na nehtech, bolestí svalů. Začínají řídnout vlasy, bolet klouby a může se vyskytnout i onemocnění srdečního svalu. U předávkování selenem se též vyskytuje padání vlasů, bolest hlavy a může být zaznamenán česnekový zápach z úst (Großhauser, 2015).

Vegané nejčastěji přijímají selen z para ořechů, kdy jeden ořech pokryje doporučenou denní dávku selenu. Dále ho přijímají ve formě lahůdkového droždí, vlašských ořechů a hnědé rýže (Brazier, 2019).

3.1.3 Jód

Hraje nezastupitelnou roli při funkci štítné žlázy a produkci jejích hormonů (Großhauser, 2015). Tyto hormony jsou velice důležité při zachování energie u přeměny tuků a vytváření bílkovin. Jód se z těla vylučuje potem, proto sportovci by si na jeho množství měli dávat obzvláště pozor (Brazier, 2019).

Sportovci i neaktivní lidé při teplém počasí mohou dodržovat dostatečný přísun jódu přidáním soli do vody. Jeho nedostatek se projevuje potížemi trávicího traktu, poškozením sliznice, vyrážkami a bolestí v oblasti ústní dutiny. Nedostatečný příjem jódu může vést i k viditelné strumě. Jeho nedostatek je problém především v rozvojových zemích, kdy se jeho nedostatek týká až 2 mld. lidí. Česká republika spadá do oblasti s nižším výskytem jódu v půdě, přesto zde lidé netrpí jeho nedostatkem vzhledem k jodizaci kuchyňské soli (Großhauser, 2015).

Nejlepšími zdroji jsou sůl a mořské řasy zejména Dulse, které jsou velmi bohatá také na železo, vápník a magnézium (Brazier, 2019).

3.1.4 Železo

Když se u vegetariánů objeví neklesající únava, bledost, chudokrevnost, dušnost či porucha vnímání, tak se s největší pravděpodobností jedná o nedostatek železa. Projevuje se vypadáváním vlasů a lámáním nehtů. Na světě se vyskytuje až 30 % obyvatelstva, které trpí jeho nedostatkem, což ho řadí na přední místa zdravotních problémů světa. Tato skutečnost se stává z příjmu potravy, která je chudá na železo. Vliv ale může mít silné menstruační krvácení, které ještě podporuje ztrátu železa. To bývá často kompenzováno výživovými doplňky. Pokud ho nepřijímají správné množství, může dojít i k předávkování, které se projevuje tmavě zbarvenou stolicí, může klesnout krevní tlak, dojít k poškození slinivky břišní či srdečního svalu (Großhauser, 2015).

Je dokázáno, že pokud se spolu se železem konzumuje i potravina bohatá na vitamín C, tak se vstřebatelnost železa může zvýšit až o dvojnásobek. Proto se doporučuje s každým jídlem kombinovat čerstvou zeleninu a ovoce bohaté právě na vitamín C (Bimova, 2019).

3.1.5 Vápník

Je v našem těle zastoupen ve větším množství. Vytváří tvrdou strukturu pro kosti a zuby. Podílí se na přenosu nervových vzruchů, především v srdci. Normální srážlivost krve funguje právě díky vápníku, má vliv i na svalovou práci. Vápník se v našem trávicím traktu vstřebává pouze za pomoci vitamínu D. Při nedostatku vápníku a vitamínu D se projevuje tetanie. Tetanie je stav, při kterém dochází ke stahování svalů a křečím. Při dlouhodobém nedostatku se projevuje palpitace neboli uvědomělé zrychlení bušení srdce, kosti ztrácí svou pevnost a začínají bolet klouby nebo vypadávat zuby. Hrozí vznik osteoporózy, která se vyznačuje řídnutím kostní hmoty. Vegetariáni přijímají vápník hojně ve formě mléka a mléčných výrobků. Vegané především v podobě ořechů a luštěnin a zelené zeleniny. Ovšem jeho vstřebávání ovlivňuje kyselina fytová v nerafinovaných obilovinách a oxaláty v zelené zelenině. Snížení biodostupnosti vápníku může ovlivnit zvýšená konzumace špenátu, rebarbory či kakaa (Sharma, 2018).

3.1.6 Vitamín B12

Neboli o kobalaminu se udává, že se nachází pouze v živočišných zdrojích potravy. Je to dáno tím, že je produkován bakteriemi. Je důležitou součástí při tvorbě buněčného jádra a syntézy nukleových kyselin. Jeho nedostatek se projevuje perniciózní anémií, která se vyznačuje úbytkem buněčných dělení v kostní dřeni. Vyskytuje se ve volné formě i vázaný na protein, který se uvolňuje za působení kyseliny chlorovodíkové a pepsinu v žaludku. Jedná se o jediný vitamín rozpustný ve vodě, který se ve větším množství dokáže ukládat do jater. Z toho důvodu se jeho nedostatek může projevit až po několika letech, protože tělo čerpá zásoby z jater. U veganské stravy by se mohl projevit jeho nedostatek již po jednom roce, proto je nutná a nezbytná suplementace. Pouze ze své stravy svoji potřebu nepokryjí. U vegetariánů jeho koncentrace prudce poklesne během dvou až tří let. Poté se jeho hladina moc nemění. V erytrocytech se přitom objevují stejné hodnoty jako u konvenčně se stravujících lidí. Na vegetariánské stravě se skutečný nedostatek vitamínu B12 vyskytne pouze vzácně (Kasper, 2015).

Z důvodu, že vegetariánská strava obsahuje více kyseliny listové, která dokáže překrýt symptomy jeho nedostatku se nedostatek může odhalit až po letech (Kastnerová, 2011).

Působí při přeměně homocysteinu na metionin za pomoci kyseliny listové. Je nepostradatelný při normální myelinizaci nervů. Tento vitamín je důležitý kvůli podpoře červených krvinek, k udržení normální činnosti mozku, míchy a nervů (Sharma, 2018).

Pokud se berou vitamínové doplňky, měl by se o tom informovat praktický lékař, aby nevznikla kontraindikace s dalšími léky, na což by on měl být schopen upozornit (Ratini, 2019).

Vegetariáni přijímají tento vitamín v mléce, mléčných výrobních a vejcích. Často se neprojeví přímo megaloblastická anémie, ale v séru se objeví zvýšená koncentrace aminokyseliny homocysteinu. U veganů byla zjištěna u 53 %, u neveganů pouze u 5 %. Kromě zmíněné anémie se jeho nedostatek projevuje ztrátou energie a únavou, brnění rukou. Zhoršuje se paměť a soustředění. Doporučená denní dávka jsou 3 mikrogramy (Kasper, 2015).

3.1.7 Vitamín D

Jedná se o vitamín rozpustný v tucích, společně s parathormonem reguluje metabolismus vápníku. Získává se syntézou v kůži ze slunečního záření. V České republice se jeho nedostatečnost projevuje zejména v zimních měsících, proto jsou velmi důležité jeho potravinové zdroje. U lakto-ovovegetariánů je získán nejčastěji z vajec a mléčných výrobků. Případně u pescetariánů z ryb a olejů z nich. Často se využívají i fortifikované potraviny, tedy obohacené o tento vitamín, jako například cereálie, mléčné nápoje, rostlinná mléka a potrava pro kojence (Sharma, 2018).

Vitamín D2 – ergokalciferol a D3 – cholekalciferol, pomáhají vstřebávat železo, vápník, hořčík, zinek a fosfáty v trávicím traktu. Souvisí se správnou činností nervosvalového systému, imunity, metabolismů minerálních látek a při remodelaci kostí (Roubík, 2018).

U dětí a mladistvých projevem nedostatku vitamínu D na veganské stravě může být známka rachitidy neboli křivice. Ta nastává v případě, že je snížena přeměna prekurzorů vitamínu D kvůli pigmentaci kůže nebo je nedostatek slunečního světla. U dospělých se může vyskytnout úbytek kostní hmoty nazývanou osteomalacie (Sharma, 2018).

Při hypervitaminóze dochází ke zvýšenému odstraňování vápníku z kostí, ledvinovým kamenům či nauze (Großhauser, 2015).

3.1.8 Vitamín A

Zástupci jsou retinal, retinol a kyselina retinová. Naše tělo si přetváří karotenoidy z rostlinné stravy na vitamín A. Tento vitamín je velice důležitý pro růst a vývoj, zdraví očí, kdy se podílí na barevném vidění a normální fungování našeho imunitního systému. Jeho nedostatek se projevuje šeroslepostí, únavou organismu, lámáním vlasů a nehtů. Je důležité jíst různé druhy ovoce a zeleniny, především oranžové, která karotenů obsahuje největší množství. Příkladem jsou batáty, mrkve či sušené meruňky. Větší množství karotenoidů poskytuje také špenát či kadeřávek (Roubík, 2018).

3.1.9 Vitamín K

Do této skupiny se řadí dva vitamery, které se vyskytují v přírodě. Jedná se o fylochinon neboli K1 a menachinon, tedy K2. Proces srážení krve si vyžaduje přítomnost vitamínu K. Hraje roli ve správném fungování ledvin a podílí se na zdraví kostí. Existují různé typy vitamínu K. Naše střevní bakterie si dokáží z vitamínu K1 vytvořit vitamín K2. Je hromaděn v játrech. Nachází se v růžičkové kapustě, zelí, kadeřávku, brokolici, špenátu, protože je hromaděn především v chloroplastech zelených rostlin (Roubík, 2018).

3.2 Dostatkové biologické látky na rostlinné stravě

Látky, které mohou být až v nadbytku při vegetariánské a veganské stravě.

3.2.1 Vitamín C

Známý jako kyselina askorbová je nezbytný pro růst a opravy všech tkání v lidském těle. Pomáhá vytvořit kolagen, který je základní složkou složení kůže, chrupavek, šlach, vazů a krevních cév. Je nezbytný pro správné hojení ran a zdravé kosti a zuby. Velmi silný antioxidant, který pomáhá chránit buňky, DNA a orgány před volnými radikály. Společnou konzumací se železem pomáhá absorbovat železo z potravin (Kasper, 2015).

Ze zdravé stravy je velmi snadné vitamín C získat. Nejlepšími zdroji jsou citrusové plody, jahody, maliny, květák, kadeřávek, špenát, paprika a brambory. Je citlivý na světlo a teplo, proto je nejlepší ho konzumovat za syrova. Jeho nedostatek je znakem nedostatku konzumace čerstvé zeleniny a ovoce. Rizikovou skupinou jsou kuřáci, kteří mají nižší koncentraci v plazmě. Ti by měli zvýšit doporučený denní příjem o 50 %. Mezi nespecifické příznaky se řadí únava, vyčerpanost a oslabení imunitního systému (Powell, 2017).

Nedostatek vitamínu C je v dnešní době velmi vzácný. Avitaminózou C vznikají kurděje, které se projevují poškozením a krvácením kapilár, krvácením dásní a vikláním a vypadáváním zubů, poruchou krvetvorby a krvácením vnitřních orgánů (Hampl, Paleček, 2002).

3.2.2 Omega 3 a Omega 6

Omega 6 polynenasycené mastné kyseliny (PUFA) zastupuje především kyselina linolová, která se vyskytuje hlavně v rostlinných olejích a semenech rostlin. Kyselina arachidonová je dalším zástupcem, která se na vegetariánské stravě vyskytuje ve vaječném žloutku (Roubík, 2018).

Zástupce Omega 3 polynenasycených mastných kyselin je kyselina linolenová (ALA), která se vyskytuje především v rostlinné stravě. Často doplňuje kyselinu linolovou. Kyselinu linolenovou najdeme v oříškách, řepkovém oleji a lněném semínku. Pescetariáni mohou kyselinu eikosapentaenovou (EPA) a dokosahexaenovou (DHA) doplňovat konzumací mořských ryb. Tyto kyseliny jsou důležité především pro správnou funkci mozku (Roubík, 2018).

Kyselina linolová a linolenová jsou esenciální mastné kyseliny. Tělo si je neumí vytvořit samo a musí být přijímány ze stravy (Roubík, 2018).

EPA působí pozitivně u duševních nemocí, například u deprese. Pomáhá při tvorbě eikosanoidů, které působí protizánětlivě. DHA je velmi důležitá při správném vývoji centrální nervové soustavy. Je součástí mateřského mléka, mořských řas či ryb (Roubík, 2018).

Je důležité sledovat poměr omega 6 a omega 3 mastných kyselin. Obě mají protizánětlivý účinek. Hladinu tuků v krevní plazmě zvyšuje omega 6, ovšem omega 3 snižuje celkovou hladinu krevních triacylglycerolů, cholesterolu a riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Zdravý poměr polynenasycených mastných kyselin by měl být omega 6 : omega 3, 3 : 1. Skutečnost běžné stravy je 16 : 1. Je důležité snížit příjem omega 6 a zvýšit omega 3. Docílit toho jde nahrazením slunečnicového oleje například řepkovým a olivovým, konzumovat více ořechů a listové zeleniny. Je důležité dbát na zdroj těchto kyselin (Roubík, 2018).

Tuky omega 3 snižují riziko srdečních chorob, starají se o cévy a jejich pružnost. Jsou nezbytnou součástí zdravého srdečního systému. Objevují se jako pomocníci při prevenci s astmatem, artritidě nebo menstruačních nevolností. Část z nich se vyskytuje i v šedé kůře mozkové. Lněné semínko a jeho olej byly obdivovány již za dob starého Řecka. Po skončení druhé světové války byly však tyto zdroje nahrazeny méně kvalitními oleji. Protože dodávají nejvíce omega 3 tuků ze všech jedlých olejů a semínek, je apelováno na jeho navrácení do stravy, což se v dnešní době daří (Felix, 2002).

3.2.3 Fytochemikálie

Chemické látky, které zajišťují pigment, růst, nahořklou chuť a vůni dané rostliny, také odolnost proti patogenům a predátorům se řadí do skupiny polysacharidů. Mají antioxidační účinky. Zřejmě pomáhají posilovat obranyschopnost proti infekčním nemocem. Dokáží podpořit paměť a podílí se na udržování koncentrace (Shinya, 2016).

- izoflavon – nachází se v sójových bobech
- katechin – díky němu rostlina, která obsahuje polyfenol, má hořkou chuť
- karoten – nachází se v oranžové zelenině, nejznámější zástupce je mrkev a dýně
- lykopen – najdeme v bramborách
- lutein – zdrojem je kukuřice, špenát a brokolice
- fukoidan – je lepkavý a najdeme ho v mořských řasách
- glukán – dostatečné množství je v houbách
- pektin – velmi známý, nachází se v jablcích a grapefruitech (Shinya, 2016)

Fytochemikálie jsou ve fázi zkoumání možné souvislosti s vyšším příjmem zeleniny, ovoce, celozrnných zrn a snížením výskytem chronických onemocnění. Mohou mít různé biologické účinky. I přes velký zájem o fytochemikálie a jejich vliv na lidské zdraví je stále nedostatek ověřených informací, proto je důležité poznatky správně interpretovat (Sharma, 2018).

3.2.4 Vlákna

Nestravitelná složka potravy, která má zdraví prospěšné účinky. Střevním traktem prochází téměř neporušená. Je důležitá pro trávení, řízení tělesné hmotnosti, reguluje hladinu cukru v krvi, udržuje cholesterol. Na vegetariánské a především veganské stravě není problém mít dostatek vlákniny, pokud se dodržuje rozmanitý jídelníček a potraviny se konzumují v co nejméně zpracované podobě. Muži mladší 50 let by měli denně zkonzumovat 38 gramů vlákniny, starší 50 let 30 gramů za den. U žen se tato hranice pohybuje při věku vyšším, než 50 let na 25 gramech za den a u žen mladších na 21 gramech denně (Netzer, 2012).

Dělí se na rozpustnou a nerozpustnou vlákninu. Rozpustná vláknina se v těle spolu s vodou přemění na gelovitou látku a pomáhá snižovat cholesterol v krvi. Nerozpustná si zanechává svůj tvar, zrychluje průchod potravy trávicím systémem. To pomáhá udržovat pravidelnost a předcházet zácpě. Většina rostlinných potravin obsahuje jak rozpustnou, tak nerozpustnou vlákninu, ale podle každé se liší množství v různých potravinách. Mezi dobré zdroje rozpustné vlákniny patří fazole, čočka, ovesné vločky, hrách, citrusové plody, borůvky, jablka a ječmen. Větší množství nerozpustné vlákniny se nachází v potravinách s celozrnnou moukou, v pšeničných otrubách, hnědé rýži, květáku, bramborách, rajčatech a okurkách. Ořechy a mrkev jsou srovnatelným zdrojem obou typů vlákniny (Netzer, 2012).

Má ve střevě čistící funkci a podporuje růst symbiotických bakterií. Rozpustná je přeměnitelná bakteriemi tlustého střeva a nerozpustná je důležitá pro prevenci proti zácpě. Po léčbě antibiotiky pomáhá k obnově funkce tlustého střeva, působí preventivně proti rakovině tlustého střeva a snižuje pocit hladu (Fořt, 2007).

3.2.5 Kyselina listová/Folát

Folát a kyselina listová jsou obě formy vitamínu B9. Folát je typ, který se přirozeně vyskytuje v potravinách a těle, zatímco kyselina listová je verze, která se nachází v obohacených potravinách a doplňcích. Ženám v plodném věku je doporučováno preventivně užívat kyselinu listovou, která výrazně snižuje riziko vzniku vrozených vad. Antikoncepční pilulka vyčerpává hladinu folátu v těle a zvyšuje nutnost preventivního doplňování. Bez vysokého příjmu k. listové jsou nastávající matky ohroženy anémií kvůli

zvýšeným potřebám folátu vyvíjejícího dítěte, což platí celkově u všech matek nehledě na jejich stravu (Lee, 2017).

Listová zelenina, fazole, hrášek, čočka jsou nejlepšími zdroji. Pomeranče, červená řepa, quinoa, mango, chřest, avokádo, okra, pastinák, chia a lněná semínka obsahují velmi dobré množství (Lee, 2017).

Data ze studie Epic – Oxford, která porovnává různé skupiny výživy, ukázala, že veganští účastníci měli v krvi nejvyšší hladiny folátu (Lee, 2017).

3.2.6 Probiotika

Prospěšné bakterie, které žijí v lidském těle a poskytují několik zdravotních výhod. Jsou přítomny v potravinových doplncích a vybraných potravinách. Probiotika jsou skvělá pro celkové zdraví střev, snižování hladiny cholesterolu a pomáhají podporovat zdravý imunitní systém (Solomon, 2014).

Přestože je jogurt jedním z nejpobulárnějších zdrojů probiotik, není vhodný pro vegany (Solomon, 2014).

3.2.6.1 Kysané zelí

Jídlo, které je oblíbené v mnoha východoevropských zemích. Je bohaté na probiotika, draslík, vitamín C a K. Přípravuje se přidáním zelí do vysoce koncentrovaného nálevu slané vody. Bakterie *Lactobacillus* přeměňují své cukry na kyselinu mléčnou (Machala, 2015).

3.2.6.2 Kimchi

Kořeněné, fermentované pekingské zelí, které je typické pro korejskou kuchyni. Obsahuje probiotika, vitamíny a antioxidanty. Proces jeho výroby je podobný výrobě kysaného zelí. V tomto případě se navíc přidává ostré koření a další zelenina jako mrkev, ředkev, jarní cibulka. Vegetariáni a vegani by se vždy měli informovat, jestli již vyrobené kimchi neobsahuje mořské plody nebo rybí omáčku (Shockey, 2014).

3.2.6.3 Nakládáná zelenina

Připravuje se z různých druhů zeleniny. Například z okurky, mrkve, květáku, paprik a dalších. Zelenina se dává do slaného nálevu a pro větší chuť se přidávají bylinky a koření jako česnek, bobkový list, pepř, koriandr a může být podávána i jako příloha (Shockey, 2014).

Fermentovaná zelenina je bohatá na živiny, ale obsahuje velké množství sodíku, jehož vysoká dávka způsobuje vysoký krevní tlak, zadržování vody v těle. Tyto potraviny by se tedy měly podávat s mírou (Shockey, 2014).

3.2.6.4 Kombucha

Fermentovaný čaj, který se v posledních letech stal velkým trendem. K přípravě se používá starter nazývaný SCOBY. Jedná se o symbiotickou kulturu bakterií a kvasinek v želatinové formě, která je plná prospěšných mikroorganismů. Tyto živé bakterie staví půdu pro proces kvašení, což dává Kombuche její mírnou šumivost a chuť. Základem může být černý i zelený čaj, někdy s přidáním ovocných šťáv. Obsahuje velmi nízkou hladinu alkoholu. Obsahuje vitamín B (Crum, 2016).

3.2.6.5 Vodní kefir

Probiotický nápoj, který stejně jako Kombucha vyžaduje startovací kulturu kvasinek a bakterií, která jsou ve formě malých zrn. Pomáhají fermentovat cukrovou vodu, džus nebo kokosovou vodu. Při správné péči zrna rostou pravidelně a přežívají roky (Warnock, 2016).

3.2.6.6 Miso

Pasta složená z fermentovaných sójových bobů a mořské soli. Občas se přidává i rýže nebo ječmen. Je bohaté na antioxidanty a vitamín B (Belleme, 2004).

4 POTRAVINY S OCHRANNÝMI VLIVY NA ZDRAVÍ V ROSTLINNÉ STRAVĚ

Neboli SuperFoods. Vynikají obsahem živin, minerálů, vitamínů. Mají vysoký podíl antioxidantů (Sharma, 2018).

Konzumace je prevencí proti nemocem, aktivuje obranné mechanismy organismu, zpomaluje proces stárnutí a pozitivně ovlivňuje duševní i fyzický stav. Všechny tyto potraviny se vyskytují v jídelníčku vegetariánů a veganů, kteří se stravují vyváženou stravou (Kastnerová, 2011).

4.1 Ve světě

Ve světě se vyskytuje více potravin, které mají ochranný vliv na zdraví.

4.1.1 Chia semínka

Maličká semínka, která jsou součástí rostliny, která se řadí do čeledi hluchavkovitých, mají oříškovou chuť a obsahují plno živin a prospěšných látek. Jsou užívány k redukci hmotnosti, dobře hydratují a působí v prevenci proti mnoha onemocněním. Jsou zdrojem bílkovin a rozpustné vlákniny, minerálních látek, antioxidantů a omega 3 mastných kyselin (Coates, 2014).

Pokud se namočí, dokáží vstřebat devětkrát více vody, než je jejich objem, proto jsou dobrým pomocníkem k pocitu nasycení. Po nasycení vzniká gel, který je vlákninou a dokáže snižovat hladinu cholesterolu mnohem lépe, než například ovesné vločky (Shelton, 2014).

4.1.2 Konopná semínka

Ukrývají se v nich všechny esenciální aminokyseliny a mastné kyseliny ve snadno vstřebatelné formě. Považujeme je i za dobrý zdroj omega 3 a omega 6 mastných kyselin, železa, hořčíku, draslíku. Jsou udávána za nejlepší ze zdrojů rostlinných kvalitních bílkovin, které jsou potřeba ke správnému fungování imunitního systému (Shelton, 2014).

4.1.3 Lněná semínka

Len je potravina velice bohatá na bílkoviny, tuky a vlákninu. Ovšem nejvíce vyniká na největší množství omega 3 mastných kyselin, které působí v prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Jedná se především o kyselinu linolenovou. Lněné

semínko obsahuje kvalitní bílkoviny a sacharidy se zde vyskytují ve formě vlákniny. Doporučuje se konzumovat namleté, protože tak tělo přijme všechny jeho benefity a dokáže je nejlépe vstřebat. Musí se však rychle spotřebovat, protože namleté rychle žlukne (Kunová, 2011).

