

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ**

**VEGETARIÁNSTVÍ A JEHO VLIV NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA**

Bakalářská práce

**Lenka Píšová**

Specializace v pedagogice, Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.

**Plzeň, 2015**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 15. dubna 2015

.....  
vlastnoruční podpis

Poděkování:

Děkuji panu PhDr. Mgr. Michalovi Svobodovi, Ph.D. za jeho ochotu a čas věnovaný vedení této práce a za poskytnutí cenných rad a připomínek.

## OBSAH

Úvod .....	5
1. VEGETARIÁNSTVÍ.....	8
1.1. POJEM A JEDNOTLIVÉ TYPY VEGETARIÁNSTVÍ .....	8
1.2. MOTIVACE PRO PŘECHOD NA VEGETARIÁNSKOU STRAVU .....	10
1.3. POSTOJE VEGETARIÁNŮ A JEJICH POSTAVENÍ VE SPOLEČNOSTI .....	11
2. VEGETARIÁNSTVÍ A ZDRAVÍ .....	13
2.1. PŘIROZENÁ STRAVA PRO ČLOVĚKA .....	13
2.2. VLIV ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA.....	15
2.3. VLIV VEGETARIÁNSTVÍ NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA V JEDNOTLIVÝCH ŽIVOTNÍCH ETAPÁCH .....	17
2.3.1. Těhotenství .....	17
2.3.2. Kojení a kojenecké období.....	20
2.3.3. Dětský věk.....	21
2.3.4. Dospívání .....	22
2.3.5. Dospělost .....	23
2.3.6. Stáří.....	23
3. VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ .....	24
3.1. ZÁSADY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ.....	24
3.2. UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK LAKTO-OVO-VEGETARIÁNA .....	25
4. VÝHODY A NEVÝHODY VEGETARIÁNSTVÍ .....	27
4.1. VÝHODY EKONOMICKÉ A EKOLOGICKÉ .....	27
4.2. VÝHODY ZDRAVOTNÍ .....	28
4.3. VÝHODY ETICKÉ .....	29
4.4. NEVÝHODY VEGETARIÁNSTVÍ .....	31
5. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ ZAMĚŘENÉ NA VEGETARIÁNY A JEJICH STRAVOVÁNÍ .....	34
5.1. FORMULACE VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU .....	34
5.2. DÍLČÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	34
5.3. METODOLOGIE VÝZKUMU A POPIS ZKOUMANÉHO VZORKU .....	35
5.4. STRUKTURA DOTAZNÍKU .....	36
5.5. VÝSLEDKY Z VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	36
5.6. ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY A DISKUZE .....	66
ZÁVĚR .....	73
RESUMÉ .....	75
RESUMÉ .....	76
SEZNAM LITERATURY .....	77
SEZNAM TABULEK .....	79
PŘÍLOHY .....	1

## ÚVOD

Vegetariánství je ve světě stále častěji vyhledávaným alternativním stylem stravování, i přesto však patří mezi velmi diskutovaná témata v oblasti výživy člověka. Nejedná se přitom pouze o změnu jídelníčku, vegetariánství znamená určitý životní styl, který úzce souvisí s mnoha dalšími faktory života člověka.

Jelikož se sama již dva roky stravuji výhradně vegetariánsky, zvolila jsem si téma *Vegetariánství a jeho vliv na zdraví člověka* zejména z osobních důvodů. Cílem této bakalářské práce je definovat pojem vegetariánství na základě informací získaných z odborné literatury a v rámci praktické části na vybraném souboru respondentů uskutečnit výzkumné šetření.

Tyto cíle jsou naplňovány prostřednictvím teoretické a praktické části. Teoretická část obsahuje čtyři hlavní kapitoly, které jsou dále členěny do jednotlivých podkapitol. Veškeré informace jsou zpracovány z odborné literatury a zároveň jsou doplněny o vlastní poznatky, názory a úvahy. První kapitola představuje úvod do vegetariánství. Zde je popsán původ a význam slova vegetariánství, jeho možné formy a motivace vedoucí člověka k tomuto životnímu stylu. Druhá kapitola je zároveň i stěžejní částí teoretické části. Zkoumá působení vegetariánství na zdraví člověka v různých životních etapách a porovnává názory a postoje jednotlivých autorů. Třetí kapitola ve stručnosti popisuje základní výživová doporučení, kterými by se měli řídit jak vegetariáni, tak lidé stravující se konvenčním způsobem. Čtvrtá a zároveň poslední kapitola je věnována celkovému shrnutí vegetariánství. Pojednává o jeho výhodách a nevýhodách, a to jak na úrovni zdravotní a psychické, tak sociální a ekologické.

Praktická část má výzkumný charakter. Výzkum byl založen na dotazníkovém šetření, které bylo zaměřeno výhradně na lidi stravující se vegetariánsky. Na základě odpovědí u vybraného souboru respondentů se zjišťovalo, jaký důvod nejvíce ovlivnil jejich rozhodnutí změnit své dosavadní stravovací zvyklosti a jaké jsou jejich názory a životní postoje. Hlavním významem tohoto šetření je možnost dozvědět se některé základní informace o lidech dodržující tento alternativní způsob stravování.

Při vypracovávání této bakalářské práce bylo využito metod práce s literaturou, analýza textů a metody kvantitativního výzkumu, jehož výsledky byly zpracovány pomocí

statistických metod. Celá práce je koncipována tak, aby čtenáři co nejjednodušší a nejsrozumitelnější formou poskytla souhrn všech základních informací týkajících se vlivu vegetariánství na zdraví člověka.

## **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1. VEGETARIÁNSTVÍ

## 1.1. POJEM A JEDNOTLIVÉ TYPY VEGETARIÁNSTVÍ

Slovo vegetariánství (vegetarismus) pochází z latinského výrazu "vegetabilis", což je možné přeložit jako "rostlinný". Někdy se také uvádí latinské slovo "vegetare" nebo „vegetus“, což znamená "růst, rozvíjet se" nebo „svěží, zdravý“. Některé zdroje však uvádějí, že slovo "vegetariánství" pochází teprve od anglického "vegetables", neboli "zelenina". (<http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/vegetarianstvi/odkud-pochazi-a-jaky-je-vyznam-slova-vegetarianstvi-51/>)

Obecně lze vegetariánství chápat jako alternativní způsob stravování, během kterého daný jedinec dává přednost rostlinné stravě. Konzumaci masa a produktů z něj vyrobených se naopak vyhýbá. Toto pojetí je však jen velmi zjednodušené. Autoři Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová (2013, s. 257) popisují vegetariánství jako dodržování poměrně zdraví prospěšné diety. Typické pro tento druh stravování je především to, že rozhodnutí držet tuto dietu je obvykle velmi dlouhodobé, a to i přesto, že s ní mají vegetariáni nepochybně značné problémy. Podle (Melinová, Davisová, 2008, s. 2) existuje mnoho variací, které závisejí na motivaci, zkušenostech a specifických potřebách jednotlivce.

Ačkoliv je známo více druhů vegetariánství, jednotlivé rozdělení se liší od každého autora. Zatímco Husák (1998, s. 57) rozděluje vegetariánství pouze na lakto-ovo-vegetariánství a veganství (nebo také striktní vegetariánství), ostatní autoři zmiňují jednotlivých typů mnohem více. Risi, Zürrer (2007, s. 7) dělí vegetariánství na veganství, lakto-vegetariánství, ovo-vegetariánství a ovo-lakto-vegetariánství. Širší pojetí vegetariánství nabízí také Yntemová, Beardová (2004, s. 23), které popisují rozdíly mezi vegetariánstvím, lakto-ovo-vegetariánstvím, veganstvím, veg\*ntstvím, pisco-pollo-vegetariánstvím, makrobiotikou, fruitariánstvím a vitariánstvím. Podobně dělí vegetariánství také Opitz (2002, s. 136), který na základě toho, co je dovoleno jíst, rozlišuje lakto-vegetariánství, lakto-ovo-vegetariánství, pisko-vegetariánství, puellovegetariánství a veganský typ. Ze všech výše uvedených dělení bylo pro tuto práci vybráno rozdělení následující:

Lakto-ovo-vegetariánství - Styl stravování, který je založen na vyloučení veškerého masa a masných výrobků z jídelníčku. Zároveň však povoluje konzumaci vajec, mléka a



mléčných výrobků. „*Tento typ stravy již schválilo mnoho uznávaných institucí včetně Americké pediatrické akademie, Národní vědecké akademie, Americké zdravotnické asociace a americké vlády.*“ (Yntemová, Beardová, 2004, s. 23)

Pesco-vegetariánství – I v tomto případě platí zákaz jedení masa, tentokrát ovšem s výjimkou ryb. Ty jsou společně s dalšími mořskými plody běžně konzumovány. (Yntemová, Beardová, 2004, s. 24) Stejně jako u lakto-ovo-vegetariánství, je i zde povolena konzumace vajec, mléka a mléčných výrobků. Nutno podotknout, že podle vědců z Kalifornské univerzity se právě pesco-vegetariáni dožívají nejvyššího věku. Tyto výsledky ukázala rozsáhlá studie, která na vzorku 73 000 lidí sledovala, jaká skladba potravin je nejzdravější z pohledu délky života. Výsledky byly zveřejněny v jednom z vydání Journal of American Medical Association. (<http://www.national-geographic.cz/clanky/pesco-vegetariani-ziji-nejdele-ukazala-rozsahla-studie.html#VLEi7yuG-nl>)

Veganství – Jinými slovy jde o tzv. přísné vegetariánství. Zástupci tohoto stylu stravování se vyhýbají naprosto veškerým produktům živočišného původu včetně včelího medu. Zároveň dbají na to, aby se nepodíleli na jakémkoli druhu týrání zvířat. Z tohoto důvodu odmítají cirkusy, nekupují kosmetiku testovanou na zvířatech, spí pod peřinou z umělého vlákna a oblékají se tak, aby nepodporovali kožešinový a jiný průmysl, kvůli kterému zvíře trpělo. (Yntemová, Beardová, 2004, s. 23)

Makrobiotika – Životní filosofie a styl stravování v jednom. Zastánci tohoto směru využívají taoistického učení založené na síle jin a jang. Jejich stravu tvoří především obilniny, zelenina a luštěniny. Vyhýbají se průmyslově zpracovaným potravinám, dbají na důkladné rozžvýkání každého sousta, nepřejídají se a omezují pitný režim. (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Makrobiotika>)

Fruitariánství – Hlavní zásadou tohoto stravování je žít se jen a pouze rostlinnými produkty, které navíc byly získány takovým způsobem, který nijak nenarušil danou rostlinu. Konzumují se převážně ořechy, ovoce, semena a jiné plody. Z důvodu strachu o rostlinu se dává přednost plodům, které sami spadli na zem, popřípadě byli dostatečně uzrálé a šli lehce oddělit od rostliny. (Yntemová, Beardová, 2004, s. 24)

Vitariánství – Stravovací styl založený na konzumaci syrové neboli tzv. živé stravy. Surovou nebo také živou stravu můžeme chápat jako potraviny, které neprošly výraznou

tepelnou úpravou. Vitariáni dovolují zahřát potraviny maximálně na teplotu ne vyšší než 42°C, neboť věří, že při vyšší teplotě dochází ke ztrátě důležitých enzymů, které jejich tělo potřebuje. (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitari%C3%A1nstv%C3%AD>)

## 1.2. MOTIVACE PRO PŘECHOD NA VEGETARIÁNSKOU STRAVU

Zatímco někomu maso jednoduše nechutná a volí proto zpravidla potraviny spíše rostlinného původu, pro někoho jiného může mít přechod k vegetariánství mnohem větší význam. Za čtyři hlavní důvody, kvůli kterým se lidé rozhodnou stát se vegetariány, se podle (Melinová, Davisová, 2008, s. 4) uvádí:

1. Podpora zdraví nebo uzdravení
2. Prosazování úcty k životu
3. Ochrana životního prostředí
4. Obhajoba náboženských nebo filosofických principů.

Zdraví je pro každého člověka nepochybně tím nejcennějším, co má. Čím dál více lidí si dnes uvědomuje, že změna životního stylu a zejména pak odbourání nevhodných stravovacích návyků, jim může ve velké míře pomoci ke zlepšení jejich dosavadního zdravotního stavu. Kunová (2004, s. 10) uvádí, že správnou výživou můžeme oddálit vznik aterosklerózy, diabetu 2. stupně, hypertenze, mnoha typů nádorového bujení, dny a samozřejmě obezity. Z tohoto důvodu se lidé začínají více zajímat o zdravý životní styl, ke kterému neodmyslitelně patří i zdravá a vyvážená strava.

Přikláním se k názoru (Melinová, Davisová, 2008, s. 4), že vegetariánská strava není jen zdravá, ale pravděpodobně působí i preventivně, čímž nás chrání před vznikem nejrůznějších onemocnění. Podle (Záruba, 1996, s. 8) stovky mezinárodních i národních studií dokázaly, že vegetariáni a vegani mají nižší úmrtnost na srdečně cévní onemocnění, rakovinu, cukrovku a mozkové příhody. Téměř vůbec netrpí obezitou, revmatismem, vysokým krevním tlakem a dalšími civilizačními nemocemi. Tuto skutečnost potvrdila v roce 1987 na základě stovek studií i Americká dietetická asociace, která doporučuje a plně se staví za lakto-ovo-vegetariánství. Také Světová zdravotnická organizace (World Health Organization – WHO) a Organizace pro výživu a zemědělství (Food and Agriculture

Organization – FAO) při Organizaci Spojených národů považují vegetariánství za nejzdravější a nejekonomičtější životní styl.

Také ochrana životního prostředí může člověka přivést k rostlinné stravě. Jak již dnes víme, produkce masa se výrazným způsobem podílí na poškozování životního prostředí, vede ke znečišťování vody a nutnosti používat chemická hnojiva. (<http://www.medituj.cz/zdravy-zivotni-styl/vegetarianstvi/proc-se-stat-vegetarianem/>)

Ačkoliv dnes mnoho lidí třídí odpad, což má značný ekologický význam v souvislosti šetření s přírodními zdroji, jen málokdo tuší, jaký dopad má na životní prostředí právě živočišná výroba. Jak řekl kdysi Albert Einstein: *„Nic nebude tak přínosné pro lidské zdraví a pro šance na přežití života na Zemi jako přechod na vegetariánskou stravu.“* (Melinová, Davisová, 2008, s. 7)

Mezi všemi již zmíněnými důvody hraje obvykle nejvýznamnější roli silná empatie se zvířaty. *„Způsob, jakým musí v dnešní době tzv. užitková zvířata trpět pro výrobu velké části naší potravy, lze označit jen jako holocaust. Normálnost tohoto stavu a všeobecná lhostejnost vůči němu nic nemění na jeho surovosti.“* (Opitz, 2002, s. 21) Pro vegetariána znamená přechod na rostlinnou stravu jakýsi veřejný projev nesouhlasu s krutostmi páchanými na zvířatech. Maso na talíři pro ně nepředstavuje pouhé jídlo, ale živou bytost, která vnímá a cítí bolest stejně jako oni. *„Zatímco je normální pečovat o domácí miláčky s láskou a dobrotou, mnohým lidem se nedaří pochopit, že i „potravinová“ zvířata jsou stejně tak inteligentní jako zvířata „společníci“, a že cítí bolest stejně jako domácí mazlíčci nebo lidé.“* (Melinová, Davisová, 2008, s. 6)

### 1.3. POSTOJE VEGETARIÁNŮ A JEJICH POSTAVENÍ VE SPOLEČNOSTI

Samotný pojem "vegetarián" se začal více používat zřejmě až od roku 1847, kdy byla v Anglii založena první oficiální Vegetariánská Společnost. V dřívějších dobách se pro vegetariány v západních zemích používalo označení "Pythagorejci", podle starořeckého filozofa a vegetariána Pythagora ze Samu (570-510 př.n.l.). (<http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/vegetarianstvi/odkud-pochazi-a-jaky-je-vyznam-slova-vegetarianstvi-51/>)

Vegetariáni se neřídí tím, co je společností určováno jako normální, ale tím, co sami vnitřně považují za správné. Pro vegetariána neexistuje žádný rozdíl mezi člověkem, který pozře psa a tím, který si dá například vepřové. O tom, že pes bude považován za

domácího mazlíčka a prase bude chováno pouze pro maso, opět rozhodli pouze lidé. Z prasete, které je podle (<http://zachrana-zvirat.blogspot.cz/p/prasata-aneb-maso-je-vrazda.html>) inteligentnější než pes nebo tříleté dítě a které má velkou míru kognitivních schopností, se tak stalo zboží bez práva prožít svůj život bez bolesti. Pro většinu lidí neznamena nic víc než kus masa sloužící k jejich nasycení, s čímž vegetariáni silně nesouhlasí.

Podle Melinová, Davisová (2008, s. 1) se vegetariáni nebojí pochybovat o přijatých zvycích, a to dokonce ani o těch, které jsou respektovány jako tradice. Většina z nich jsou entusiasté zdraví, mající velké srdce a soucit se zvířaty a spousta jich je navíc hluboce oddaných ochraně životního prostředí. Podle autorů Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová (2013, s. 258) jsou vegetariáni obvykle příznivci zdravého životního stylu, ke kterému patří například nekuřáctví a sport.

Pokud jde člověk svým názorem proti názoru většiny, je vždy velice těžké si svůj postoj obhájit. V tomto případě to mají vegetariáni o to složitější, neboť proti nim často stojí i jejich vlastní rodina. Rozhodnutí stát se vegetariánem proto vyžaduje pevnou vůli, odhodlání a především duševní odolnost vůči nepochopení ze strany většiny nevegetariánů.

Podle údajů institutu FORSA z roku 2001 má v Evropě nejvíce vegetariánů Německo (asi 6,5 milionů lidí) a hned za ním je Velká Británie (asi 5,3 milionů). Následuje Itálie, Nizozemsko, Rakousko a Švýcarsko. (Risi, Zürer, 2007, s. 7) V České republice se v současné době podle průzkumů hlásí k vegetariánství asi 1-2 % populace, což znamená asi 100 000 – 200 000 lidí. Je ale velmi pravděpodobné, že se tento počet bude i nadále zvyšovat.

