



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Nutriční pohled na vegetariánství a veganství

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program:

NUTRIČNÍ TERAPIE

Autor: Veronika Koppová

Vedoucí práce: Mgr. Denisa Machovcová

České Budějovice 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem Hodnocení kvality výživy vyznavačů vybraných způsobů alternativního stravování – důraz na vegetariánství – dospělá populace jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské/diplomové práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....

Podpis studenta

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní Mgr. Denise Machovcové za odborné vedení práce, poskytnuté materiály, cenné rady, věcné připomínky, ochotu a vstřícné konzultace při vypracování mé bakalářské práce.

Nutriční pohled na vegetariánství a veganství

Abstrakt

Bakalářská práce zkoumá výživové styly vegetariánství a veganství. Teoretická část se zabývá vymezením základních pojmů v této oblasti, historií těchto výživových směrů, a jejich dělením. Dále se zaměřuje na karenní živiny, které mohou být spojeny s těmito stravovacími styly. Zkoumá možné výhody a nevýhody těchto výživových stylů, jaké jsou důvody a motivace se začít stravovat těmito styly a zahrnuje i vliv na zdraví těchto výživových směrů. Součástí je kapitola o základních živinách a jejich potravinových zdrojích. Praktická část obsahuje cíle práce a výzkumné otázky a spolu s metodikou definují parametry výzkumu. Zkoumá jejich nutriční dostatečnost a zjišťuje, zda respondenti, takto se stravující pociťují benefity, nebo naopak stinné stránky těchto výživových směrů a jaká je jejich motivace pro tyto typy stravování. Stěžejní kapitolou jsou výsledky, kde jsou detailně rozebrány záznamy stravy a rozhovory s respondenty. Co se týká makronutrientů, ve většině případů nám vyšly nižší hodnoty než byly mnou navrhnuty jako ideální. Ohledně vitamínu B12 všichni respondenti měli díky suplementaci pokrytou potřebu. Vápník a jód nepokryl žádný respondent. Následující diskuze porovnává zjištěné výsledky s výzkumy jiných autorů vytvořených na podobné téma. Na závěr jsou v poslední části práce shrnuty nejpodstatnější poznatky zodpovídající stanovené výzkumné otázky a cíle.

Klíčová slova

vegetariánství; veganství; výživa; nutriční dostatečnost; karenní živiny

A nutritional perspective on vegetarianism and veganism

The bachelor thesis examines the dietary styles of vegetarianism and veganism. The theoretical part deals with defining the basic concepts in this field, the history of these dietary trends, and their classification. It also focuses on nutrient deficiencies that may be associated with these dietary styles. It explores the possible advantages and disadvantages of these dietary styles, the reasons and motivations for starting to eat these styles, and also includes the impact on the health of these dietary trends. A chapter on basic nutrients and their food sources is included. The practical part includes the objectives of the work and research questions, and together with the methodology, it defines the parameters of the research. It examines their nutritional adequacy and determines whether respondents who eat in this way perceive the benefits or, on the contrary, the drawbacks of these dietary styles, and what their motivation is for these types of eating. The key chapter is the results, where dietary records and interviews with respondents are thoroughly analyzed. Regarding macronutrients, in most cases, lower values were obtained than those proposed by me as ideal. Regarding vitamin B12, all respondents had their needs covered through supplementation. Calcium and iodine were not covered by any respondent. The following discussion compares the findings with research by other authors on similar topics. In conclusion, the most essential findings corresponding to the defined research questions and objectives are summarized in the last part of the thesis.

Key words

vegetarianism; veganism; nutrition; nutritional adequacy; essential nutrients

OBSAH

ÚVOD.....	9
1. TEORETICKÁ ČÁST	9
1. Vegetariánství.....	9
1.1. Historie vegetariánství	9
1.2. Historie veganství.....	11
1.2. Druhy vegetariánství	11
1.2.1. Semi-vegetariánství	11
1.2.2. Lakto-ovo-vegetariánství.....	11
1.2.3. Lakto-vegetariánství	12
1.2.4. Ovo-vegetariánství.....	12
1.2.5. Veganství	12
1.3. Výhody a možné nevýhody vegetariánství a veganství	13
1.4. Karence živiny vegetariánství a veganství	14
1.4.1. Bílkoviny	15
1.4.2. Mastné kyseliny	15
1.4.3. Vitamíny skupiny B	16
1.4.3.1. B12.....	16
1.4.4. Vitamín D	17
1.4.5. Železo	17
1.4.6. Vápník	18
1.4.7. Jód.....	19
1.5. Důvody k vegetariánství / veganství	19
1.5.1. Důvod ochrany zvířat	19
1.5.2. Důvod ochrany planety.....	20
1.5.3. Důvod zlepšení zdravotního stavu.....	20
1.5.4. Důvod společenského trendu.....	20
1.5.5. Důvod ekologických dopadů.....	20
1.6. Vliv na zdraví.....	21
1.6.1. Nadváha a obezita.....	21