4.1.4 Acai

Český název Kapustoš brazilská. Je využíváno domorodci v amazonských pralesích již od nepaměti. Je u nich odborně prokázán vysoký obsah antioxidantů, které působí proti negativním vlivům volných radikálů z vnějšího prostředí. Dále je známo pro svou podporu při hubnutí, snižování cholesterolu nebo působením na oběhový a trávicí systém, na který má blahodárné účinky (Arndt, 2016).

4.1.5 Spirulina

Modrozelená řasa, obsahuje velmi dobře vstřebatelné živiny a všechny aminokyseliny. Dodává tělu mnoho minerálů, fotonutrientů, enzymů a chlorofylu, což je velmi prospěšné barvivo (Shelton, 2014).

4.1.6 Chlorela

Jednobuněčná, mikroskopická sladkovodní řasa. Je to nejrychleji rostoucí rostlina na Zemi, protože se dokáže čtyřikrát obnovit během 24 hodin, a také obsahuje 65 % bílkovin, což z ní dělá velmi dobrý zdroj proteinů i z ekologického hlediska, kdy ji lidé mohou nahradit za část živočišných bílkovin, které jsou pro planetu mnohem větší zátěží. Považuje se za vitamínový a minerální doplněk stravy. Obsahuje velké množství antioxidantů a posiluje imunitní systém. Slouží k regeneraci buněk a svalů. Obsahuje velké množství bílkovin, esenciálních mastných kyselin, vitamíny, minerály a enzymy (Brazier, 2019).

4.1.7 Psyllium

Neboli Jitrocel indický. Používá se především pro doplnění chybějící vlákniny. I přesto, že většina vegetariánů a veganů má ze své stravy dostatek vlákniny, mohou psyllium používat pro navození pocitu hlavy například při redukčním programu. Lidé ho mohou užívat při problémech se zácpou nebo na zmírnění potíží při hemoroidech. Pomáhá střevní sliznici chránit před toxiny a bakteriemi (Zemanová, 2010).

4.1.8 Matcha

Japonský zelený čaj se speciálním způsobem pěstování, kdy se plantáže zakryjí černou plachtou po dobu 6 týdnů před sklizní. Čaj pak produkuje více chlorofylu, tedy zeleného barviva, které v sobě ukrývá blahodárné účinky. Lístky zeleného čaje jsou namlety na jemný prášek, což umožňuje konzumaci celého lístku a tím i všech živin, které obsahuje. Je bohatý na katechiny, které pomáhají při spalování tuků a mají silné detoxikační účinky a zbavují tělo těžkých látek a kovů. Jeho největší předností je obsah aminokyseliny L-theaninu, která dodává pocit soustředěnosti i klidu zároveň. Zvyšuje hladinu dopaminu, čímž přispívá na zlepšení paměti (Cheadle, Kilby, 2017).

4.1.9 Goji

Kustovnice čínská, červený plod připomínající šípek a brusinku. Jsou výborným zdrojem všech aminokyselin, stopových prvků, provitamínu A a vitamíny C, B1, B2, B6. Má protizánětlivé a antioxidační účinky. Posiluje krevní oběh, zrak, činnost ledvin a jater (Zemanová, 2010).

4.1.10 Quinoa

Merlík čínský je velice nenáročná plodina, která neobsahuje lepek a je velmi dobrým zdrojem vápníku, bílkovin, železa, fosforu a vitamínů skupiny B. Kromě toho má velmi nízký obsah kalorií. Posiluje organismus, především funkci ledvin (Zemanová, 2010).

4.1.11 Amarant

V překladu dle indiánů znamenal nesmrtelný a podle nich nabízel všechny potřebné živiny. Obsahuje velké množství vlákniny. Více vápníku, než je v mléce a čtyřikrát více železa, než u naturální rýže. Obsahuje velké množství bílkovin a lysin, který se normálně v obilovinách nevyskytuje. Dokáže snížit hladinu cholesterolu v krvi, ochraňuje srdce, má blahodárný vliv proti ateroskleróze a mozkové mrtvici (Zemanová, 2010).

4.2 Koření

Vegetariáni a vegani, kteří konzumují vyváženou stravu také velmi dbají na doplňování přírodních látek, které jsou pro tělo prospěšné.

4.2.1 Kurkuma obecná

Oranžový oddenek, který užívali s oblibou i naši předci. Tradičně se jeho užívání objevuje při tradiční ajurvédské a čínské medicíně. Zde se nejčastěji používá na léčbu jater a žloutenky s tím spojené. Od pradávna se užívala při léčení akutní gastritidy a překyselení žaludku, díky jejím protizánětlivým účinkům. Dokáže pomoci i při cestovní nebo mořské nevolnosti. Snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Působí preventivně před vznikem mozkových a srdečních příhod. Dají se z ní dělat obklady a tinktury, které blahodárně působí při léčbě lupénky a plísní mezi prsty u nohou (Chevallier, 2004).

4.2.2 Česnek setý

Surovina, která je u nás snadno k dostání a vyskytuje se v našem běžném jídelníčku. Je výborný jako prevence proti vzniku mrtvice, infarktu a dalších srdečních onemocnění. Vyniká svými antibiotickými účinky, kdy jako doplněk k antibiotikům povzbuzuje jejich účinnost a zároveň zabraňuje vzniku vedlejších účinků. Dokáže snížit hladinu cholesterolu v krvi, zbavit tělo střevních parazitů a je prospěšný i při léčbě cukrovky (Chevallier, 2004).

4.2.3 Zázvor lékařský

Běžně dostupný v našich podmínkách. Byl užíván již za našich předků, kteří objevili jeho protizánětlivé účinky, zjistili, že stimuluje krevní oběh, tlumí kašel a ulevuje od žaludeční nevolnosti. Potvrdila se u něj lepší snášenlivost při pooperačních nevolnostech než u konvenčních léků. Podporuje prokrvení, čímž velmi pomáhá při omrzlinách a při horečce posiluje pocení. Je využíván čínskou medicínou při příznacích cefalei (Chevallier, 2004).

Pomáhá při podpoře regenerace zranění měkkých tkání a namožených míst (Brazier, 2019).

4.2.4 Skořicovník pravý

Vnitřní kůra se hojně užívá v kulinářské oblasti a destilací se z ní získává éterický olej, který se často využívá při masážích břicha. Jeho větvičky se využívají v čínské

medicíně jako pomocník při nachlazení, protože stimuluje prohrátí organismu. Má dezinfekční účinky a působí antivirově, díky obsahu prchavého oleje. Při špatném trávení má podpůrný vliv na jeho zlepšení. Skořice je často účinná při nevolnostech, zvracení a průjmu. Při užívání ve větším množství se může u některých jedinců projevat toxicky (Chevallier, 2004).

5 DŮVODY K VEGETARIÁNSTVÍ/VEGANSTVÍ

Příčiny, proč si lidé volí vegetariánskou či veganskou stravu jsou různé a každý má pro to své odůvodnění.

5.1 Pro zvířata

Klíčovým faktorem v rozhodnutí být vegetariánem nebo veganem je nepodílení na vykořisťování zvířat. Přesvědčení, že všechna vnímající stvoření mají právo na život a jejich zabití k jídlu je špatné. Náklonost k zvířatům často ztěžuje lidem pomyslení mít zvíře na talíři. Nedělají rozdíly mezi domácími a hospodářskými zvířaty. Vynecháním živočišných výrobků vyjadřují nesouhlas s velkochovy zvířat a porážkou, které jim přijdou kruté a nelidské (Rahim, 2020).

5.2 Pro planetu

Mnoho lidí přechází na vegetariánství a především na veganství, aby zmírnili jejich dopad na životní prostředí. Vytváření půdy pro hospodářská zvířata a jejich krmení přispívá k odlesňování planety. Na zavlažování krmných plodin se používá voda, která představuje asi 8 % celosvětového využití vody primárně určenou pro lidskou spotřebu. Pesticidy a hnojiva znečišťují vodní toky. Samotná hospodářská zvířata produkují odpad a znečištění. Krávy každý den vylučují velké množství methanu. Zemědělství je odpovědné za vytváření skleníkových plynů více než u dopravy (Rahim, 2020).

5.3 Pro zdraví

Zdravotní přínosy jsou jedním z dalších důvodů pro vegetariánství či veganství. Jedná se o nižší hladinu cholesterolu v krvi a krevního tlaku. Nižší tělesná hmotnost a snížené riziko úmrtí na srdeční choroby a rakovinu (Rahim, 2020).

5.4 Trend

Rozšíření veganství pomohly sociální sítě, které mají globální dopad. Lidé vyznávající stejný životní styl tak mohou tvořit lepší komunitu, sdílejí informace ohledně potravin, protestů, veletrhů, receptů. Sociální sítě ukazují tyto směry i konvenčně se stravujícím lidem. Růst se objevuje i u počtu nově vznikajících kaváren s veganskou tematikou (Rahim, 2020).

5.5 Pro ekologické dopady

Živočišné zemědělství je největším zdrojem skleníkových plynů, využíváním půdy a její degradací způsobeným člověkem. Znečištění zdrojů pitné vody, kácení deštného pralesa, znečištění ovzduší, vymírání mnoha druhů zvířat, vysoce neefektivní využívání přírodních zdrojů má také na svědomí člověk. The United Nations neboli Organizace spojených národů vyzvala k celosvětovému posunu veganské stravy jako nejúčinnějšímu způsobu boje proti změně klimatu, hladu ve světě a ekologické devastaci (Capps, 2014).

Zemědělská zvířata využívají přes 30 % celého zemského povrchu. Dle Organizace pro výzkum životního prostředí, Worldwatch Institute, se ukázalo, že chuť masa je pro lidstvo důležitější, než škody na životním prostředí, které jsou tím napáchány a ohrožují tak lidskou budoucnost (Capps, 2014).

Živočišná výroba využívá velké množství vody a půdy, která se používá k pěstování plodin ke krmení zvířat. Produkují vysoké procento CO₂, methanu a exkrementů, které znečišťují ovzduší a vodní zdroje. Časté přepravy zvířat na jatka anebo jejich rozvážení jako již hotových výrobků má na svědomí rozšíření velkého množství oxidu uhličitého do ovzduší (Capps, 2014).

6 VLIV NA ZDRAVÍ

Dle vyjádření Akademie výživy a specialistů na výživu, Academy of Nutrition and Dietetics, je vhodně sestavená vegetariánská i veganská strava zdravá, výživově adekvátní a může poskytovat zdravotní přínosy v prevenci a léčení určitých nemocí. Vyhovuje ve všech stádiích života. Je vhodná při těhotenství, kojení, kojeneckém věku, dětství, dospívání, dospělosti i při sportování. Rostlinná strava je více šetrná k životnímu prostředí, než strava bohatá na živočišné produkty. Využívá se méně přírodních zdrojů a je s nimi spojeno méně škod na životním prostředí (Melina, Craig, Levin, 2016).

Vegetariáni i vegani mají menší riziko vzniku určitých onemocnění, a to například srdeční onemocnění, cukrovka 2. typu, hypertenze, určité typy rakoviny a obezita. Nízký příjem nasycených tuků a vyšší příjem zeleniny, ovoce, celozrnných potravin, luštěnin, sóji, ořechů a semínek, což jsou vše potraviny bohaté na vlákninu a fytochemikálie, jsou hlavními znaky těchto výživových směrů. V těchto výživových směrech se celkově vyskytuje nižší množství lipoproteinů a cholesterolu a lépe se kontroluje hladina glukózy v krvi. Právě tyto faktory přispívají na snížení chronických onemocnění. Na druhou stranu vegani potřebují spolehlivé zdroje vitamínu B12, které získávají obohacenými potravinami nebo výživovými doplňky (Melina, Craig, Levin, 2016).

6.1 Nadváha a obezita

Více než 2/3 americké populace trpí nadváhou nebo obezitou a čísla se stále zvyšují. Zdravá tělesná hmotnost je spojena se zlepšeným kardiovaskulárním systémem a citlivostí na inzulín, stejně tak pomáhá snižovat rizika dalších chronických onemocnění. Rostlinné stravovací návyky jsou také spojené s nižším indexem tělesné hmotnosti. Adventist Health Study zjistila, že průměrné BMI u karnistů bylo 28,8. Zatímco u lidí vyhýbajícím se živočišným produktům bylo BMI pouze 23,6 (Melina, Craig, Levin, 2016).

6.2 Srdečně cévní onemocnění

Vegetariánská strava je spojena s nižším výskytem srdečně cévních onemocnění. Ovlivňuje několik negativních faktorů. Například obezitu, vysoký krevní tlak, hladinu cukru v krvi. Veganská strava se jeví jako výhodnější při zlepšování rizika srdečních chorob. Konzumace ovoce a zeleniny je spojena s nižším výskytem ischemické srdeční choroby (IACS). Výsledky The Journal of Nutrition naznačují, že konzumace ovoce

a zeleniny je nepřímo spojena s výskytem ischemické cévní choroby, kdy je riziko sníženo o 4 % za každou přidanou porci ovoce a zeleniny denně. O 7 % se jedná v případě přidání každé porce ovoce. Laboratorní údaje prokazují, že mikro a makro složky ovoce a zeleniny zlepšují důležité rizikové faktory ICHS, jako je hypertenze, dyslipidémie a diabetes. Příjem ovoce a zeleniny koreluje se zdravým životním stylem, což může vysvětlit nižší výskyt ICHS. Konzumenti vyššího podílu ovoce a zeleniny obecně méně kouří a více cvičí, na rozdíl od lidí, kteří konzumují ovoce a zeleninu pouze zřídka (Dauchet, Amouyel, Hercberg, Dallongville, 2006).

6.3 Osteoporóza

Osteoporóza je běžný chronický stav spojený s progresivní ztrátou kostní minerální hustoty a sníženou pevností kostí, které se vyznačují zvyšujícím se rizikem vzniku zlomenin v průběhu času. Udává se, že vegetariáni a vegani mohou být vystaveni vyššímu riziku ztráty minerální hustoty (Tucker, 2014).

Meta-analýza, která zkoumá výsledky dřívějších studií, které byly zaměřeny na stejnou výzkumnou otázku (Hendl, 2012) v tomto případě z roku 2009, kdy srovnávala vegetariány a všežravce a zahrnovala 1880 žen a 869 mužů ve věku 20-79 let, ukázala o 4 % nižší minerální hustotu kostí. Nejvíce na krčku stehenní kosti a v oblasti bederní páteře. Větší rozdíl byl mezi vegany a všežravci, ti měli minerální hustotu kostí menší až o 6 %. Studie na ženách z Taiwanu ukázala, že dlouhodobé veganství je spojeno s téměř čtyřnásobným rizikem osteopenie krčku stehenní kosti, což je předstupněm osteoporózy. Tyto výzkumy naznačují, že existuje určité zvýšené riziko osteoporózy a zlomenin u vegetariánského a zejména veganského způsobu stravování. To je způsobeno z nižšího příjmu vápníku u veganů, než u lakto-ovovegetariánů nebo všežravců. Na druhou stranu studie ukázala, že zdravá a vyvážená vegetariánská strava může mít často vyšší příjem ochranných protizánětlivých a antioxidačních živin, které chrání před ztrátou minerální hustoty kostí. V této studii měli vegané vyšší příjem kyseliny listové, vitamínu C, E a hořčíku, než ostatní skupiny. Taktéž převažoval vyšší příjem vitamínu K, který se nachází především v listové zelenině a rostlinném oleji. Vitamin K je spojován s ochranou před rizikem vzniku zlomenin (Tucker, 2014).

6.4 Diabetes mellitus

Prevalence cukrovky je na celosvětově na vzestupu. Při porovnávání prevalence cukrovky 2. typu se došlo k závěru, že vegetariáni mají nižší riziko vzniku. Lze to vysvětlit tím, že vegetariáni mají většinou nižší BMI index, než všežravci. Také to je v souvislosti vyššího příjmu vlákniny, rostlinných bílkovin a nižšího příjmu živočišných bílkovin a nasycených tuků (Pawlak, 2017).

7 NÁHRAŽKY NA ROSTLINNÉ STRAVĚ

Lidé, kteří se stravují vegetariánsky či vegansky mohou chtít nahradit maso za rostlinnou alternativu.

7.1 Seitan

Řadí se do skupiny masových náhražek. Vyrábí se hnětením pšeničné mouky s vodou. Těsto se následně propláchně, aby se vymyl veškerý škrob. Výsledným produktem je čistá hmota pšeničného proteinu, který se následně upravuje dle preferencí. Jedná se o rostlinnou vysoce bílkovinou alternativu k živočišným bílkovinám s vysokým obsahem minerálů jako jsou selen, železo a nízkým obsahem sacharidů a tuků (Synková, 2009).

Přesto, že má vysoký obsah bílkovin, neobsahuje dostatek esenciální aminokyseliny lysin, proto se nedá považovat za kompletní bílkovinu. Mnoho vegetariánů a veganů tento problém řeší přidáním lysinu například v podobě fazolí, aby dostali kompletní protein z jídla (Julson, 2018).

Textura připomíná strukturou více maso, než například tofu a tempeh, proto je přesvědčivější náhradou. Na rozdíl od nich také neobsahuje sóju, která se řadí mezi častý alergen. Při nákupu již hotového produktu je možnost vyššího výskytu podílu sodíku (Julson, 2018).

7.2 Tempeh

Sójový výrobek s vysokým obsahem bílkovin pochází z Indonésie, kde ho používali již před tisíci lety. První známé použití slova tempeh pochází ale z 19. století. V Indonésii, Číně a Japonsku se jedná o tradiční pokrm. Je vyroben z uvařených, fermentovaných sójových bobů (Synková, 2009).

Tato fermentace pomáhá rozkládat kyselinu fytovou v sóji, což usnadňuje trávení škrobů v tempehu. Po fermentaci se boby formují do bloků. Díky fermentaci jsou prorostlé ušlechtilou plísní podobně jako u hermelínu. Disponuje vysokými hodnotami vápníku, fosforu, železa. Je nízkotučný a neobsahuje cholesterol (Synková, 2009).

Je vynikajícím zdrojem vitamínů skupiny B, hořčíku, manganu i zinku. Je bohatý na probiotika, která podporují růst prospěšných bakterií ve střevě a tím působí preventivně

ke zlepšení funkce v trávicím traktu, případně ke snížení zánětu. Sójové izoflaviny mohou mít antioxidační vlastnosti a mohou být prospěšné při snižování oxidačního stresu a chronických onemocnění, taktéž snižují hladinu cholesterolu (Link, 2017).

7.3 Tofu

Také přezdívaný jako sójový tvaroh je produkt, který vzniká srážením sójového mléka za pomoci syřidel. Sraženina se pak lisuje do bloků. Je typickým pokrmem v asijských zemích, kam se rozšířil z Číny. Je přirozeně bezlepkový a nízkokalorický. Také vynikajícím zdrojem vápníku, hořčíku a železa. V menším množství obsahuje thiamin, riboflavin, niacin, vitamín B6, cholin, mangan a selen. Sója je hlavní složkou tofu a jedná se o kompletní zdroj bílkovin. Poskytuje všechny esenciální aminokyseliny potřebné ve stravě. Sójové boby mají vysoký obsah polynenasycených tuků, zejména kyseliny omega 3, alfa linolenové. Je bez chuti a dokáže absorbovat ostatní ingredience. Dá se konzumovat na slaný i sladký způsob. Vyrábí se z něho vegetariánské a veganské náhražky, například tofu párky, sojanéza či tofu salámy. (Nguyen, 2012).

Konzumace tofu jako alternativy živočišných bílkovin může pomoci snížit hladinu cholesterolu, to vede ke snížení rizika vzniku aterosklerózy a vysokého krevního tlaku (Nguyen, 2012).

Díky vysokému obsahu bílkovin a nízké hladině tuků a žádného cholesterolu je vhodný pro lidi trpících nadváhou a vysokým tlakem. Užívá se jako prevence proti osteoporóze (Synková, 2009).

PRAKTICKÁ ČÁST

8 FORMULACE PROBLÉMU

Vzrůstajícím fenoménem dnešní doby je bezesporu zájem o rostlinnou stravu. Důvody ekologické, etické, zdravotní nebo pouze v rámci trendu vytváří určitou skupinu lidí, která se stravuje podobným způsobem. Vegetariáni bez masa, vegani bez jakýchkoliv živočišných produktů. Tyto dvě skupiny k sobě mají velice blízko. Často se setkávají s nepochopením konvenčně se stravujících lidí nebo musí řešit pro ně nevhodnou nabídku v restauračních zařízeních. Musí si vybírat partnery, kteří jsou ochotni akceptovat tento způsob života. Po přechodu na tuto stravu se u nich mohou objevit psychické i zdravotní změny.

9 CÍL A VÝZKUMNÉ PROBLÉMY

Cílem této bakalářské práce je zjistit, zda vegetariáni a vegani pocítují změny po psychické a zdravotní stránce. Jak velký důraz kladou na stejně se stravujícího partnera. Zda užívají doplňky na této stravě a přijdou jim nezbytné a jakým způsobem si hlídají dostatečný příjem živin. Cílem bylo i zjistit, zda se takto stravují od dětství či se pro to rozhodli až v dospělosti.

9.1 Cíle práce

1. Zjistit rozdíl po psychické stránce před vegetariánskou/veganskou stravou a po přechodu na ni.
2. Zjistit rozdíl po zdravotní stránce před vegetariánskou/veganskou stravou a po přechodu na ni.
3. Zjistit, zda je důležitý stejně se stravující partner.
4. Zjistit, co na této stravě doplňují.
5. Zjistit, jak si hlídají dostatečný příjem živin.
6. Zjistit, zda se stravovali stejně v dětství.

9.2 Výzkumné otázky

1. Jaké změny se objevily u respondentů po psychické stránce?
2. Jaké změny se objevily u respondentů po zdravotní stránce?
3. Jak velkou roli hraje stejně se stravující partner?
4. Co respondentům přijde nezbytné doplňovat na vegetariánské/ veganské stravě?
5. Jakým způsobem si kontrolují dostatečný příjem živin?
6. Jakým způsobem se změnilo Vaše stravování od dětství?

10 METODIKA PRÁCE

Pro praktickou část této bakalářské práce jsem si vybrala kvalitativní formu výzkumu, kdy se respondenti mohou sami projevit tak, jak si oni sami přejí. Tím se dá daná problematika rozebrat více do hloubky. Pro získání informací jsem použila metodu polostrukturovaných rozhovorů s vegetariány a vegany. Tyto rozhovory byly zaznamenávány na diktafon a následně přepsány. Výzkum začal probíhat v listopadu roku 2019 a ukončen byl v únoru 2020. Respondenti byli osloveni pomocí skupin na sociálních sítích, kterých jsou členové. V těchto skupinách, které jsou určeny přímo pro vegetariány a vegany jsem vznesla dotaz, zda by mi byl někdo ochotný anonymně poskytnout rozhovor, následně jsem se s vybranými respondenty sešla a rozhovor nahrála na diktafon. Rozhovory probíhaly ve vegetariánských restauracích, kde jsem měla možnost poznat část této komunity. Respondenti se v tomto prostředí cítili velmi dobře, byli uvolnění a otevření.