([http://www.csvv.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=820&Itemid=4002](http://www.csvv.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=820&Itemid=4002)  
94)

## 2. VEGETARIÁNSTVÍ A ZDRAVÍ

### 2.1. PŘIROZENÁ STRAVA PRO ČLOVĚKA

Mnoho autorů (Červený, Červená (1991, s. 22), Risi, Zürrer (2007, s. 26), Záruba (1996, s. 27), Opitz (2002, s. 68) a Roger (1995, s. 126)) se zabývalo otázkou, jaká strava je pro člověka přirozená z anatomického a fyziologického hlediska. Risi, Zürrer (2007, s. 26) tvrdí, že ačkoliv je člověk z biologického hlediska schopen jíst všechno, neznamena to ještě, že je pro něj konzumace všeho zdravá a dobrá. Naopak podíváme-li se na stavbu lidského těla a jeho schopnosti, mělo by být zřejmé, že člověku je mnohem přirozenější výživa vegetariánská.

Fyziologické znaky masožravců, býložravců a všežravců:

Masožravci – mají nepravidelný chrup (dlouhé špičáky uzpůsobené k trhání kusů masa), čelisti se pohybují pouze vertikálně. Sliny jsou kyselé a neobsahují ptyalin (nemohou proto trávit tak dobře škroby). Vodu chlemtají pomocí jazyka. Mají jednoduchý žaludek a krátký střevní systém, který zaručí, že se rychle zbaví hnilobných bakterií, jež se nacházejí v mase. Tlusté střevo je jednoduché, přímé a hladké. Trávicí proces probíhá zahníváním, kdy trávenina postupuje krátkým střevem velice rychle. Tělesnou teplotu regulují vyplazením jazyka a rychlým dýcháním. (Záruba, 1996, s. 28, 30)

Býložravci – mají pravidelný chrup, čelisti se pohybují i do stran, což usnadňuje žvýkání. Jejich sliny jsou zásadité a obsahují ptyalin, který umožňuje trávit škroby. Vodu sají mezi zuby. Mají větší kapacitu žaludku, který může být navíc komplikovaný nebo mít více částí. Jejich střevní systém je dlouhý a je důležitý pro kvasné bakterie, které potřebují dostatek času na trávení rostlinné stravy. Trávicí proces probíhá kvašením. K regulaci tělesné teploty a k vyměšování odpadových látek slouží potní otvory. (Záruba, 1996, s. 28, 30)

Mezi těmito dvěma skupinami stojí zvláštní skupina, do které patří některé opice a člověk, tzv. všežravci – ti mají pravidelný chrup, zásadité sliny a jednoduchý žaludek. Zároveň mají mnohem delší tenké střevo než masožravci a asi 1,5m dlouhé tlusté střevo, které je navíc zvrásněné do váčků a uzpůsobeno k ukládání zbytků potravy objemnější, než

je maso, ale méně objemné, než je tráva. Trávicí proces probíhá štěpením nebo mírným kvašením. (Záruba, 1996, s. 29)

Pokud porovnáme výše uvedené znaky, je člověk od přírody spíše býložravcem než masožravcem. Na tomto závěru se také shodují všichni výše uvedení autoři. Opitz (2002, s. 68) uvádí, že člověku chybí nutné předpoklady k požívání masa a proto je pro něj důležité, aby bylo zvířecí maso před samotnou konzumací nejprve upraveno různými umělými zásahy, jako je vykrvácení, vaření a ochucování kořením. Toto tvrzení potvrzují také autoři Risi, Zürer (2007, s. 27) kteří tvrdí, že člověk dává vždy přednost masu tepelně opracovanému a ochucenému, zatímco konzumaci syrového masa a vnitřností se vyhýbá. Kromě tohoto si člověk vybírá výhradně svalovinu a některé vnitřní orgány zvířete jako ledviny nebo játra. Kostmi, krví a střevy, tedy částmi nejbohatšími na minerální látky a bílkoviny, člověk opovrhuje, což nečiní žádný jiný tvor, který byl přírodou stvořen jako masožravec. Roger (1995, s. 127) toto zakončuje tvrzením, že člověk je z anatomického a fyziologického hlediska vegetariánem, který má ale zároveň velkou schopnost přizpůsobit se i smíšené stravě.

Epidemiologické studie za posledních 30 let dokázaly, že masitá strava vyvolává u člověka rakovinu střev, prsu, prostaty, aterosklerózu, střevní vychlípeniny, dnu, cukrovku a mnohé další nemoci. Z tohoto důvodu je maso pro člověka nevhodné a nepřirozené. Naopak nejlépe lidskému zažívacímu traktu vyhovují plody rostlin (semena, ovoce, ořechy, obiloviny, luštěniny, plodová, kořenová a některá listová zelenina), které nevyvolávají v lidském střevě žádné patologické stavy, tráví se bez zahnívání a silného kvašení. (Červený, Červená, 1991, s. 23) Také Americká dietetická asociace ve svém stanovisku z roku 1987 označuje výše uvedené potraviny za nejpříjemnější pro člověka. Tento názor zastává i Světová zdravotnická organizace (WHO) a Organizace pro výživu a zemědělství (FAO) při OSN. (Záruba, 1996, s. 30)

I přesto se mezi ne-vegetariány často setkáváme s názorem, že jíst maso je pro člověka přirozené. Opitz (2002, s. 26) se k tomuto názoru vyjadřuje následovně: *„Jděte s malým dítětem do ovocného sadu nebo na jiné místo, kde se pěstuje ovoce. Pozorujte, jak dítě reaguje na své okolí, zda mu působí radost utrhnout si ovoce, sníst je, a jak dlouho má chuť zůstat v tomto prostředí. Pak jděte s tímto dítětem na jatka. Pozorujte, zda se dítě cítí*

*dobře, zda snad začne okusovat některou zavěšenou hovězí půlku a zjistíte, jak dlouho by tam chtělo zůstat. Porovnejte, kde se dítě cítí na správném místě.“* Zároveň dodává, že zatímco je pro většinu lidí zabíjení, kuchání a požívání syrového masa a vnitřností představa odpudivá, trhat a jíst syrovou zeleninu a ovoce je oproti tomu příjemné a přirozené.

## 2.2. VLIV ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA

*„Ještě před sto lety patřily v Evropě k základním složkám výživy obiloviny, zelenina, luštěniny, brambory, ovoce a příležitostně mléko a mléčné výrobky. Až ve druhé polovině 20. století začali lidé konzumovat ve velkém množství maso jatečných zvířat, ryby, drůbež a vejce. V tomto období také vzrůstal počet smrtelných srdečních a oběhových onemocnění i rakoviny o 3-5% ročně, a dnes je příčinou více než dvou třetin úmrtí obyvatel západního světa. Oproti roku 1900 dnes obyvatelé západní Evropy a Ameriky zkonsumují o 33% víc mléčných výrobků, 50% hovězího masa, 72% ryb, o 190% víc vajec a o 280% víc drůbeže.“* (Risi, Zürrer, 2007, s. 10)

Jak dokazují lékařské výzkumy ze všech kontinentů, zvýšená konzumace masa má značný vliv na vznik mnoha nemocí. Platí to především o takzvaných civilizačních chorobách, jako je ateroskleróza, srdeční a oběhová onemocnění, vysoký krevní tlak, poruchy látkové výměny, nadváha, kožní nemoci, alergie, dna, osteoporóza, revmatismus, cukrovka a rakovina. (Risi, Zürrer, 2007, s. 9) Husák (1994, s. 10, 11) upozorňuje na obsah živočišné stravy, ve které se současně objevují živočišné bílkoviny, živočišné tuky, satureované tuky a cholesterol. Konzumace právě těchto složek je podle něj spojena s mnohonásobně zvýšenou úmrtností na infarkt myokardu a se zvýšenou nemocností a úmrtností na důsledky aterosklerózy.

Podle Záruby (1996, s. 9) je naše strava bohatá na maso, ryby a vejce příčinou také časté chronické zácpy, která vzniká v důsledku malého dráždění střeva. Ve střevech dochází k nepřirozenému hnilobnému procesu, neboť zde výkaly zůstávají zbytečně dlouhou dobu. Toxiny, které by za normálních okolností odešly s výkaly ven z těla, jsou tak prostřednictvím střevních chloupků znovu vstřebávány do krevního oběhu, což způsobuje mnoho poruch známých jako bolest hlavy, závrať, dráždivost, nespavost, celková únava a nechůť k práci, náklonnost k infekcím a ekzémům různých druhů. Jelikož je k vylučování

nežádoucích látek z krve zapotřebí velké množství energie, zhoršuje se také schopnost myšlení a soustředění. Mnoho lidí se po konzumaci masa cítí unaveni, důvodem je to, že trávení masa odčerpá u člověka až 70% energie.

Nejrůznější zdravotnické statistiky uvádějí, jak se u národů, pro které je typická zvýšená konzumace masa, neustále zkracuje průměrný věk. Patří sem zejména Eskymáci, Laponci, Gróňané a Kirgizové, v jejichž stravě převažují živočišné bílkoviny. Průměrný věk těchto lidí je nejnižší na světě a činí 30 – 40 let. Opakem jsou národy živící se nízkobílkovinnou stravou, u nichž je průměrný věk 90 - 100 let. Do této skupiny patří Bulhaři z horských oblastí, Kavkazané, yukatánští Indiáni, Todové z východní Indie a Hunzové z Pákistánu. Tito lidé netrpí žádnou z našich nemocí, nevyskytuje se u nich zubní kaz a jsou tělesně zdatní. (Záruba, 1996, s. 7)

Výsledky ukázaly, že Hunzové, jejichž dlouhověkost vzbudila zájem mnoha badatelů, jedí velice střídmě a jejich stravu tvoří převážně čerstvé ovoce, ořechy, zelenina a obiloviny. Pijí trochu kozího mléka a pouze jednou až dvakrát do roka jedí jehněčí maso. Nevyskytovala se u nich rakovina, srdeční choroby, cukrovka ani předčasné stárnutí. I v tomto případě však došlo v průběhu času k určitým změnám. Poté, co se mezi obyvatele dostaly konzervy, sladkosti a průmyslově zpracované, rafinované výrobky, vyskytly se u nich i první případy zubního kazu a zažívacích chorob, které do té doby jinak nebyly známy. (Roger, 1995, s. 105)

*„Existuje obecná souvislost mezi konzumací živočišných bílkovin a vznikem rakoviny. Velmi zřetelná je například souvislost mezi konzumací mléka a mléčných výrobků a rakoviny prsu. Zvýšená konzumace vajec zase způsobuje vyšší riziko vzniku rakoviny prostaty. Jedna studie dokládá, že muži, kteří jedli 2 a půl vejce týdně, mají oproti mužům, kteří vejce nejedli a pouze zhruba jednou za 14 dní dostali vejce přidané například do těstovin, o více než 80% procent vyšší riziko rakoviny prostaty.“* (Dahlke, 2014)

V americkém lékařském časopise Journal of the American Medical Association (1961) se uvádí, že 90 – 97 % případů srdečního onemocnění by bylo možné zabránit bezmasou stravou. (Risi, Zürrer, 2007, s. 10) Toto potvrzuje také Husák (1998, s. 10), který věří, že by snížení spotřeby živočišných potravin (masa, vajec, mléka a mléčných výrobků) umožnilo snížit výskyt nemocí srdce a cév, rakoviny a dalších chorob.



*„Čím dál více lidí si uvědomuje, že výběr životního stylu může mít silný vliv na jejich zdraví a nejdůležitější z toho všeho je právě strava. Nicméně, i přesto většina lidí stále konzumuje zdraví škodlivou stravu plnou tuků, soli a cukru, která je založena na živočišných zdrojích.“ (Stone, 2013, s. 4) „Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) předpovídá, že spotřeba masa se do roku 2050 více než zdvojnásobí a spotřeba mléka vzroste v průběhu tohoto období o 80 procent.“ (Stone, 2013, s. 35)*

### 2.3. VLIV VEGETARIÁNSTVÍ NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA V JEDNOTLIVÝCH ŽIVOTNÍCH ETAPÁCH

Stejně jako mnoho dalších alternativních stylů stravování, i vegetariánství má své zástupce i odpůrce. Zatímco jedni tvrdí, že vegetariánství je bezesporu nejzdravějším možným způsobem stravování, na straně druhé slyšíme, že nedostatek masa a živočišných bílkovin nám může způsobit mnoho nepříjemných potíží. Pokud jde o zdraví, člověk chce pro sebe vždy jen to nejlepší. V situaci, kdy ale existuje nepřehledné množství informací a kdy proti sobě stojí dva tábory, přičemž každý tvrdí něco jiného, je velice těžké se rozhodnout.

*„Americká dietetická asociace (The American Dietetic Association) ve svém „Stanovisku k vegetariánské a veganské stravě“ zaujala pevný postoj jak k vegetariánské, tak veganské stravě tím, že konstatovala, že oba tyto modely stravy mohou uspokojit potřeby živin v každé etapě životního cyklu.“ (Melinová, Davisová, 2008, s. 13)*

Stejně jako u jakéhokoli jiného stylu stravování, samozřejmě i zde platí, že pokud chceme jíst zdravě, musí být vegetariánská strava vyvážená a správně sestavena. V opačném případě se díky nedostatečnému přísunu živin může jednat o velice nezdravé stravování, které může mít nežádoucí vliv na naše zdraví.

#### 2.3.1. TĚHOTENSTVÍ

Období těhotenství znamená pro ženu mnoho změn a jednou z nich by měla být i zvýšená opatrnost v péči o výživu. Podle (Opitz, 2002, s. 145) by měla budoucí matka již několik měsíců před početím začít s přípravou svého těla na těhotenství pomocí přirozené stravy. U těhotných žen se zvyšuje celková potřeba živin. Jedná se zejména o bílkoviny, kyselinu listovou, vitamin D, vápník, železo, selen, zinek a další. (Hynčicová, 2012, s. 29) Řešením přitom podle (Yntemová, Beardová, 2004, s. 110) nemusí být nutně zařazení masa do jídelníčku. Stačí, pokud žena začne jíst kvalitní stravu bohatou na živiny, a to

nejen na začátku těhotenství, ale ještě před samotným početím. V případě, že strava nepokryje doporučený denní příjem všech těchto živin, je zapotřebí zajistit jejich přísun jinou formou, například pomocí doplňků stravy.

Nejohroženější skupinu tvoří zástupci tzv. přísných forem vegetariánství, u kterých může v těhotenství docházet k nedostatku některých důležitých živin. Tento nedostatek značně ovlivňuje vývoj plodu a následný zdravotní stav dítěte. Soukupová (2009, s. 14) uvádí, že děti těchto matek mají nižší porodní váhu než děti ne-vegetariánek. Výzkumy také ukazují, že novorozenci vegetariánek mají v plazmě a míše nižší hladinu kyseliny dokosahexaenové (DHA), která patří do skupiny omega-3 mastných kyselin. Stejně je to i s její hladinou v mateřském mléce, kde se DHA vyskytuje méně než u rodiček stravujících se konvenčním způsobem. Z tohoto důvodu by měly ženy dbát na zařazení DHA do stravy pomocí jiných suplementů např. mikrořas. Strava by navíc měla obsahovat vhodný zdroj vitamínu B12 a vitamínu D.

Pozor by si vegetariánky měly dávat také na dostatečný příjem železa z důvodu prevence vzniku sideropenické anémie. Jeho nedostatečný příjem zvyšuje riziko samovolného potratu, a proto je vhodné dodávat ho pomocí suplementace. Zvýšenou pozornost by měly věnovat také kyselině listové a zinku, jejichž nedostatek může způsobit poškození plodu, míchy a křivici. Přísun kyseliny listové a železa je vhodné navýšit již před plánovaným těhotenstvím. (Hynčicová, 2012, s. 29)

Navzdory všem výše uvedeným rizikům, týkajících se převážně matek veganek, Opitz (2002, s. 145) uvádí, že právě tyto ženy prodělávají porod zásadně bezbolestně a bez komplikací. Je-li navíc veganská strava dodržována také během kojení a je-li dítě kojeno dostatečně dlouhou dobu, pak je podle něj tímto způsobem téměř stoprocentně možné předejít alergiím, neurodermitidě, astmatu, zánětům středního ucha a bronchitidě.