1.6.2.Srdečně cévní onemocnění	22
1.6.3.Osteoporóza	22
1.6.4.Diabetes mellitus	23
2. PRAKTICKÁ ČÁST.....	23
1. Cíle práce	23
2. Výzkumné otázky	23
3. Metodika práce.....	24
4. Charakteristika sledovaného souboru	24
Rozhovory	24
Záznamy jídelníčků	34
1. Týdenní záznam stravy - Respondent 1	34
1.1.Zhodnocení jídelníčku.....	37
1.1.1.Hodnocení nutriční potřeby respondentky 1:	37
2. Týdenní záznam stravy - Respondent 2	39
2.1.Zhodnocení jídelníčku.....	43
2.1.1.Hodnocení nutriční potřeby respondentky 2:	43
3. Týdenní záznam stravy - Respondent 3	45
3.1.Zhodnocení jídelníčku.....	47
3.1.1.Hodnocení nutriční potřeby respondentky 3:	47
4. Týdenní záznam stravy - Respondent 4	49
4.1.Zhodnocení jídelníčku respondentky 4	51
4.1.1.Hodnocení nutriční potřeby respondentky 4:	51
5. Týdenní záznam stravy - Respondent 5	53
5.1.Zhodnocení jídelníčku respondenta 5	56
5.1.1.Hodnocení nutriční potřeby respondenta 5:.....	56
6. Týdenní záznam stravy - Respondent 6	57
6.1.Zhodnocení jídelníčku respondenta 5	61
6.1.1.Hodnocení nutriční potřeby respondenta 5:.....	61
DISKUSE:	63
Závěr.....	65

Zdroje:	66
Přílohy	69

ÚVOD

Pro téma nutriční pohled na vegetariánství a veganství jsem se rozhodla, protože začíná být na poli stravy velice populárním trendem současné doby.

Jedná se o způsob stravování, kdy vegetariáni nekonzumují maso a vegané odmítají jakékoliv produkty živočišného původu. Nejedná se pouze o samotné stravování, ale o celkový životní styl. Příčiny, proč si lidé vyberou tento styl stravování mohou být různé. Nejčastěji se jedná o stránku etickou. Lidé se takto stravují i z hlediska zdravotního, kdy jim více vyhovuje rostlinná strava či strava bez masa. Cílem práce je zjistit nutriční dostatečnost těchto výživových směrů a zmapovat, jaké jsou kareční živiny těchto směrů. Výzkumné otázky, na které se budu snažit odpovědět jsou, jestli jsou tyto výživové směry plnohodnotné a jaké jsou jejich kareční živiny. Práce je strukturována do několika částí, přičemž první teoretická část se zabývá vysvětlením základních principů vegetariánství a veganství, včetně jejich historie, typů, výhod, rizik, karečních živin, motivace, která nejčastěji vede lidi k rozhodnutí stravovat se těmito výživovými styly a vlivu na zdraví. Další praktická část práce zkoumá výsledky kvalitativního výzkumu a rozhovorů s respondenty. Výzkumu se účastní celkem 6 respondentů. K získání potřebných dat je využita kvalitativní výzkumná strategie, která zahrnuje rozhovory s respondenty a rozbor záznamů stravy jednotlivých účastníků, jež jsou vyhodnoceny pomocí nutričního softwaru Nutriservis. Diskuze zohledňuje výsledky v kontextu s jinými výzkumy, které byly provedeny na podobné, nebo stejné téma. Závěrečná část práce shrnuje hlavní výstupy a jejich aplikovatelnost v praxi.