Rozhovor trval přibližně 20-35 minut. Všem byly položeny stejné otázky, nenašel se nikdo, komu by bylo nepříjemné odpovídat na jakoukoliv otázku. Všichni respondenti byli seznámeni s průběhem rozhovoru, jeho nahráváním na diktafon a nezveřejnění citlivých údajů z důvodu zachování anonymity.

Otázky pro rozhovor byly již předem připraveny tak, abych se o dané problematice dozvěděla co nejvíce. Otázky nebyly složitě položeny, aby přinesly co nejpřesnější odpovědi.

11 CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU

Sledovaným souborem v této bakalářské práci byli vegetariáni a vegani. Hlavním kritériem pro výběr respondentů bylo alespoň vegetariánské stravování. Výzkumu se účastnilo celkem 7 respondentů, z toho vše byly ženy. Ty jsou ohroženější skupinou, protože často plánují mít potomky a musí na skladbu jídelníčku pečlivě dbát.

Tabulka 1: Základní údaje respondentů

	Pohlaví	Věk	Bydliště	Stravování	Strava	Stejně se stravující přátelé	Kontrola živin
R1	Žena	25	Praha	vegan	1 rok vegan	0	Cronometer, Fitpal
R2	Žena	24	Praha	vegan	4 roky vegan	2	výživový plán
R3	Žena	28	Praha	vegetariánka	4 roky vegetarián	0	vyšetření krve
R4	Žena	30	Ostrava	vegetariánka	4 roky vegetarián	0	vyšetření krve
R5	Žena	26	Praha	veganka	5 let vegetarián, 2 roky vegan	20	vyšetření krve
R6	Žena	20	Plzeň	vegetariánka	3 roky vegetarián	0	kalorické tabulky
R7	Žena	34	Praha	vegan	8 let vegetarián, 3 roky vegan	10	vyšetření krve

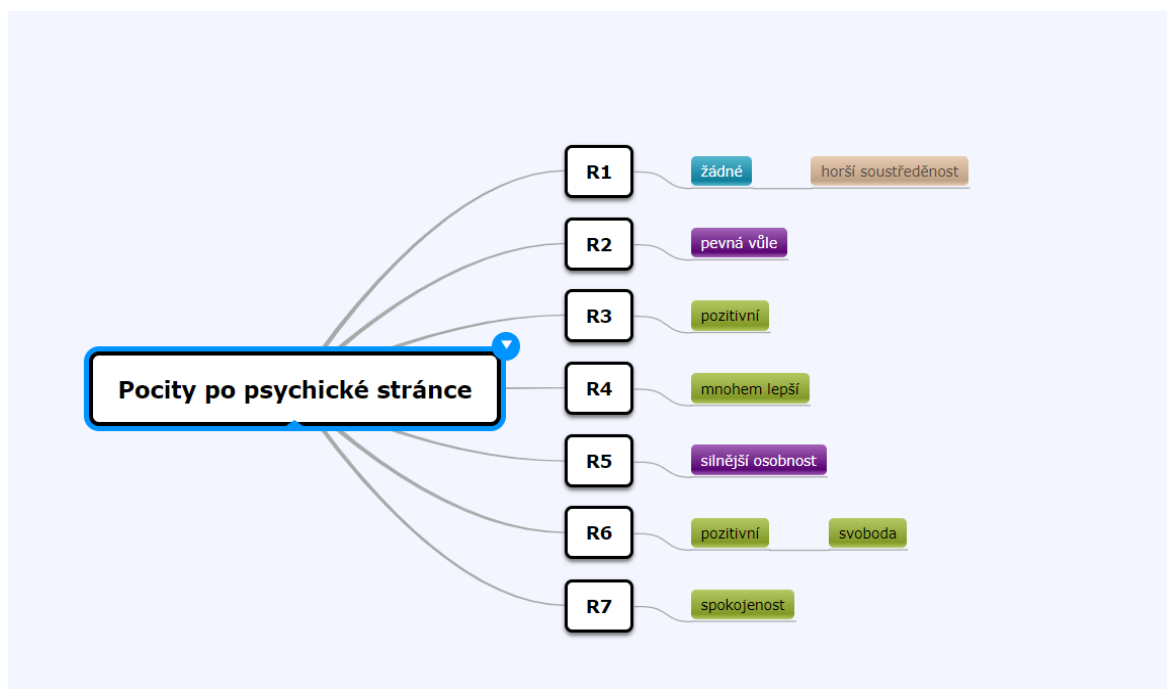
Zdroj: vlastní

12 ROZHOVORY

Rozhovory jsou interpretovány pomocí myšlenkových map, které byly vytvořeny v internetové aplikaci Mindomo. Do těchto map se stručně zaznamenaly odpovědi respondentů. Bližší interpretace se nachází pod každým obrázkem.

1. Jaké pociťujete změny po psychické stránce?

Obrázek 1: Změny po psychické stránce



Zdroj: vlastní

Myšlenková mapa nám ukazuje, jaké respondenti zažívali změny po psychické stránce po přechodu na vegetariánskou či veganskou stravu. Pomocí otázky „Jaké pociťujete změny po psychické stránce?“ jsme se pokusili zjistit, zda má změna stravy nějaký vliv na psychiku.

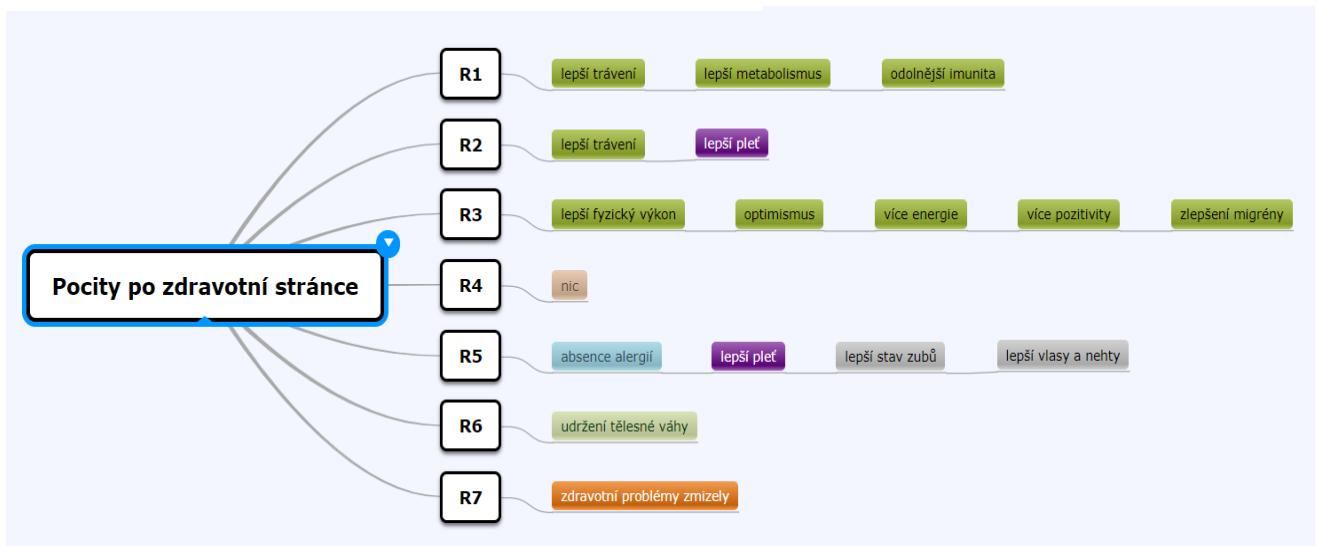
Šest respondentů (R2, R3, R4, R5, R6, R7) uvedlo velmi kladnou změnu, dva z nich ji popsali slovy pozitivní s celkovou vnitřní svobodou (R3, R6). Zlepšení pevné vůle a vybudování silnější osobnosti uvedli dva z respondentů a v myšlenkové mapě jsou tyto pocity označeny fialovou barvou (R2, R5). Mnohem lepší psychiku a spokojenost poté popsali dva respondenti (R4, R7). Pouze jeden z respondentů (R1) neshledal žádnou psychickou změnu, a dokonce se domnívá, že změna stravy má vliv na jeho horší

soustředěnost. Zároveň ale dodává, že se jedná pouze o subjektivní pocit a může na to mít vliv i jiný faktor.

Respondent R1 se vyjádřil k otázce „*Jaké pociťujete změny po psychické stránce?*“ celkem stručně a odpověděl: „*Tady jsem nepocítila žádné změny pozitivní. Naopak jsem si občas připadala nesoustředěná a hůře se mi přemýšlelo. Ale nikdy jsem nebyla schopna určit, jestli se jedná jen o placebo efekt nebo reálný problém, protože to bylo vždy jen nárazové a není to dlouhodobý problém.*“ Další účastník rozhovoru R2 odpověděl následovně: „*Hm, (zamyšleně) asi zlepšení pevné vůle. Umím si svoje stravování obhájit a tím jsem se naučila si obhájit i jiné věci v mém životě.*“ Respondent R3 zhodnotil svou odpověď do obecnější roviny a odpověděl: „*Těžké říct takhle obecně, protože za tu dobu se mi několikrát otočil život naprosto jinými směry (dlouhé přemýšlení). Ale obecně pociťuji spíše lepší změny, cítím se pozitivněji ohledně plno věcí.*“ Další z respondentů R4 shrnul odpověď na otázku takto: „*Určitě se cítím o dost líp. V minulosti jsem se pokoušela několikrát maso omezit, ale nedařilo se mi to. Z toho jsem nebyla příliš šťastná, protože jsem ho chtěla přestat konzumovat. Jednoho dne to přišlo samo a od té doby maso nejím. Ale jinak jsem se více zaměřila na to, co ještě ve svém životě a životním stylu můžu změnit, takže se například snažím kupovat netestovanou kosmetiku. To mi působí hezký pocit, že i takhle můžu pomoci zvířatům a mám z toho velkou radost.*“ Respondent R5 odpověděl: „*Posílilo mě to osobnostně, stojím si za svým názorem, sleduji svou ekologickou stopu a šířím toto poselství dál, ale pozor, nikoho nenutím. Na druhou stranu si myslím, že lidé, co se nezajímají o tento životní styl, mají snadnější život, protože neznají to utrpení, které lidé způsobují zvířatům. Vědomost v tomto případě něco stojí, takže samotná strava na psychiku vliv nemá. Veganství ale ano. Nicméně otevření očí za to určitě stojí, i když to není příjemné.*“ Respondent R6 odpověděl: „*Cítím se mnohem lépe (odmlka) a tak nějak víc svobodně. Jdu totiž proti proudu, a to podle mě značí docela odvahu, kterou jsem nikdy nevěděl, že vlastně mám. Člověk musí čelit hnusným poznámkám a musí se proti nim obrnit. Celkově mám z toho mého psychického vývoje velmi dobrý pocit.*“ Respondentka R7 uvedla: „*Strava na mě asi nemá zásadní vliv v tomto směru. (přemýšlení) Ale má vliv na to, že jsem velmi spokojená s rozhodnutím přejít na tuto stravu, díky které netrpí zvířata. Z toho mám opravdu velmi dobrý pocit a hřeje mě to na srdci. To na psychiku vliv rozhodně má.*“

2. Jaké pociťujete změny po zdravotní stránce?

Obrázek 2 Pocity po zdravotní stránce



Zdroj: vlastní

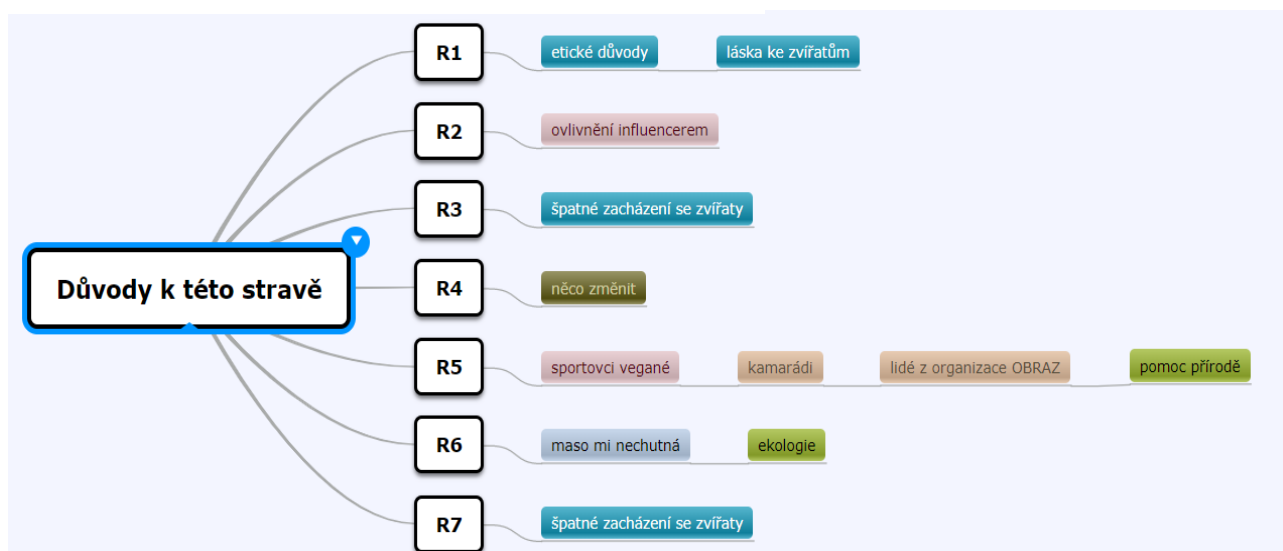
Další položená otázka zněla „*Jaké pociťujete změny po zdravotní stránce?*“ Respondenti R1, R2, R3, R5, R6, R7 odpovídali velmi kladně na položenou otázku. Shodli se na tom, že po změně stravy se jim zlepšil zdravotní stav. Jednalo se o celkové zlepšení metabolismu, trávení, fyzického výkonu. Další výhodu shledali ve zlepšení stavu pleti, na tom se konkrétně shodli respondenti R2 a R5. Respondent R5 uvedl, že se zbavil alergií a pozoruje na sobě změny ve zlepšení kvality nehtů, vlasů a také zubů. Respondent R7 uvedl, že všechny jeho zdravotní obtíže po změně stravy vymizely. Jediný respondent R4 uvedl, že na sobě žádné změny po zdravotní stránce nepociťuje.

Konkrétně se respondent R1 vyjádřil k otázce „*Jaké pociťujete změny po zdravotní stránce?*“ následovně: „*Ačkoliv byl první měsíc boj, po něm se mi výrazně zlepšilo trávení a metabolismus celkově. Mám pocit, a tady zvýrazňuji slovo pocit, že lépe regeneruji po fyzické zátěži, ale může to být jen sugesce. Lepší imunita, ale to je dost spojené s tím, že dříve jsem sama o ovoce a celkově vitamín C skoro ani nezavadila.*“ Následující respondent R2 se vyjádřil: „*Rozhodně lepší trávení, necítím pocit nafouknutého břicha, to mě dříve hodně trápilo. Také jsem se zbavila únavy po jídle (smích). Jednoznačně mám hezčí pleť, méně vyrážek a zmizely mi kruhy pod očima.*“ Respondent R3 dodává: *Každopádně zlepšení fyzického výkonu a lepší optimismus, což je v této uspěchané době super, ne? Také se mi zlepšily migrénové stavy, na to jsem dříve dost trpěla. Mám*

více energie, celkově více positivity prostě, protože člověk je na sebe pyšný, a to se odráží i v jeho přístupu. Respondent R4 nepocítuje žádné změny po zdravotní stránce: „Nevím, nic mě nenapadá. Zdravotní problémy mám, ale nejsou způsobeny mým stravováním. A že bych se cítila po zdravotní stránce lépe, když nejím maso, to mi taky nepřijde.“ Naopak respondent R5 má opačné zkušenosti a odpovídá: „Nemám alergie, na které jsem dříve trpěla a nejsem skoro nemocná. Navíc se zelenými potravinami mám o moc lepší vlasy, nehty, pleť a hlavně zuby.“ Podobný názor na to má i respondent R6, který dodává: „Rozhodně se cítím fyzicky i psychicky lépe a snadno si držím stálou váhu a nepřibírám. Nedávno mi dělali analýzu tělesné skladby a jsem na tom údajně se zdravím lépe, než většina lidí v této době v mém věku, z čehož mám obrovskou radost že jo.“ (radostně se usmívá) Po dotázání respondenta R7 mi bylo po krátkém zamyšlení odpovězeno: „Vlastně v podstatě všechny zdravotní těžkosti, který jsem měla, tak se v mém životě ztratily po přechodu na veganskou stravu, což je skvělý.“

3. Jaký byl Váš hlavní důvod pro tento typ stravování?

Obrázek 3 Důvody k této stravě



Zdroj: vlastní

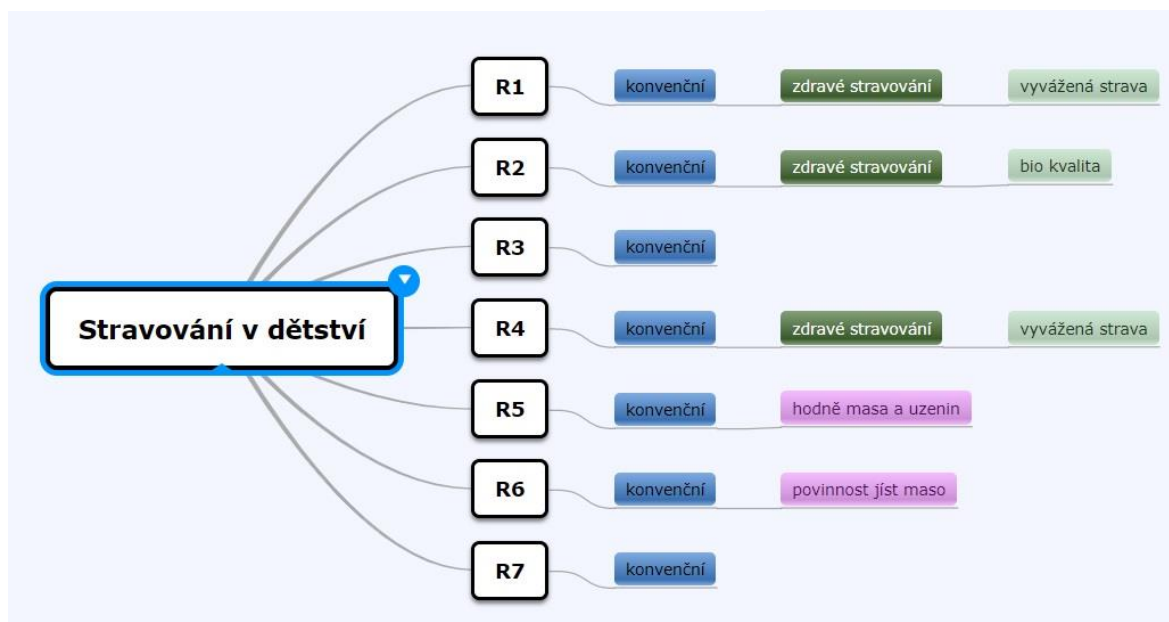
Další výzkumnou otázkou „*Jaký byl Váš hlavní důvod pro tento typ stravování?*“ jsem se pokusila zjistit, jaký faktor lidí nejvíce přivádí na tento typ stravování a co je dokáže přesvědčit natolik, aby změnili svou stravu. R1, R3 a R7 se ve svých odpovědích shodli na tom, že pro ně je stěžejním faktorem láska ke zvířatům a častokrát špatné zacházení s nimi ve velkochovech a při porážkách. R2 a R5 se nechali inspirovat slavnými osobnostmi. R4, R5 a R6 měli společným znakem pomoc. Ať už to byla pomoc přírodě, celkově ekologii nebo pocit potřebné změny.

Respondent R1 na otázku „*Jaký byl Váš hlavní důvod pro tento typ stravování?*“ odpovídá: „*Upřímně jsem před rokem ve svém životě chtěla dělat něco, co mi dávalo smysl a ostatní aspekty to tehdy nesplňovaly. Takže to bylo rozhodnutí ze dne na den, kde hlavní motivací byly převážně etické důvody a láska ke zvířatům. Hlavně se v životě snažím být názorově a postojem konzistentní a konzumace zvířat mi už delší dobu přišla pokrytecká, tak jsem moc ráda, že jsem se k tomuto kroku odhodlala.*“ Respondent R2 se vyjádřil takto: „*Asi 3 roky před mým přechodem na veganství jsem psala blog a pohybovala se v této komunitě, můj oblíbený blog byl od influencerky Dewii, a díky tomu jsem se o tomto typu stravování dozvěděla a z blogu čerpala všechny dostupné informace a inspiraci.*“ Další dotazovaný R3 k tomu dodává: „*Pro mě to byla jednoznačně etika, láska ke zvířatům a morální problém. Když jsem se dozvěděla, jak se se zvířaty zachází,*

nedokázala jsem to nadále podporovat. Člověk o tom celý život ví, ale jednoho dne prostě prozře a dívá se na všechno z úplně jiné perspektivy a už ten krutý byznys nechce jednoduše dál podporovat. Zdraví je spíš takový benefit, ale ne hlavní důvod, vzhledem k tomu, že prostě mám ráda život, který občas nevykazuje úplně známky zdravého životního stylu.“ Stejnou odpověď měl i další respondent R4, kterému jde také o zvířata a nechce podporovat kruté zacházení s nimi a říká: „Hlavním důvodem byly rozhodně podmínky, v jakých žijí zvířata. Malé, většinou neodvětrávané prostory vzbuzují úzkost už ve mně, a to v tom nemusím žít. Co teprve ta zvířata. Další důvod byl i to brutální zacházení s nimi během života a před smrtí.“ Další respondentka R5, která dříve byla velký masožravec dodává: „Pro vegetariánství jsem se rozhodla spontánně, před tím jsem byla spíše antivegetarián, ale chtěla jsem změnu. Postupně jsem poznávala nové recepty, potraviny a hlavně témata, až se z mé stravy stala etická otázka. Rok jsem byla tzv. chtěgan, takže jsem omezovala plno výrobků postupně a v lednu před dvěma lety jsem se stala vegankou. Dělam to hlavně pro planetu a zvířata, nicméně vidím i zdravotní benefity. Dalším důvodem byli sportovci vegani, mí kamarádi a lidé z OBRAZU – Obránci zvířat. Pokud jsem chtěla opravdu pomáhat přírodě, nemohla jsem podporovat živočišný průmysl.“ Respondent R6 jako jediný uvádí, že maso přestal konzumovat hlavně z důvodu chuti, až poté se k tomu přidaly další důvody. „Nesnáším chuť, pach a konzistenci masa. Navíc jsem se dozvěděla, jak funguje masný průmysl a jak negativně ovlivňuje klima na Zemi. Studovala jsem ekologii, takže bych tu mohla o tomto zásadním problému mluvit hodiny a rozhodně nehodlám něco takového podporovat. Ještě navíc dodám, že pokaždé, když jsem jedla maso, tak muselo být překořeněné a ideálně i přelité obrovskou vrstvou tatarky nebo něčeho, co zvládne přebít jeho chuť. Jakmile jsem měla možnost stravovat se sama, automaticky jsem se tím přestala týrat.“ Poslední respondent R7 přidává: „Prvním důvodem pro mě byly hlavně etické důvody, ale časem se začaly přidávat i důvody ekologické a zdravotní. Jednou jsme s manželem ale narazili na reportáž, kde byly znázorněny legální postupy na mléčné farmě. V ten okamžik jsme se jako vegetariáni okamžitě rozhodli, že s mléčnými a živočišnými výrobky nadobro končíme.“

4. K jakému typu stravování jste byl veden/vedena v dětství?

Obrázek 4 Stravování v dětství



Zdroj: vlastní

V další výzkumné otázce: „K jakému typu stravování jste byl veden/vedena v dětství?“ zjišťujeme, k jakému typu stravování byli vedeni respondenti rodinou od narození. Bylo zkoumáno, zda je k této stravě vedli rodiče od malička nebo to byla později volba respondentů.