Yntemová, Beardová (2004, s. 111) uvádí následující zásady stravování, kterými by se měly řídit všechny těhotné vegetariánky:

Energie a přibírání na váze – zde platí stejné doporučení jako pro ostatní těhotné ženy. Přijímat by se mělo dostatečné množství energeticky vydatných potravin, zejména zdravých a výživných, které dítě potřebuje ke svému správnému růstu. Ideální přírůstek na váze je uváděno 11 až 16kg. (Yntemová, Beardová, 2004, s. 111)

Bílkoviny – v období těhotenství by měl příjem bílkovin stoupnout o 15 až 20 procent. Bílkoviny jsou velice důležité pro růst plodu a placenty, rozšiřování matčiny dělohy, zvětšování prsů a zvyšování množství krve. Mezi potraviny bohaté na bílkoviny patří např. luštěniny, seitan, sójové výrobky, mléčné výrobky či vajíčka. (Yntemová, Beardová, 2004, s. 111)

Tuky – ideálním zdrojem tzv. zdravých tuků jsou oříšky, semínka a oleje. Potraviny obsahující tuky by měly být především bohaté na omega-3 esenciální mastné kyseliny, které dítě potřebuje pro správný vývoj nervové soustavy. Dostatečné množství těchto kyselin omega-3 je možné získat například z několika lžiček lněného oleje nebo z jídla skládajícího se z listové zeleniny, vlašských ořechů a tofu. Zvýšené opatrnosti by zde však měly dbát ženy veganky, které mají podle výzkumů v mateřském mléce o polovinu méně DHA než lakto-ovo-vegetariánky, které ho mají v mléce stejně jako ženy konzumující maso. (Yntemová, Beardová, 2004, s. 112)

Folát (sůl kyseliny listové) – bylo zjištěno, že pokud žena před početím a v prvních měsících těhotenství přijímá dostatek folátu, doporučená denní dávka (dále jen DDD) je zhruba 600 mikrogramů/den, může tím zabránit poruchám nervové soustavy při porodu. Vegetariánská strava obvykle poskytuje vydatné množství folátu, i přesto je však vhodné v době před početím a během těhotenství užívat vitamínový doplněk obsahující ve vodě rozpustné vitamíny skupiny B. (Yntemová, Beardová, 2004, s. 113)

Vitamín B-12 - naprosto nezbytný vitamín pro zdravý vývoj plodu. Je důležitý pro tvorbu krve a v době rychlého růstu, proto by měly mít veganky a zároveň i lakto-ovo-vegetariánky konzumující málo vajec či mléčných produktů, po celou dobu těhotenství zajištěn jeho spolehlivý každodenní zdroj. DDD v době těhotenství: 2,6 mikrogramu/den. (Yntemová, Beardová, 2004, s. 114)

Vitamín D – vitamín nezbytný pro správný vývoj kostry dítěte. Pokud dojde k jeho nedostatku, vznikají kosterní vady, např. křivice. Vitamin D je poměrně snadné získat ze slunečního záření, pokud je ovšem žena těhotná v zimě nebo se slunečním paprskům vyhýbá, je nutné vitamín D doplňovat jinou formou. DDD v době těhotenství: 5 mikrogramu/den. (Yntemová, Beardová, 2004, s. 114)

Vápník – tento vitamín je možné doplňovat použitím rostlinných potravin s vysokým obsahem vápníku, jako je kapusta, mořské řasy a tahini. Lakto-vegetariánky mají přísun vápníku navíc zajištěn také konzumací mléčných výrobků. DDD v době těhotenství: 100 miligramů/den. (Yntemová, Beardová, 2004, s. 114)

Železo – v době těhotenství je velice obtížné získat doporučené množství železa pouze z potravin, a to včetně masa. Je proto vhodné doplňovat jídelníček o další potraviny s co nejkonzentrovanejším obsahem železa, jako je třtinová melasa nebo fíky. Lepší je ovšem v této době užívat také tablety železa. DDD v době těhotenství: 30 miligramů/den. (Yntemová, Beardová, 2004, s. 115)

Zinek – zinek obvykle může vegetariánům a především těhotným ženám chybět, neboť jeho příjem z rostlin je poněkud omezen. Je proto nutné, aby byl dodáván pomocí tablet nebo potravinami obohacenými o zinek. DDD v době těhotenství: 15 miligramů/den. (Yntemová, Beardová, 2004, s. 115)

### **2.3.2. KOJENÍ A KOJENECKÉ OBDOBÍ**

Období laktace je doba, která je pro ženu energeticky velice náročná. Je proto zapotřebí, aby navýšila svůj celkový energetický příjem, a to zhruba o cca 330-550 kcal. Strava kojící ženy by měla být pestrá s dostatkem bílkovin i vitamínů. Důležitý je příjem železa, jodu a kyseliny listové. Dávka proteinů by měla být přiměřená a měla by činit kolem 70g/den. V době kojení se také nedoporučuje, aby žena přibírala na váze. (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2013, s. 248)

Zatímco začátkem století byly kojeny téměř všechny děti, dnes má toto štěstí jen malé množství z nich. V západních kulturách začala být ženská prsa vnímána spíše jako sexuální symbol, než jako nástroj k plnění své funkce ve výživě. Z tohoto důvodu začalo být mateřské mléko stále častěji nahrazováno mlékem kravským a umělou výživou. Kojení je přitom nesmírně důležité a hraje významnou roli nejen během prvních měsíců života, ale i v následujících letech. (Sharon, 1994, s. 150)

V období mezi desátým a stým dnem života kojeneček v průměru zdvojnásobí svou tělesnou váhu. Takto rychlé tempo růstu již nikdy poté v lidském životě nenastane a proto je nutné, aby v požívané bílkovině byl co největší podíl nepostradatelných aminokyselin. Polovinu všech bílkovin z mateřského mléka kojeneček použije k tvorbě nových tělesných

tkání, čili je uloží do svého těla. (Husák, 1998, s. 66) Mateřské mléko obsahuje živiny v nejlepší možném poměru a proto je pro kojence ideální potravou. Zároveň se dítěti dostávají do těla ochranné látky proti infekčním onemocněním. (Husák, 1994, s. 30) Jeho hlavní živiny, jako laktóza (mléčný cukr), laktalbumin (hlavní mléčný protein) a vápník, si v mateřském mléce zachovávají stabilní koncentraci, a to i v podmínkách mírné podvýživy matky. (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2013, s. 248) Husák (1998, s. 66) uvádí, že pro kojence je mateřské mléko neporovnatelně hodnotnější než jakákoliv jiná strava. Pokud se však i přesto matka rozhodne krmit své dítě umělou výživou, ať už na bázi kravského tak i sójového mléka, je třeba si uvědomit, že tato strava může u dítěte vyvolat alergie. Oba typy mléka totiž obsahují lidskému tělu cizí proteiny, které jsou pro člověka hlavními alergeny. (Yntemová, Beardová, 2004, s. 215)

### 2.3.3. DĚTSKÝ VĚK

*„Zdravé dítě mohou mít pouze zdraví a o výživě dobře informovaní rodiče. Jelikož se miminko jak před narozením, tak i po něm vyvíjí rychleji než v kterékoli jiné fázi života, má jiné nutriční potřeby než dospělý. Pokud budeme tyto potřeby znát a budeme vědět, jak jim vyhovět, může být naše dítě zdravé, ať už je vegetarián, nebo jí maso.“* (Yntemová, Beardová, 2004, s. 58)

Postoje k jídlu se formují již od časněho věku dítěte a jsou silně ovlivňovány tlakem prostředí. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003) Ve výživě dětí je velice důležité klást důraz na plnohodnotnou stravu, zdravé přesnídávky a správné doplňky výživy. Pokud děti nebudou přijímat živiny potřebné pro jejich růst, nemůžou rodiče očekávat, že jejich potomci dospějí ve zdravé jedince. Děti by se měly naučit mít rády čerstvou zeleninu a ovoce a zvyknout si na takové potraviny jako je celozrnný chléb, hnědá rýže, vejce, sýry, pivovarské kvasnice, semena a ořechy. Nejdůležitější roli hrají v dětské výživě bílkoviny, které všechny děti potřebují jako nezbytný základ růstu. Vhodným doplňkem bílkovin jsou proteinové prášky, obvykle vyrobené z pivovarských kvasnic, mléčné sušiny a výtažků ze sóji, doplněné o trávicí enzymy. (Sharon, 1994, s. 151) S tímto tvrzením však nesouhlasí autoři Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová (2013, s. 206), kteří naopak upozorňují na nevhodnost vegetariánské diety u dětí a stejně tak nedoporučují ani zařazení potravinových doplňků do jejich stravy. Základním předpokladem pro správný růst je podle nich zajistit dětem

kvalitní bílkoviny a dostatek energie. Vyhnout by se děti měly především smaženým jídlům, potravinám s velkým množstvím živočišného tuku a fast foodu. Vhodná je konzumace ovoce a zeleniny.

Soukupová (2009, s. 13) tvrdí, že děti na lakto-ovo-vegetariánské nemají poruchy růstu, respektive jejich vzrůst je srovnatelný se vzrůstem dětí stravujících se konvenčním způsobem. Také Autoři Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová (2013, s. 45) uvádějí, že doporučená denní dávka aminokyselin (bílkovin) je u malých dětí asi 2 g/kg hmotnosti. Jako zdroj těchto bílkovin zmiňují například mléko, vejce, rýže nebo luštěniny a proto by děti lakto-ovo-vegetariáni neměly mít s přijímáním plnohodnotných bílkovin žádný problém.

Ohroženou skupinou jsou v tomto případě pouze děti dodržující přísnější formy vegetariánství. Důležité je dítěti zajistit dostatek Vitaminu D, vitamínu B12, zinku, vápníku a železa. Špatné složení stravy a nedostatek těchto živin může mít za následek sníženou obranyschopnost dítěte a může mít také vliv na vývoj mozku a celkový tělesný růst. (Soukupová, 2009, s. 13)

*„Pokud je dítě špatně živeno, většinou je to proto, že rodiče nemají informace o nutričních hodnotách potřebných k dosažení dobrého zdravotního stavu. Jelikož žijeme v nevegetariánské kultuře, může se to zřejmě snadněji stát u vegetariánských dětí. Pokud se rodiče nebo i skupina rodičů pokouší o něco, co většinová kultura neuznává, potom taková snaha znamená překonávat mnoho překážek. Proto je nezbytné, aby vegetariáni četli knihy a nečerpali z nich informace, které nejsou jinde tak snadno k dispozici.“ (Yntemová, Beardová, 2004, s. 56)*

#### **2.3.4. DOSPÍVÁNÍ**

*„Adolescence je období růstu od konce puberty, kdy jsou zralé reprodukční funkce, do dosažení maximálního vzrůstu u dívek přibližně v 17, u chlapců ve 20 letech. Přičemž platí, že po ukončení puberty růstová rychlost strmě klesá.“ V období mezi 15. a 18. rokem života dochází u chlapců k prudkému rozvoji svalové hmoty a proto je toto období charakterizováno nejvyšší energetickou potřebou. (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2013, s. 225)*

Právě z tohoto důvodu by měla výživa pokrývat zvýšené energetické nároky organismu a měla by zabezpečovat všechny důležité živiny. Pozor by si v tomto období měly dávat především dívky na příjem železa, který se v českých podmínkách ukazuje jako nedostatečný v důsledku zvýšených potřeb pramenících z menstruačních ztrát. Zvýšená je také potřeba vápníku, fosforu a hořčíku kvůli rozvoji kostry. (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2013, s. 226-227) Doporučená denní dávka aminokyselin (bílkovin) je u dospívajících 1 g/kg hmotnosti. (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2013, s. 45)

### **2.3.5. DOSPĚLOST**

*„Lakto-ovo-vegetariánská strava je komplexní a dospělí ji mohou dodržovat bez rizika celoživotně.“* (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2013, s. 258) *„Studie o dospělých vegetariánech naznačují, že vegetariánství přináší mnoho zdravotních výhod. Některé vyplývají ze stravy samotné, jiné z vegetariánského životního stylu, jehož součástí bývá také například cvičení či odmítání tabáku a alkoholu.“* (Yntemová, Beardová, 2004, s. 56)

### **2.3.6. STÁŘÍ**

Lidský život se podle autorů Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová (2013, s. 255) prodlužuje díky zvyšování kvality zdravotní péče, změnám životního stylu a v neposlední řadě také dietním faktorům. Základním předpokladem pro dlouhý život je tedy dodržování racionální zdravé diety, dostatečná fyzická aktivita a zábrana vzniku nadváhy a obezity. Během stárnutí však dochází k určitým fyziologickým změnám, mezi které patří například ztráta pocitu žízně, úbytek svalové hmoty, zhoršení renálních funkcí, změny imunitního systému, úbytek psychických funkcí a ztráta motivace. Starší osoby mohou trpět nedostatkem bílkovin, ovoce a zeleniny, vitamínu D a C a folátů. Nejdůležitější zásadou ve výživě starého člověka je dostatečná hydratace a stimulace chuti k jídlu. S ohledem na hrozící nedostatek vitaminů a kalcia by se měl zvýšit příjem mléčných výrobků, masa, ovoce a zeleniny. V případě, že nedokážeme zajistit přísun všech živin, je vhodné využít některé formy doplňkové umělé výživy. (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2013, s. 255-257)

### 3. VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

#### 3.1. ZÁSADY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ

Přechod na vegetariánskou stravu neznamena pouhé odstranění masa z talíře. Naopak je zapotřebí mnohem více dbát na vyváženou a pestrou stravu, která nám zaručí, že tělo dostane vše, co potřebuje ke svému správnému fungování. Pokud se člověk rozhodne pro vegetariánství, je nutné, aby nejprve věnoval svůj čas a energii prostudování odborné literatury, ve které najde veškeré potřebné informace týkající se tohoto životního stylu. Tento krok je naprosto nezbytným předpokladem pro správný a především zdravý přechod na tento alternativní způsob stravování. Určité povědomí o zdravé výživě a výživových doporučení by měl mít i člověk stravující se konvenčním způsobem. V případě vegetariánství však toto platí dvojnásob.

Dokumenty WHO shrnují z hlediska výživy populace pět hlavních nutričních cílů:

1. Dosáhnout energetické rovnováhy a zdravé hmotnosti
2. Omezit příjem energie z tuků a posunout spotřebu nasycených mastných kyselin směrem k nenasyceným, vyloučit trans-formy mastných kyselin
3. Zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny, luštěnin, celozrnných obilovin a ořechů
4. Omezit příjem volných cukrů
5. Omezit spotřebu soli, jodizovat sůl (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2013, s. 17)

V roce 2005 vydalo Ministerstvo zdravotnictví České republiky oficiální dokument, který rozpracovává cíle Globální strategie pro Českou republiku v následujících bodech:

1. Jezte vyváženou a pestrou stravu založenou více na potravinách rostlinného původu.
2. Udržujte svou hmotnost a obvod pasu v doporučeném rozmezí a pravidelně se věnujte pohybové aktivitě.
3. Jezte různé druhy ovoce a zeleniny, a to v množství alespoň 400g denně
4. Kontrolujte příjem tuků a dávejte přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky. Denně konzumujte mléko nebo mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.



5. Několikrát denně jezte zejména celozrnné výrobky z obilovin a brambory.
6. Tučné maso a masné výrobky nahrazujte rybami, luštěninami a netučnou drůbeží.
7. Nepřekračujte denní dávku 20g alkoholu denně.
8. Omezujte příjem kuchyňské soli, přednost dávejte soli obohacené jodem a nepřekračujte denní příjem 5 g.
9. Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru.
10. Podporujte plné kojení do ukončeného 6. měsíce věku, poté kojení s příkrmem do 2 let věku dítěte i déle.

Výše uvedená doporučení vedou k podpoře zdraví a jsou klíčové z hlediska prevence morbidity a mortality dané populace. (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2013, s. 18-19)

### 3.2. UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK LAKTO-OVO-VEGETARIÁNA

V případě, že člověk mění své dosavadní stravovací zvyklosti, které dodržoval po dobu několika let, bude pro něj pravděpodobně začátek nového stravování poněkud komplikovaný. Zpočátku je proto vhodné plánovat si jídlo alespoň na den dopředu s využitím kalorických tabulek, které člověku poskytnou dostatečný přehled o celkovém energetickém příjmu a obsahu živin v jednotlivých potravinách.

Důležité je umět si sestavit jídelníček tak, aby spolehlivě pokryl naše doporučené denní dávky. K tomu, abychom si mohli správně sestavit jídelníček, musíme především znát svůj bazální metabolismus, který se u každého člověka liší. Vypočítat ho je možné, pokud známe pohlaví, věk, váhu, výšku a denní pohybovou aktivitu daného jedince.

Jako názornou ukázkou zde uvádím svůj vlastní propočítaný jídelníček na jeden den, který splňuje výživové doporučení lakto-ovo-vegetariána.

Tabulka č. 1

	<b>g</b>	<b>kJ</b>	<b>B (g)</b>	<b>S (g)</b>	<b>T (g)</b>
<b>SNÍDANĚ:</b>		<b>2 372</b>			
Maliny	50	120	0,6	5,8	0,3
Hollandia bílý jogurt 3,5%	150	405	5,25	5,7	5,7
Ovesné vločky	70	1099	9,24	42,63	4,83
Ořechy lískové	10	276	1,2	1,05	6,16
Rozinky	20	250	0,62	15,84	0,1
Skořice mletá	3	31	0,117	0,807	0,066
Med včelí	7	191	0,056	11,536	

	<b>g</b>	<b>kJ</b>	<b>B (g)</b>	<b>S (g)</b>	<b>T (g)</b>
<b>SVAČINA:</b>		<b>1 024</b>			
Banán	120	463	1,248	24	0,36
Džus pomerančový	300ml	561	1,8	30,6	0,3

	<b>g</b>	<b>kJ</b>	<b>B (g)</b>	<b>S (g)</b>	<b>T (g)</b>
<b>OBĚD:</b>		<b>3 374</b>			
Tempeh uzený	50	711	9,65	5,4	12,3
Tagliatelle vařené	200	1396	10	62	2
Smetana 31%	100	1237	2,3	3	31
Rukola	30	30	0,63	0,78	0,21

	<b>g</b>	<b>kJ</b>	<b>B (g)</b>	<b>S (g)</b>	<b>T (g)</b>
<b>VEČEŘE:</b>		<b>1704</b>			
Chléb celozrnný žitný	144	1138	7,92	50,4	1,44
Lučina	30	324	2,823	0,609	7,05
Paprika červená	100	121	1,23	5,2	0,3
Rajčata cherry	100	74	0,9	3,9	0,2
Okurka salátová	70	47	0,49	1,82	0,14

Zdroj: vlastní

CELKOVÉ SHRNUÍ: E: 8 523 kJ  
 B: 56g  
 S: 271g  
 T: 72g  
 vláknina: 31g

## 4. VÝHODY A NEVÝHODY VEGETARIÁNSTVÍ

Z mého pohledu v sobě vegetariánství zahrnuje spoustu pozitiv a jakmile se člověk začne o danou problematiku alespoň trochu zajímat, maso a masné výrobky ze svého jídelníčku vyřadí buď úplně, nebo jeho konzumaci alespoň omezí.