1. TEORETICKÁ ČÁST

1. *Vegetariánství*

1.1. *Historie vegetariánství*

Původní termín pro vegetariánství byl "vegetarianismus" a byl poprvé použit kolem roku 1840 v anglickém jazyce jako "vegetarianism". Tento pojem byl odvozen z anglických slov "vegetation" (rostlinná fauna), "vegetable" (rostlinný, zelenina) a latinského slovesa "vegetare", což znamená doslova růst nebo oživovat. Během 19.

století se termíny "vegetariánství" a "vegetarián" rozšířily i do německy mluvících zemí. Pythagoras, řecký filozof a vědec žijící mezi lety 570 až cca 500 př.n.l., je považován za zakladatele vegetariánského způsobu stravování v Evropě. Pravděpodobně se vyhýbal masu zejména z náboženských důvodů, protože věřil, že i zvířata mají duši, která by mohla patřit někomu z již zemřelých příbuzných. (Großhauser, 2015)

Hlavní světová náboženství, jako hinduismus a buddhismus, obnovují vegetariánství díky svým náboženským přesvědčením. Vegetariánství představuje mnohem více než pouhé omezení stravy na rostlinné produkty. Je to způsob životního postoje spojený s myšlenkou udržitelnosti a ochrany životního prostředí. Vegetariáni konzumují potraviny pocházející z rostlin a produkty živých zvířat, avšak odmítají potraviny zabitých zvířat. (ProVeg, 2022)

Vegetariánství je reprezentováno stravovacími zvyklostmi, které se zaměřují na rostlinné produkty, jako jsou obiloviny, zelenina, ovoce, luštěniny, ořechy a semena. Některé formy vegetariánství mohou zahrnovat také produkty živých zvířat, jako jsou mléko, vejce a med, ale neobsahují produkty pocházející z mrtvých zvířat, jako je maso, ryby a produkty z nich. (Mason, 2016)

Různé formy vegetariánství zaznamenaly v posledních letech vzrůstající popularitu v zemích s vysokými příjmy, a to zejména mezi mladou generací. Podle průzkumu provedeného agenturou IPSOS v České republice, na kterém se podílelo 1016 respondentů ve věku od 18 do 65 let, se 5 % dotázaných osob zbavuje masa ve stravě, což mezi lidmi ve věku od 18 do 34 let zvyšuje až na 10 %. K veganství se hlásí 1 % respondentů, jako vegetariáni se identifikuje 3 % respondentů. Podobná prevalence dospělých vegetariánů a veganů (5,4 %) byla zaznamenána i v německém reprezentativním průzkumu "Prevalence and psycho-pathology of vegetarians and vegans - Results from a representative survey in Germany." (Kudlová, 2021)

1.2. Historie veganství

Termín "vegan" byl poprvé použit v roce 1944, kdy britský občan, Donald Watson, založil organizaci - the Vegan Society. Své dětství prožil na farmě svého strýčka, obklopen zvířaty, kde po zážitcích s porážkou a utrpením zvířat s tím spojeným pronesl, ve věku 14 let, že už nikdy nebude jíst maso, a o pár let později se vzdal i živočišných produktů. To byl začátek nového výživového směru - Veganství. Jedná se o odnož vegetariánství, které odmítá jakékoliv produkty živočišného původu, včetně mléka, vajec a medu, z etických, environmentálních a zdravotních důvodů. Od svých počátků se veganství stává stále populárnější v mnoha částech světa, zejména v posledních desetiletích. Tento růst je částečně dán zvýšeným povědomím o etických a environmentálních důsledcích průmyslového chovu zvířat a také zvýšeným zájmem o zdravou stravu a udržitelný životní styl. (Vegan Society, 2022)

1.2. Druhy vegetariánství

Z pohledu povolených potravin lze vegetariánskou stravu rozdělit do různých kategorií. Existuje mnoho důvodů, proč se lidé rozhodnou pro vegetariánství, včetně náboženských, etických nebo zdravotních důvodů, ale všechny tyto kategorie sdílejí společný prvek - zákaz konzumace potravin získaných zabitím zvířat. (Großhauser, 2015).