Všech sedm respondentů uvedlo, že v dětství se stravovali konvenčně. Rodiče je tedy k vegetariánství či veganství nevedli. R1, R2 a R4 dodali, že jejich stravování v dětství bylo zdravé, nejedli moc sladkostí a polotovarů. R1 a R4 uvedli, že strava byla vyvážená a R2 dodal, že rodiče zajišťovali potraviny převážně v bio kvalitě. V rodinách respondentů R5, R6 se konzumovalo hodně masa a bylo neslušné maso nejíst.

Respondent R1 na otázku „K jakému typu stravování jste byl veden/vedena v dětství?“ odpověděl následovně: „No, byla jsem vedena ke konvenčnímu stylu stravování, takže tedy všežravec že jo, ale rozhodně tam byl kladen důraz na zdravější stravování a vyváženou stravu. Nejedli jsme moc sladkostí a polotovary se u nás vyskytly fakt jen málokdy, výjimečně prostě. Jen, když se třeba nestíhalo navařit.“ Respondent R2 uvedl: „Bylo to konvenční stravování, takže všechno, ale vařilo se převážně zdravě. Rodiče čerpali hlavně ze středomořské kuchyně, takže jsme měli na stole vždy hodně zeleniny

a ovoce. Domů se kupovali pouze kvalitní potraviny, takže sice jsme měli maso, mléčné výrobky a vajíčka, ale vše bylo v bio kvalitě. Těžko by se u nás doma našel polotovar.“

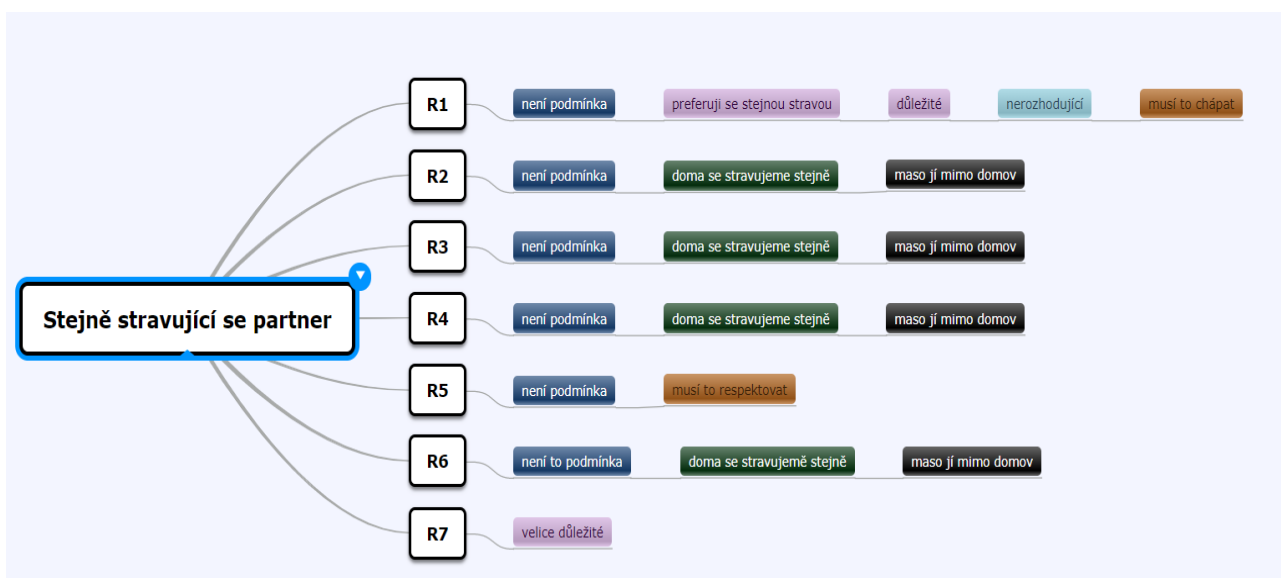
Dotazovaný R3 odpověděl: *„Byl jsem vedenej k tomu, že nejíst maso je prostě divný. Vždycky tvrdili, že se má jíst všechno.“* R4 byl také jako R1 a R2 veden ke zdravému stravování a komentuje to takto: *„Stravovali jsme se doma běžně, jedla jsem všechno, takže maso, zeleninu, ovoce. Mamka nikdy moc nekupovala sladkosti, polotovary a ani uzeniny. Takže si myslím, že jsem vždycky jedla zdravě a vyváženě. (usmívá se)“*

Respondent R5 měl naopak jinou zkušenost. V dětství a dospívání konzumoval hodně uzenin a je si vědom toho, že to nebylo zdravé stravování a říká: *„Rodiče mě vedli k jezení všeho, ale byla jsem dost „masová“ a jedla i dost uzenin. V šestnácti jsem si uvědomila, že jím hodně nezdravě a postupně jsem snižovala spotřebu masa na minimum, až jsem se stala vegetariánkou v roce 2015. Za tento krok jsem neskutečně ráda (spokojeně se usmívá).“*

Respondent R6 byl dokonce nucen sníst všechno maso na talíři a komentuje to slovy: *„V dětství jsem chodila na obědy k babičkám a tam bylo povinné jíst maso. Nesměla jsem od stolu, dokud jsem ho neměla na talíři sněžené. To bylo opravdu nepříjemné a pro dítě psychicky náročné.“ (dodává zamyšleně)* Poslední respondent R7 říká: *„V dětství jsem konzumovala úplně běžnou stravu. Neřekla bych, že byla vyloženě nějak zdravá nebo vyvážená.“*

5. Jak důležité pro Vás je, aby partner byl stejně se stravující?

Obrázek 5 Stejně se stravující partner



Zdroj: vlastní

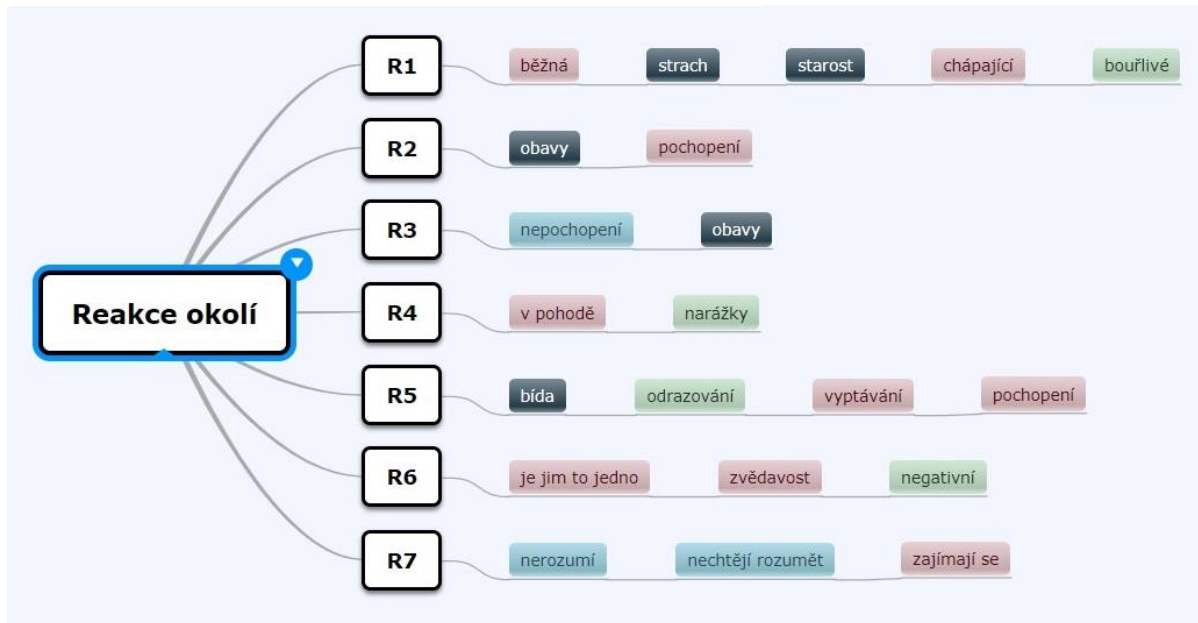
Odpověď na otázku: „*Jak důležité pro Vás je, aby partner byl stejně se stravující?*“, se odlišovala pouze u jednoho respondenta. R1, R2, R3, R4, R5 a R6 se shodli, že pro ně není podmínkou, aby jejich partner byl stejně se stravující. Respondent R7 naopak uvádí, že je to velmi důležité. R2, R3, R4 a R6 odpověděli, že doma se stravují stejně, ale partneri mimo domov maso konzumují. R1 dodává, že to není rozhodující aspekt ve vybírání partnera, ale musí to chápat. Stejně tak odpověděl i R5, který udává, že partner to musí respektovat.

R1 uvádí, že stejně se stravující partner je pro něj velice důležitý, ale není to rozhodující faktor: „*Nó, jako asi bych byla pokrytcem, kdybych řekla, že partner takový být musí, jelikož ani já jsem dřív taková nebyla a trvalo mi se sem dostat a navíc, nevím sama, co bude nebo nebude za deset let třeba že jo. Rozhodně to preferuju a stejně tak si nedovedu už představit být po boku někoho, komu by minimálně mé důvody nedávaly smysl. Takže bych řekla, že to pro mě důležité je, ale ne nutně rozhodující.*“ R2 dodává, že svého partnera k ničemu nenutí a mimo domov se stravuje tak, jak chce on. Říká: „*S aktuálním partnerem jsme spolu dva roky a plánujeme společnou budoucnost. Důležité je, aby moje stravování respektoval. Doma vaříme vegansky a vždy doma jíme spolu. V práci, restauraci nebo u rodiny se partner stravuje konvenčně a já ho k ničemu nenutím.*“

R3 dodává, že to není důležitý aspekt a že nikoho do ničeho nenutí. Stejně tak partner doma nevyžaduje přípravu masa pro něj. Celou situaci shrnuje: *„Není to důležité. Každý jsme jinde na své cestě. Stejně jako by bylo hloupé, aby mě někdo odsuzoval před pěti lety. Tak bych se dost možná taky neposunula až sem, protože bych se cítila, že mě do toho někdo tlačí. Přítel je „všežravec“ a dřív se vege lidem posmíval. Od té doby, co jsme spolu, je sám reduktariánem, velmi dbá na bio nebo domácí původ živočišných potravin. To vzniká pouze tím, že se nechává tiše inspirovat mnou a mými výsledky. Mluvíme o argumentech, ale nikdy nehaním jeho jídlo ani ho nenutím. Doma vaříme téměř výhradně vegansky nebo vegetariánsky a partner to moc rád jí. Pokud chce maso, jde se najíst ven, ačkoliv bych mu ho zřejmě připravila, kdyby chtěl. (odmlčí se) Ale to je právě to, že on by to po mně nikdy nechtěl, protože ví, že by mi to mohlo být nepříjemné.“* R4 uvádí, že problém by byl, kdyby partner vyžadoval doma přípravu masa a dodává: *„Pro mě to není priorita. Bývalý i současný partner jedí maso. Bývalý partner si nikdy nestěžoval, když jsem uvařila něco bezmasého, sám omezil uzeniny. Občas zkusil nějaký sójový výrobek. Současný partner věděl o mém stravování a byl nakloněn vyzkoušet něco nového. Sama nikoho ve stravování neomezuju. Asi by mi ale vadilo, kdyby partner striktně maso vyžadoval a nutil mě maso připravovat. Takhle maso konzumuje pouze mimo domov.“* R5 uvádí, skutečnost, že se partner nechává inspirovat. Dokonce si adoptoval slepici z Komunitní zahrady Pastvina a za odměnu dostává domácí vajíčka. Říká: *„Je důležité, aby mě respektoval a aby rostlinnou stravu neodsuzoval. Můj přítel není vegetarián, nicméně co jsme spolu, o jídle přemýšlí hlouběji, kupuje si hlavně bio a má své vegetariánské i veganské dny. Dokonce máme vajíčka z Komunitní zahrady Pastvina. Přítel si adoptoval slepici a za odměnu má 20 vajec, i když ho de facto vyjdou na 250 Kč/měsíc. V podstatě cesta „méně masa“ je pro více lidí přijatelnou. Vidím to i u svých rodičů, kteří dříve byli proti mému stylu života a nyní maso jí jen o víkend.“* (dodává velice spokojeně). R6 se zmiňuje, že doma vaří bezmasá jídla a partner s tím nemá problém a dodává: *„Můj partner je vegetariánství nakloněný. Sám říká, že by chtěl být vegetarián, ale maso mu chutná a má problém se ho úplně vzdát. Do ničeho ho netlačím. Doma vařím vždy vegetariánské jídlo a s tím nemá problém. A když si dá někde v restauraci řízek, tak to neřeším no.“* Odlišný názor zastává R7: *„Je to pro mě fakt velmi důležitý aspekt. (zamyšleně) Neumím si představit vztah s někým, kdo má odlišné principiální hodnoty. To bych asi nedokázala.“*

6. Jaká je reakce ve Vašem okolí na tento způsob výživy?

Obrázek 6 Reakce okolí



Zdroj: vlastní

V této myšlenkové mapě jsou zobrazeny odpovědi na otázku „*Jaká je reakce ve Vašem okolí na tento způsob výživy?*“ Růžově jsou zobrazeny kladné odpovědi jako *zajímají se, pochopení, zvědavost, vyptávají se*. Taktéž je tak zobrazena neutrální odpověď *je jim to jedno*. Zeleně jsou vyobrazeny negativní odpovědi, které jsou často *bouřlivé, negativní, odrazují od toho*, či to jsou *narážky*. Černě jsou označeny odpovědi, které označují *strach, starost, obavy a bídu*.

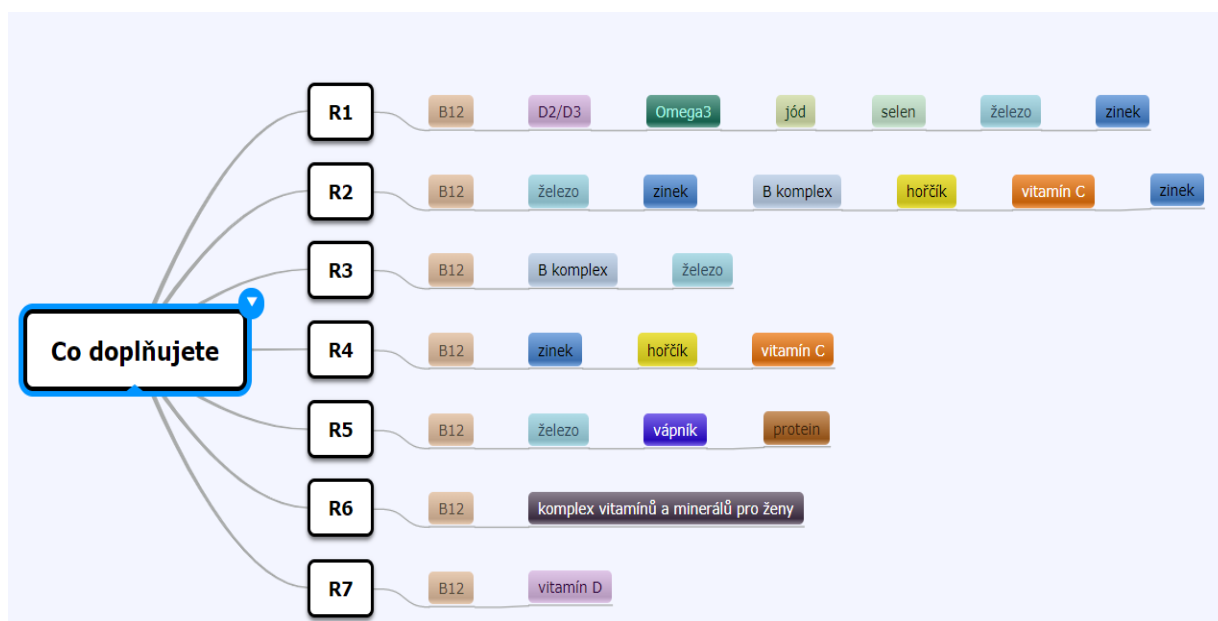
Respondenti R1, R2, R3 a R5 označili, že se někdy setkali se starostmi, strachem, obavou či označením, že to je bída ze stran svého okolí. Kromě respondenta R3 všichni ostatní uvedli, že se někdy setkali s pochopením či zvědavostí ze stran svého okolí. R2 a R7 uvedli, že se setkali přímo s nepochopením od ostatních.

Respondent R1 přímo k této otázce uvedl: „*Byla asi taková běžná si myslím. V kruhu rodiny je určitě strach a starost, jestli se mi všeho dostává. Kamarádi jsou primárně chápající, ale určitě to už pár bouřlivých reakcí a konverzací vyvolalo.*“ Respondent R2 uvádí, že rodina měla ze začátku strach, ale postupně si zvykla, a dokonce začali připravovat bezmasé pokrmy. Respondent říká: „*Rodina měla obavy v začátcích, když jsem byla ještě na střední škole, tam jsem nechtěla bojovat a vzdala jsem to.*“

Po přestěhování do Prahy a nastoupení na vysokou školu jsem se začala opět stravovat vegansky, ale rodině jsem to oznámila jako hotovou věc. Zvykli si, doma mě vždy čeká něco veganského a máma vaří jídlo speciálně pro mě, když přijedu na návštěvu. Přátelé si zvykli, možná jediné, co je trošku těžší je jít na společné jídlo do restaurace, protože se vždy musí předem vymyslet, kam se půjde, abych si z nabídky vybrala také.“ Respondent R3 se zmínil, že má zkoušky z dietetiky, a i přes to je často poučován lidmi bez této formy vzdělání. R3: „Hlavně nepochopení, akutní potřeba mi vysvětlit, že umírám. Sama mám zkoušky z dietetiky, tak je to vždycky vtipné, když lidi bez jakýchkoliv základů výživářství mi něco takového vysvětlují, u bližší rodiny to jsou někdy upřímné obavy o mé zdraví.“ Trochu jiný pohled na to má respondent R4: „Myslím si, že to všichni přijali v pohodě. Samozřejmě sem tam někdo z okolí narážky měl nebo má. Někteří se ode mě nechají inspirovat receptem, to mě moc těší, protože si myslím, že to je ta správná cesta.“ (usmívá se) Respondent R5 uvádí, že ze začátku byla reakce okolí bída, ale časem se to změnilo k lepšímu. Říká: „Ze začátku to byla bída. Lidé mě odrazovali, zkoušeli, kontrolovali a neustále se vyptávali, co jím. Říkali, že oni by to tak nemohli mít. (otráveně kroutí očima) Rodina to nepřijala dobře, ale postupně si zvykli, až mi nakonec sami začali kupovat i vegan speciality. Navíc je veganství v Praze stále jednodušší, a tak to i okolí vnímá lépe. Lidé si zvykli, a když jsem pozvaná na jídlo, tak mi vaří vegansky, případně jdeme do podniku, kde jsou i rostlinná jídla. Občasné hloupé vtipy už přecházím.“ R6 udává: „Myslím si, že vrstevníkům je to jedno nebo jsou zvědaví a ptají se na různé otázky. Jsou tomu více nakloněni. Starší lidé to vnímají negativně a často se mi to snaží vymluvit. To si myslím, že je kvůli nedostatku informací, protože nemají tak lehký přístup k nějakým například literárním či internetovým zdrojům.“ Respondent R7 říká, že mu je chování okolí jedno. Pokud okolí projeví opravdový zájem, tak rád odpoví na všechny dotazy. Konkrétně: „Moc mě názor ostatních na naše stravování nezajímá. Předpokládám, že většina našim důvodům nerozumí, a hlavně nechce porozumět. Nikdo to ale nijak zvlášť nekomentuje. Občas se někdo nový zajímá o to, proč jsme vegani. Když máme pocit, že ho odpověď opravdu zajímá a není to pouze forma vyjádření vlastního nesouhlasu, tak mu velice rádi zodpovíme všechny otázky a vysvětlujeme.“

7. Co Vám přijde nezbytné doplňovat na vegetariánské/veganské stravě?

Obrázek 7 Co Vám přijde nezbytné doplňovat na vegetariánské/veganské stravě?



Zdroj: vlastní

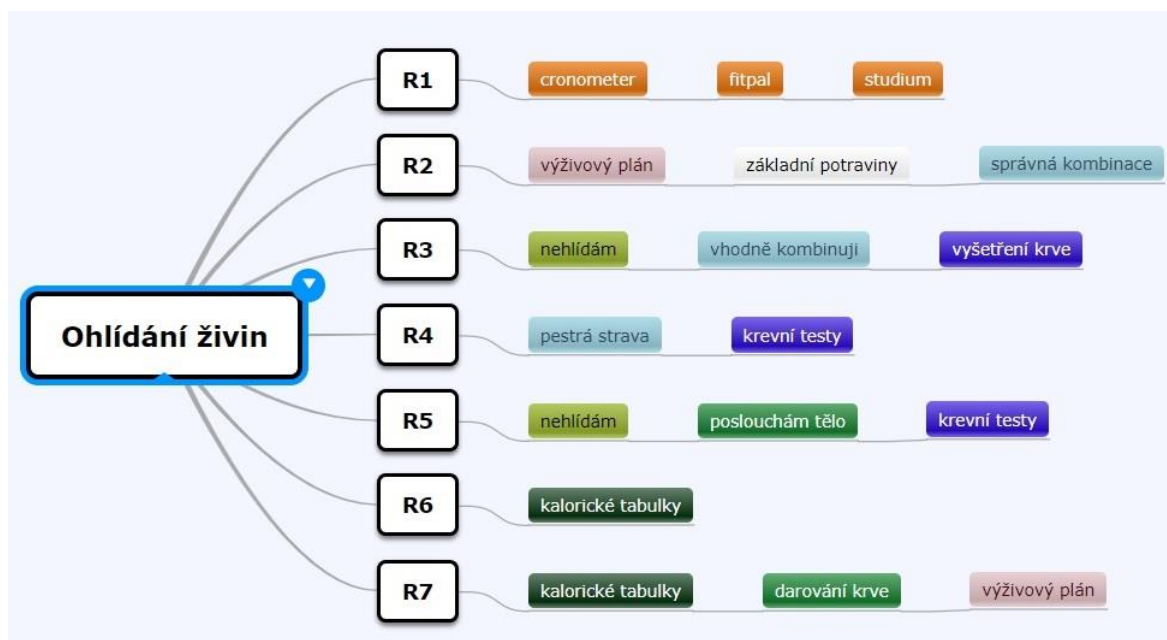
Další výzkumná otázka „Co Vám přijde nezbytné doplňovat na vegetariánské/veganské stravě?“ nám akorát potvrdila, že naši respondenti R1-R7 jsou zodpovědní a všichni doplňují vitamín B12, který je, především na veganské stravě, nezbytné doplňovat. R1, R2 a R4 dále doplňují zinek. Vitamín D zařazuje do své stravy ve formě výživových doplňků R1 a R7. Respondenti R1, R2, R3, R5 přidávají do stravy železo. R2 a R4 doplňují hořčík a vitamín C. Hnědou barvou je označen vitamín B12, který se v odpovědích respondentů objevil pokaždé. Zinek je zde vyznačen modrou barvou, hořčík žlutou. Vitamín D fialovou barvou.