### 4.1. VÝHODY EKONOMICKÉ A EKOLOGICKÉ

Chceme-li se živit masem, je nejprve nutné zajistit půdu a na ní vypěstovat velké množství rostlinných potravin, které budou později sloužit jako krmivo pro dobytek. (Husák, 1998, s. 113) Výroba živočišných bílkovin je tak přibližně dvacetkrát dražší než výroba bílkovin rostlinných. Na výrobu 1 tuny hovězího masa je zapotřebí 20ti tun vysoce kvalitního krmiva a podobné je to i v případě vepřového masa. Stejně množství obilí, které je potřeba na výkrm jednoho vepře, by člověku stačilo na desetkrát delší dobu než maso z tohoto vepře. (Záruba, 1996, s. 17)

Stále více zdrojů se využívá na chov hospodářských zvířat, které nám slouží jako potrava a přitom každý šestý člověk na Zemi trpí hladem. Množství potravy, kterou spotřebuje světový dobytek je srovnatelný s kalorickými potřebami 8,7 miliardy lidí, což je více než celá lidská populace na Zemi. (Melinová, Davisová, 2008, s. 9) Podle Wisniewské-Roszkowské se na ploše dvou hektarů půdy uživí jeden člověk konzumující maso, ale zároveň 14 vegetariánů nebo 50 veganů. (Záruba, 1996, s. 17-18) *„Představme si, že sedíme u stolu a před sebou máme talíř s velkým biftekem. Spolu s námi sedí v místnosti 45 až 50 lidí a před každým z nich je – prázdný talíř! Obilí, které se spotřebuje na jeden náš biftek, by stačilo nasytit těchto 50 lidí.“* (<http://www.medituj.cz/zdravy-zivotni-styl/vegetarianstvi/proc-se-stat-vegetarianem/>)

Záruba (1996, s. 18) informuje o tom, jak se průmyslový chov masa značným způsobem podílí na ničení přírodních zdrojů. Jihoameričtí rančeři vykáceli za posledních 20 let 30 milionů hektarů tropických pralesů, a to jen proto, aby získali pastviny, které se dnes pozvolna mění v poušť. Také Stone (2013, s. 37) uvádí, že v roce 2011 se na využití celého zemského povrchu podílel chov hospodářských zvířat z 30 procent, přičemž velké množství bylo odlesněno právě kvůli pastvinám. V Amazonii je 70 procent odlesněné půdy využíváno výhradně pro pastvu, což má za následek ničení křehkých ekosystémů a zvyšování oxidu uhličitého v atmosféře. *„Za každý hamburger, vyrobený z masa zvířat*

*chovaných v oblasti, kde byl původně deštný prales, je vlastně zničeno přibližně 5 metrů čtverečních tohoto deštného pralesa.“ (Stone, 2013, s. 37)*

Podle (Melinová, Davisová, 2008, s. 7) se na výrobu potravin, které nevegetarián zkonsumuje za měsíc, spotřebuje více vody, než na výrobu potravin, které vegan spotřebuje za rok. *„Americká organizace na ochranu životního prostředí odhaduje, že na půl kilogramu zpracovaného hovězího masa je potřeba 9500 litrů vody. Na rozdíl od asi 950 litrů potřebných na půl kilogramu sóji nebo 95 litrů na půl kilogramu pšenice.“ (Stone, 2013, s. 38)*

*„Organizace spojených národů navíc zjistila, že chov dobytka pro potravinářské účely vytváří více plynů, které oteplují klima, než všechna vozidla emitující oxid uhličitý dohromady. Masitá strava je tak podle nedávné německé studie zodpovědná za asi sedmkrát větší emise skleníkových plynů než strava rostlinná.“ (Stone, 2013, s. 36-37)* To potvrzuje také Záruba (1996, s. 21), který uvádí, že hospodářská zvířata představují mohutný zdroj emisí metanu, který přispívá ke klimatickým změnám. Krávy vyprodukují asi 200 tisíc tun metanu denně. *„Podle zprávy Senátu zemědělského výboru z roku 1997 vyprodukují zvířata chovaná na porážku 130krát více odpadu než celá lidská populace.“ (Stone, 2013, s. 37)*

Rozhodnutí stát se vegetariánem znamená snižovat svoji ekologickou stopu a pravděpodobně jde o nejefektivnější krok, který může každý člověk směrem k touto cíli učinit. (Melinová, Davisová, 2008, s. 7)

#### 4.2. VÝHODY ZDRAVOTNÍ

*„Většina lidí žije v domnění, že nemoci, jako je rakovina a ischemická choroba srdeční, jsou následkem smůly nebo špatných genů. Tato onemocnění považuje mnoho lékařů za nevyléčitelná, protože léky a operace, které se v rámci léčby běžně používají, léčí pouze příznaky. Pravdou však je, že rozumný výběr potravin v obchodě a následně v kuchyni může vzniku srdečních onemocnění, mrtvice a mnoha dalších nemocí zabránit a v mnoha případech může již nastalé stavy zastavit nebo zvrátit.“ (Stone, 2013, s. 10-11)*

Vegetariáni jedí obvykle zdravěji než populace konzumující maso. Ve své stravě mají hodně antioxidantů, vitamínu C, flavonoidů, nenasycených mastných kyselin,

karotenoidů, pektinu a vlákniny. Zároveň mají ve stravě méně nasycených mastných kyselin a cholesterolu. (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2013, s. 258)

*„Podle údajů Světové zdravotnické organizace (WHO) pro nás v budoucnu bude obezita (adipositas) a diabetes představovat dvě nejzávažnější epidemie s těžkými následky na zdraví.“ (Dahlke, 2014) Podle autorů Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová (2013, s. 258) je však u vegetariánů výskyt diabetu 2. typu menší a celkově jsou i štíhlejší. Nižší je u nich také cholesterol a méně častý je i výskyt hypertenze.*

*„Podle britských studií je celkový výskyt nádorů hraničně nižší u vegetariánů a u jedinců, kteří jedí rybí maso, vůči těm, kdo jí maso pravidelně. Výrazně nižší je také výskyt karcinomu žaludku, ovaria, močového měchýře a hematologických malignit. Vztah mezi dietou a délkou života není jednoznačný, avšak řada vegetariánů se dožívá vyššího věku.“ (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2013, s. 258) Toto tvrzení potvrzuje také Záruba (1996, s. 51) který uvádí, že z mnoha prací a bádání WHO/FAO jednoznačně vyplývá, že nejnižší úmrtnost na rakovinu mají vegetariáni a u veganů je přímo vzácná.*

#### 4.3. VÝHODY ETICKÉ

Ačkoliv se nás dnes všudypřítomné reklamy snaží přesvědčit o tom, že zvířatům určeným pro masný průmysl během jejich života nic nechybí, s realitou to má jen pramálo společného.

Většina dnes prodávaného masa pochází z velkochovů, obrovských průmyslových skladů, napěchovaných tisíci krůt, slepic, krav, prasat nebo jiných zvířat. (Stone, 2013, s.30). Jelikož je chov zvířat z větší části ovládnán nadnárodními společnostmi, průmyslové metody změnil chov zvířat na agrobiznis. (Záruba, 1996, s. 23) V zájmu maximalizace zisků a zefektivnění výroby se dodavatelé snaží maximalizovat výnosnost odchovem velkého množství těchto zvířat v co nejkratším možném čase. Zatímco dříve teleti trvalo asi dva roky, než dorostlo do požadované jateční velikosti, dnes zavádí většina masokombinátů umělé růstové prostředky, které umožňují, aby se u zvířat rozvinula svalovina rychleji, než je obvyklé. (Stone, 2013, s.30) Stejně je to i u krav, které v dnešní době vyprodukují průměrně 45 litrů mléka za den, což je desetkrát více, než by vyprodukovaly přirozeným způsobem. (Stone, 2013, s. 30)

Zvířata jsou myslící tvorové s pocity a obavami tak jako lidé, i přesto jsou však nuceni prožít své životy v otřesných podmínkách.

Prase: V masné výrobě je svině považována za porodní stroj, jehož jediným úkolem je rodit selata na maso. Jakmile selata dosáhnou určité hmotnosti, jsou od své matky odstavena a umístěna do výkrmného provozu. Matka (svině) je vzápětí opět oplodněna – neustálé oplodňování a náhlé odtržení od mláďat, emocionálně velmi bolestné, je pro tuto svinu velkou tělesnou i duševní útrapou. Výkrmová prasata jsou umisťována do úzkého prostoru bez denního světla, bez výběhu a slámy, což v nich vyvolává těžké poruchy chování. Panika, kterou tyto tvorové neustále pociťují vede k agresivitě – u vepřů zcela abnormální. Kdyby jim nebyly preventivně vytrhávány zuby a useknuty ocásky, zvířata by se vzájemně pokousala k smrti. (Opitz, 2002, s. 21)

Kráva: Tele je již bezprostředně po narození odtrženo od své matky. Duševní spojení mezi krávou a teletem je přitom stejně hluboké jako mezi lidskou matkou a jejím dítětem. Vzhledem k tomu, že je telecí maso vysoce ceněno, musí být světlé a křehké. Telecí maso bude tudíž tím lepší, čím silněji bude tele postiženo chudokrevností. Z tohoto důvodu se pečlivě dbá na to, aby potrava telete obsahovala co nejméně železa. Telata jsou pak v zoufalosti dohnána k tomu, aby pila svoji vlastní moč. V západních zemích jsou však pro blaho potravinové kultury telata umístěna do tak úzkých boxů, že jim neumožní otočení těla, které je pro pití moči nutné. (Opitz, 2002, s. 22-23)

Drůbež: Aby se ušetřilo místo a náklady na topení, jsou zvířata nucena pobývat v kleci těsně vedle sebe, čímž si vzájemně udržují teplotu svým tělesným teplem, což časem přirozeně vede k panice. Jelikož by se zvířata ze strachu navzájem poklovala, jsou jim upáleny zobáky. Tkáň, která je přitom ničena, je přibližně stejně citlivá jako lidská tkáň pod nehty. (Opitz, 2002, s. 24) V jiném případě se na čtverečním metru tísní množství slepic, které často nikdy nespátří denní světlo. Z jedné strany jde pásem krmivo, z druhé se odebírají vajíčka a exkrementy. Dokonalá výroba bez citu a soucitu – vše pro ukájení lidských chutí. (Záruba, 1996, s. 26)

*„Je smutné, že jsou zvířata ve velkochovech tlačena až na pokraj svých biologických možností a vystavena obrovskému množství stresu.“* (Stone, 2013, s. 31) Mnoho lidí

bohužel stále nechápe přímou souvislost mezi utrpením a smrtí zvířat a jejich porcí masa na talíři. (Záruba, 1996, s. 25)

#### 4.4. NEVÝHODY VEGETARIÁNSTVÍ

Jestliže se člověk rozhodne žít vegetariánsky, měl by počítat s tím, že se bude často setkávat s mnohými překážkami, které dosud nikdy předtím řešit nemusel řešit. Jak již bylo uvedeno v kapitole o postavení vegetariánů ve společnosti, je třeba připravit se na to, že mnoho lidí nebude mít pro tento alternativní způsob stravování příliš velké pochopení.

Osobně shledávám velkou nevýhodu vegetariánství v nedostatečné nabídce vegetariánských jídel v restauračních zařízeních. Samozřejmě, že dnes už existuje poměrně velké množství specializovaných restaurací se zdravou výživou, kde se dá vegetariánsky či vegansky bez problémů najíst, přesto však občas nastanou situace, kdy člověk tuto možnost nemá. Lakto-ovo-vegetariáni obvykle mohou situaci zachránit smaženým sýrem, tím ovšem také často i výběr z bezmasých jídel končí.

Největší nevýhodou vegetariánství je však bezesporu zvýšené riziko nedostatku některých důležitých živin. Autoři Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová (2013, s. 260) se tímto tématem zabývají poměrně podrobně a dochází k následujícím závěrům.

„Vegetariáni přijímají dostatečné množství tuků, ale obvykle málo polynenasycených mastných kyselin tím, že nejedí maso a někdy ani ryby. To může negativně ovlivnit rozvoj mozku. Pokud není zvýšen příjem ořechů a sóji, může chybět alfa-linolenová kyselina. Vysoký poměr kyseliny linolenové k alfa-linolenové blokuje endogenní produkci polynenasycených mastných kyselin o dlouhém řetězci.“ (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2013, s. 259)

Vegani často trpí nedostatkem vitamínu B12, vitamínu D, železa, vápníku a podle některých zdrojů i selenu. Dále se jim nedostává ani taurinu a omega-3 nenasycených mastných kyselin. (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2013, s. 258)

Problém nastává u vegetariánských dětí, které mají malý žaludek a není u nich proto možné sníst dostatečné množství stravy, která by pokryla jejich růstové potřeby. U veganských dětí je znám vznik rachitidy. U vegetariánů jsou také častější trávicí obtíže, a proto je důležitá pestrost stravy. Pokud jí vegetarián hodně sýrů, může mít dietně

vyvolanou hypercholesterolemii. Na doplnění vitamínu B12 by měl stačit příjem 0,25l mléka nebo 50g sýru denně. Vstřebávání železa zvyšuje přidání vitamínu C. Pokud vegetariáni nekonzumují v dostatečném množství mléko a ryby, je třeba co nejvíce přidávat ořechy a semena. (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2013, s. 260)



## **PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ ZAMĚŘENÉ NA VEGETARIÁNY A JEJICH STRAVOVÁNÍ

Pro toto výzkumné šetření byly stanoveny dva hlavní cíle. Prvním cílem bylo uskutečnit výzkumné šetření, které by bylo zaměřeno na zástupce čtyř skupin vegetariánství. Těmito skupinami měly být pesco-vegetariáni, lakto-ovo-vegetariáni, vegani a vitariáni. Druhým cílem pak bylo zjistit, v čem se jejich odpovědi na výzkumné otázky shodují a v čem se naopak nejvíce liší.

### 5.1. FORMULACE VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU

Přestože je dnes celkem snadné najít velké množství odborné literatury, ve které autoři vyzdvihují přednosti bezmasé stravy, nepřestávají zde být pochybnosti o tom, zda je vegetariánská strava skutečně tak zdravá a vhodná pro každého. Jaký je nejčastější důvod, který vede lidi ke změně jejich dosavadních stravovacích zvyklostí a jaké jsou názory a postoje samotných vegetariánů?

### 5.2. DÍLČÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Pro tuto bakalářskou práci byly stanoveny následující výzkumné otázky. Každou z těchto otázek zároveň sytí otázka z dotazníkového šetření:

- 1) Jaký je nejčastější důvod, který vede lidi ke změně jejich dosavadních stravovacích zvyklostí?
  - *Z jakého důvodu jste se o pesco-vegetariánství / lakto-ovo-vegetariánství / veganství / vitariánství začal/a zajímat?*
  - *K rozhodnutí stát se pesco-vegetariánem / lakto-ovo-vegetariánem / veganem / vitariánem mě nejvíce přiměly tyto důvody (ohodnoťte v jaké míře zaškrtnutím jednoho z těchto čísel, přičemž 1=nejméně, 5=nejvíce)*
- 2) Domnívají se vegetariáni, že je jejich způsob stravování tím nejzdravějším?
  - *Věříte, že je pesco-vegetariánství / lakto-ovo-vegetariánství / veganství / vitariánství nejzdravějším možným způsobem stravování?*
- 3) Užívají vegetariáni doplňky stravy? Pokud ano, jaké?
  - *Užíváte nějaké doplňky stravy?*

- 4) Souvisí s vegetariánstvím i celkově zdravější životní styl?
- *Kouříte?*
  - *Pijete alkohol? Pokud ano, jak často?*
  - *Sportujete?*
- 5) Projevily se u vegetariánů po přechodu na tento alternativní styl stravování nějaké změny po psychické i fyzické stránce?
- *Pociťujete na sobě po přechodu na pesco-vegetariánství / lakto-ovo-vegetariánství / veganství / vitariánství některé z těchto změn k lepšímu?*
  - *Pociťujete na sobě po přechodu na pesco-vegetariánství / lakto-ovo-vegetariánství / veganství / vitariánství některé z těchto změn k horšímu?*
- 6) Jaký postoj zauímají vegetariánky k vegetariánství v období těhotenství a plánují vést vegetariáni své děti k tomuto alternativnímu stylu stravování?
- *(otázka pouze pro ženy) Hodláte s pesco-vegetariánstvím / lakto-ovo-vegetariánstvím / veganstvím / vitariánstvím pokračovat i v době těhotenství?*
  - *Plánujete vést (nebo již vedete) své děti k pesco-vegetariánství / lakto-ovo-vegetariánství / veganství / vitariánství?*

### 5.3. METODOLOGIE VÝZKUMU A POPIS ZKOUMANÉHO VZORKU

Pro tuto práci byla použita metoda kvantitativního výzkumu, který měl za cíl oslovit co nejvíce respondentů v co nejkratším čase formou strukturovaného dotazníku. Výhoda kvantitativního výzkumu spočívá především ve velkém množství zkoumaného vzorku, jeho nevýhodou jsou však subjektivní odpovědi, které navíc nemusí být vždy pravdivé.

S ohledem na název této práce bylo pro následující výzkumné šetření nutné provést zaměřený výběr. Respondenty tak tvořili výhradně vegetariáni, kteří byli navíc rozděleni do čtyř různých skupin. Rozdělení proběhlo na základě toho, kterým živočišným produktům, popřípadě které formě úpravy jídel, se daní jedinci ve své stravě vyhýbají.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 309 vegetariánů, v poměru: 73 pesco-vegetariánů, 100 lakto-ovo-vegetariánů, 100 veganů a 36 vitariánů.

## 5.4. STRUKTURA DOTAZNÍKU

Pro udržení pozornosti respondentů byly otázky sestaveny tak, aby byly podány co nejjednodušším a nejsrozumitelnějším způsobem. Dotazník byl zcela anonymní a tvořilo ho 11 uzavřených a 5 polouzavřených otázek. Celkem tedy bylo pro toto výzkumné šetření sestaveno 16 otázek.

Úvodní otázky zjišťovaly pohlaví, věk a dobu, po kterou se tímto způsobem jednotliví respondenti stravují. Následující otázky se pak věnovaly důvodům pro přechod na vegetariánskou stravu a zmapování jejich životního stylu. Závěr dotazníku tvořily otázky zjišťující názor vegetariánů na toto stravování v době těhotenství a v dětském věku.

Jelikož tato práce měla za cíl porovnat výsledky čtyř různých skupin vegetariánů, bylo nutné znění některých otázek a odpovědí pro jednotlivé kategorie upravit. Podstata všech otázek však zůstala vždy nepozměněna, aby bylo možné výsledky objektivně porovnat. Kompletní seznam otázek je uveden v příloze této práce.

Celé šetření proběhlo formou online dotazníků, které byly distribuovány do skupin zabývajících se vegetariánským způsobem života na sociálních sítích. Výsledky šetření byly vyhodnoceny pomocí statistických metod a pro lepší znázornění byly zpracovány do tabulek.

## 5.5. VÝSLEDKY Z VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Výsledky šetření budou prezentovány pro každou otázku a skupinu vegetariánů zvlášť. Nejprve bude uvedeno přesné znění otázky včetně jejího čísla a nabízených možností a poté budou výsledky dotazníkového šetření znázorněny v tabulkách.