1.2.1. Semi-vegetariánství

Kategorie semi-vegetariánů, známá také jako částeční vegetariáni, se vyznačuje omezením spotřeby masa, obvykle s důrazem na omezení červeného masa. Na rozdíl od toho je povolena konzumace ryb, drůbeže, vajec, mléka, mléčných výrobků a medu. Tento výživový styl nutričně není rizikový, pokud je správně nastavena pestrost jídelníčku a kontrolován příjem jednotlivých nutrientů a je možný k dlouhodobému a udržitelnému stravování. (Společnost pro výživu, 2024)

1.2.2. Lakto-ovo-vegetariánství

Lakto-ovo-vegetariáni, jsou jedinci, kteří se vyhýbají masu a rybám, ale konzumují vejčeka a mléčné výrobky, jako je mléko, sýr, máslo nebo jogurt. Tento termín vychází z

latinských slov "lacto", což znamená mléko, a "ovo", což označuje vejce. Lakto-ovo-vegetariánství je nejběžnější formou vegetariánství v Evropě a Spojených státech. Strava bez masa, obsahující mléčné výrobky, sýry a vejce, může být dlouhodobým stylem stravování, pokud má praktikující dostatečné znalosti o výživě a umí kombinovat vhodné potraviny tak, aby tělu dodal veškeré esenciální nutrienty.

(Mahan, 2017)

1.2.3. Lakto-vegetariánství

Lakto-vegetariáni jsou vegetariáni, kteří sice nejedí maso, ryby ani vejce, ale jedí mléčné výrobky (například mléko, sýr, máslo nebo jogurt). Tento styl stravování už vyžaduje hlubší znalosti výživy a možné kombinace potravin, které zaručují dostatečnost této stravy. Vyžaduje také pochopení rizik, která jsou s takto restriktivním stravováním spjatá. (Mahan, 2017)

1.2.4. Ovo-vegetariánství

Ovo-vegetariáni (někdy hovorově z angličtiny eggetariáni – vejcetariáni) jsou vegetariáni, kteří sice nejedí maso, ryby, a dokonce ani mléčné výrobky (například mléko, sýr, máslo nebo jogurt), ale jedí vejce. Tento způsob stravování je již více rizikový pro dostatečný příjem vápníku a celkovou dostatečnost stravy, před veganství je tento způsob vegetariánství nejvíce restriktivní a potencionálně rizikový.

(Mahan, 2017)

1.2.5. Veganství

Nejstriktnější variantou vegetariánství je veganství, které se zcela vyhýbá potravinám a výrobkům pocházejícím ze zvířat a těm, které by mohly obsahovat nějaké složky zvířecího původu. Pro přísun energie i potřebných živin má u veganů zásadní význam pestrý výběr potravin rostlinného původu, popřípadě suplementace složek potravy, které z běžné stravy nelze získat v dostatečném množství (například vitamín B12, vitamín D). Vegani odmítají výrobky živočišného původu i v oblasti oblečení a zařizování domácnosti. (Großhauser, 2015).

1.3. Výhody a možné nevýhody vegetariánství a veganství

V dnešní době je k dispozici mnoho výzkumných studií zaměřených na vztah mezi vegetariánskou stravou a zdravím. Zatímco dříve byl důraz kladen na nedostatečný příjem živin, jako je železo a zinek, ve srovnání s tradiční smíšenou stravou, dnes je stále více patrných zdravotních výhod tohoto stravování. Vegetariánství může přinášet mnoho pozitivních účinků na zdraví, včetně snížení rizika vzniku určitých chronických a civilizačních onemocnění. Lidé, kteří se stravují vegetariánsky, často žijí delší a zdravější život. To je často dáno jejich zdravým životním stylem, péčí o tělo i mysl, a jejich klidem a harmonií s přírodou. (Wang, 2023)

Vegetariánství zpravidla snižují riziko srdečně-cévních onemocnění díky nižšímu příjmu živočišných tuků. Důležitým faktorem je také dostatečný příjem mononenasycených a polynenasycených mastných kyselin, které podporují zdravou hladinu tuků v krvi. Díky tomu jsou vegetariáni často chráněni před problémy jako je vysoký krevní tlak nebo cholesterol. (Tláskal, 2016).

Co se týče mikronutrientů, je vegetariánská strava bohatší na vitamin B1, vitamíny C a E, dále na kyselinu listovou a beta-karoteny. Vegetariánská strava taktéž pomáhá zdravě zhubnout lidem, co trpí nadváhou nebo obezitou a nově získanou váhu si lehce udržet, neboť se jedná o stravu lehkou, nezatěžující tělo průmyslově zpracovanými potravinami nebo nadbytečným příjmem masa a uzenin. (Mayo Clinic, 2016)

Díky odepření masa a uzenářských výrobků se u vegetariánů méně často vyskytuje rakovina tlustého střeva a konečníku a ve srovnání s běžně se stravující populací je u vegetariánů výskyt zhoubných nádorů nižší. (Bouvard, 2015)