Respondent R1 přímo uvedl: „*Nezbytné je doplňovat vitamín B12, D2, ideálně D3 ve veganské formě, minimálně během zimních měsíců v našem podnebném pásu. Také omega 3. Pak zvážit selen a jód, který většina řeší Vincentkou a para ořechy. U žen teoreticky železo, u mužů zase zinek.*“ Respondent R2, který do své stravy občas řadí hořčík kvůli sportu, odpovídá: „*Doplňuju vitamín B12, příležitostně občas zařadím železo, dříve hodně zinek. Kromě toho beru tradiční doplňky stravy jako sezónně vitamín C, zmiňovaný zinek a vitamíny skupiny B. Kvůli sportu přidávám ještě hořčík.*“ Respondent R3, který se při doplňcích stravy řídí hematologickým a biochemickým vyšetřením říká: „*Na vegetariánské nic moc, ale B12 nebo obecně B komplex nikdy není na škodu.*“

Snad ještě železo, ale ne nezbytně, obecně bych reagovala na výsledky hematologických a biochemického vyšetření krve.“ R4 dodává: „Co jsem kdy byla na krevních odběrech, vždycky bylo vše v pořádku. Akorát pravidelně beru B12.“ Respondent R5 zařazuje do svého jídelníčku zelené potraviny a dodává: „Na veganské stravě doplňuji B12, železo, vápník a protein. Potřebné látky jsem doplňovala Veg1, ale postupně jsem přešla na zelené potraviny jako jsou řasa a ječmen, takže Veg1 tolik nepotřebuji a beru jí jen občas. Krevní testy, a to právě i díky zeleným potravinám, mám velmi dobré.“ Respondent R6 doplňuje vitamíny určené přímo ženám a dodává: „Pro jistotu doplňuji celý komplex vitamínů a minerálů pro ženy, konkrétně tablety od firmy Herbalife a B12.“ Respondent R7 zdůrazňuje důležitost doplňování vitamínů i u konvenčně se stravujících a to: „Vitamín B12 a vitamín D. To ale považuji za důležité doplňovat i určitým skupinám konvenčně se stravujících. Například je důležité to hlídat u dětí, starších lidí a podobně.“

8. Jakým způsobem si hlídáte dostatečný příjem živin?

Obrázek 8 Hlídání živin



Zdroj: vlastní

V další výzkumné otázce jsme se respondentů ptali: „*Jakým způsobem si hlídáte dostatečný příjem živin?*“ Respondent R1 si hlídá živiny pomocí aplikací, které jsou v myšlenkové mapě znázorněny oranžovou barvou. R2 a R7 si nechali vystavit výživový plán na míru, což je v myšlenkové mapě znázorněno růžovou barvou. R2, R3 a R4 se snaží vhodně kombinovat potraviny, aby měli zastoupeny všechny potřebné živiny, to je v mapě znázorněno modrou barvou. R3 a R5 uvedli, že si živiny nijak nehlídají, ale zároveň dochází na krevní testy, které by jim odhalily případné nedostatky. V mapě znázorněno fialovou barvou. U R6 a R7 je tmavě zelenou barvou znázorněno, že si živiny hlídají podle kalorických tabulek.

Respondent R1, který si živiny hlídá pomocí aplikací, odpověděl: „*První měsíc, dva jsem si zadávala svůj den do různých aplikací jako Cronometer nebo Fitpal a sledovala, jestli se mi vše dostává. Nastudovala jsem, za jakých podmínek, se jaké živiny absorbují nejlépe a snažím se to dodržovat. Plus krevní rozbor, ale k tomu jsem se sama zatím nedostala, ale chystám se.*“ Respondent R2 se rozpovídal k této otázce: „*Když jsem se rozhodla pro veganství, tak jsem si nechala udělat výživový plán, abych nic nepodcenila. Řídím se podle toho. Nic nepočítám, mám v oku to, jak skládat potraviny a jaké množství bych měla jíst. Každý den je jiný. Mám chuť na něco jiného, okolnosti a stres také dělají*

svoje, ale to i u konvenčně se stravujícího. Snažím se zařazovat hodně zeleniny, ovoce, luštěnin. Občas sáhnu po náhražkách masa. Výjimečně kupuji polotovary jako například veganské jogurty, smetany, salámy. Ale spíše se snažím konzumovat základní potraviny a kombinovat je. Přemýšlím nad tím, co konzumuji a co tím získám. Když mám pocit, že mi něco chybí, zařadím doplněk a snažím se změnit směr stravování. Například, když mám těžký týden v práci, jím více polotovarů a nezdravých věcí. Tyto věci nemají moc vitamínů, tak doplňuji vitamínové nápoje nebo tablety a snažím se vrátit zpět ke zdravé stravě.“

Respondent R3 hodlá periodicky opakovat vyšetření krve a dodává: „Nehládám. Nebo respektive snažím se průběžně dohledávat informace o nutričním složení daných surovin a pak kombinuji, ale hodně volně. Automatické kombinace typu kvalitní oleje, dost oleje na zeleninu, pečivo k luštěninám, různorodý jídelníček a podobně. Také jsem si nedávno nechala dělat preventivní vyšetření krve, které hodlám periodicky opakovat.“

Dle krevních testů se řídí i respondent R4 a dodává: „Snažím se jíst pestře, takže ovoce, zelenina, luštěniny. Nejsem striktní vegan, občas si dám vejce z eko chovu nebo nějaký mléčný výrobek od lokálního farmáře. Pravidelně beru B12 a třeba zinek, hořčík, vitamín C, ale jak už jsem říkala předtím, tak krevní testy mi vždycky vycházely v normě.“

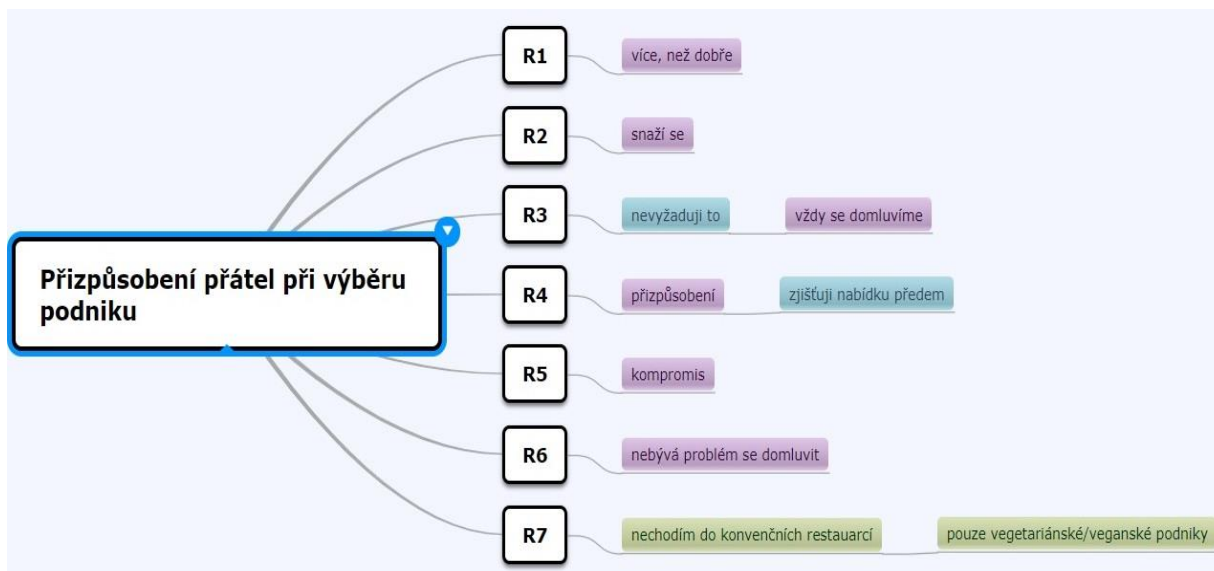
R5 poslouchá své tělo a tento pocit potvrzuje vyšetřením krve a říká: „To moc nehlídám, ale poslouchám tělo. Když mám chuť na brokolici, jdu a koupím si ji. Konkrétně včera jsem si uvařila celou. Vnímám své tělo, stav vlasů, nehtů, pleti, zažívání a pak jednou za tři měsíce krevní testy.“

Kalorické tabulky používá respondent R6 a zmiňuje: „Pomáhá mi aplikace „kalorické tabulky“ a jinak od oka. Občas zařazuji doplňky stravy v podobě multivitaminu od jisté značky.“

Poslední respondent dříve využíval průběžné kontroly při darování krve, nyní se řídí podle kalorických tabulek. Konkrétně to komentoval následovně: „Hlídám, aby v našem jídle byly zastoupeny všechny podstatné skupiny. Takže převaha ovoce a zeleniny, celozrnné obiloviny, luštěniny, kvalitní tuky. Sřídám plno druhů potravin, takže je to vždy velmi rozmanité. Hlídám si složení díky kalorickým tabulkám. Mám v plánu jít na preventivní odběr krve. Před porodem jsem byla pravidelným dárcem krve, což byla vlastně i forma kontroly. Kvůli kojení teď krev nedaruji. Po přechodě na veganskou stravu jsem si po nějakém čase nechala posoudit výživový plán nutričním specialistou.“

9. Jak se Vám přizpůsobují konvenčně stravující se přátelé při výběru restauračních zařízení?

Obrázek 9 Přizpůsobení přátel při výběru podniku



Zdroj: vlastní

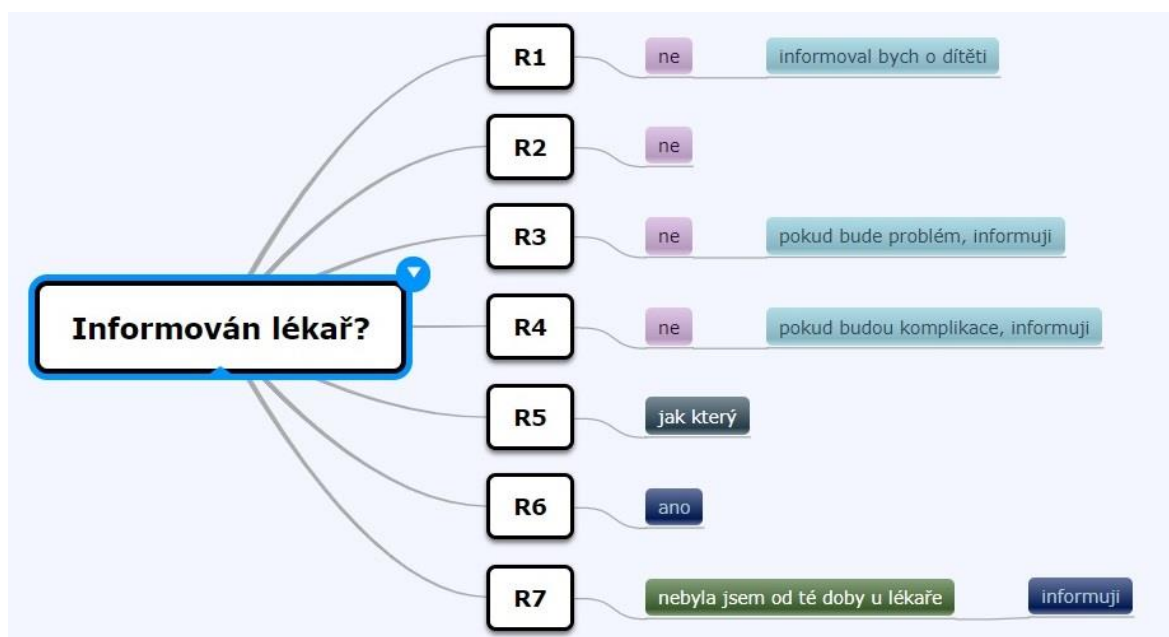
Při položení otázky „Jak se Vám přizpůsobují konvenčně stravující se přátelé při výběru restauračních zařízení?“ u respondentů převažovala kladná odpověď. Konkrétně pouze respondent R7 uvedl, že do jiných, než vegetariánských a veganských podniků nechodí. Ostatní respondenti (R1, R2, R3, R4, R5, R6) uvedli, že s přáteli rádi nachází kompromis, aby nebyla ani jedna strana v nevýhodě. Kladné odpovědi jsou zobrazeny fialovou barvou. Modrou barvou je znázorněna odpověď, kdy samotní respondenti nevyžadují, aby se jim někdo přizpůsoboval, případně si sami dopředu nachází nabídku restaurací. Zeleně jsou znázorněny odpovědi, kdy respondent nenavštěvuje konvenční restaurační zařízení.

Respondent R1 přímo uvedl: „Na úkor, kolik je takzvaně masožroutů, a že já jsem ve skupině vždy jediná, tak se přizpůsobují více než dobře. Ale když už se nepřizpůsobí, naprosto tomu rozumím a respektuji, jsem menšina. Ale to se stalo opravdu párkrát, vždy se většinou domluvíme na kompromisu.“ Respondent R2 dodává: „Snaží se, většinou je výběr v Praze tak velký, že se pro mě všude něco najde. Pokud je tam třeba nějaký živočišný produkt, který lze vynechat, tak požádám obsluhu o její vynechání a většinou mi vychází vsříc. Například si často s kamarády dávám pizzu bez sýra.“ Respondent R3 říká, že má skvělé přátele, kteří se mu vždy přizpůsobí: „Rozhodně to po nich nevyžaduji, občas

navrhnou vegan podnik a nikdy nebo zřídka je problém, naopak jim já často říkám, že v pořádku, že nechci žádný speciální zacházení, že se přizpůsobím. Mám skvělé přátele, takže se vždy domluvíme podle akutních chutí a požadavků.” Pro předcházení problémů si respondent R4 vybírá restaurační zařízení dopředu a říká: *„Dnes už ve většině restaurací mají nabídku bezmasých jídel, nemyslím jen smažený sýr, ale saláty, hamburgery, rizota. Kdybych byla striktní vegan, už by to bylo horší s tím výběrem. Když máme třeba vánoční večírek nebo nějakou pracovní akci, tak ocením, když kolegové myslí na to, že maso nejím. Jeden kolega je také vegetarián, takže nabídku jídla přizpůsobí, abychom měli co jíst i my. Jinak když jdu někam s přítelem nebo s přáteli a víme, že budeme jíst, tak podle toho vybereme restauraci, třeba i předem. Většina restaurací má jídelní lístek na stránkách. U akcí jako je teambuilding vždycky hlásím dopředu vege stravu.”* R5 se vyjádřil takto: *„V podstatě jim je blbě jít někam, kde by bylo jen maso, a já bych se nenajedla, takže buď vybereme kompromis, nebo jdeme do indické či veganské restaurace. Rádi ochutnají i nové věci.”* Respondent R6 při nedostatečném výběru poprosí obsluhu o vynechání některých složek pokrmu a zmiňuje: *„Zatím jsme nenarazili na restauraci, kde by neměli i vegetariánské nabídky. Nebývá problém ani když číšníka požádám, aby mi vybrané jídlo připravili bez masa.”* Respondent R7 nenavštěvuje jiná, než vegetariánská a veganská restaurační zařízení, konkrétně zmiňuje: *„Nechodíme do konvenčních restaurací. Když už někam jdeme, tak náš doprovod nemá problém jít do vegetariánské nebo veganské restaurace. Popřípadě jsou sami na rostlinné stravě, takže není o čem diskutovat.”*

10. Informoval jste svého lékaře o Vaší stravě?

Obrázek 10 Je lékař informován?



Zdroj: vlastní

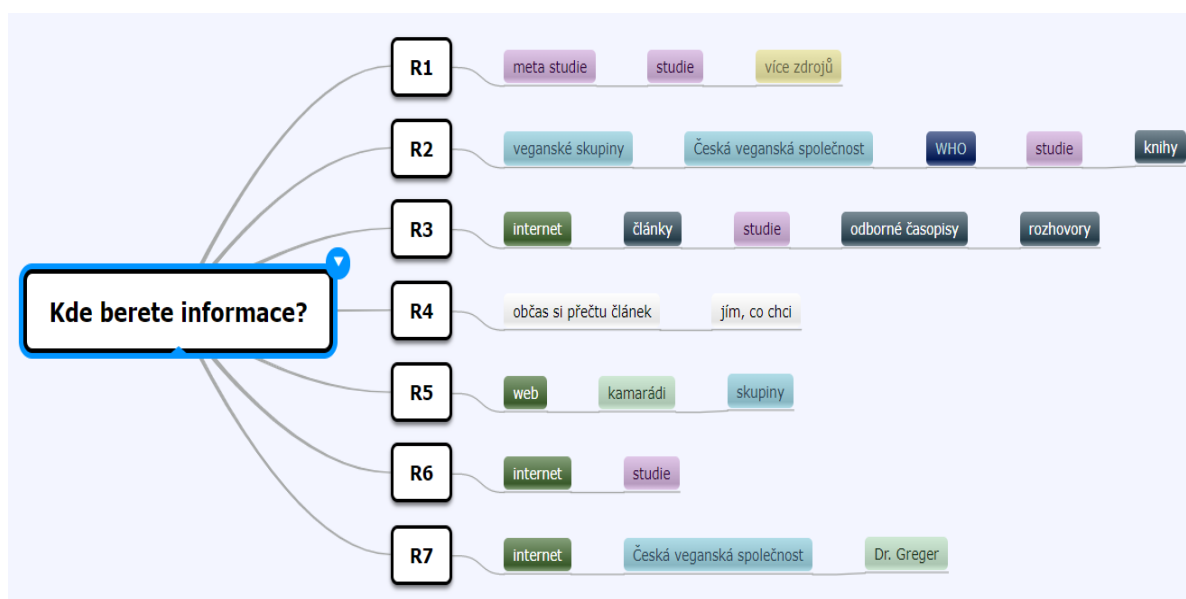
Další položenou otázkou „*Informoval jste svého lékaře o Vaší stravě?*” jsme se dozvěděli, kolik respondentů podalo tuto informaci svému lékaři. R1, R2, R3 a R4 odpověděli, že svého lékaře neinformovali, tato informace je označena fialovou barvou. R1, R3 a R4 dodali, že pokud by se jednalo o potomka, či by se vyskytly komplikace, tak by svého lékaře informovali. To je v myšlenkové mapě zobrazeno světle modrou barvou. Respondent R5 informoval jen nějakého lékaře. R6 svého lékaře informoval, v myšlenkové mapě je odpověď tmavě modrá, stejně tak u respondenta R7, který svého lékaře informuje při další návštěvě. R7 nebyl od té doby u lékaře a tato odpověď je zeleně znázorněna v mapě.

Respondent R1 přímo v rozhovoru odpověděl: „*Ne a pokud nebudu mít problém, který bych s ním chtěla reálně řešit, ani nebudu a nevidím v tom nutně význam u dospělého člověka. Rozhodně bych ho informovala o svém potencionálním dítěti.*” Respondent R2 pouze dodal: „*Lékaře jsem neinformovala.*” R3 dodává, že pokud se vyskytne problém, lékaře informuje: „*Zatím jsem neinformovala, pokud nastane nějaký zdravotní problém, tak ho rozhodně informuji.*” Stejně tak odpovídá i respondent R4: „*Ne, ale pokud budou nějaké komplikace, tak určitě informuji, aby měl přehled.*” Respondent R5 kvůli špatným zkušenostem už lékaře moc neinformuje a říká: „*Informuji jak kterého. Bývalá obvodní*

lékařka mi vynadala, ta současná to nijak neřešila. Dokonce ani gastroenteroložka mě nekritizovala, za to alergoložka mi vynadala tak, že to slyšela celá čekárna. Obvykle je to nepříjemné téma, a pokud nemusím, tak jim to neříkám.” R6 odpovídá stručně: „Ano, svého lékaře jsem o své stravě informovala.” R7 plánuje lékaře informovat a dodává: „Od té doby, co se takto stravuji jsem lékaře nenavštívila. Až tam půjdu, rozhodně ho informuji.”

11. Kde získáváte informace o tomto typu stravování?

Obrázek 11 Kde berete informace?



Zdroj: vlastní

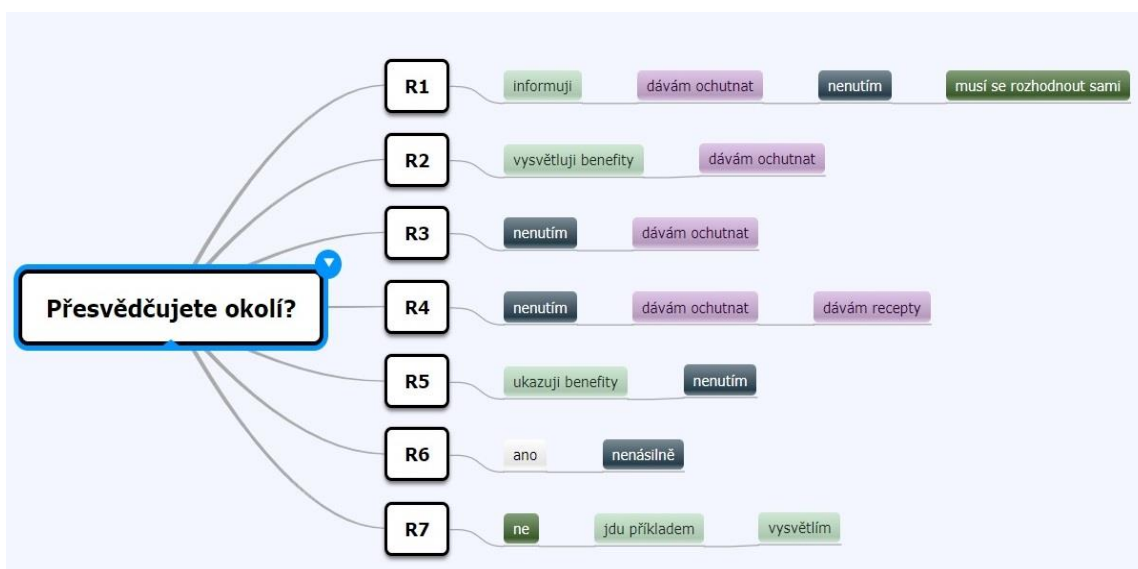
Další položená otázka byla „Kde získáváte informace o tomto typu stravování?“ R1, R2 a R3 uvedli, že informace získávají ze studií. Tyto odpovědi jsou označeny fialovou barvou v myšlenkové mapě. Informace z veganských skupin a z České veganské společnosti získávají R2, R5 a R7 a jsou označeny světle modrou barvou. R2 a R3 berou informace z knih a článků, v myšlenkové mapě zobrazeno šedivou barvou, R4 si občas přečte článek. Internetové zdroje využívají R3, R5, R6 a R7 a jsou označeny zelenou barvou.