### **Otázka č. 1: Pohlaví**

- žena
- muž

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 309 respondentů, v poměru 276 žen (89,3% respondentů) a 33 mužů (10,7% respondentů).

### 1) Pesco-vegetariáni

Tabulka č. 2

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Žena	68	93,2%
Muž	5	6,9%

### 2) Lakto-ovo-vegetariáni

Tabulka č. 3

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Žena	94	94%
Muž	6	6%

### 3) Vegani

Tabulka č. 4

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Žena	83	83%
Muž	17	17%

### 4) Vitariáni

Tabulka č. 5

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Žena	31	86,1%
Muž	5	13,9%

### Otázka č. 2: Věk

- méně než 18
- 18-30
- 30-45
- 45-60
- nad 60

Mezi respondenty byli zástupci různých věkových skupin. Nejpočetnější skupinou se stali respondenti ve věku 18-30 let, kteří tvořili 79,3% všech dotazovaných (245 respondentů). 19 respondentů (6,2%) bylo neplnoletých a bylo jim tedy méně než 18 let. Ve věku mezi 30-45 let se nacházelo 38 dotazovaných a tvořili tak 12,3% všech

zúčastněných. Horní věkovou hranici tvořilo 7 respondentů ve věku 45-60 let (2,3%). Kategorie nad 60 let zůstala neobsazena.

### 1) Pesco-vegetariáni

Tabulka č. 6

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
méně než 18	9	12,3%
18-30	54	74%
30-45	5	6,9%
45-60	5	6,9%
nad 60	0	0%

Tabulka č. 7

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	0	54
<b>Medián</b>	5	

### 2) Lakto-ovo-vegetariáni

Tabulka č. 8

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
méně než 18	6	6%
18-30	76	76%
30-45	17	17%
45-60	1	1%
nad 60	0	0%

Tabulka č. 9

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	0	76
<b>Medián</b>	6	

### 3) Vegani

Tabulka č. 10

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
méně než 18	3	3%
18-30	88	88%
30-45	9	9%
45-60	0	0%
nad 60	0	0%

Tabulka č. 11

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	0	88
<b>Medián</b>	3	

#### 4) Vitariáni

Tabulka č. 12

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
méně než 18	1	2,8%
18-30	27	75%
30-45	7	19,4%
45-60	1	2,8%
nad 60	0	0%

Tabulka č. 13

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	0	27
<b>Medián</b>	1	

#### Otázka č. 3: Jak dlouho se stravujete pesco-vegetariánsky/lakto-ovo-vegetariánsky/vegansky/vitariánsky?

- méně než 1 rok
- 1 rok – 5 let
- 5 – 10 let
- více než 10 let

##### 1) Pesco-vegetariáni

Tabulka č. 14

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
méně než 1 rok	25	34,3%
1 rok – 5 let	37	50,7%
5 – 10 let	5	6,9%
více než 10 let	6	8,2%

Tabulka č. 15

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	0	54
<b>Medián</b>	15,5	

## 2) Lakto-ovo-vegetariáni

Tabulka č. 16

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
méně než 1 rok	19	19%
1 rok – 5 let	49	49%
5 – 10 let	10	10%
více než 10 let	22	22%

Tabulka č. 17

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	10	49
<b>Medián</b>	20,5	

## 3) Vegani

Tabulka č. 18

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
méně než 1 rok	45	45%
1 rok – 5 let	45	45%
5 – 10 let	5	5%
více než 10 let	5	5%

Tabulka č. 19

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	5	45
<b>Medián</b>	25	

## 4) Vitariáni

Tabulka č. 20

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
méně než 1 rok	25	69,4%
1 rok – 5 let	9	25%
5 – 10 let	2	5,6%
více než 10 let	0	0%

Tabulka č. 21

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	0	54
<b>Medián</b>	5,5	



**Otázka č. 4: Z jakého důvodu jste se o pesco-vegetariánství/lakto-ovo-vegetariánství/veganství/vitariánství začal/a zajímat?**

- Měl/a jsem pesco-vegetariány/lakto-ovo-vegetariány/vegany/vitariány ve svém blízkém okolí.
- Z vlastní iniciativy, žádného pesco-vegetariána/lakto-ovo-vegetariána/vegana/vitariána jsem v té době neznal/a.
- Omezit konzumaci masa mi bylo doporučeno ze zdravotních důvodů (př. dna, ledvinové kameny a jiné). (U vitariánů bylo znění odpovědi následující: Ze zdravotních důvodů.)
- Maso jsem nejedl/a odmalička / maso mi nikdy nechutnalo.
- Jiný důvod (uved'te jaký)

**1) Pesco-vegetariáni**

Tabulka č. 22

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
Měl/a jsem pesco-vegetariány ve svém blízkém okolí.	6	8,2%
Z vlastní iniciativy, žádného pesco-vegetariána jsem v té době neznal/a.	45	61,6%
Omezit konzumaci masa mi bylo doporučeno ze zdravotních důvodů (př. dna, ledvinové kameny a jiné).	5	6,8%
Maso jsem nejedl/a odmalička / maso mi nikdy nechutnalo.	18	24,7%
Jiný důvod (uved'te jaký)	14	19,2%

Tabulka č. 23

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	5	45
<b>Medián</b>	14	

Jiné důvody: 8 respondentů uvedlo důvody etické, nechtějí podporovat velkochovy a tím týrání zvířat. 2 respondenti uvedli důvody zdravotní. 1 respondent vnímá tento způsob stravování jako přechod k veganství, 1 respondent toto stravování vnímá jako přechod k lakto-ovo-vegetariánství a 1 respondent naopak k tomuto stylu stravování přešel z lakto-ovo-vegetariánství. 1 respondent uvedl, že maso jíst nemusí.

## 2) Lakto-ovo-vegetariáni

Tabulka č. 24

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Měl/a jsem lakto-ovo-vegetariány ve svém blízkém okolí	22	22%
Z vlastní iniciativy, žádného lakto-ovo-vegetariána jsem v té době neznal/a	49	49%
Omezit konzumaci masa mi bylo doporučeno ze zdravotních důvodů (př. dna, ledvinové kameny a jiné)	3	3%
Maso jsem nejedl/a odmalička / maso mi nikdy nechutnalo	25	25%
Jiný důvod (uveďte jaký)	20	20%

Tabulka č. 25

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	3	49
<b>Medián</b>	22	

Jiné důvody: 9 respondentů uvedlo etický důvod. Nelíbí se jim, jak se ve velkochovech chovají ke zvířatům a nechtějí tento způsob chovu podporovat. Podle lakto-ovo-vegetariánů si zvíře zaslouží žít a nepotřebují a hlavně nechtějí, aby někdo jiný umřel jen proto, aby se oni mohli nasytit. Ve třech případech respondenti uvedli, že se jim maso přejedlo nebo jim jednoduše maso přestalo chutnat. 2 respondenti se shodli na tom, že si nemyslí, že by pro ně bylo dobré jíst mrtvá zvířata a 1 respondent uvedl jako důvod, že se cítí být býložravcem, neboť jako člověk není predátor ani mrchožrout. Mezi dalšími důvody byly uváděny důvody ekologické a osobní přesvědčení.

## 3) Vegani

Tabulka č. 26

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Měl/a jsem vegany ve svém blízkém okolí	21	21%
Z vlastní iniciativy, žádného vegana jsem v té době neznal/a	57	57%
Omezit konzumaci masa mi bylo doporučeno ze zdravotních důvodů (př. dna, ledvinové kameny a jiné)	3	3%
Maso jsem nejedl/a odmalička / maso mi nikdy nechutnalo	23	23%
Jiný důvod (uveďte jaký)	23	23%

Tabulka č. 27

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	3	57
<b>Medián</b>	23	

Jiné důvody: 16 respondentů jako jiný důvod uvedlo důvod etický, který zároveň někteří popisují jako otevření očí. Soucit se zvířaty jim nedovoluje sníst maso jen kvůli jejich nasycení, neboť jim to připadá sobecké. Zároveň odmítají podporovat byznys, ve kterém jsou zvířata hlavní obětí. Trápí je problém kožešinového průmyslu a velkochovů. Zabíjení zvířat jim připadá zbytečné a nesmyslné. Práva zvířat by podle nich měla být respektována stejně jako ta lidská. Veganstvím celkově se snaží alespoň nějakým způsobem změnit tento systém. 2 respondenti se o veganství začali zajímat z důvodu osobního setkání s vegany, kteří jim problematiku veganství přiblížili. 2 respondenti se k veganství dostali na základě zhlédnutí videa o veganství a získání informací na internetu. 2 respondenti přešli na veganství z vegetariánství a 1 respondent uvedl, že mu maso přestalo chutnat.

#### 4) Vitariáni

Tabulka č. 28

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Měl/a jsem vitariány ve svém blízkém okolí	4	11,1%
Z vlastní iniciativy, žádného vitariána jsem v té době neznal/a	20	55,6%
Ze zdravotních důvodů	11	30,6%
Jiný důvod (uved'te jaký)	5	13,9%

Tabulka č. 29

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	5	20
<b>Medián</b>	8	

1 respondent jako jiný důvod uvedl zájem o recepty a touhu proniknout do tajů této kuchyně. Dalším důvodem byl dlouhodobý pobyt v zahraničí, kde byla veškerá strava plná chemie a růstových hormonů. Zbylí 3 respondenti uvedli jako jiný důvod věčnou únavu, přechodný stupeň k breathariánství a silně ovlivněný jídelníček tímto stylem stravování.

**Otázka č. 5: K rozhodnutí stát se pescovegetariánem/lakto-ovo-vegetariánem/veganem/vitariánem mě nejvíce přiměly tyto důvody (ohodnoťte v jaké míře zaškrtnutím jednoho z těchto čísel, přičemž 1=nejméně, 5=nejvíce)**

- etické důvody
- zdravotní důvody
- ekologické důvody
- filosofické důvody

- náboženské důvody
- maso mi nechutnalo (u vitariánů tato možnost odpovědi nebyla)

### 1) Pesco-vegetariáni

Tabulka č. 30

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Průměrná hodnota
<b>Odpověď</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		
Etické	9	12,3 %	4	5,5%	14	19,2 %	9	12,3 %	37	50,7 %	<b>3,83</b>
Zdravotní	23	31,5 %	10	13,7 %	12	16,4 %	12	16,4 %	16	21,9 %	<b>2,83</b>
Ekologické	8	11%	7	9,6%	19	26%	19	26%	20	27,4 %	<b>2,54</b>
Filosofické	14	19,2 %	13	17,8 %	11	15,1 %	15	20,5 %	20	27,4 %	<b>3,19</b>
Náboženské	54	74%	6	8,2%	6	8,2%	2	2,7%	5	6,8%	<b>1,60</b>
Maso mi nechutnalo	21	28,8 %	9	12,3 %	10	13,7 %	12	16,4 %	21	28,8 %	<b>3,04</b>

### 2) Lakto-ovo-vegetariáni

Tabulka č. 31

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Průměrná hodnota
<b>Odpověď</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		
Etické	10	10 %	6	6%	12	12 %	16	16 %	57	57 %	<b>4,02</b>
Zdravotní	36	36 %	18	18 %	26	26 %	12	12 %	8	8%	<b>2,38</b>
Ekologické	10	10 %	17	17 %	26	26 %	26	26 %	21	21 %	<b>3,31</b>
Filosofické	25	25 %	12	12 %	19	19 %	23	23 %	23	23 %	<b>3,06</b>
Náboženské	79	79 %	4	4%	7	7%	2	2%	8	8%	<b>1,56</b>
Maso mi nechutnalo	24	24 %	16	16 %	16	16 %	16	16 %	29	29 %	<b>3,09</b>

### 3) Vegani

Tabulka č. 32

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Průměrná hodnota
Odpověď	1		2		3		4		5		
Etické	10	10 %	3	3%	3	3%	10	10 %	74	74 %	<b>4,35</b>
Zdravotní	25	25 %	20	20 %	22	22 %	16	16 %	18	18 %	<b>2,82</b>
Ekologické	4	4%	8	8%	26	26 %	29	29 %	34	34 %	<b>3,80</b>
Filosofické	25	25 %	21	21 %	13	13 %	17	17 %	24	24 %	<b>2,94</b>
Náboženské	79	79 %	7	7%	2	2%	3	3%	9	9%	<b>1,56</b>
Maso mi nechutnalo	31	31 %	13	13 %	23	23 %	14	14 %	19	19 %	<b>2,77</b>

### 4) Vitariáni

Tabulka č. 33

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Průměrná hodnota
Odpověď	1		2		3		4		5		
Etické	10	27,8 %	5	13,9 %	7	19,4 %	9	25 %	5	13,9 %	<b>2,83</b>
Zdravotní	4	11,1 %	1	2,8 %	7	19,4 %	5	13,9 %	19	52,8 %	<b>3,94</b>
Ekologické	6	16,7 %	5	13,9 %	17	47,2 %	6	16,7 %	2	5,6 %	<b>2,80</b>
Filosofické	6	16,7 %	9	25 %	13	36,1 %	4	11,1 %	4	11,1 %	<b>2,75</b>
Náboženské	27	75 %	5	13,9 %	3	8,3 %	0	0%	1	2,8 %	<b>1,41</b>

**Otázka č. 6: Věříte, že je pesco-vegetariánství/lakto-ovo-vegetariánství/veganství/vitariánství nejzdravějším možným způsobem stravování?**

- Rozhodně ano

- Ano, ale pouze za předpokladu, že má člověk dostatek informací o stravě a ví, jakým způsobem živočišné produkty nahradit. (U vitariánů bylo znění odpovědi následující: Ano, ale pouze za předpokladu, že má člověk dostatek informací o stravě a ví, jakým způsobem zajistit všechny potřebné živiny.)
- Spíše ne
- Rozhodně ne

### 1) Pesco-vegetariáni

Tabulka č. 34

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
Rozhodně ano	8	11%
Ano, ale pouze za předpokladu, že má člověk dostatek informací o stravě a ví, jakým způsobem živočišné produkty nahradit.	55	75,3%
Spíše ne	7	9,6%
Rozhodně ne	3	4,1%

Tabulka č. 35

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	3	55
<b>Medián</b>	7.5	

### 2) Lakto-ovo-vegetariáni

Tabulka č. 36

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
Rozhodně ano	12	12%
Ano, ale pouze za předpokladu, že má člověk dostatek informací o stravě a ví, jakým způsobem živočišné produkty nahradit.	70	70%
Spíše ne	13	13%
Rozhodně ne	5	5%

Tabulka č. 37

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	5	70
<b>Medián</b>	12,5	

### 3) Vegani

Tabulka č. 38

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Rozhodně ano	18	18%
Ano, ale pouze za předpokladu, že má člověk dostatek informací o stravě a ví, jakým způsobem živočišné produkty nahradit.	72	72%
Spíše ne	10	10%
Rozhodně ne	0	0%

Tabulka č. 39

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	0	72
<b>Medián</b>	14	

### 4) Vitariáni

Tabulka č. 40

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Rozhodně ano	4	11,1%
Ano, ale pouze za předpokladu, že má člověk dostatek informací o stravě a ví, jakým způsobem zajistit tělu všechny potřebné živiny.	29	80,6%
Spíše ne	1	2,8%
Rozhodně ne	2	5,6%

Tabulka č. 41

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	1	29
<b>Medián</b>	3	

### Otázka č. 7: Užíváte nějaké doplňky stravy?

- Ne
- Ano (uved'te jaké)

#### 1) Pesco-vegetariáni

Tabulka č. 42

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ne	53	72,6%
Ano (uved'te jaké)	20	27,4%

Nejčastějším doplňkem stravy se stal v případě pesco-vegetariánů Hořčík, který užívá 5 respondentů. Za ním následuje B-komplex, na kterém se shodli 4 respondenti. 3 respondenti dále uvedli, že užívají Chlorellu, Železo a Zinek. Mezi dalšími uvedenými doplňky stravy následoval v sestupném pořadí vitamin C, vitamin B12, protein, multivitaminy, zelený ječmen, riboflavin, kyselina listová, a ginkgo biloba.

## 2) Lakto-ovo-vegetariáni

Tabulka č. 43

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ne	58	58%
Ano (uved'te jaké)	42	42%

Vůbec nejčastějším doplňkem stravy se stal vitamin B12, který zmínilo hned 10 respondentů. Hned za ním se umístil B-komplex, který užívá 6 respondentů a stejný počet užívá také Chlorellu a Hořčík. 5 respondentů uvedlo jako doplněk stravy Železo. Mezi dalšími uvedenými doplňky stravy následoval v sestupném pořadí Zinek, vitamin D, Veg1, Protein, Pangamin, Vápník, vitamin C, zelený ječmen, kyselina listová, vitamin K a laktobacily.

## 3) Vegani

Tabulka č. 44

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ne	52	52%
Ano (uved'te jaké)	48	48%

Nejčastějším doplňkem stravy je mezi vegany vitamin B12, který zmínilo 13 respondentů. Za ním se umístil Veg 1 a veganský protein, které ve svých odpovědích uvedlo 6 respondentů. 4 respondenti se shodli v užívání Železa. Chlorellu, multivitamin a vápník uvedli 3 respondenti. Mezi dalšími zmiňovanými doplňky stravy byl Hořčík, B-komplex, vitamin C, zelený ječmen, zinek, vitamin D, omega 3, ostropestřec, glutamin, lecitin a aminokyseliny.

## 4) Vitariáni

Tabulka č. 45

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ne	26	72,2%
Ano (uved'te jaké)	10	27,8%

5 respondentů se shodlo v užívání Chlorelly jako doplňku jejich stravy. Mezi další doplňky stravy, které respondenti uváděli, patří vitamin B12, vitamin D3, konopná semínka, konopný olej, vláknina, protein, aloe vera v koncentrátu, zelený ječmen, kloubní výživa, BCAA, vitaminy na vlasy a B-komplex.