Vegetariánskou stravu považujeme za plnohodnotnou, tedy při uvědoměném výběru potravin a zařazením je do jídelníčku se nemusíme bát nedostatku některých z živin. U extrémních forem vegetariánství (jako je například veganství, lakto-vegetariánství, ovo-vegetariánství) je nutno dbát zvýšené pozornosti na příjem plnohodnotných bílkovin, resp. uvědoměle kombinovat rostlinné zdroje bílkovin spolu s obilovinami za účelem zvýšení jejich biologické hodnoty. Z vitamínů se zaměřujeme na vitamíny skupiny B, B12, a D, proto jsem jim věnovala kapitoly, rozebírající tuto problematiku níže. U

člověka stravující ho se vegansky hrozí nedostatečný příjem vápníku a železa. I proto se na tyto prvky zaměřuji v samostatných kapitolách v další části práce. (Mayo Clinic, 2016)

Zajímavý z hlediska imunitní obrany organismu je quercetin, rostlinná látka, která se nachází především ve slupce ovoce a zeleniny. Quercetin je znám hlavně pro svoje imunitu regulující schopnosti, neboť stabilizuje žírné buňky uvolňující histamin, které jsou hlavním spouštěčem alergických reakcí, což z něj činí přírodní antihistaminikum. Podle mnohých studií je quercetin považován za jeden z nejvíce se vyskytujících antioxidantů v lidské stravě a hraje důležitou roli v boji proti poškození volnými radikály a projevům stárnutí. (Salehi, 2020)

Jako hlavní bioflavonoid v naší stravě pomáhá zpomalit stárnutí, protože snižuje účinky oxidačního stresu. Oxidační stres probíhá u každého z nás a zvyšuje ho například špatná strava, vysoká úroveň stresu, nedostatek spánku a vystavování chemickým toxinům. Vhodnými dodavateli quercetinu jsou žlutá cibule, kapusta, zelené fazole, jablka, třešně, brokolice, čaj a bílé mandle. Obecně řečeno víme o přesných potřebách a optimálním množství některých sekundárních rostlinných látek ještě příliš málo. Proto je doporučována dostatečná a pestrá konzumace ovoce a zeleniny, jejíž minimální denní dávka by měla být 650 g. (Sak, 2014)

Kromě veškerých pozitivních účinků na lidský organismus, které sebou vegetariánská strava přináší, sebou přináší i jistá rizika. A to především v době vývinu a růstu mladého organismu. Nejvíce ohroženou skupinou jsou tedy kojenci, malé děti a adolescenti. Míra rizika je u každé věkové kategorie odlišná. Rizikovou skupinou jsou i těhotné a kojící ženy, senioři a nemocní lidé. (Zlatohlávek, 2016)

1.4. Karenční živiny vegetariánství a veganství

Živiny, které mohou být obtížně dostupné, pokud se nějaká strava vynechává, se nazývají karenční živiny. U vegetariánství a veganství je důležité monitorovat příjem některých živin, které jsou typicky získávány z živočišných produktů. Následující

živiny jsou některé z hlavních, na které by měli vegetariáni a vegani dávat pozor. (Eveleigh, 2022)

1.4.1. Bílkoviny

Bílkoviny jsou jednou z nezbytných živin pro správné fungování našeho těla a jsou důležité hned z několika důvodů: Jsou základním stavebním kamenem našeho těla a jsou zásadní pro růst, opravu a udržení tkání, včetně svalů, kostí, kůže, vlasů a nehtů. Dále jsou zásadní pro enzymatické reakce. (Simpson, 2020)

Mnoho enzymů, které jsou zodpovědné za chemické reakce v našem těle, jsou tvořeny bílkovinami. Tyto enzymy pomáhají katalyzovat různé reakce v našem těle, jako je trávení potravy nebo syntéza nových molekul. (Kasper, 2015)

Bílkoviny také zastávají funkce transportní - hrají klíčovou roli při transportu látek po celém těle, jako příklad nám může být hemoglobin, který přenáší kyslík z plic do ostatních částí těla. Dále imunitní funkce, regulace buněčných procesů (hormony, které ovlivňují různé fyziologické procesy v těle, jako je metabolismus nebo růst).