V rozhovoru konkrétně R1 odpověděl: „Obecně se snažím spoléhat na nejnovější meta studie a studie. A co doporučuji všem kolem sebe, tak je čerpat z více zdrojů a nikdy se nespoléhat na jednu instituci nebo osobu. Vždy je lepší si informace ověřovat, ale to platí u všeho.“ R2 odpovídá: „Tyto informace nejčastěji dohledávám ve veganských skupinách, od České veganské společnosti, Světové zdravotnické organizace-WHO. Pak také ze studií a knih.“ Podobně odpovídá respondent R3: „Informace беру hodně na internetu, čtu články, studie, odborné časopisy. Koukám na rozhovory s lidmi se vzděláním tohoto směru.“ Respondent R4 spíše poslouchá své tělo a říká: „Občas si nějaký článek přečtu nebo třeba diskusi v takové skupině, kde se probírá toto stravování, ale stejně si jím to, co chci já.“ Ve skupinách se také informuje respondent R5 a dodává: „Informace беру hodně na webu, taky od kámošů a ve skupinách na internetu.“ Podobně je

na tom i R6: „*Informace získávám hlavně na internetu a pak taky čtu různé studie třeba.*”
Poslední respondent odpovídá takto: „*Na internetu asi nejvíce na České veganské společnosti, Slovenské veganské společnosti a plno informací jsem se dozvěděla i od doktora Gregera.*”

12. Snažíte se přesvědčovat okolí, aby zkusili Vaši stravu?

Obrázek 12 Přesvědčujete okolí?



Zdroj: vlastní

„Snažíte se přesvědčovat okolí, aby zkusili Vaši stravu?“ Na tuto otázku respondenti R1, R2, R5 a R7 odpověděli, že rádi ukazují benefity, rádi vše vysvětlí a okolí informují. Tyto odpovědi jsou označeny světle zelenou barvou. R1, R3, R4, R5 a R6 dodávají, že okolí nikdy nenutí, to je znázorněno barvou černou. R1, R2, R3 a R4 udávají, že rádi dávají svému okolí ochutnat své jídlo, či se dělí o recepty. Tyto odpovědi jsou označeny fialovou barvou.

Konkrétně R1 odpověděl: „Snažím se informovat, rozhodně dávám ochutnávat a poznat lidem, že i tohle jídlo chutná dobře. Ale nikdy nikoho nenutím a nutit ani nebudu, ať už jde o stravování nebo ideologii. Myslím, že mají lidé mít informace a zdroje, rozhodnutí, s kterým musí žít je na nich.“ R2 svému okolí také dává ochutnávat a poznat lidem, že toto jídlo chutná dobře a říká: „Snažím se vysvětlit benefity, ukázat, že neumírám a jsem zdravá. Hlavně dávám ochutnávat. To přesvědčuje zatím asi nejvíc.“ Odpověď R3 poukazuje na zvědavost okolí: „Okolí rozhodně nenutím do ničeho. Většinou chtějí zkusit sami, když vidí mé jídlo, sama nikoho rozhodně nepřesvědčuji.“ R4 na požádání rád dává svému okolí recepty a dodává: „Nesnažím se nikoho přesvědčovat. Občas třeba donesu do práce nějakou domácí veganskou nebo vegetariánskou pomazánku, kolegům chutná a ptají se na recept. Přítelovi chutná to, co mu udělám ať už je to veganské nebo vegetariánské. Spíš jsem vždy ráda, že lidem chutná a že jsou ochotni něco jiného

vyzkoušet.” R5 ukazuje benefity a komentuje to slovy: „Jen jim ukazuji, jaké to má benefity, v čem je to dobré pro planetu, zdraví a zvířata a pokud mají dotazy, ráda jim odpovím. Přesvědčování se neosvědčilo. Když lidem něco nutíte, především pak změnu stravy, reagují často negativně a někdy i agresivně. Také jsou lidé, co mě stále zkouší a přesvědčují, že má strava není dobrá. To je otravné, tak to nechci dělat ostatním.” Stejnou cestou se vydává i R6: „Ano přesvědčuji, ale nesnažím se na ně tlačit. Spíše to tak nenásilně doporučuji.” R7 jde příkladem a říká: „Ne, nikoho nepřesvědčuji o ničem. Nemá to smysl, spíš jdu příkladem a v případě zájmu ráda poskytnu informace a vše vysvětlím.”

13 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Data v praktické části jsme získali pomocí kvalitativního výzkumu. Odpovědi získané z rozhovorů jsou znázorněny v myšlenkových mapách. Na začátku práce byly stanoveny výzkumné otázky, které se pokusíme v této části zodpovědět. Výsledky budou interpretovány pomocí odpovědí respondentů u jednotlivých otázek. Výzkumných otázek bylo stanoveno šest a jsou zaměřeny na změny zdravotního a psychického stavu, na důraz stejně se stravujícího partnera, suplementaci, kontrolu hodnot jídelníčku a na změnu způsobu stravy od dětství.

Otázka č. 1: Jaké změny se objevily u respondentů po psychické stránce?

V této otázce jsme zjišťovali, zda se u respondentů objevily změny po psychické stránce, popřípadě jak se projevovaly. Zkoumali jsme, zda respondenti pociťují spíše negativní změny nebo převládají změny pozitivní. Kromě jednoho respondenta všechny odpovědi byly kladné. Šest ze sedmi respondentů zdůrazňovali větší pocit svobody a spokojenost. To, že si své stravování musí neustále obhajovat, pomohlo k tomu, že si připadají jako silnější osobnosti a mají pevnější vůli. Na zlepšení psychického stavu přispěl u respondentky fakt, že se zaměřila na celkovou změnu životního stylu. Přestala kupovat kosmetiku testovanou na zvířatech, a i tímto způsobem jim pomáhá, což přispívá k celkové psychické pohodě.

Pouze jeden z respondentů uvedl, že žádné změny nepociťuje. Objevila se u něj horší soustředěnost, kterou ale nepřikládá ke stravě a zdůrazňuje, že to není dlouhodobý problém.

Otázka č. 2: Jaké změny se objevily u respondentů po zdravotní stránce?

Druhá výzkumná otázka byla zaměřena na zdravotní stránku respondentů. Zajímalo nás, jaké změny se u nich objevily. Zda to byly změny pozitivní nebo negativní. Ve dvou případech ze sedmi respondenti pocítili především zlepšení trávení a stavu problematické pleti. Další dva respondenti uvedli, že pociťují absenci alergií a zdravotních problémů od té doby, co se takto stravují. Respondent zaznamenal lepší stav zubů, nehtů a vlasů. Toto zlepšení konkrétně odůvodňuje přidáním zelených potravin do jídelníčku. Dále bylo udáváno zlepšení fyzického výkonu, více energie a optimismu. Respondentovi se zlepšily migrénové stavy, na které před přechodem na tuto stravu dost trpěl. Jeden z respondentů

uvedl, že se mu na této stravě lépe reguluje a kontroluje tělesná hmotnost. Další respondent v jiné výzkumné otázce uvedl, že díky zeleným potravinám jako je řasa a ječmen, má zlepšené výsledky krevních testů.

Pouze jeden respondent ze sedmi uvedl, že zdravotní problémy nejsou způsobeny stravováním a lépe se po zdravotní stránce na této stravě také necítí. Z této otázky plyne, že se většina respondentů cítí po zdravotní stránce mnohem lépe po přechodu na tuto stravu.

Otázka č. 3: Jak velkou roli hraje stejně se stravující partner?

Ve třetí výzkumné otázce nás zajímalo, zda respondenti upřednostňují vztah se člověkem, který se stravuje stejným způsobem. Ptali jsme se, jestli jinak se stravující partner je překážkou. Šest respondentů ze sedmi uvedlo, že stejně se stravující partner pro ně není podmínkou. Čtyři z nich zároveň dodali, že doma se stravují stejně, tedy bez masa. Většinou z toho důvodu, že vegetariánsky či vegansky stravujícím se partnerům je příprava masových pokrmů nepříjemná. Tito respondenti zároveň dodávají, že maso a pokrmy z něho partneři konzumují mimo domov, například v práci či s kamarády. I při společných návštěvách restauračních zařízení. Velice důležitý je v těchto případech vzájemný respekt a porozumění obou partnerů.

Pouze poslední respondent odpověděl, že je to velice důležitý aspekt a neumí si představit vztah s někým, kdo má odlišné životní hodnoty.

Otázka č. 4: Co respondentům přijde nezbytné doplňovat na vegetariánské/ veganské stravě?

Ve čtvrté otázce jsme se zaměřili na doplňky stravy, které užívají naši respondenti. Všichni se shodli na tom, že na této stravě je nezbytné doplňovat vitamín B12, který se vyskytuje pouze v živočišných produktech. Tento vitamín tedy suplementují všichni. Další čtyři respondenti dodávají železo. Dva respondenti považují za důležité doplňovat vitamín D, převážně v zimních měsících. Dva respondenti ze sedmi doplňují hořčík. Jeden z respondentů udává, že díky zeleným potravinám jako je řasa a ječmen, má zlepšené výsledky krevních testů. Další respondent říká, že pro jistotu a svůj lepší pocit doplňuje celý komplex vitamínů a minerálů od jisté značky ve formě tablet. Často se respondenti řídí podle rozborů krve, který si nechávají z preventivních důvodů dělat. Podle

toho individuálně zařazují další doplňky jako vápník, jód, selen. Jeden používá zelené potraviny jako jsou řasy a ječmen jako zdroj minerálních látek a řídí se podle preventivních rozborů krve.

Otázka č. 5: Jakým způsobem si kontrolují dostatečný příjem živin?

V této otázce jsme se snažili zaměřit na to, jakým způsobem si naši respondenti hlídají správnou hodnotu jídelníčku, aby měli dostatek všech živin. Dva ze sedmi respondentů si nechali udělat výživový plán na míru. Respondent udává, že více přemýšlí nad tím, co konzumuje a jaké živiny tím získá. Naučil se o surovinách více přemýšlet a nastudoval potřebné znalosti. Další dva respondenti odpověděli, že si jídelníček nehlídají. Jeden z nich dodává, že si hledá nutriční hodnoty surovin a vhodně je kombinuje v různorodém jídelníčku. Preventivní vyšetření krve bere jako kontrolu, kterou hodlá periodicky opakovat. Stejnou odpověď měl i další respondent, který dodal, že vnímá své tělo. Hlídá stav vlasů, nehtů a pleti, to doplňuje pravidelnými krevními testy, které slouží jako kontrola, že je vše v pořádku. Další dva respondenti uvádí, že si složení hlídají díky kalorickým tabulkám, kam si zadávají své hodnoty a mají tak přehled o skladbě svého jídelníčku. Jeden z respondentů dodává, že byl pravidelným dárcem krve, kde by se případné nedostatky odhalily.

Otázka č. 6: Jakým způsobem se změnilo Vaše stravování od dětství?

V poslední otázce jsme se snažili zjistit, jak se naši respondenti stravovali v dětství a zda byli k vegetariánství či veganství vedeni rodinou již od malička. Všichni respondenti se shodli v odpovědích na tom, že v dětství se stravovali konvenční stravou. Konzumovali tedy maso i ostatní živočišné výrobky. Tři respondenti se shodli na tom, že jejich strava byla zdravá a vyvážená. Nejedli moc polotovarů a rodiče kladli důraz na původ surovin. Rodiče jednoho z respondentů dávali přednost bio kvalitě výrobků.

Dva respondenti v dětství jedli hodně masa a uzenin. Rodiče tvrdili, že nekonzumovat maso je divné. Respondent v dospívání zjistil, že jí nezdravě a snažil se maso a uzeniny omezit, až je nakonec přestal konzumovat. Jiný respondent udává, že byla povinnost sníst maso, a to bylo velice psychicky náročné, protože chuť masa mu byla nepříjemná již od dětství.

14 DISKUZE

Tato bakalářská práce se zabývá Vegetariánstvím a veganstvím jako alternativními způsoby výživy. Výsledky našeho šetření jsou porovnány s ostatními pracemi, které se zabývaly podobným tématem.

Na osoby, které se stravují vegetariánsky či vegansky má tato strava dopad na jejich celkový životní styl. Objevily se zde změny jak po psychické, tak zdravotní stránce. Ovlivňuje to partnerské vztahy, vztahy s rodinou a přáteli a celkově sociální život.

V rozhovorech jsme se dozvěděli odpovědi na námi pokládané otázky. Respondenti zde uvedli i jejich subjektivní pohled na tuto stravu a změny, které jim přinesla. Rozhovorů se zúčastnilo sedm respondentů, kteří se stravují buď vegetariánsky nebo vegansky. Výzkum probíhal po veganských kavárnách a restauracích, kam respondenti rádi chodí a prostředí jim bylo tedy známé a příjemné. Na začátku výzkumu jsem vznesla dotaz na sociálních sítích, konkrétně přímo ve veganských a vegetariánských skupinách, kde se respondenti sami ozvali se zájmem zúčastnit se výzkumu. Žádný z respondentů neměl problém s pokládanými otázkami a na všechny se zájmem odpověděli.

Co se týká psychické stránky respondentů, můžeme říci, že se výsledky opět shodují. Naši respondenti udávají, že se cítí být silnější osobností, protože si svůj životní styl musí neustále obhajovat před ostatními a není pro ně tak problém si obhájit i jiné věci. Respondenti z práce Terezy Kaucké, 2006 udávají, že vegetariánství pomohlo vyjasnit přístup k životu a usnadnit celkové bytí na tomto světě. Také udávají, že se přestali stýkat s lidmi, kterým tento způsob života vadil a tím zjistili, že se nejednalo o pravé přátele, což jim po delší době velmi psychicky pomohlo. Naopak narazili na stejně smýšlející, což je pro ně velmi důležité. Výsledky práce Eriky Liškutínové, 2010, kdy udává, že vegetariáni mají ze svého způsobu stravování dobrý pocit, tedy korespondují s našimi výsledky, kdy se respondenti cítí po psychické stránce lépe.

V porovnání s výsledky a rozhovory v obdobné práci autorky Terezy Kaucké, 2006 můžeme konstatovat, že naše výsledky v otázce zdravotního stavu respondentů po přechodu na vegetariánskou či veganskou stravu korespondují s výsledky této práce. Respondenti se cítí mnohem lépe, přestalo je trápit zahlenění po konzumaci mléčných výrobků. Také vymizely alergie, což potvrdili i naši respondenti. Taktéž zmírnění migrény bylo potvrzeno u respondentů obou prací. Vyskytuje se i zlepšení trávení, imunity

a celkového stavu pleti. Stejně výsledky má Erika Liškutínová, 2010. Ta ve své práci udává, že vegetariánství nemusí mít negativní vliv na zdraví, avšak může mít vliv pozitivní.

Předpokládali jsme, že stejně se stravující partner bude pro vegetariány a vegany velmi důležitý aspekt. Již z důvodu toho, že se nachází ve stejné domácnosti a takto se stravujícím lidem většinou není příjemný jakýkoliv kontakt s masem či masovými produkty. Nakonec jsme zjistili, že rozhodně není rozhodující strava partnera, ale jeho porozumění. Pokud se partneři dokáží ohledně stravy respektovat, není pro vegetariány či vegany stěžejní fakt, že partneři konzumují maso či jiné živočišné produkty.

Dále nás překvapilo, že všichni naši respondenti suplementují vitamín B12, který se dá získat pouze z živočišných produktů. Tím jsme si ověřili, že respondenti jsou informováni o tomto možném nedostatku a hlídají si tak jeho příjem a tím i své zdraví.

Čekali jsme, že jako většina konvenčně stravujících se lidí si nebudou zvlášť aktivně hlídat příjem živin. Naopak jsme se dozvěděli, že si příjem hlídají pomocí kalorických tabulek, Cronometru, často chodí na preventivní krevní testy, aby se případné nedostatky živin na této stravě objevily ihned v počátku.

Stravování od dětství se změnilo u všech respondentů, jelikož všichni vyrůstali na konvenční stravě. Někteří z nich však konzumovali zdravé potraviny, rodiče jim nekupovali sladkosti a polotovary a celkově se dbalo na pestrost jídelníčku.

Možným problémem výzkumu může být, že se sestává pouze z malého vzorku respondentů. Nemůžeme nijak ověřit reálnost odpovědí, tudíž nemusí být všechny pravdivé nebo odpovědi mohly být přikrášleny. Výzkum nelze vztáhnout na všechny osoby, které se rozhodli pro tento typ stravování.

I přes stále vzrůstající trend tohoto typu stravování je společnost stále ke změnám skeptická. Často se takto stravující lidé potýkají s předsudky. Proto si myslím, že je velice důležité okolí ukazovat, že lidé, co se takto stravují jsou šťastní a je to jejich rozhodnutí. Rozhodně by neměli svůj přístup a stravu okolí násilně nutit, ale pouze poukázat možný směr. Což také potvrdili naši respondenti v jedné z výzkumných otázek, že nikoho nenutí, pouze rádi vysvětlí či poradí. Rozhodnutí o stravování v dospělosti je na každém z nás a nikdo by neměl nikoho soudit pouze na základě této podobnosti.

Chybou, která se ukázala u našich respondentů, a která je častá u osob alternativně se stravujících, bývá, že neinformují své praktické lékaře o svém způsobu stravování. Bohužel je to nejčastěji z důvodu negativního pohledu samotného lékaře na tuto stravu. Zde by se měl najít nějaký vzájemný kompromis, aby lékař byl o stravování svého pacienta informován a mohly se tak včas zjistit případné nedostatky, které jsou na této stravě možné, že se v průběhu času vyskytnou. Například málo železa či absence vitamínu B12, který pokud není správně suplementován, může způsobit spoustu komplikací. Na druhou stranu, pokud si pacient pečlivě vybírá doplňky stravy, chodí pravidelně na krevní testy a konzumuje vyváženou stravu, je pravděpodobné, že vše bude v naprostém pořádku. Pokud lékař není informován o tomto alternativním stravování pacienta, nemůže tedy zásluhy za výborné výsledky připsat právě tomuto stylu stravování. Je ovšem důležité, aby byl ošetřující lékař informován o alternativním stravování, protože posuzuje pacienta jako celek a je to důležité v jeho anamnéze. Lékař může pacientovi odbornou radou pomoci při sestavování jídelníčku. Tato informace je důležitá i z hlediska možné kontraindikace mezi výživovými doplňky a léky předepsané lékařem, taktéž může pacientovi zajistit rozšířené testování krevních rozborů.

15 ZÁVĚR

Tématem bakalářské práce je Vegetariánství a veganství jako alternativní způsoby výživy. Vegetariánská a čistě rostlinná strava se stávají trendy dnešní doby. Čím dál více lidí omezuje maso a živočišné výrobky, nebo se jich úplně vzdávají. Ať již z hlediska zdravotního, ekologického, či etického, které je nejčastějším důvodem pro změnu stravy. Tato strava si bezesporu žádá větší informovanost o výživě, aby lidé měli zastoupeny ve své stravě všechny potřebné živiny. Avšak nemůžeme zapomenout ani na ovlivnění sociální stránky života. Společnost mívá většinou pro tuto stravu nepochopení, a tak se takto stravující lidé stávají středem pozornosti a neuniknou ani posměškům ze svého okolí. Většinou nemají ani stejně se stravující přátelé, takže nemají často oporu, co se stravování týká. Navzdory tomu ale tvrdí, že když si zvládnou stát za svým stravováním, bývají odolnější i v jiných aspektech svého života. V této práci jsme se snažili o teoretické přiblížení této problematiky, ale zároveň odhalit přístup takto se stravujících lidí, kteří mají k tématu nejbliže a mohli jsme se od nich dozvědět i jejich názory a zkušenosti.

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí, teoretické a praktické. V teoretické části jsme se snažili přiblížit informace o tomto typu stravování. Vysvětlili jsme pojmy vegetariánství a veganství. Uvedli jsme, na jaké podskupiny se samotné vegetariánství dělí. Zjistili, ze kterých potravin nejčastěji získávají základní živiny, vitamíny a minerální látky. Zaměřili jsme se na důvody, proč lidé nejčastěji přechází na tento styl stravování. Dále jsme objasnili, jaké zdravotní benefity tato strava obnáší. Zmínili jsme nejčastější náhražky masa na rostlinné stravě.

Praktická část bakalářské práce byla vytvořena na základě kvalitativního výzkumu, konkrétně pomocí polostrukturovaných rozhovorů se sedmi respondenty. S respondenty jsem se sešla v jejich oblíbené vegetariánské či veganské restauraci, kde jsem měla zároveň i šanci ochutnat tuto stravu. Respondenti se v jim již známém prostředí cítili příjemně, a to se promítlo i do našich rozhovorů. Naším cílem v praktické části bakalářské práce bylo přiblížení tohoto způsobu stravování, které se promítá do celkového života lidí, a který oni sami berou jako životní styl. Na začátku práce jsme si stanovili šest výzkumných otázek, které se nám za pomoci rozhovorů podařilo úspěšně zodpovědět. Výzkum objasnil, jakým způsobem si hlídají jídelníček a důležité živiny. Také jaké změny se u respondentů

udály jak po zdravotní, tak psychické stránce, či zda je pro ně stejně se stravující partner podmínkou.

Na závěr této práce bych ráda uvedla doporučení pro praxi při výběru této stravy a celkového životního stylu života. Rozhodně by celá společnost měla být o celé této problematice více informována, aby ihned toto stravování neodsuzovala. Pokud se ve společnosti objeví vegetarián nebo vegan, čelí často plno nepřijemným komentářům a musí se neustále obhajovat, což nepůsobí příznivě na celkovou psychiku člověka. Mělo by se více dbát na celkové zařazení takto stravujících se lidí do společnosti a brát to jako osobní rozhodnutí každého. Zařídít, aby nebyli tak odstřiženi například při společenských akcích, kde je strava častým tématem. Je důležité konzumovat vyváženou stravu. Pokud si vegetarián či vegan pravidelně hlídají příjem živin a mají přehled o zdravém stravování, je s největší pravděpodobností vše v pořádku. Pokud ale v jejich jídelníčku převažují polotovary a nezdravé náhražky, nejedná se o zdravý životní styl a je zde možnost absence některých důležitých vitamínů, minerálních látek, či jiných zdraví prospěšných látek.

V této bakalářské práci byli respondenti zletilí, kteří si tento životní styl a způsob stravování sami vybrali. Bylo to jejich svobodné rozhodnutí a cítí se tak po psychické stránce lépe, než předtím. Proto by do tohoto stylu stravování neměl být nikdo tlačěn násilím a neustálým přesvědčováním svého okolí.

Tyto alternativní styly stravování mě osobně velmi zaujaly, protože bylo zajímavé dozvědět se něco o celkovém životním stylu takto se stravujících lidí. Velmi mě překvapila vstřícnost partnerů našich respondentů, kteří tento životní styl tolerují. Dokonce se nechali inspirovat a sami živočišné výrobky omezují. Velmi mě překvapilo zlepšení zdravotního stavu po přechodu na tuto stravu. Oceňuji, že kvůli obhajování stravy se z respondentů stali silnější osobnosti psychické stránce.