**Otázka č. 8: Nechala jsem si po přechodu na pescovegetariánství/lakto-ovo-vegetariánství/veganství/vitariánství udělat alespoň 1x laboratorní vyšetření krve?**

- Ano, výsledky byly lepší, než v době, kdy jsem jedl/a maso. (U vitariánů bylo znění odpovědi následující: Ano, výsledky byly lepší, než v době, kdy jsem jedl/a vařenou stravu)
- Ano, výsledky byly stejné jako v době, kdy jsem jedl/a maso. (U vitariánů bylo znění odpovědi následující: Ano, výsledky byly stejné jako v době, kdy jsem jedl/a vařenou stravu)
- Ano, výsledky byly horší, než v době, kdy jsem jedl/a maso. (U vitariánů bylo znění odpovědi následující: Ano, výsledky byly horší, než v době, kdy jsem jedl/a vařenou stravu)
- Ne

**1) Pescovegetariáni**

Tabulka č. 46

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
Ano, výsledky byly lepší, než v době, kdy jsem jedl/a maso	12	16,4%
Ano, výsledky byly stejné jako v době, kdy jsem jedl/a maso.	9	12,3%
Ano, výsledky byly horší, než v době, kdy jsem jedl/a maso.	1	1,4%
Ne	51	69,9%

Tabulka č. 47

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	1	51
<b>Medián</b>	10,5	

**2) Lakto-ovo-vegetariáni**

Tabulka č. 48

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
Ano, výsledky byly lepší, než v době, kdy jsem jedl/a maso.	22	22%
Ano, výsledky byly stejné jako v době, kdy jsem jedl/a maso.	20	20%
Ano, výsledky byly horší, než v době, kdy jsem jedl/a maso.	4	4%
Ne	54	54%

Tabulka č. 49

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	4	54
<b>Medián</b>	21	

### 3) Vegani

Tabulka č. 50

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
Ano, výsledky byly lepší, než v době, kdy jsem jedl/a maso.	31	31%
Ano, výsledky byly stejné jako v době, kdy jsem jedl/a maso.	13	13%
Ano, výsledky byly horší, než v době, kdy jsem jedl/a maso.	0	0%
Ne	56	56%

Tabulka č. 51

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	0	56
<b>Medián</b>	22	

### 4) Vitariáni

Tabulka č. 52

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
Ano, výsledky byly lepší, než v době, kdy jsem jedl/a vařenou stravu.	11	30,6%
Ano, výsledky byly stejné jako v době, kdy jsem jedl/a vařenou stravu.	2	5,6%
Ano, výsledky byly horší, než v době, kdy jsem jedl/a vařenou stravu.	0	0%
Ne	23	63,9%

Tabulka č. 53

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	0	23
<b>Medián</b>	6,5	

### Otázka č. 9: Kouříte?

- Ano, jsem vášnivý kuřák (kouřím denně).
- Ano, ale jen příležitostně.

- Kouřil/a jsem, ale po přechodu na pesco-vegetariánství/lakt-ovo-vegetariánství/veganství/vitariánství jsem přestal/a.
- Ne

### 1) Pesco-vegetariánství

Tabulka č. 54

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, jsem vášnivý kuřák (kouřím denně).	8	11%
Ano, ale jen příležitostně.	17	23,3%
Kouřil/a jsem, ale po přechodu na pesco-vegetariánství/lakt-ovo-vegetariánství/veganství/vitariánství jsem přestal/a.	2	2,7%
Ne	46	63%

Tabulka č. 55

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	2	46
<b>Medián</b>	12,5	

### 2) Lakto-ovo-vegetariáni

Tabulka č. 56

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, jsem vášnivý kuřák (kouřím denně).	10	10%
Ano, ale jen příležitostně.	25	25%
Kouřil/a jsem, ale po přechodu na pesco-vegetariánství/lakt-ovo-vegetariánství/veganství/vitariánství jsem přestal/a.	2	2%
Ne	63	63%

Tabulka č. 57

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	2	63
<b>Medián</b>	17,5	

### 3) Vegani

Tabulka č. 58

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, jsem vášnivý kuřák (kouřím denně).	22	22%
Ano, ale jen příležitostně.	15	15%
Kouřil/a jsem, ale po přechodu na pesco-vegetariánství/lakt-ovo-vegetariánství/veganství/vitariánství jsem přestal/a.	7	7%
Ne	56	56%

Tabulka č. 59

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	7	56
<b>Medián</b>	18,5	

### 4) Vitariáni

Tabulka č. 60

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, jsem vášnivý kuřák (kouřím denně).	2	5,6%
Ano, ale jen příležitostně.	3	8,3%
Kouřil/a jsem, ale po přechodu na pesco-vegetariánství/lakt-ovo-vegetariánství/veganství/vitariánství jsem přestal/a.	3	8,3%
Ne	28	77,8%

Tabulka č. 61

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	2	28
<b>Medián</b>	3	

### Otázka č. 10: Pijete alkohol? Pokud ano, jak často?

- Denně
- Několikrát týdně
- Jednou týdně
- 1-2krát do měsíce
- 1-2krát za rok
- Ne, jsem abstinent

### 1) Pesco-vegetariáni

Tabulka č. 62

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
Denně	1	1,4%
Několikrát týdně	11	15,1%
Jednou týdně	14	19,2%
1-2krát do měsíce	29	39,7%
1-2krát za rok	12	16,4%
Ne, jsem abstinent	6	8,2%

Tabulka č. 63

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	1	29
<b>Medián</b>	11,5	

### 2) Lakto-ovo-vegetariáni

Tabulka č. 64

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
Denně	2	2%
Několikrát týdně	17	17%
Jednou týdně	25	25%
1-2krát do měsíce	25	25%
1-2krát za rok	15	15%
Ne, jsem abstinent	16	16%

Tabulka č. 65

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	2	25
<b>Medián</b>	16,5	

### 3) Vegani

Tabulka č. 66

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
Denně	0	0%
Několikrát týdně	11	11%
Jednou týdně	21	21%
1-2krát do měsíce	43	43%
1-2krát za rok	13	13%
Ne, jsem abstinent	12	12%

Tabulka č. 67

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	0	43
<b>Medián</b>	12,5	

#### 4) Vitariáni

Tabulka č. 68

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
Denně	0	0%
Několikrát týdně	1	2,8%
Jednou týdně	3	8,3%
1-2krát do měsíce	15	41,7%
1-2krát za rok	7	19,4%
Ne, jsem abstinent	10	27,8%

Tabulka č. 69

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	0	15
<b>Medián</b>	5	

#### Otázka č. 11: Sportujete?

- Ano, sportuji pravidelně
- Ano, ale pouze rekreačně
- Ne, vůbec nesportuji

##### 1) Pesco-vegetariáni

Tabulka č. 70

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
Ano, sportuji pravidelně	30	41,4%
Ano, ale pouze rekreačně	31	42,5%
Ne, vůbec nesportuji	12	16,4%

Tabulka č. 71

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	12	30
<b>Medián</b>	31	

## 2) Lakto-ovo-vegetariáni

Tabulka č. 72

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano, sportuji pravidelně	37	37%
Ano, ale pouze rekreačně	57	57%
Ne, vůbec nesportuji	6	6%

Tabulka č. 73

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	6	57
<b>Medián</b>	37	

## 3) Vegani

Tabulka č. 74

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano, sportuji pravidelně	42	42%
Ano, ale pouze rekreačně	43	43%
Ne, vůbec nesportuji	15	15%

Tabulka č. 75

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	15	43
<b>Medián</b>	42	

## 4) Vitariáni

Tabulka č. 76

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano, sportuji pravidelně	16	44,4%
Ano, ale pouze rekreačně	16	44,4%
Ne, vůbec nesportuji	4	11,1%

Tabulka č. 77

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	4	16
<b>Medián</b>	16	

### Otázka č. 12: Pociťujete na sobě po přechodu na pesco-vegetariánství/lakto-ovo-vegetariánství/veganství/vitariánství některé z těchto změn k lepšímu?

- Zmírnění padání vlasů
- Více energie

- Požadovaný úbytek hmotnosti
- Zlepšení stavu pleti
- Lepší kvalita nehtů
- Lepší krevní obraz
- Lepší nálada
- Úplné vymizení nebo zmírnění zdravotních problémů
- Nepociťuji žádnou změnu
- Jiné (uveďte jaké)

### 1) Pesco-vegetariáni

Tabulka č. 78

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Zmírnění padání vlasů	9	12,3%
Více energie	33	45,2%
Požadovaný úbytek hmotnosti	18	24,7%
Zlepšení stavu pleti	19	26%
Lepší kvalita nehtů	12	16,4%
Lepší krevní obraz	10	13,7%
Lepší nálada	38	52,1%
Úplné vymizení nebo zmírnění zdravotních problémů	15	20,5%
Nepociťuji žádnou změnu	16	21,9%
Jiné (uveďte jaké)	6	8,2%

Tabulka č. 79

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	6	38
<b>Medián</b>	15,5	

Mezi jinými změnami respondenti uvedli: odeznění únavy po jídle, která se dostavovala v době konzumace masa. Vymizení zápachu z úst a odstranění problémů s pálením žáhy. Zlepšení očního pozadí, úprava menstruace a vymizení problémů se zácpou. 1 respondent uvedl jako jiné změny: změny k horšímu, které však blíže nespecifikoval.



## 2) Lakto-ovo-vegetariáni

Tabulka č. 80

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
Zmírnění padání vlasů	8	8%
Více energie	44	44%
Požadovaný úbytek hmotnosti	18	18%
Zlepšení stavu pleti	32	32%
Lepší kvalita nehtů	13	13%
Lepší krevní obraz	10	10%
Lepší nálada	55	55%
Úplné vymizení nebo zmírnění zdravotních problémů	23	23%
Nepociťuji žádnou změnu	27	27%
Jiné (uved'te jaké)	11	11%

Tabulka č. 81

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	8	55
<b>Medián</b>	20,5	

Mezi jiné změny k lepšímu lakto-ovo-vegetariáni nejčastěji uváděli zlepšenou imunitu. Bývají nyní méně často nemocní, a to i v období chřipkových epidemií. 2 respondenti uvedli, že již neznají pocit těžkosti po jídle a jednomu z nich se také upravila dříve problematická stolice. 1 respondent uvedl lepší pocit ze sebe samého, z duševního i etického hlediska. 3 respondenti na otázku nedokázali odpovědět, jelikož se vegetariánsky stravují již více než 15 let a předchozí stav si nevybavují.

## 3) Vegani

Tabulka č. 82

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
Zmírnění padání vlasů	15	15%
Více energie	63	63%
Požadovaný úbytek hmotnosti	33	33%
Zlepšení stavu pleti	48	48%
Lepší kvalita nehtů	23	23%
Lepší krevní obraz	23	23%
Lepší nálada	65	65%
Úplné vymizení nebo zmírnění zdravotních problémů	32	32%
Nepociťuji žádnou změnu	10	10%
Jiné (uved'te jaké)	9	9%

Tabulka č. 83

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	9	65
<b>Medián</b>	27,5	

Jiné změny: 2 respondenti se shodli na lepším trávení, jednomu z nich navíc není po jídle špatně, a to ani tehdy, pokud sní velké množství. 2 respondenti se také shodli na celkově lepším psychickém stavu. Mezi dalšími odpověďmi se objevila větší chuť na sex, lepší probouzení, usínání i spánek a požadovaný příbytek hmotnosti. 2 respondenti nepozorují žádnou změnu.

#### 4) Vitariáni

Tabulka č. 84

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Zmírnění padání vlasů	6	16,7%
Více energie	26	72,2%
Požadovaný úbytek hmotnosti	21	58,3%
Zlepšení stavu pleti	22	61,1%
Lepší kvalita nehtů	13	36,1%
Lepší krevní obraz	6	16,7%
Lepší nálada	25	69,4%
Úplné vymizení nebo zmírnění zdravotních problémů	21	58,3%
Nepocit'uji žádnou změnu	2	5,6%
Jiné (uved'te jaké)	4	11,1%

Tabulka č. 85

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	2	26
<b>Medián</b>	17	

2 respondenti nedokázali změny určit, jelikož jsou na vitariánské stravě zatím příliš krátkou dobu. 1 respondent uvedl jako změnu k lepšímu zlepšení erekce a 1 respondent zmínil úbytek hmotnosti, který ovšem nebyl důvodem přechodu.

#### **Otázka č. 13: Pocit'ujete na sobě po přechodu na pesco-vegetariánství/lakto-ovo-vegetariánství/veganství/vitariánství některé z těchto změn k horšímu?**

- Padání vlasů
- Slabost, únava
- Nechtěný úbytek hmotnosti
- Anémie

- Osteoporóza
- Zhoršení pleti
- Zhoršená kvalita nehtů
- Špatná nálada
- Horší krevní obraz
- Nepocít'uji žádnou změnu
- Jiné změny (uved'te jaké)

### 1) Pesco-vegetariáni

Tabulka č. 86

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Padání vlasů	6	8,2%
Slabost, únava	13	17,8%
Nechtěný úbytek hmotnosti	2	2,7%
Anémie	6	8,2%
Osteoporóza	1	1,4%
Zhoršení pleti	8	11%
Zhoršená kvalita nehtů	4	5,5%
Špatná nálada	3	4,1%
Horší krevní obraz	2	2,7%
Nepocít'uji žádnou změnu	48	65,8%
Jiné změny (uved'te jaké)	4	5,5%

Tabulka č. 87

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	1	48
<b>Medián</b>	4	

Mezi změny k horšímu respondenti uvedli zvýšenou hmotnost a buzení se hlady po třetí hodině ranní. 1 z respondentů na tuto otázku nedokázal odpovědět a 1 respondent uvedl všechny výše uvedené důvody, neboť podle něj musí být deficit znát.

## 2) Lakto-ovo-vegetariáni

Tabulka č. 88

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Padání vlasů	9	9%
Slabost, únava	10	10%
Nechtěný úbytek hmotnosti	0	0%
Anémie	5	5%
Osteoporóza	1	1%
Zhoršení pleti	4	4%
Zhoršená kvalita nehtů	6	6%
Špatná nálada	1	1%
Horší krevní obraz	4	4%
Nepocítuji žádnou změnu	70	70%
Jiné změny (uveďte jaké)	7	7%

Tabulka č. 89

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	0	70
<b>Medián</b>	5	

Jiné změny: 2 respondenti nedokázali na tuto otázku odpovědět, neboť si nepamatují původní stav. 1 respondent upozoroval bolest kolenních kloubů a jiný respondent zaznamenal zvýšení tělesné hmotnosti. 2 respondenti uvedli, že změny k horšímu nepocítují žádné a 1 respondent uvedl zlepšení pleti a absenci rýmy v zimě až poté, co ze svého jídelníčku vyřadil mléko.

## 3) Vegani

Tabulka č. 90

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Padání vlasů	10	10%
Slabost, únava	7	7%
Nechtěný úbytek hmotnosti	4	4%
Anémie	2	2%
Osteoporóza	0	0%
Zhoršení pleti	5	5%
Zhoršená kvalita nehtů	5	5%
Špatná nálada	3	3%
Horší krevní obraz	2	2%
Nepocítuji žádnou změnu	71	71%
Jiné změny (uveďte jaké)	3	3%

Tabulka č. 91

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	0	71
<b>Medián</b>	4	

1 respondent uvedl jako změnu k horšímu větší chuť na sex, 1 respondent nepozoruje žádnou změnu k horšímu a 1 respondent považuje za změnu k horšímu, že jakmile někde zmíní, že je vegan, náhle všem kolem něj klesne IQ o 60 bodů.

#### 4) Vitariáni

Tabulka č. 92

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Padání vlasů	3	8,3%
Slabost, únava	6	16,7%
Nechtěný úbytek hmotnosti	3	8,3%
Anémie	1	2,8%
Osteoporóza	1	2,8%
Zhoršení pleti	1	2,8%
Zhoršená kvalita nehtů	1	2,8%
Špatná nálada	3	8,3%
Horší krevní obraz	1	2,8%
Nepocítuji žádnou změnu	24	66,7%
Jiné změny (uved'te jaké)	5	13,9%

Tabulka č. 93

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	1	24
<b>Medián</b>	3	

2 respondenti se shodli v tvrzení, že na začátku se cítili unaveni, zhruba po měsíci však únava vymizela. 1 respondentka uvedla nepravidelnou menstruaci a 2 respondenti nepocítují žádnou změnu k horšímu.

#### **Otázka č. 14: (otázka pouze pro ženy) Hodláte s pesco-vegetariánstvím/lakto-ovo-vegetariánstvím/veganstvím/vitariánstvím pokračovat i v době těhotenství?**

- Ano
- Ne
- Jiná alternativa (vysvětlete)

## 1) Pesco-vegetariáni

Tabulka č. 94

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	53	77,9%
Ne	7	10,3%
Jiná alternativa (vysvětlete)	8	11,8%

Tabulka č. 95

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	7	53
<b>Medián</b>	8	

2 respondentky uvedly, že vzhledem k jejich věku již není těhotenství možné, avšak pokud by těhotné byly, způsob stravování by neměnily. 1 respondentka uvedla, že těhotná již byla a přesto, že nejedla maso, narodila se jí zcela zdravá dcera. 1 respondentka by v pesco-vegetariánství pokračovala pouze v případě, že by nenastaly žádné komplikace. 1 respondentka nad touto otázkou zatím nepřemýšlela a 2 respondentky by v době těhotenství přešly na veganství. Posledním respondentem byl muž.

## 2) Lakto-ovo-vegetariáni

Tabulka č. 96

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	70	70%
Ne	3	3%
Jiná alternativa (vysvětlete)	20	20%

Tabulka č. 97

	minimum	maximum
<b>Rozptyl</b>	3	70
<b>Medián</b>	20	

5 respondentek uvedlo, že byly již v minulosti těhotné, a proto nevidí důvod, proč na tomto stravování cokoliv měnit. V jednom případě respondentka zmiňuje, že obě těhotenství skončila porodem zdravého dítěte a i druhá z respondentek uvádí, že během těhotenství byla ona i dítě ukázkově v pořádku. 3 respondentky uvádí, že se v těhotenství řídí nebo se budou řídit vždy vlastním tělem. Dvě z nich pak tvrdí, že pokud by měly chuť na maso, nebudou se mu bránit. S tímto názorem se však neztotožňuje třetí z nich, která je přesvědčena o tom, že chuť na maso by nedostala. 4 respondentky plánují přejít na veganskou stravu a dodržovat ji i během těhotenství. 2 respondentky nad tímto problémem ještě nepřemýšlely a zbytek děti neplánuje.