Pro vegetariány mohou být hlavním zdrojem bílkovin mléčné výrobky, vejce, luštěniny (například fazole, čočka, cizrna), sójové produkty (tofu, tempeh), ořechy a semínka. (Mariotti, 2019)

1.4.2. Mastné kyseliny

Mastné kyseliny, zejména nenasycené mastné kyseliny, jsou důležité pro udržení dobrého zdraví a prevenci řady onemocnění (snižují riziko srdečních chorob, prezentují astma, artritida, deprese, a jiných) jsou důležitou součástí buněčných membrán, jsou nezbytné pro správný růst a vývoj našeho těla, správnou funkci mozku, nervového systému, působí protizánětlivě a regulují krevní tlak. Některé mastné kyseliny jsou také nezbytné pro transport vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K). Jsou spojeny se snížením rizika kardiovaskulárních onemocnění.

Rybí tuk a vaječný žloutek je bohatým zdrojem mastných kyselin. Vegani mohou získávat mastné kyseliny z lněného semínka, chia semínek, konopného semene, mořských řas, ořechů, řepkového oleje, nebo doplňků stravy. (Roubík, 2018)

1.4.3. Vitamíny skupiny B

Pro dosažení optimálního fungování vitamínů skupiny B je nezbytné zahrnout je do stravy všechny. Tyto vitamíny jsou běžně dostupné v široké škále potravin, což znamená, že vegetariáni obvykle nemají problém s jejich příjmem. Potravinami jako mléko a mléčné výrobky, vejce, celozrnné obiloviny, brambory, luštěniny, banány, ořechy a semínka obsahují celou paletu vitamínů skupiny B. Je důležité zajistit, aby strava obsahovala různorodé zdroje těchto vitamínů, abychom zajistili, že vegetariánská strava bude dostatečně bohatá na tyto živiny. (Zlatohlávek, 2016)

1.4.3.1. B12

Vitamín B12 je nezbytný pro správné fungování nervové soustavy. Jeho klíčovou rolí je tvorba myelinového obalu, který chrání nervové buňky a umožňuje efektivní přenos nervových signálů. Spolu s vitamínem B9 (kyselinou listovou) je vitamín B12 důležitý pro tvorbu červených krvinek. Dále má vliv na metabolismus tuků a aminokyselin. Nedostatek vitamínu B12 může způsobit anémii, která je důsledkem nedostatečné produkce červených krvinek v důsledku nedostatku vitamínu B12. (Kasper, 2015)

Tento vitamín je jediným vitamínem, který se rozpouští ve vodě a může být ukládán v ve větším množství v játrech. Kvůli tomu může trvat několik let, než se projeví jeho nedostatek, protože tělo využívá zásoby z jater. U veganské stravy může být nedostatek tohoto vitamínu patrný již po jednom roce. Vegetariáni mohou zaznamenat pokles koncentrace tohoto vitamínu během dvou až tří let, ale poté se jeho hladina obvykle stabilizuje. (Kasper, 2015)

Některé mikroorganismy dovedou vitamín B12 syntetizovat, takže jeho obsah v surovině je často původu mikrobiálního. Takže například může být přítomen v kvašeném zelí, nebo v kvašených okurkách. Vysoký obsah B12 mají zejména játra, vejce, ryby a menší množství obsahuje maso, především červené, dále mléko, mléčné výrobky a také kvasnice a fermentované potraviny. Je tedy zřejmé, že ten, kdo konzumuje jen rostlinné výrobky tedy vegan, může mít nedostatek vitamínu B12. U

vegetariánů, kteří konzumují malá množství vajec a mléka, ve kterých je vitamin B12 přítomen, je situace podstatně lepší. (Blatná, 2016)

1.4.4. Vitamín D

Vitamín D je rozpustný v tucích a společně s parathormonem má vliv na metabolismus vápníku. Běžná populace získává vitamin D především prostřednictvím expozice slunečnímu záření, ačkoli ho lze také nalézt v potravinách jako jsou ryby a produkty obohacené vitaminem D (cereálie, mléčné nápoje, rostlinné mléko a dětská strava). Pro vegany je důležité monitorovat svůj příjem tohoto vitamínu a mohou uvažovat o jeho doplňování náhražkami, zejména pokud mají omezený pobyt na denním slunci. (Sharma, 2018).

Vitamín D2 a D3 se podílí na vstřebávání železa, vápníku, hořčíku, zinku a fosfátů v trávicím traktu. Také mají vliv na správnou funkci nervo-svalového systému, imunitního systému a metabolismu minerálních látek. Dále se podílejí na procesu přestavby kostí. (Roubík, 2018).