Výstupem této práce je leták *Alternativní náhrady na veganské stravě*, který informuje konvenčně se stravující nebo lidi, kteří na tento styl teprve přechází a nejsou si jisti, čím přesně nahradit suroviny, na které byli doposud zvyklí. Leták může pomoci při nahrazení surovin, které se běžně používají, snadno dostupnou alternativní možností. Jedná se o mléko, máslo, vejíčka či maso.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

KNIŽNÍ ZDROJE:

- 1 **BRAZIER, Brendan.** Vegan v kondici: Zdravá strava pro každý den i maximální sportovní výkon. Druhé. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5318-1.
- 2 **COATES, Wayne.** Zázračné semínko chia: energetická bomba pro sportovce, více než 75 báječných receptů, ucelený program pro snížení hmotnosti. Praha: Ikar, 2014. ISBN 978-80-249-2445-8.
- 3 **ČERVENÝ, Karel a Drahomíra ČERVENÁ.** *Vegetariánská kuchařka: vegetariánství v teorii a v praxi ; 300 receptů.* Přeložil Jana DVONČOVÁ, přeložil Marie KORANDOVÁ. Bratislava: Práca, 1991. ISBN 80-7094-256-8
- 4 **FELIX, Clara.** Vše o tucích typu omega-3: [odpovědi na základní otázky týkající se mastných kyselin typu omega-3, proč je potřebujeme, v jakém množství a mnohem více informací]. Praha: Pragma, 2002. Pragma o zdraví. ISBN 80-720-5886-X.
- 5 **FOŘT, Petr.** Tak co mám jíst?: v kostce. Praha: Grada, 2007. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-1459-2.
- 6 **GROBHAUSER, Mareike.** Sportovní výživa pro vegetariány a vegany. Praha: Grada Publishing, 2015. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-5527-4.
- 7 **HAMPL, František a Jaroslav PALEČEK.** *Farmakochemie: v kostce.* Praha: Vydavatelství VŠCHT, 2002. Sestra (Grada). ISBN 80-708-0495-5.
- 8 **HENDL, Jan.** Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat. 4., rozš. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0200-4.
- 9 **CHEADLE, Louise a Nick KILBY.** Kniha o čaji matcha: vše, co jste o tomto úžasném zeleném superčaju chtěli vědět. Praha: Euromedia, 2017. Esence. ISBN 978-80-7549-284-5.
- 10 **CHEVALLIER, Andrew.** Léčivé rostliny: Přírodní postupy při léčení krátkodobých i chronických onemocnění. Bratislava: Noxi, 2004. ISBN 80-89179-02-9.
- 11 **KASPER, Heinrich.** Výživa v medicíně a dietetika. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4533-6.
- 12 **KASTNEROVÁ, Markéta.** *Poradce pro výživu.* České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

- 13 **KAUCKÁ, Tereza.** Vliv vegetariánství na zdravotní stav člověka [online]. Praha, 2006 [cit. 2020-04-16]. Dostupné z: <<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/54665>>. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce doc. PhDr. Václav Břicháček
- 14 **KUNOVÁ, Václava.** Zdravá výživa. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-3433-0.
- 15 **LIŠKUTÍNOVÁ, Erika.** Vegetariánství a jeho vliv na zdraví člověka [online]. Brno, 2010 [cit. 2020-04-16]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/xvuwu4/>>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Lenka Procházková, Ph.D.
- 16 **MACHALA, Karel.** Kvašená zelenina: pro zdraví a vitalitu. 2. doplněné vydání. Olomouc: ANAG, [2015]. ISBN 978-80-7263-972-4
- 17 **MELINA, Vesanto a Brenda DAVIS.** Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]. Radňovice: Andrea Komínková, c2008. ISBN 978-80-904291-0-9.
- 18 **MÜLLEROVÁ, Dana a Anna AUJEZDSKÁ.** Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-802-4625-102.
- 19 **ROUBÍK, Lukáš.** Moderní výživa ve fitness a silových sportech. Praha: Erasport, [2018]. ISBN 978-80-905685-5-6.
- 20 **SHARMA, Sangita.** Klinická výživa a dietologie: v kostce. Praha: Grada Publishing, 2018. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0228-0.
- 21 **SHELTON, Penni.** Pročištění syrovou stravou: jak se uzdravit a zhubnout pomocí přirozených potravin. Olomouc: Fontána, c2014. ISBN 978-80-7336-770-1.
- 22 **SHINYA, Hiromi.** Bakteriální výživa. Praha: Dobrovský, 2016. Knihy Omega. ISBN 978-80-7390-383-1.
- 23 **SYNKOVÁ, Hana.** Všechno je jedlé: co jíst, když nám něco chybí. Ilustroval Inka DELEVOVÁ. Praha: Triton, 2009. ISBN 9788073872298.
- 24 **TRÈFLE NOVÁ, Ria.** Raw kuchařka: jak zůstat zdraví a štíhlí napořád. V Praze: Fortuna Libri, 2016. ISBN 978-80-7546-045-5.
- 25 **ZEMANOVÁ, Hana.** BioAbecedář Hanky Zemanové. Praha: Smart Press, 2010. ISBN 978-80-87049-30-3.

ZAHRANIČNÍ ZDROJE:

- 1 **BELLEME, John a Jan BELLEME.** The miso book: the art of cooking with miso. Garden City Park, NY: Square One Publishers, c2004. ISBN 9780757000287.
- 2 **CAPPS, Ashley.** 12 Important Reasons To Go Vegan Today. Free From Harm [online]. 28.02. 2014 [cit. 2020-01-06]. Dostupné z: <https://freefromharm.org/why-vegan/>
- 3 **CRUM, Hannah a Alex LAGORY.** The big book of kombucha: brewing, flavoring, and enjoying the health benefits of fermented tea. North Adams, MA: Storey Publishing, [2016]. ISBN 9781612124339.
- 4 **DAUCHET, Luc, Philippe AMOUYEL, Serge HERCBERG a Jean DALLONGEVILLE.** Fruit and Vegetable Consumption and Risk of Coronary Heart Disease: A Meta-Analysis of Cohort Studies. The Journal of Nutrition. 2006, 136(10), 2588-2593. DOI: 10.1093/jn/136.10.2588. ISSN 0022-3166. Dostupné také z: <https://academic.oup.com/jn/article/136/10/2588/4746701>
- 5 **JENNINGS, Kerri-Ann.** What Is a Pescatarian and What Do They Eat?. In: Healthline [online]. 2017 [cit. 2019-06-19]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/nutrition/pescatarian-diet>
- 6 **JULSON, Erica.** Is Seitan (Vital Wheat Gluten) Healthy? Healthline [online]. 16.03. 2018 [cit. 2020-01-04]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/nutrition/seitan>
- 7 **LEE, Stephen M.** *Folic acid: sources health effects and role in disease prevention.* New York: Nova Biomedical, [2017]. ISBN 978-1536118209.
- 8 **LINK, Rachael.** Why Tempeh Is Incredibly Healthy and Nutritious. Healthline [online]. 11.05. 2017 [cit. 2020-01-04]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/nutrition/tempeh>
- 9 **MELINA, Vesanto, Winston CRAIG a Susan LEVIN.** Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2016, 116(12), 1970-1980. DOI: 10.1016/j.jand.2016.09.025. ISSN 22122672. Dostupné také z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2212267216311923>

- 10 **NETZER, Corinne T.** *The complete book of food counts*. 9th ed., rev. and updated. Dell mass market edition. New York: Dell, c2012. CTN food counts. ISBN 978-0440245612.
- 11 **NGUYEN, Andrea Quynhgioa.** *Asian tofu: discover the best, make your own, and cook it at home*. Berkeley [Calif.]: Ten Speed Press, c2012. ISBN 9781607740254.
- 12 **PANOFF, Lauren.** Lacto-Ovo-Vegetarian Diet: Benefits, Downsides, and Meal Plan. In: Healthline [online]. 2019 [cit. 2019-06-19]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/nutrition/lacto-ovo-vegetarian-diet>
- 13 **PAWLAK, Roman.** Vegetarian Diets in the Prevention and Management of Diabetes and Its Complications. *Diabetes Spectrum*. 2017, 30(2), 82-88. DOI: 10.2337/ds16-0057. ISSN 1040-9165. Dostupné také z: <http://spectrum.diabetesjournals.org/lookup/doi/10.2337/ds16-0057>
- 14 **POWELL, Veronica.** Vegan Food Living: Vitamin C: Why we need it, and where to get it on a vegan diet [online]. 21.06. 2017 [cit. 2020-01-06]. Dostupné z: <https://www.veganfoodandliving.com/vegan-diet/vegan-nutrition/vitamin-c-why-we-need-it-and-where-to-get-it-on-a-vegan-diet/>
- 15 **RAHIM, Lucy.** Five reasons to go vegan, according to science. *The Telegraph* [online]. 03.01. 2020 [cit. 2020-01-06]. Dostupné z: <https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/veganuary-why-vegan-reasons-veganism-plant-based-diet-science/>
- 16 **RATINI, Melinda.** Vitamin B12: What to Know [online]. 19.06. 2019 [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: <https://www.webmd.com/diet/vitamin-b12-deficiency-symptoms-causes#2>
- 17 **SHOCKEY, Kirsten a Christopher SHOCKEY.** *Fermented vegetables: creative recipes for fermenting 64 vegetables & herbs in krauts, kimchis, brined pickles, chutneys, relishes & pastes*. North Adams, MA: Storey Publishing, [2014]. ISBN 9781612124254
- 18 **SOLOMON, Karen a Jennifer MARTINÉ.** *Asian pickles: sweet, sour, salty, cured, and fermented preserves from Japan, Korea, China, India, and beyond*. Berkeley: Ten Speed Press, [2014]. ISBN 9781607744764.
- 19 **SZALAY, Jessie.** What Are Carbohydrates? *Livescience* [online]. 15.07. 2017 [cit. 2020-01-06]. Dostupné z: <https://www.livescience.com/51976-carbohydrates.html>

- 20 The Vegan Society:** One world. Many lives. Our choice: Protein [online]. 2017 [cit. 2019-06-20]. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/resources/nutrition-and-health/nutrients/protein>
- 21 TUCKER, Katherine L.** Vegetarian diets and bone status. The American Journal of Clinical Nutrition. 2014, 100(suppl_1), 329S-335S. DOI: 10.3945/ajcn.113.071621. ISSN 0002-9165. Dostupné také z: https://academic.oup.com/ajcn/article/100/suppl_1/329S/4576433
- 22 WARNOCK, Caleb.** Water kefir. Place of publication not identified: [Familius], [2016]. ISBN 9781944822682.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

- 1 ARNDT, Tomáš.** Acai berry (Euterpe oleracea). In: Celostnimedica.cz: Informační server o zdraví z pohledu celostní, přírodní, alternativní medicíny [online]. 2016 [cit. 2019-06-22]. Dostupné z: <https://www.celostnimedica.cz/acai-berry-euterpe-oleracea.htm>
- 2 BIMOVA, Eva.** Floradix: Železo- jak ho nejen jíst, ale i vstřebat? Floradix [online]. 31.07. 2019 [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: <https://floradix-zelezo.cz/novinka-zelezo-jak-ho-nejen-snist-ale-i-vstrebavat>
- 3 MESSINA, Ginny.** Rostlinné bílkoviny: Základ veganské stravy. In: Soucitně: Váš průvodce veganstvím [online]. 2015 [cit. 2019-06-20]. Dostupné z: <http://soucitne.cz/roslinne-bilkoviny-zaklad-veganske-stravy>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Rozhovory	91
Příloha 2 Leták – Alternativní náhrady na veganské stravě	105

PŘÍLOHY

Příloha 1: Rozhovory

1.

1) Kde bydlíte?

„Bydlím v Praze.“

2) Kolik je Vám let?

„Tento měsíc mi bylo 25 let.“

3) Jak a jak dlouho se již takto stravujete?

„Takřka rok se stravuji vegansky.“

4) Jaký byl Váš hlavní důvod pro tento typ stravování?

„Upřímně jsem před rokem ve svém životě chtěla dělat něco, co mi dávalo smysl a ostatní aspekty to tehdy nesplňovaly. Takže to bylo rozhodnutí ze dne na den, kde hlavní motivací byly převážně etické důvody a láska ke zvířatům. Hlavně se v životě snažím být názorově a postojem konzistentní a konzumace zvířat mi už delší dobu přišla pokrytecká, tak jsem moc ráda, že jsem se k tomuto kroku odhodlala.“

5) K jakému typu stravování jste byl veden/vedena v dětství?

„No, byla jsem veden ke konvenčnímu stylu stravování, takže tedy všežravec že jo, ale rozhodně tam byl kladen důraz na zdravější stravování a vyváženou stravu. Nejedli jsme moc sladkostí a polotovary se u nás vyskytly fakt jen málokdy, výjimečně prostě. Jen, když se třeba nestíhalo navařit.“

6) Jak důležité pro Vás je, aby partner byl stejně se stravující?

„Nó, jako asi bych byla pokrytcem, kdybych řekla, že partner takový být musí, jelikož ani já jsem dřív taková nebyla a trvalo mi se sem dostat a navíc, nevím sama, co bude nebo nebude za deset let třeba že jo. Rozhodně to preferuju a stejně tak si nedovedu už představit být po boku někoho, komu by minimálně mé důvody nedávaly smysl. Takže bych řekla, že to pro mě důležité je, ale ne nutně rozhodující.“

7) Jaká je reakce ve Vašem okolí na tento způsob výživy?

„Byla asi taková běžná si myslím. V kruhu rodiny je určitě strach a starost, jestli se mi všeho dostává. Kamarádi jsou primárně chápající, ale určitě to už pár bouřlivých reakcí a konverzací vyvolalo.“

8) Co Vám přijde nezbytné doplňovat na vegetariánské/ veganské stravě?

„Nezbytné je doplňovat vitamín B12, D2, ideálně D3 ve veganské formě, minimálně během zimních měsíců v našem podnebném pásu. Také omega 3. Pak zvážit selen a jód, který většina řeší Vincentkou a para ořechy. U žen teoreticky železo, u mužů zase zinek.“

9) Jakým způsobem si hlídáte dostatečný příjem živin?

„První měsíc, dva jsem si zadávala svůj den do různých aplikací jako Cronometer nebo Fitpal a sledovala, jestli se mi vše dostává. Nastudovala jsem, za jakých podmínek se jaké živiny absorbují nejlépe a snažím se to dodržovat. Plus krevní rozbor, ale k tomu jsem se sama zatím nedostala, ale chystám se.“

10) Kolik máte stejně se stravujících přátel?

„Ani jednoho.“

11) Jak se Vám přizpůsobují konvenčně stravující se přátelé při výběru restauračních zařízení?

„Na úkor, kolik je takzvaně masožroutů, a že já jsem ve skupině vždy jediná, tak se přizpůsobují více než dobře. Ale když už se nepřizpůsobí, naprosto tomu rozumím a respektuji, jsem menšina. Ale to se stalo opravdu párkrát, vždy se většinou domluvíme na kompromisu.“

12) Jaké pociťujete změny po zdravotní stránce?

„Ačkoliv byl první měsíc boj, po něm se mi výrazně zlepšilo trávení a metabolismus celkově. Mám pocit, a tady zvýrazňuji slovo pocit, že lépe regeneruji po fyzické zátěži, ale může to být jen sugesce. Lepší imunita, ale to je dost spojené s tím, že dříve jsem sama o ovoce a celkově vitamín C skoro ani nezavadila.“

13) Jaké pociťujete změny po psychické stránce?

„Tady jsem nepocítila žádné změny pozitivní. Naopak jsem si občas připadala nesoustředěná a hůře se mi přemýšlelo. Ale nikdy jsem nebyla schopna určit, jestli se jedná jen o placebo efekt nebo reálný problém, protože to bylo vždy jen nárazové a není to dlouhodobý problém.“

14) Informoval jste svého lékaře

„Ne a pokud nebudu mít problém, který bych s ním chtěla reálně řešit, ani nebudu a nevidím v tom nutně význam u dospělého člověka. Rozhodně bych ho informovala o svém potencionálním dítěti.“

15) Kde získáváte informace o tomto typu stravování?

„Obecně se snažím spoléhat na nejnovější meta studie a studie. A co doporučuji všem kolem sebe, tak je čerpat z více zdrojů a nikdy se nespoléhat na jednu instituci nebo osobu. Vždy je lepší si informace ověřovat, ale to platí u všeho.“

16) Snažíte se přesvědčovat okolí, aby zkusili Vaši stravu?

„Snažím se informovat, rozhodně dávám ochutnávat a poznat lidem, že i tohle jídlo chutná dobře. Ale nikdy nikoho nenutím a nutit ani nebudu, ať už jde o stravování nebo ideologii. Myslím, že mají lidé mít informace a zdroje, rozhodnutí, s kterým musí žít je na nich.“

2.

1) Kde bydlíte?

„Bydlím v Praze.“

2) Kolik je Vám let?

„Je mi 24 let.“

3) Jak a jak dlouho se již takto stravujete?

„Vegankou jsem 4 roky.“

4) Jaký byl Váš hlavní důvod pro tento typ stravování?

„Asi 3 roky před mým přechodem na veganství jsem psala blog a pohybovala se v této komunitě, můj oblíbený blog byl od influencerky Dewii a díky tomu jsem se o tomto typu stravování dozvěděla a z blogu čerpala všechny dostupné informace a inspiraci.“

5) K jakému typu stravování jste byl veden/vedena v dětství?

„Bylo to konvenční stravování, takže všechno, ale vařilo se převážně zdravě. Rodiče čerpali hlavně ze středomořské kuchyně, takže jsme měli na stole vždy hodně zeleniny a ovoce. Domů se kupovali pouze kvalitní potraviny, takže sice jsme měli maso, mléčné výrobky a vajíčka, ale vše bylo v bio kvalitě. Těžko by se u nás doma našel polotovar.“

6) Jak důležité pro Vás je, aby partner byl stejně se stravující?

„S aktuálním partnerem jsme spolu dva roky a plánujeme společnou budoucnost. Důležité je, aby moje stravování respektoval. Doma vaříme vegansky a vždy doma jíme spolu. V práci, restauraci nebo u rodiny se partner stravuje konvenčně a já ho k ničemu nenutím.“

7) Jaká je reakce ve Vašem okolí na tento způsob výživy?

„Rodina měla obavy v začátcích, když jsem byla ještě na střední škole, tam jsem nechtěla bojovat a vzdala jsem to. Po přestěhování do Prahy a nastoupení na vysokou školu jsem se začala opět stravovat vegansky, ale rodině jsem to oznámila jako hotovou věc. Zvykli si, doma mě vždy čeká něco veganského a máma vaří jídlo speciálně pro mě, když přijedu na návštěvu. Přátelé si zvykli, možná jedině, co je trošku těžší je jít na společné jídlo do restaurace, protože se vždy musí předem vymyslet, kam se půjde, abych si z nabídky vybrala také.“

8) Co Vám přijde nezbytné doplňovat na vegetariánské/ veganské stravě?

„Doplňuju vitamín B12, příležitostně občas zařadím železo. Kromě toho beru tradiční doplňky stravy jako sezónně vitamín C, zinek, vitamíny skupiny B. Kvůli sportu přidávám ještě hořčičk.“

9) Jakým způsobem si hlídáte dostatečný příjem živin?

„Když jsem se rozhodla pro veganství, tak jsem si nechala udělat výživový plán, abych nic nepodcenila. Řídím se podle toho. Nic nepočítám, mám v oku to, jak skládat potraviny a jaké množství bych měla jíst. Každý den je jiný. Mám chuť na něco jiného, okolnosti a stres také dělají svoje, ale to i u konvenčně se stravujícího. Snažím se zařazovat hodně zeleniny, ovoce, luštěnin. Občas sáhnu po náhražkách masa. Výjimečně kupuji polotovary jako například veganské jogurty, smetany, salámy. Ale spíše se snažím konzumovat základní potraviny a kombinovat je. Přemýšlím nad tím, co konzumuji a co tím získám. Když mám pocit, že mi něco chybí, zařadím doplněk a snažím se změnit směr stravování. Například, když mám těžký týden v práci, jím více polotovarů a nezdravých věcí. Tyto věci nemají moc vitamínů, tak doplňuju vitamínové nápoje nebo tablety a snažím se vrátit zpět ke zdravé stravě.“

10) Kolik máte stejně se stravujících přátel?

„Vegany neznám osobně žádné, mám asi dva vegetariány.“

11) Jak se Vám přizpůsobují konvenčně stravující se přátelé při výběru restauračních zařízení?

„Snaží se, většinou je výběr v Praze tak velký, že se pro mě všude něco najde. Pokud je tam třeba nějaký živočišný produkt, který lze vynechat, tak požádám obsluhu o její vynechání a většinou mi vychází vstříc. Například si často s kamarády dávám pizzu bez sýra.“

12) Jaké pociťujete změny po zdravotní stránce?

„Rozhodně lepší trávení, necítím pocit nafouknutého břicha, to mě dříve hodně trápilo. Také jsem se zbavila únavy po jídle (smích). Jednoznačně mám hezčí pleť, méně vyrážek a zmizely mi kruhy pod očima.“ dodává radostně.

13) Jaké pociťujete změny po psychické stránce?

„Hm, (zamyšleně) asi zlepšení pevné vůle. Umím si svoje stravování obhájit a tím jsem se naučila si obhájit i jiné věci v mém životě.“

14) Informoval jste svého lékaře?

„Lékaře jsem neinformovala.“

15) Získáváte informace o správném alternativním stravování? Pokud ano, kde?

„Tyto informace nejčastěji dohledávám ve veganských skupinách, od České veganské společnosti, Světové zdravotnické organizace-WHO. Pak také ze studií a knih.“

16) Snažíte se přesvědčovat okolí, aby zkusili Vaši stravu?

„Snažím se vysvětlit benefity, ukázat, že neumírám a jsem zdravá. Hlavně dávám ochutnávat. To přesvědčuje zatím asi nejvíc.“

3.

1) Kde bydlíte?

„Bydlím v Praze.“

2) Kolik je Vám let?

„Je mi 28 let.“

3) Jak a jak dlouho se již takto stravujete?

„Vegetarián s redukcí dalších živočišných potravin, stravuji se tak cca 4 roky.“

4) Jaký byl Váš hlavní důvod pro tento typ stravování?

„Pro mě to byla jednoznačně etika, láska ke zvířatům a morální problém. Když jsem se dozvěděla, jak se se zvířaty zachází, nedokázala jsem to nadále podporovat. Člověk o tom celý život ví, ale jednoho dne prostě prozře a dívá se na všechno z úplně jiný perspektivy a už ten krutý byznys nechce jednoduše dál podporovat. Zdraví je spíš takový benefit, ale ne hlavní důvod, vzhledem k tomu, že prostě mám ráda život, který občas nevykazuje úplně známky zdravého životního stylu.“

5) K jakému typu stravování jste byl veden/vedena v dětství?

„Byl jsem vedenej k tomu, že nejíst maso je prostě divný. Vždycky tvrdili, že se má jíst všechno.“

6) Jak důležité pro Vás je, aby partner byl stejně se stravující?

„Není to důležité. Každý jsme jinde na své cestě. Stejně jako by bylo hloupé, aby mě někdo odsuzoval před pěti lety. Tak bych se dost možná taky neposunula až sem, protože bych se cítila, že mě do toho někdo tlačí. Přítel je „všežravec“ a dřív se vege lidem posmíval. Od té doby, co jsme spolu, je sám reduktariánem, velmi dbá na bio nebo domácí původ živočišných potravin. To vzniká pouze tím, že se nechává tiše inspirovat mnou a mými výsledky. Mluvíme o argumentech, ale nikdy nehaním jeho jídlo ani ho nenutím. Doma vaříme téměř výhradně vegansky nebo vegetariánsky a partner to moc rád jí. Pokud chce maso, jde se najíst ven, ačkoliv bych mu ho zřejmě připravila, kdyby chtěl. (odmlčí se) Ale to je právě to, že on by to po mně nikdy nechtěl, protože ví, že by mi to mohlo být nepříjemné.“

7) Jaká je reakce ve Vašem okolí na tento způsob výživy?