### 3) Vegani

Tabulka č. 98

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	64	77,1%
Ne	2	2,4%
Jiná alternativa (vysvětlete)	17	20,5%

Tabulka č. 99

	minimum	maximum
Rozptyl	2	64
Medián	17	

6 respondentek uvedlo, že vlastní děti neplánují. 4 respondentky zastávají názor, že děti nechťejí, avšak pokud by k tomu došlo, zůstaly by na veganské stravě. 3 respondentky by v době těhotenství přešly na vegetariánskou stravu. 1 respondentka se zatím nerozhodla a 1 respondentka by ve veganství chtěla pokračovat, ovšem její rodina s tímto stylem stravování nesouhlasí. 1 respondentka je již těhotná a ve veganství pokračuje a jedním respondentem byl muž.

### 4) Vitariáni

Tabulka č. 100

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	20	62,5%
Ne	7	21,9%
Jiná alternativa (vysvětlete)	5	15,6%

Tabulka č. 101

	minimum	maximum
Rozptyl	5	20
Medián	7	

2 respondentky uvedly, že těhotné být neplánují. 2 respondentky plánují zařazení veganské stravy, pokud to bude nutné a 1 respondentka nad touto otázkou zatím nepřemýšlela.

#### **Otázka č. 15: Plánujete vést (nebo již vedete) své děti k pesco-vegetariánství/lakto-ovo-vegetariánství/veganství/vitariánství?**

- Rozhodně ano
- Ano, ale až budou větší, nechám je, aby si svou cestu zvolily samy
- Ne
- Děti nemám a neplánuji

### 1) Pesco-vegetariáni

Tabulka č. 102

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
Rozhodně ano	9	12,3%
Ano, ale až budou větší, nechám je, aby si svou cestu zvolily samy	35	48%
Ne	14	19,2%
Děti nemám a neplánuji	15	20,6%

Tabulka č. 103

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	9	35
<b>Medián</b>	14,5	

### 2) Lakto-ovo-vegetariánství

Tabulka č. 104

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
Rozhodně ano	12	12%
Ano, ale až budou větší, nechám je, aby si svou cestu zvolily samy	56	56%
Ne	9	9%
Děti nemám a neplánuji	23	23%

Tabulka č. 105

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	9	56
<b>Medián</b>	17,5	

### 3) Vegani

Tabulka č. 106

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
Rozhodně ano	29	29%
Ano, ale až budou větší, nechám je, aby si svou cestu zvolily samy	43	43%
Ne	3	3%
Děti nemám a neplánuji	25	25%

Tabulka č. 107

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	3	43
<b>Medián</b>	27	



#### 4) Vitariáni

Tabulka č. 108

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Rozhodně ano	5	13,9%
Ano, ale až budou větší, nechám je, aby si svou cestu zvolily samy	20	55,6%
Ne	4	11,1%
Děti nemám a neplánuji	7	19,4%

Tabulka č. 109

	minimum	maximum
Rozptyl	4	20
Medián	6	

#### Otázka č. 16: Znáte někoho, kdo se od pesco-vegetariánství/lakto-ovo-vegetariánství/veganství/vitariánství vrátil ke konzumaci masa/ke konvenčnímu způsobu stravování?

- Ano
- Ne
- Jiného pesco-vegetariána/lakto-ovo-vegetariána/vegana/vitariána neznám.

##### 1) Pesco-vegetariáni

Tabulka č. 110

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	25	34,3%
Ne	26	35,6%
Jiného pesco-vegetariána neznám	22	30,1%

Tabulka č. 111

	minimum	maximum
Rozptyl	22	26
Medián	25	

##### 2) Lakto-ovo-vegetariáni

Tabulka č. 112

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	45	45%
Ne	45	45%
Jiného lakto-ovo-vegetariána neznám	10	10%

Tabulka č. 113

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	10	45
<b>Medián</b>	45	

### 3) Vegani

Tabulka č. 114

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
Ano	24	24%
Ne	62	62%
Jiného vegana neznám	14	14%

Tabulka č. 115

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	14	62
<b>Medián</b>	24	

### 4) Vitariáni

Tabulka č. 116

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost (%)</b>
Ano	14	38,9%
Ne	15	41,7%
Jiného vitariána neznám	7	19,4%

Tabulka č. 117

	<b>minimum</b>	<b>maximum</b>
<b>Rozptyl</b>	7	15
<b>Medián</b>	14	

## 5.6. ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY A DISKUZE

Odpovědi na výzkumné otázky budou prezentovány pro každou výzkumnou otázku zvlášť. Nejprve bude uvedeno číslo výzkumné otázky a její přesné znění a následně bude každá z otázek doplněna o vlastní komentář s výsledky vyplývajícími ze závěrů výzkumného šetření.

## **1. Jaký je nejčastější důvod, který vede lidi ke změně jejich dosavadních stravovacích zvyklostí?**

Pesco-vegetariáni, lakto-ovo-vegetariáni a vegani se shodují, že k rozhodnutí stát se vegetariánem je nejvíce přiměly důvody etické. Na škále od 1 do 5 pesco-vegetariáni hodnotili etické důvody číslem 3,83; lakto-ovo-vegetariáni 4,02 a vegani 4,35. S tímto názorem se však neztotožňují vitariáni, u kterých nejvýznamnější roli pro změnu dosavadních stravovacích zvyklostí hrají důvody zdravotní. Zatímco etické důvody hodnotili vitariáni číslem 2,83; důvody zdravotní ohodnotili číslem 3,94. Naopak všechny 4 skupiny se shodly v tom, že nejmenší vliv na jejich rozhodnutí změnit své dosavadní stravovací zvyklosti měly důvody náboženské.

Odpověď na tuto otázku byla zjišťována ratingovou metodou. Z těchto závěrů můžeme vyvodit, že zejména pro vegany je etika významným důvodem, proč ze svého jídelníčku vyloučit potraviny živočišného původu. Tento výsledek potvrzuje informace v teoretické části, neboť právě vegani se na ochraně zvířat a na prosazování jejich práv, podílí největší měrou. Skupina vitariánů zároveň potvrzuje informace, že jejich styl stravování je založený především na alternativní úpravě potravin. Nemusí se přitom nutně jednat o vyloučení živočišných produktů z jídelníčku. Z tohoto důvodu se domnívám, že pro ně proto etické důvody nehrají příliš velkou roli.

Výsledky také ukázaly, že nejčastěji se lidé o alternativní styl stravování začínají zajímat z vlastní iniciativy, což v tomto případě znamenalo, že do té doby žádného jiného pesco-vegetariána / lakto-ovo-vegetariána / vegana / vitariána respondenti neznali. V procentech takto odpovědělo 61,6% pesco-vegetariánů, 49% lakto-ovo-vegetariánů, 57% veganů a 55,6% vitariánů.

## **2. Domnívají se vegetariáni, že je jejich způsob stravování tím nejzdravějším?**

V tomto případě došlo opět ke shodě. Ze všech nabízených možností odpovědí byla respondenty nejčastěji uváděna druhá možnost: *„Ano, ale pouze za předpokladu, že má člověk dostatek informací o stravě a ví, jakým způsobem živočišné produkty nahradit.“* v případě vitariánů bylo znění odpovědi upraveno následujícím způsobem *„Ano, ale pouze za předpokladu, že má člověk dostatek informací o stravě a ví, jakým způsobem zajistit tělu*

všechny potřebné živiny“. Četnost odpovědí byla u pesco-vegetariánů 75,3%, 70% u lakto-ovo-vegetariánů, 72% u veganů a 80,6% u vitariánů.

Odpověď na tuto výzkumnou otázku tedy zní: Ano, drtivá většina vegetariánů se domnívá, že je jejich způsob stravování tím nejzdravějším avšak pouze za předpokladu, že má člověk dostatek informací o stravě a ví, jakým způsobem tělu zajistit všechny potřebné živiny.

### **3. Užívají vegetariáni doplňky stravy? Pokud ano, jaké?**

Doplňky stravy více jak polovina všech respondentů neužívá. Z celkového počtu 309 respondentů se jedná o 61,2% (189 respondentů), kteří uvedli, že doplňky stravy neužívají. Tento výsledek byl poměrně překvapivý, a to zejména u skupiny vitariánů, neboť právě v jejich případě je získání všech živin pouze ze stravy obzvláště složité. Četnost odpovědí, kdy respondenti odpovídali, že doplňky stravy neužívají, byla následující: 72,6% pesco-vegetariánů, 58% lakto-ovo-vegetariánů, 52% veganů a 72,2% vitariánů.

Zbýlých 38,8% (120 respondentů) doplňky stravy užívá. Nejčastějším doplňkem stravy se v případě pesco-vegetariánů stal Hořčík, na kterém se shodlo 5 respondentů. Za ním následoval B-komplex, který uvedli 4 respondenti. 3 respondenti dále uvedli, že užívají Chlorellu, Železo a Zinek. Mezi dalšími uvedenými doplňky stravy následoval v sestupném pořadí vitamin C, vitamin B12, protein, multivitaminy, zelený ječmen, riboflavin, kyselina listová, a ginkgo biloba.

U lakto-ovo-vegetariánů se vůbec nejčastějším doplňkem stravy stal vitamin B12, který zmínilo hned 10 respondentů. Za ním se umístil B-komplex, který užívá 6 respondentů a stejný počet užívá také Chlorellu a Hořčík. 5 respondentů uvedlo jako doplněk stravy Železo. Mezi dalšími uvedenými doplňky stravy následoval v sestupném pořadí Zinek, vitamin D, Veg1, Protein, Pangamin, Vápník, vitamin C, zelený ječmen, kyselina listová, vitamin K a laktobacily.

Mezi vegany je nejčastějším doplňkem stravy vitamin B12, který zmínilo 13 respondentů. Za ním se umístil Veg 1 a veganský protein, které ve svých odpovědích uvedlo 6 respondentů. 4 respondenti se shodli v užívání Železa. Chlorellu, multivitamin a Vápník uvedli 3 respondenti. Mezi dalšími zmiňovanými doplňky stravy byl Hořčík, B-

komplex, vitamin C, zelený ječmen, zinek, vitamin D, omega 3, ostropestřec, glutamin, lecitin a aminokyseliny.

Ve skupině vitariánů se nejčastějším doplňkem stravy stala Chlorella, na jejímž užívání se shodlo 5 respondentů. Mezi další zmiňované doplňky stravy patří vitamin B12, vitamin D, konopná semínka, konopný olej, vláknina, protein, aloe vera v koncentrátu, zelený ječmen, kloubní výživa, BCAA, vitaminy na vlasy a B-komplex.

Na základě těchto výsledků můžeme říci, že vegetariáni doplňky stravy užívají. Jejich zastoupení v tomto šetření však tvoří pouhých 38,8%, což je méně než polovina všech zúčastněných respondentů. Po zpracování výše uvedených doplňků stravy se ukázalo, že všechny čtyři skupiny vegetariánů užívají B-komplex, Chlorellu, vitamin B 12, protein a zelený ječmen.

#### **4. Souvisí s vegetariánstvím i celkově zdravější životní styl?**

207 respondentů (67%), tedy více než polovina všech zúčastněných, uvedla, že nekouří. Těchto 207 respondentů zahrnuje 193 respondentů (62,5%), kteří uvedli, že nekouří a 14 respondentů (4,5%), kteří dříve kouřili, ale po přechodu na vegetariánství kouřit přestali. 203 respondentů (65,7%) pije alkohol maximálně 1-2krát za měsíc nebo alkohol nepijí vůbec. Četnost odpovědí byla následující: 112 respondentů (36,2%) pije alkohol 1-2krát za měsíc, 47 respondentů (15,2%) pije alkohol 1-2krát za rok a 44 respondentů (14,2%) nepije alkohol vůbec. Celkem 272 respondentů (88%) sportuje, přičemž 125 z těchto respondentů (40,5%) sportuje pravidelně a 147 respondentů (47,6%) se sportu věnuje rekreačně.

Díky výše uvedeným výsledkům můžeme prohlásit, že většina vegetariánů skutečně inklinuje k celkově zdravějšímu životnímu stylu. K tomuto zdravějšímu životnímu stylu v tomto případě patří nekuřáctví, vyhýbání se konzumaci alkoholu a pravidelná pohybová aktivita.

Tento výsledek mě osobně příliš nepřekvapil, jelikož jsem takový výsledek očekávala. Dle mého názoru znamená vegetariánství především zdravé stravování, kdy člověk neustále objevuje nové a nové potraviny, neboť je často odkázaný nakupovat ve zdravé výživě. Pokud člověk jí zdravě, je pak i snadnější cesta osvojit si zdravé návyky i

v jiných oblastech života člověka. Z tohoto důvodu se domnívám, že většina vegetariánů nekouří, nepije a pravidelně sportuje.

#### **5. Projevily se u vegetariánů po přechodu na tento alternativní styl stravování nějaké změny po psychické i fyzické stránce?**

Po přechodu na vegetariánství se u vegetariánů skutečně projevily určité změny po psychické i fyzické stránce. Jedná se přitom jak o změny k lepšímu, tak o změny k horšímu. V případě změn k lepšímu přineslo šetření zajímavé výsledky. Všechny čtyři skupiny uvedly shodně první tři nejčastější změny, které na sobě po přechodu na vegetariánství pociťují. Jednalo se o lepší náladu, více energie a zlepšení stavu pleti. Četnost odpovědí byla u pesco-vegetariánů: 52,1% lepší nálada, 45,2% více energie a 26% zlepšení stavu pleti; u lakto-ovo-vegetariánů: 55% lepší nálada, 44% více energie a 32% zlepšení stavu pleti; u veganů: 65% lepší nálada, 63% více energie a 48% zlepšení stavu pleti; u vitariánů: 69,4% lepší nálada, 72,2% více energie a 61,1% zlepšení stavu pleti.

Mezi další pozorované změny k lepšímu patří u všech čtyř skupin požadovaný úbytek hmotnosti, úplné vymizení nebo zmírnění zdravotních problémů, lepší kvalita nehtů, lepší krevní obraz a zmírnění padání vlasů.

Pesco-vegetariáni mimo výše uvedené změny uvedli také: odeznění únavy po jídle, která se dostavovala v době konzumace masa; vymizení zápachu z úst; odstranění problémů s pálením žáhy; zlepšení očního pozadí; úpravu menstruace a vymizení problémů se zácpou. Lakto-ovo-vegetariáni pozorují: zlepšenou imunitu; odeznění pocitu těžkosti po jídle; úpravu dříve problematické stolice; lepší pocit ze sebe samého, z duševního i etického hlediska. Vegani zmínili: lepší trávení; odeznění pocitu těžkosti po jídle; celkově lepší psychický stav; větší chuť na sex; lepší probouzení se, usínání i spánek; požadovaný příbytek hmotnosti. Vitariáni zaznamenali: zlepšení erekce a úbytek hmotnosti. Žádnou změnu k lepšímu nepociťuje 21,9% pesco-vegetariánů, 27% lakto-ovo-vegetariánů, 10% veganů a 5,6% vitariánů.

V případě změn k horšímu se všechny čtyři skupiny vegetariánů shodly v největší míře na odpovědi, že žádnou změnu k horšímu nepociťují. V procentech jde konkrétně o 65,8% pesco-vegetariánů, 70% lakto-ovo-vegetariánů, 71% veganů a 66,7% vitariánů. Ve zbylých případech na sobě vegetariáni pozorují slabost a únavu, padání vlasů, zhoršení

pleti, horší krevní obraz, špatnou náladu, zhoršenou kvalitu nehtů, anémii, osteoporózu (mimo veganů, kde byla četnost této odpovědi 0%) a nechtěný úbytek hmotnosti (mimo lakto-ovo-vegetariánů, kde byla četnost této odpovědi 0%).

Mezi dalšími uvedenými změnami k horšímu se u pesco-vegetariánů objevila zvýšená tělesná hmotnost a buzení se hladu po třetí hodině ranní; u lakto-ovo-vegetariánů bolest kolenních kloubů a zvýšená tělesná hmotnost; u veganů větší chuť na sex a u vitariánů nepravidelná menstruace.

V tomto případě se jedná o subjektivní odpovědi, které respondenti mohli, ale také nemuseli uvádět pravdivě. Výsledky mohla navíc ovlivňovat příliš krátká doba, po kterou respondenti byli na tomto alternativním stylu stravování. Některé změny k horšímu se tak zatím nemusely projevit.

#### **6. Jaký postoj zaujmají vegetariánky k vegetariánství v období těhotenství a plánují vést vegetariáni své děti k tomuto alternativnímu stylu stravování?**

75% zúčastněných vegetariánek (207 respondentek) je rozhodnuto v době těhotenství pokračovat v dosavadním alternativním způsobu stravování. Konkrétně takto odpovědělo 77,9% pesco-vegetariánek, 70% lakto-ovo-vegetariánek, 64% veganeček a 62,5% vitariánek. Pouhých 19 respondentek (6,9%) by během těhotenství ve svém dosavadním způsobu stravování nepokračovalo. 18,1% (50 respondentek) uvedlo, že by v době těhotenství zvolilo jinou alternativu. Pesco-vegetariánky by v době těhotenství přešly na veganství. Lakto-ovo-vegetariánky se plánují v době těhotenství řídit vlastním tělem, a pokud budou mít chuť na maso, nebudou se jeho konzumaci bránit. I v tomto případě byl však další alternativou přechod na veganskou stravu. Veganky by v době těhotenství přešly na vegetariánství a vitariánky plánují zařadit do svého jídelníčku veganskou stravu, pokud to bude nutné.

Více než polovina vegetariánů (67,6%) plánuje své děti vést k vegetariánství. Z celkového počtu 309 oslovených vegetariánů takto odpovědělo 209 respondentů. Výsledek zahrnuje 55 vegetariánů (17,8%), kteří zvolili možnost „rozhodně ano“ a 154 vegetariánů (49,8%), kteří souhlasili s možností „ano, ale až budou větší, nechám je, aby si svou cestu zvolily samy.“ 70 respondentů (22,7%) děti nemá a ani je neplánuje a 30 respondentů (9,7%) své děti k vegetariánství nevede ani to neplánuje.

Závěrečné shrnutí: Vzhledem k omezenému množství zkoumaného vzorku nelze tyto závěry z dotazníkového šetření považovat za všeobecně platné, i přesto je však považuji za zajímavé shrnutí celé práce.



## ZÁVĚR

Hlavním tématem této bakalářské práce bylo *vegetariánství a jeho vliv na zdraví člověka*. Práce byla rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části byl představen fenomén vegetariánství ze všech možných úhlů pohledu, a to na základě informací získaných z odborné literatury, jejíž výčet je uveden v seznamu použité literatury.

Vegetariánství znamená držení poměrně zdraví prospěšné diety, která bývá obvykle dlouhodobá. Dle toho, kterým živočišným produktům se vegetariáni ve své stravě vyhýbají, je možné vegetariánství dále dělit na jednotlivé typy. Rozhodnutí, jaké živočišné produkty ze své stravy vyřadit, obvykle významně ovlivňuje motivace, která člověka k tomuto alternativnímu stylu stravování přivedla. Stěžejní kapitola *Vegetariánství a zdraví* teoretické části této práce pojednávala o vlivu vegetariánství na zdraví člověka. Výsledky nejrůznějších studií dokazují přímou souvislost mezi konzumací masa a vznikem mnoha nemocí, mezi které patří zejména tzv. civilizační choroby. Jedná se například o aterosklerózu, srdeční a oběhová onemocnění, vysoký krevní tlak, nadváhu, diabetes, rakovinu a další. Oproti tomu je známo, že u vegetariánů je výskyt diabetu 2. typu menší a celkově jsou i štíhlejší. Nižší je u nich také cholesterol a méně častý je i výskyt hypertenze. Z mnoha prací a bádání WHO/FAO vyplývá, že právě vegetariáni mají nejnižší úmrtnost na rakovinu a u veganů je přímo vzácná. Vegetariáni by si však měli dávat pozor na dostatečný příjem všech živin. Pokud jejich přísun není možné pokrýt stravou, je nutné zařadit doplňky stravy. Zejména zástupci tzv. přísných forem vegetariánství jsou v tomto směru vystaveni velkému nebezpečí v podobě nedostatku některých důležitých živin, jakými jsou například vitamin B12, vitamin D, vápník, železo, omega-3 mastné kyseliny a další.

V praktické části této bakalářské práce byl uskutečněn kvantitativní výzkum, který se zaměřil na čtyři hlavní skupiny vegetariánů. Těmito skupinami byly pesco-vegetariáni, lakto-ovo-vegetariáni, vegani a vitariáni. Kvantitativní výzkum byl realizován prostřednictvím dotazníkového šetření, které proběhlo formou online dotazníků. Dotazníky byly distribuovány do skupin zabývajících se alternativními způsoby stravování na sociálních sítích. Výsledky z tohoto šetření byly vyhodnoceny pomocí statistických metod a následně byly zpracovány do tabulek.

Na základě získaných údajů bylo zjištěno, že nejčastějším a tedy i hlavním důvodem, proč se oslovení respondenti stali vegetariány, je důvod etický. Na tomto závěru se shodla skupina pesco-vegetariánů, lakto-ovo-vegetariánů i veganů. Výjimku v tomto případě tvořila skupina vitariánů, u nichž se jako hlavní důvod pro přechod na vitariánskou stravu ukázal důvod zdravotní. Dle výsledků z dotazníkového šetření se drtivá většina vegetariánů domnívá, že je jejich způsob stravování tím nejzdravějším. Toto tvrzení platí však pouze za předpokladu, že má člověk dostatek informací o stravě a ví, jakým způsobem tělu zajistit všechny potřebné živiny. Překvapivý byl závěr, kdy se ukázalo, že více než polovina z oslovených vegetariánů neužívá žádné doplňky stravy. Povzbuzující však bylo zjištění, že velká většina respondentů má sklon k celkově zdravějšímu životnímu stylu, ke kterému patří nekuřáctví, vyhýbání se konzumaci alkoholu a pravidelný pohyb. Pozitivní závěr přinesl také zjištěný fakt, že po přechodu na vegetariánství na sobě nejvíce respondentů nepocituje žádnou změnu k horšímu, ale naopak na sobě pozorují lepší náladu, více energie i lepší stav pleti. Dle závěrů z výzkumu hodlá velká většina žen pokračovat v alternativním stylu stravování i během těhotenství. Více než polovina všech zúčastněných vegetariánů navíc také plánuje své děti vést k vegetariánství, a to do té doby, než budou dost velké na to, aby si svou cestu zvolily samy.

Tato bakalářská práce představuje stručný přehled o problematice vegetariánství a jeho vlivu na zdraví člověka. Doporučila bych ji všem, kteří se o dané téma zajímají a chtějí o něm zjistit základní informace. Práce může zároveň sloužit k doplnění, popřípadě porovnání závěrů z již uskutečněných výzkumů.

## **RESUMÉ**

Bakalářská práce pojednává o vegetariánství a jeho vlivu na zdraví člověka. Je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část vymezuje základní pojmy vegetariánství, stručně charakterizuje motivace vedoucí lidi k tomuto životnímu stylu a popisuje možné postoje a postavení vegetariánů ve společnosti. Stěžejní kapitolou teoretické části je kapitola vegetariánství a zdraví, v níž jsou shrnuty nejdůležitější fakta týkající se vlivu vegetariánství a živočišných bílkovin na zdraví člověka. Praktická část porovnává výsledky z dotazníkového šetření zaměřeného na pesco-vegetariány, lakto-ovo-vegetariány, vegany a vitariány. Zjišťuje jejich postoje, názory a zkušenosti s těmito alternativními styly stravování a na základě získaných údajů odpovídá na předem stanovené výzkumné otázky.

## **RESUMÉ**

The Bachelor's thesis deals with vegetarianism and its influence on human health. It's divided into a theoretical and practical part. The theoretical part defines basic terms of vegetarianism, it briefly characterizes motivations leading people to this life style and describes their possible mindsets and positions of vegetarians in society. A key chapter of the theoretical part is vegetarianism and health chapter, where are summarized the most important facts regarding the influence of vegetarianism and animal proteins on human health. The practical part compares results from survey focused on pescetarians, ovo-lacto-vegetarians, vegans and vitarians. It discovers their attitudes, opinions and experience with these alternative diets and answers to predefined investigative questions based on obtained data.

## SEZNAM LITERATURY

1. MELINOVÁ, Vesanto & DAVISOVÁ, Brenda. *Průvodce (začínajícího) vegetariána*. Radňovice: Andrea Komínková, 2008. ISBN 978-80-904291-0-9.
2. OPITZ, Christian. *Výživa pro člověka a Zemi: základy nové etiky jídla*. Praha: Aviko Invest, 2002. ISBN 80-903085-0-3.
3. RISI, Armin & ZÜRRER Ronald. *Vegetariánský život: přednosti bezmasé výživy*. Praha: EarthSave CZ, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2.
4. STONE, Gene. *Raději vidličky než nože*. České Budějovice: Dona, 2013. ISBN 978-80-7322-166-9.
5. HUSÁK, Tomáš. *Stop nemocem*. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-607-7.
6. DAHLKE, Ruediger. *Stávám se veganem*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5272-3.
7. YNTEMOVÁ, K. Sharon. & BEARDOVÁ, H. Christine. *Vegetariánství a děti*. Brno: Mercurius, 2004. ISBN 80-86536-04-3.
8. HUSÁK, Tomáš. *Jak si zachráníte život a zdraví*. Praha: Erika, 1994. ISBN 80-85612-76-3.
9. ZÁRUBA, Milan. *Proč nejíst maso*. Praha: Avatar, 1996. ISBN 80-85862-08-5.
10. ČERVENÝ, Karel & ČERVENÁ, Drahomíra. *Vegetariánská kuchařka: vegetariánství v teorii a v praxi*. Bratislava: Práca, 1991. ISBN 80-7094-256-8.
11. ROGER, J. D. Pamplona. *Vychutnej život!: Kniha o zdravé výživě*. Praha: Advent-Orion, 1995. ISBN 80-7172-144-1.
12. SHARON, Michael. *Komplexní výživa: správná cesta ke zdraví*. Praha: Pragma, 1994. ISBN 80-85213-54-0.
13. SVAČINA, Štěpán & MÜLLEROVÁ, Dana & BRETŠNAJDROVÁ, Alena. *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeutky*. Praha: Triton, 2013. ISBN: 978-80-7387-699-9.
14. FRAŇKOVÁ, Slávka; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1.vyd. Praha: KAROLINUM, 2003. ISBN 80-246-0548-1.
15. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0736-5.
16. HYNČICOVÁ, Simona. *Vegetariánství – jeho druhy a význam ve výživě: bakalářská práce*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta technologická, 2012. Vedoucí bakalářské práce Radmila Matějčíková.

17. SOUKUPOVÁ, Tereza. *Vegetariánská výživa: bakalářská práce*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Zdravotně sociální fakulta, 2009. Vedoucí bakalářské práce Milada Krejčí.
18. WIKIPEDIA. *Makrobiotika*. [online, cit. 19. 12. 2014]. Dostupné na: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Makrobiotika>
19. WIKIPEDIA. *Vitariánství*. [online, cit. 19.12. 2014]. Dostupné na: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitari%C3%A1nstv%C3%AD>
20. VEGETARIÁNSTVÍ – VEGANSTVÍ – OCHRANA ZVÍŘAT. *Odkud pochází a jaký je význam slova „vegetariánství“?* [online, cit. 22.12.2014]. Dostupné na: <http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/vegetarianstvi/odkud-pochazi-a-jaky-je-vyznam-slova-vegetarianstvi-51/>
21. ZÁCHRANA ZVÍŘAT. [online, cit. 3.1.2015] Dostupné na: <http://zachrana-zvirat.blogspot.cz/p/prasata-aneb-maso-je-vrazda.html>
22. CENTRUM MEDITACE A RELAXACE MANTRA. [online, cit. 5.1.2015] Dostupné na: <http://www.medituj.cz/zdravy-zivotni-styl/vegetarianstvi/proc-se-stat-vegetarianem/>
23. ČESKÁ SPOLEČNOST PRO ZVÍŘATA A VEGETARIÁNSTVÍ. [online, cit. 5.1.2015] Dostupné na: [http://www.csvv.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=820&Itemid=400294](http://www.csvv.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=820&Itemid=400294)
24. NATIONAL GEOGRAPHIC Česko. [online, cit. 10.1.2015] Dostupné na: <http://www.national-geographic.cz/clanky/pesco-vegetariani-ziji-nejdele-ukazala-rozsahla-studie.html#.VLEi7yuG-nI>

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1:	s. 26
Tabulka č. 2 - Tabulka č. 5:	s. 37
Tabulka č. 6 - Tabulka č. 10:	s. 38
Tabulka č. 11 - Tabulka č. 15:	s. 39
Tabulka č. 16 - Tabulka č. 21:	s. 40
Tabulka č. 22 - Tabulka č. 23:	s. 41
Tabulka č. 24 - Tabulka č. 26:	s. 42
Tabulka č. 27 - Tabulka č. 29:	s. 43
Tabulka č. 30 - Tabulka č. 31:	s. 44
Tabulka č. 32 - Tabulka č. 33:	s. 45
Tabulka č. 34 - Tabulka č. 37:	s. 46
Tabulka č. 38 - Tabulka č. 42:	s. 47
Tabulka č. 43 - Tabulka č. 45:	s. 48
Tabulka č. 46 - Tabulka č. 48:	s. 49
Tabulka č. 49 - Tabulka č. 53:	s. 50
Tabulka č. 54 - Tabulka č. 57:	s. 51
Tabulka č. 58 - Tabulka č. 61:	s. 52
Tabulka č. 62 - Tabulka č. 66:	s. 53
Tabulka č. 67 - Tabulka č. 71:	s. 54
Tabulka č. 72 - Tabulka č. 77:	s. 55
Tabulka č. 78 - Tabulka č. 79:	s. 56
Tabulka č. 80 - Tabulka č. 82:	s. 57
Tabulka č. 83 - Tabulka č. 85:	s. 58
Tabulka č. 86 - Tabulka č. 87:	s. 59
Tabulka č. 88 - Tabulka č. 90:	s. 60
Tabulka č. 91 - Tabulka č. 93:	s. 61
Tabulka č. 94 - Tabulka č. 97:	s. 62
Tabulka č. 98 - Tabulka č. 101:	s. 63
Tabulka č. 102 - Tabulka č. 107:	s. 64
Tabulka č. 108 - Tabulka č. 112:	s. 65
Tabulka č. 113 - Tabulka č. 117:	s. 66

## **PŘÍLOHY**

### **Příloha č. 1: Dotazník**

Dobrý den, studuji obor Výchova ke zdraví na Pedagogické fakultě v Plzni a pro svou bakalářskou práci provádím výzkum na téma Vegetariánství a jeho vliv na zdraví člověka. Chtěla bych Vás tímto požádat, zda byste mohli věnovat pár minut svého času k vyplnění tohoto krátkého dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a výsledky budou použity výhradně do mé bakalářské práce. Každému, kdo se zúčastní, velice děkuji!

#### **1) Pohlaví**

- žena
- muž

#### **2) Věk**

- méně než 18
- 18-30
- 30-45
- 45-60
- nad 60

#### **3) Jak dlouho se stravujete pesco-vegetariánsky / lakto-ovo-vegetariánsky / vegansky / vitariánsky?**

- méně než 1 rok
- 1 rok - 5 let
- 5 - 10 let
- více než 10 let

#### **4) Z jakého důvodu jste se o pesco-vegetariánství / lakto-ovo-vegetariánství / veganství / vitariánství začal/a zajímat?**

- měl/a jsem pesco-vegetariány / lakto-ovo-vegetariány / vegany / vitariány ve svém blízkém okolí



- z vlastní iniciativy, žádného pesco-vegetariána / lakto-ovo-vegetariána / vegana / vitariána jsem v té době neznal/a
- omezit konzumaci masa mi bylo doporučeno ze zdravotních důvodů (př. dna, ledvinové kameny a jiné)
- maso jsem nejedl/a od malička / maso mi nikdy nechutnalo
- jiný důvod (uved'te jaký)

**5) K rozhodnutí stát se pesco-vegetariánem / lakto-ovo-vegetariánem / veganem / vitariánem mě nejvíce přiměly tyto důvody (ohodnoťte v jaké míře zaškrtnutím jednoho z těchto čísel, přičemž 1=nejméně, 5=nejvíce)**

- etické důvody
- zdravotní důvody
- ekologické důvody
- filosofické důvody
- náboženské důvody
- maso mi nechutnalo (tato možnost v dotazníku určeném vitariánům nebyla)

**6) Věříte, že je pesco-vegetariánství / lakto-ovo-vegetariánství / veganství / vitariánství nejzdravějším možným způsobem stravování?**

- rozhodně ano
- ano, ale pouze za předpokladu, že má člověk dostatek informací o stravě a ví, jakým způsobem živočišné produkty nahradit (u vitariánů zněla tato možnost odpovědi následovně: ano, ale pouze za předpokladu, že má člověk dostatek informací o stravě a ví, jakým způsobem zajistit tělu všechny potřebné živiny)
- spíše ne
- rozhodně ne

**7) Užíváte nějaké doplňky stravy?**

- ne

- ano (uvedte jaké)

**8) Nechal/a jste si po přechodu na pesco-vegetariánství / lakto-ovo-vegetariánství / veganství / vitariánství udělat alespoň 1x laboratorní vyšetření krve?**

- ano, výsledky byly lepší, než když jsem jedl/a maso (u vitariánů zněla tato možnost odpovědi následovně: ano, výsledky byly lepší, než v době, kdy jsem jedl/a vařenou stravu)
- ano, výsledky byly stejné jako v době, kdy jsem jedl/a maso (u vitariánů zněla tato možnost odpovědi následovně: ano, výsledky byly stejné jako v době, kdy jsem jedl/a vařenou stravu)
- ano, výsledky byly horší, než když jsem jedl/a maso (u vitariánů zněla tato možnost odpovědi následovně: ano, výsledky byly horší, než v době, kdy jsem jedl/a vařenou stravu)
- ne

**9) Kouříte?**

- ano, jsem vášnivý kuřák (kouřím každý den)
- ano, ale jen příležitostně
- kouřil/a jsem, ale po přechodu na pesco-vegetariánství / lakto-ovo-vegetariánství / veganství / vitariánství jsem přestal/a
- ne

**10) Pijete alkohol? Pokud ano, jak často?**

- denně
- několikrát týdně
- jednou týdně
- 1-2krát do měsíce
- 1-2krát za rok
- ne, jsem abstinent

**11) Sportujete?**

- ano, sportuji pravidelně
- ano, ale pouze rekreačně
- ne, vůbec nesportuji

**12) Pociťujete na sobě po přechodu na pesco-vegetariánství / lakto-ovo-vegetariánství / veganství / vitariánství některé z těchto změn k lepšímu?**

- zmírnění padání vlasů
- více energie
- požadovaný úbytek hmotnosti
- zlepšení stavu pleti
- lepší kvalita nehtů
- lepší krevní obraz
- lepší nálada
- úplné vymizení nebo zmírnění zdravotních problémů
- nepociťuji žádnou změnu
- jiná (uved'te jaká)

**13) Pociťujete na sobě po přechodu na pesco-vegetariánství / lakto-ovo-vegetariánství / veganství / vitariánství některé z těchto změn k horšímu?**

- padání vlasů
- slabost, únava
- nechtěný úbytek hmotnosti
- anémie
- osteoporóza
- zhoršení pleti

- zhoršená kvalita nehtů
- špatná nálada
- horší krevní obraz
- nepociťuji žádnou změnu
- Jiný (uved'te jaký)

**14) (otázka pouze pro ženy) Hodláte s pesco-vegetariánstvím / lakto-ovo-vegetariánstvím / veganstvím / vitariánstvím pokračovat i v době těhotenství?**

- ano
- ne
- jiná alternativa (vysvětlete)

**15) Plánujete vést (nebo již vedete) své děti k vegetariánství?**

- rozhodně ano
- ano, ale až budou větší, nechám je, aby si svou cestu zvolily samy
- ne
- děti nemám a neplánuji

**16) Znáte někoho, kdo se od pesco-vegetariánství / lakto-ovo-vegetariánství / veganství / vitariánství vrátil ke konvenčnímu (běžnému) způsobu stravování?**

- ano
- ne
- jiného pesco-vegetariána / lakto-ovo-vegetariána / vegana / vitariána neznám