„Hlavně nepochopení, akutní potřeba mi vysvětlit, že umírám. Sama mám zkoušky z dietetiky, tak je to vždycky vtipné, když lidi bez jakýchkoliv základů výživářství mi něco takového vysvětlují, u bližší rodiny to jsou někdy upřímné obavy o mé zdraví.“

8) Co Vám přijde nezbytné doplňovat na vegetariánské/ veganské stravě?

„Na vegetariánské nic moc, ale B12 nebo obecně B komplex nikdy není na škodu. Snad ještě železo, ale ne nezbytně, obecně bych reagovala na výsledky hematologických a biochemického vyšetření krve.“

9) Jakým způsobem si hlídáte dostatečný příjem živin?

„Nehlídám. Nebo respektive snažím se průběžně dohledávat informace o nutričním složení daných surovin a pak kombinuji, ale hodně volně. Automatické kombinace typu kvalitní oleje, dost oleje na zeleninu, pečivo k luštěninám, různorodý jídelníček a podobně. Také jsem si nedávno nechala dělat preventivní vyšetření krve, které hodlám periodicky opakovat.“

10) Kolik máte stejně se stravujících přátel?

„Mezi přáteli nikoho, hrstku lidí se vege stravováním jsem poznala, ale nejsou v okruhu přátel.“

11) Jak se Vám přizpůsobují konvenčně stravující se přátelé při výběru restauračních zařízení?

„Rozhodně to po nich nevyžadují, občas navrhnou vegan podnik a nikdy nebo zřídka je problém, naopak jim já často říkám, že v pořádku, že nechci žádný speciální zacházení, že se přizpůsobím. Mám skvělé přátele, takže se vždy domluvíme podle akutních chutí a požadavků.“

12) Jaké pociťujete změny po zdravotní stránce?

Každopádně zlepšení fyzického výkonu a lepší optimismus, což je v této uspěchané době super, ne? Také se mi zlepšily migrénové stavy, na to jsem dříve dost trpěla. Mám více energie, celkově více positivity prostě, protože člověk je na sebe pyšný a to se odráží i v jeho přístupu.

13) Jaké pociťujete změny po psychické stránce?

„Těžké říct takhle obecně, protože za tu dobu se mi několikrát otočil život naprosto jinými směry (dlouhé přemýšlení). Ale obecně pociťuji spíše lepší změny, cítím se pozitivnější ohledně plno věcí.“

14) Informoval jste svého lékaře?

„Zatím jsem neinformovala, pokud nastane nějaký zdravotní problém, tak ho rozhodně informuji.“

15) Získáváte informace o správném alternativním stravování? Pokud ano, kde?

„Informace беру hodně na internetu, čtu články, studie, odborné časopisy. Koukám na rozhovory s lidmi se vzděláním tohoto směru.“

16) Snažíte se přesvědčovat okolí, aby zkusili Vaši stravu?

„Okolí rozhodně nenutím do ničeho. Většinou chtějí zkusit sami, když vidí mé jídlo, sama nikoho rozhodně nepřesvědčuji.“

4.

1) Kde bydlíte?

„Bydlím v Ostravě.“

2) Kolik je Vám let?

„Za týden mi bude 30.“

3) Jak a jak dlouho se již takto stravujete?

„Vegetariánsky se stravuji téměř 4 roky, ale ne úplně striktně.“

4) Jaký byl Váš hlavní důvod pro tento typ stravování?

„Hlavním důvodem byly rozhodně podmínky, v jakých žijí zvířata. Malé, většinou neodvětrávané prostory vzbuzují úzkost už ve mně, a to v tom nemusím žít. Co teprve ta zvířata. Další důvod byl i to brutální zacházení s nimi během života a před smrtí.“

5) K jakému typu stravování jste byl veden/vedena v dětství?

„Stravovali jsme se doma běžně, jedla jsem všechno, takže maso, zeleninu, ovoce. Mamka nikdy moc nekupovala sladkosti, polotovary a ani uzeniny. Takže si myslím, že jsem vždycky jedla zdravě a vyváženě. (usmívá se)“

6) Jak důležité pro Vás je, aby partner byl stejně se stravující?

„Pro mě to není prioritou. Bývalý i současný partner jedl maso. Bývalý partner si nikdy nestěžoval, když jsem uvařila něco bezmasého, sám omezil uzeniny. Občas zkusil nějaký sójový výrobek. Současný partner věděl o mém stravování a byl nakloněn vyzkoušet něco nového. Sama nikoho ve stravování neomezuju. Asi by mi ale vadilo, kdyby partner striktně maso vyžadoval a nutil mě maso připravovat. Takhle maso konzumuje pouze mimo domov.“

7) Jaká je reakce ve Vašem okolí na tento způsob výživy?

„Myslím si, že to všichni přijali v pohodě. Samozřejmě sem tam někdo z okolí narážky měl nebo má. Někteří se ode mě nechají inspirovat receptem, to mě moc těší, protože si myslím, že to je ta správná cesta.“ (usmívá se)

8) Co Vám přijde nezbytné doplňovat na vegetariánské/ veganské stravě?

„Co jsem kdy byla na krevních odběrech, vždycky bylo vše v pořádku. Akorát pravidelně beru B12.“

9) Jakým způsobem si hlídáte dostatečný příjem živin?

„Snažím se jíst pestře, takže ovoce, zelenina, luštěniny. Nejsem striktní vegan, občas si dám vejce z eko chovu nebo nějaký mléčný výrobek od lokálního farmáře. Pravidelně beru B12 a třeba zinek, hořčík, vitamín C, ale jak už jsem říkala předtím, tak krevní testy mi vždycky vycházely v normě.“

10) Kolik máte stejně se stravujících přátel?

„Pár známých mám, ale z blízkých lidí nikoho.“

11) Jak se Vám přizpůsobují konvenčně stravující se přátelé při výběru restauračních zařízení?

„Dnes už ve většině restaurací mají nabídku bezmasých jídel, nemyslím jen smažený sýr, ale saláty, hamburgery, rizota. Kdybych byla striktní vegan, už by to bylo horší s tím výběrem. Když máme třeba vánoční večírek nebo nějakou pracovní akci, tak ocením, když kolegové myslí na to, že maso nejím. Jeden kolega je také vegetarián, takže nabídku jídla přizpůsobí, abychom měli co jíst i my. Jinak když jdu někam s přítelem nebo s přáteli a víme, že budeme jíst, tak podle toho vybereme restauraci, třeba i předem. Většina restaurací má jídelní lístek na stránkách. U akcí jako je teambuilding vždycky hlásím dopředu vege stravu.“

12) Jaké pociťujete změny po zdravotní stránce?

„Nevím, nic mě nenapadá. Zdravotní problémy mám, ale nejsou způsobeny mým stravováním. A že bych se cítila po zdravotní stránce lépe, když nejím maso, to mi taky nepřijde.“

13) Jaké pociťujete změny po psychické stránce?

„Určitě se cítím o dost líp. V minulosti jsem se pokoušela několikrát maso omezit, ale nedařilo se mi to. Z toho jsem nebyla příliš šťastná, protože jsem ho chtěla přestat konzumovat. Jednoho dne to přišlo samo a od té doby maso nejím. Ale jinak jsem se více zaměřila na to, co ještě ve svém životě a životním stylu můžu změnit, takže se například snažím kupovat netestovanou kosmetiku. To mi působí hezký pocit, že i takhle můžu pomoci zvířatům a mám z toho velkou radost.“

14) Informoval jste svého lékaře?

„Ne, ale pokud budou nějaké komplikace, tak určitě informuji, aby měl přehled.“

15) Získáváte informace o správném alternativním stravování? Pokud ano, kde?

„Občas si nějaký článek přečtu nebo třeba diskusi v takové skupině, kde se probírá toto stravování, ale stejně si jím to, co chci já.“

16) Snažíte se přesvědčovat okolí, aby zkusili Vaši stravu?

„Nesnažím se nikoho přesvědčovat. Občas třeba donesu do práce nějakou domácí veganskou nebo vegetariánskou pomazánku, kolegům chutná a ptají se na recept. Přítelovi chutná to, co mu udělám ať už je to veganské nebo vegetariánské. Spíš jsem vždy ráda, že lidem chutná a že jsou ochotni něco jiného vyzkoušet.“

5.

1) Kde bydlíte?

„Bydlím v Praze již 10. rokem.“

2) Kolik je Vám let?

„Je mi 26 let.“

3) Jak a jak dlouho se již takto stravujete?

„Byl jsem 5 let vegetarián a 2 roky vegan.“

4) Jaký byl Váš hlavní důvod pro tento typ stravování?

„Pro vegetariánství jsem se rozhodla spontánně, před tím jsem byla spíše antivegetarián, ale chtěla jsem změnu. Postupně jsem poznávala nové recepty, potraviny a hlavně témata, až se z mé stravy stala etická otázka. Rok jsem byla tzv. chtěgan, takže jsem omezovala plno výrobků postupně a v lednu před dvěma lety jsem se stala vegankou. Dělán to hlavně pro planetu a zvířata, nicméně vidím i zdravotní benefity. Dalším důvodem byli sportovci vegani, mí kamarádi a lidé z OBRAŽu – Obránci zvířat. Pokud jsem chtěla opravdu pomáhat přírodě, nemohla jsem podporovat živočišný průmysl.“

5) K jakému typu stravování jste byl veden/vedena v dětství?

„Rodiče mě vedli k jezení všeho, ale byla jsem dost „masová“ a jedla i dost uzenin. V šestnácti jsem si uvědomila, že jím hodně nezdravě a postupně jsem snižovala spotřebu masa na minimum, až jsem se stala vegetariánkou v roce 2015. Za tento krok jsem neskutečně ráda (spokojeně se usmívá).“

6) Jak důležité pro Vás je, aby partner byl stejně se stravující?

„Je důležité, aby mě respektoval a aby rostlinnou stravu neodsuzoval. Můj přítel není vegetarián, nicméně co jsme spolu, o jídle přemýšlí hlouběji, kupuje si hlavně bio a má své vegetariánské i veganské dny. Dokonce máme vajíčka z Komunitní zahrady Pastvina. Přítel si adoptoval slepici a za odměnu má 20 vajec, i když ho de facto vyjdou na 250 Kč/měsíc. V podstatě cesta „méně masa“ je pro více lidí přijatelnou. Vidím to i u svých rodičů, kteří dříve byli proti mému stylu života a nyní maso jí jen o víkendu.“ (dodává velice spokojeně).

7) Jaká je reakce ve Vašem okolí na tento způsob výživy?

„Ze začátku to byla bída. Lidé mě odrazovali, zkoušeli, kontrolovali a neustále se vyptávali, co jím. Říkali, že oni by to tak nemohli mít. (otráveně kroucí očima) Rodina to nepřijala dobře, ale postupně si zvykli, až mi nakonec sami začali kupovat i vegan speciality. Navíc je veganství v Praze stále jednodušší, a tak to i okolí vnímá lépe. Lidé si zvykli, a když jsem pozvaná na jídlo, tak mi vaří vegansky, případně jdeme do podniku, kde jsou i rostlinná jídla. Občasné hloupé vtipy už přecházím.“

8) Co Vám přijde nezbytné doplňovat na vegetariánské/ veganské stravě?

„Na veganské stravě doplňuji B12, železo, vápník a protein. Potřebné látky jsem doplňovala Veg1, ale postupně jsem přešla na zelené potraviny jako jsou řasa a ječmen, takže Veg1 tolik nepotřebuji a beru jí jen občas. Krevní testy, a to právě i díky zeleným potravinám, mám velmi dobré.“

9) Jakým způsobem si hlídáte dostatečný příjem živin?

„To moc nehlídám, ale poslouchám tělo. Když mám chuť na brokolici, jdu a koupím si ji. Konkrétně včera jsem si uvařila celou. Vnímám své tělo, stav vlasů, nehtů, pleti, zažívání a pak jednou za tři měsíce krevní testy.“

10) Kolik máte stejně se stravujících přátel?

„Je to o komunitách – mám přátele vegany, vegetariány a dokonce i v práci se najdou vegetariáni, nicméně to moc neřeším. Každopádně tak okolo dvaceti by jich mohlo být. Jsou to lidé z OBRAZU, Soucítně, dobrovolníci a kamarádi. V rodině jsem jediný vegan a vlastně i jediný vegetarián.“

11) Jak se Vám přizpůsobují konvenčně stravující se přátelé při výběru restauračních zařízení?

„V podstatě jim je blbě jít někam, kde by bylo jen maso, a já bych se nenajedla, takže buď vybereme kompromis, nebo jdeme do indické či veganské restaurace. Rádi ochutnají i nové věci.“

12) Jaké pociťujete změny po zdravotní stránce?

„Nemám alergie, na které jsem dříve trpěla a nejsem skoro nemocná. Navíc se zelenými potravinami mám o moc lepší vlasy, nehty, pleť a hlavně zuby.“

13) Jaké pociťujete změny po psychické stránce?

„Posílilo mě to osobnostně, stojím si za svým názorem, sleduji svou ekologickou stopu a šířím toto poselství dál, ale pozor, nikoho nenutím. Na druhou stranu si myslím, že lidé, co se nezajímají o tento životní styl, mají snadnější život, protože neznají to utrpení, které lidé způsobují zvířatům. Vědomost v tomto případě něco stojí, takže samotná strava na psychiku vliv nemá. Veganství ale ano. Nicméně otevření očí za to určitě stojí, i když to není příjemné.“

14) Informoval jste svého lékaře?

„Informuji jak kterého. Bývalá obvodní lékařka mi vynadala, ta současná to nijak neřešila. Dokonce ani gastroenteroložka mě nekritizovala, za to alergoložka mi vynadala tak, že to slyšela celá čekárna. Obvykle je to nepříjemné téma, a pokud nemusím, tak jim to neříkám.“

15) Získáváte informace o správném alternativním stravování? Pokud ano, kde?

„Informace беру hodně na webu, taky od kámošů a ve skupinách na internetu.“

16) Snažíte se přesvědčovat okolí, aby zkusili Vaši stravu?

„Jen jim ukazuji, jaké to má benefity, v čem je to dobré pro planetu, zdraví a zvířata a pokud mají dotazy, ráda jim odpovím. Přesvědčování se neosvědčilo. Když lidem něco nutíte, především pak změnu stravy, reagují často negativně a někdy i agresivně. Také jsou lidé, co mě stále zkouší a přesvědčují, že má strava není dobrá. To je otravné, tak to nechci dělat ostatním.“

6.

1) Kde bydlíte?

„Momentálně se stěhuji po cca 8 měsících bydlení v Plzni zpátky na venkov. Konkrétně do obce Skořice.“

2) Kolik je Vám let?

„Je mi 20 let.“

3) Jak a jak dlouho se již takto stravujete?

„3 roky se stravuji vegetariánsky.“

4) Jaký byl Váš hlavní důvod pro tento typ stravování?

„Nesnáším chuť, pach a konzistenci masa. Navíc jsem se dozvěděla, jak funguje masný průmysl a jak negativně ovlivňuje klima na Zemi. Studovala jsem ekologii, takže bych tu mohla o tomto zásadním problému mluvit hodiny a rozhodně nehodlám něco takového podporovat. Ještě navíc dodám, že pokaždé, když jsem jedla maso, tak muselo být překořeněné a ideálně i přelité obrovskou vrstvou tatarské nebo něčeho, co zvládne přebít jeho chuť. Jakmile jsem měla možnost stravovat se sama, automaticky jsem se tím přestala týrat.“

5) K jakému typu stravování jste byl veden/vedena v dětství?

„V dětství jsem chodila na obědy k babičkám a tam bylo povinné jíst maso. Nesměla jsem od stolu, dokud jsem ho neměla na talíři sněžené. To bylo opravdu nepříjemné a pro dítě psychicky náročné.“ (dodává zamýšleně)

6) Jak důležité pro Vás je, aby partner byl stejně se stravující?

„Můj partner je vegetariánství nakloněný. Sám říká, že by chtěl být vegetarián, ale maso mu chutná a má problém se ho úplně vzdát. Do ničeho ho netlačím. Doma vařím vždy vegetariánské jídlo a s tím nemá problém. A když si dá někde v restauraci řízek, tak to neřeším no.“

7) Jaká je reakce ve Vašem okolí na tento způsob výživy?

„Myslím si, že vrstevníkům je to jedno nebo jsou zvědaví a ptají se na různé otázky. Jsou tomu více nakloněni. Starší lidé to vnímají negativně a často se mi to snaží vymluvit. To si myslím, že je kvůli nedostatku informací, protože nemají tak lehký přístup k nějakým například literárním či internetovým zdrojům.“

8) Co Vám přijde nezbytné doplňovat na vegetariánské/ veganské stravě?

„Pro jistotu a lepší pocit doplňuji celý komplex vitamínů a minerálů pro ženy, konkrétně tablety od firmy Herbalife a B12.“

9) Jakým způsobem si hlídáte dostatečný příjem živin?

„Pomáhá mi aplikace „Kalorické tabulky“ a jinak od oka. Občas zařazuji doplňky stravy v podobě multivitaminu od jisté značky.“

10) Kolik máte stejně se stravujících přátel?

„Asi nikoho, když nad tím tak přemýšlím.“

11) Jak se Vám přizpůsobují konvenčně stravující se přátelé při výběru restauračních zařízení?

„Zatím jsme nenarazili na restauraci, kde by neměli i vegetariánské nabídky. Nebývá problém ani když číšníka požádám, aby mi vybrané jídlo připravili bez masa.“

12) Jaké pociťujete změny po zdravotní stránce?

„Rozhodně se cítím fyzicky i psychicky lépe a snadno si držím stálou váhu a nepřibírám. Nedávno

mi dělali analýzu tělesné skladby a jsem na tom údajně se zdravím lépe, než většina lidí v této době v mém věku, z čehož mám obrovskou radost že jo.” (radostně se usmívá)

13) Jaké pociťujete změny po psychické stránce?

„Cítím se mnohem lépe (odmlka) a tak nějak víc svobodně. Jdu totiž proti proudu, a to podle mě značí docela odvalu, kterou jsem nikdy nevěděl, že vlastně mám. Člověk musí čelit hnusným poznámkám a musí se proti nim obrnit. Celkově mám z toho mého psychického vývoje velmi dobrý pocit.”

14) Informoval jste svého lékaře?

„Ano, svého lékaře jsem o své stravě informovala.”

15) Získáváte informace o správném alternativním stravování? Pokud ano, kde?

„Informace získávám hlavně na internetu a pak taky čtu různé studie třeba.”

16) Snažíte se přesvědčovat okolí, aby zkusili Vaši stravu?

„Ano přesvědčuji, ale nesnažím se na ně tlačit. Spíše to tak nenásilně doporučuji.”

7.

1) Kde bydlíte?

„Bydlím v Praze.“

2) Kolik je Vám let?

„Je mi čerstvých 34 let.“

3) Jak a jak dlouho se již takto stravujete?

„Vegan jsem tři roky, předtím jsem byla vegetarián 8 let.“

4) Jaký byl Váš hlavní důvod pro tento typ stravování?

„Prvním důvodem pro mě byly hlavně etické důvody, ale časem se začaly přidávat i důvody ekologické a zdravotní. Jednou jsme s manželem ale narazili na reportáž, kde byly znázorněny legální postupy na mléčné farmě. V ten okamžik jsme se jako vegetariáni okamžitě rozhodli, že s mléčnými a živočišnými výrobky nadobro končíme.“

5) K jakému typu stravování jste byl veden/vedena v dětství?

„V dětství jsem konzumovala úplně běžnou stravu. Neřekla bych, že byla vyloženě nějak zdravá nebo vyvážená.“

6) Jak důležité pro Vás je, aby partner byl stejně se stravující?

„Je to pro mě fakt velmi důležitý aspekt. (zamyšleně) Neumím si představit vztah s někým, kdo má odlišné principiální hodnoty. To bych asi nedokázala.“

7) Jaká je reakce ve Vašem okolí na tento způsob výživy?

„Moc mě názor ostatních na naše stravování nezajímá. Předpokládám, že většina našim důvodům nerozumí a hlavně nechce porozumět. Nikdo to ale nijak zvlášť nekomentuje. Občas se někdo nový zajímá o to, proč jsme vegani. Když máme pocit, že ho odpověď opravdu zajímá a není to pouze forma vyjádření vlastního nesouhlasu, tak mu velice rádi zodpovíme všechny otázky a vysvětlujeme.“

8) Co Vám přijde nezbytné doplňovat na vegetariánské/ veganské stravě?

„Vitamín B12 a vitamín D. To ale považuji za důležité doplňovat i určitým skupinám konvenčně se stravujících. Například je důležité to hlídat u dětí, starších lidí a podobně.“

9) Jakým způsobem si hlídáte dostatečný příjem živin?

„Hlídám, aby v našem jídle byly zastoupeny všechny podstatné skupiny. Takže převaha ovoce a zeleniny, celozrnné obiloviny, luštěniny, kvalitní tuky. Střídám plno druhů potravin, takže je to vždy velmi rozmanité. Hlídám si složení díky kalorickým tabulkám. Mám v plánu jít na preventivní odběr krve. Před porodem jsem byla pravidelným dárcem krve, což byla vlastně i forma kontroly. Kvůli kojení teď krev nedaruji. Po přechodě na veganskou stravu jsem si po nějakém čase nechala posoudit výživový plán nutričním specialistou.“

10) Kolik máte stejně se stravujících přátel?

„Maximálně do 10 lidí, kteří se stravují aspoň vegetariánsky.“

11) Jak se Vám přizpůsobují konvenčně stravující se přátelé při výběru restauračních zařízení?

„Nechodíme do konvenčních restaurací. Když už někam jdeme, tak náš doprovod nemá problém jít do vegetariánské nebo veganské restaurace. Popřípadě jsou sami na rostlinné stravě, takže není o čem diskutovat.“

12) Jaké pociťujete změny po zdravotní stránce?

„Vlastně v podstatě všechny zdravotní těžkosti, který jsem měla, tak se v mém životě ztratily po přechodu na veganskou stravu, což je skvělý.“

13) Jaké pociťujete změny po psychické stránce?

„Strava na mě asi nemá zásadní vliv v tomto směru. (přemýšlení) Ale má vliv na to, že jsem velmi spokojená s rozhodnutím přejít na tuto stravu, díky které netrpí zvířata. Z toho mám opravdu velmi dobrý pocit a hřeje mě to na srdci. To na psychiku vliv rozhodně má.“

14) Informoval jste svého lékaře o vaší stravě?

„Od té doby, co se takto stravuji jsem lékaře nenavštívila. Až tam půjdu, rozhodně ho informuji.“

15) Získáváte informace o správném alternativním stravování? Pokud ano, kde?

„Na internetu asi nejvíce na České veganské společnosti, Slovenské veganské společnosti a plno informací jsem se dozvěděla i od doktora Gregera.“

16) Snažíte se přesvědčovat okolí, aby zkusili Vaši stravu?

„Ne, nikoho nepřesvědčuji o ničem. Nemá to smysl, spíš jdu příkladem a v případě zájmu ráda poskytnu informace a vše vysvětlím.“

Alternativní náhrady na veganské stravě

- kravské mléko** → např. sójové, mandlové, kešu
- med** → agávní sirup, javorový sirup, čekankový sirup
- parmazán** → sušené lahůdkové droždí
- vajíčka** (pečení) → jablečné pyré
- šlehačka** → kokosový krém
- majonéza** → rozmačkané avokádo
- trhané vepřové** → Jackfruit
- máslo** → rostlinné máslo, kokosový olej
- maso** → tofu, Robi, seitan, tempeh