U dětí a mladistvých, kteří se stravují veganskou stravou a mají nedostatek vitamínu D, může dojít k výskytu rachitidy, což je stav charakterizovaný křehkými a zakřivenými kostmi. U dospělých se pak může projevit nedostatek vitamínu D úbytkem kostní hmoty, což je stav známý jako osteomalacie. (Tucker, 2014).

1.4.5. Železo

Vegetariáni a vegani by měli dbát na dostatečný příjem železa. Železo je nezbytné pro tvorbu červených krvinek a mnoha důležitých funkcí v těle, jako je růst, reprodukce, hojení ran a podpora imunitního systému. Jeho hlavní rolí je přenášet kyslík do tkání, kde je potřebný pro normální fungování. Železo hraje také klíčovou roli v aktivitě mnoha enzymů, včetně syntézy DNA, energetického metabolismu a metabolismu vitaminů skupiny B, a pomáhá chránit tělo před účinky mikrobů.

U zdravého jedince dochází k denní ztrátě železa z těla, která se obvykle pohybuje kolem 1 mg. Nicméně, během menstruace nebo během období kojení může být tento úbytek zvýšen, dokonce i na dvojnásobek a více. Nedostatek železa se projevuje formou onemocnění známého jako anémie, která je jednou z nejčastějších nemocí na světě. K

rozvoji anémie přispívá i nedostatek dalších látek, jako jsou například vitaminy, mezi něž patří kyselina listová a vitamin B12. (Śliwińska, 2018)

Vstřebávání železa z potravy záleží na jejím zdroji. Z rostlinných zdrojů je absorpce nižší, přibližně kolem 5 %, zatímco u živočišných produktů je vyšší, dosahující až kolem 20 %, a dokonce až 24 %, a to u masa. Železo se v potravinách vyskytuje jak ve formě hemové, tak nehemové. Hemové železo je lépe využitelné než železo nehemové. Absorpci nehemového železa negativně ovlivňují látky jako fytáty a polyfenoly v obilovinách, zelenině a luštěninách, taniny v čaji a kávě, vápník a rostlinné proteiny v sóji a ořechách. Naopak absorpci zlepšují vitamin C a určité organické kyseliny, stejně jako maso. Denní doporučená dávka (DDD) je pro děti do 1 roku 1 mg/ kg hmotnosti dítěte, do 3 let 0,77 mg/ kg hmotnosti dítěte, do 6 let 5 mg, do 10 let 10 mg, chlapci mají do 18 let DDD 12 mg, dívky do 14 let 15 mg a do 18 let 16 mg a podobné hodnoty se pak doporučují i v dospělosti, jen u žen těhotných a kojících je hodnota zvýšena na 20 mg. (Haider, 2018)

1.4.6. Vápník

Vápník je klíčový pro správnou mineralizaci kostí a zubů. Nedostatek vápníku může vést ke ztrátě minerálů z kostí a zvýšit riziko osteoporózy a zubního kazu, hraje roli při regulaci svalové kontrakce a relaxace. Správná hladina vápníku je nezbytná pro svalovou funkci a pohyblivost. Nedostatek vápníku může vést k problémům s krvácivostí a srážlivostí krve. Správná hladina vápníku pomáhá udržovat normální funkci nervů a mozkovou činnost. Pro absorpci vápníku v organismu a též k ukládání do kostní hmoty je důležitý dostatečný přívod některých vitaminů, zejména – vitaminu D, C, K1. (Blatná, 2016)

Jeho tradičním zdrojem jsou mléčné výrobky. Vegani mohou získávat vápník z obohacených rostlinných nápojů (například sójové mléko), tmavolistých zelenin (například brokolice, kel), ořechů a semenek. Musíme ale také zohlednit vstřebatelnost vápníku dostupného v potravinách. Bylo zjištěno, že ač se může jevit množství vápníku obsaženého v rostlinných zdrojích jako vysoké, velmi malé množství z něj je následně vstřebáno, oproti mléku a mléčným výrobkům, z kterých je možno vstřebat až 30%

vápníku. U rostlinných zdrojů se hladina vstřebatelnosti pohybuje okolo 5% vápníku. Výjimkou je kadeřávek, neboli kel, u kterého je vstřebatelnost vápníku dokonce vyšší než u kravského mléka. Doporučená denní dávka vápníku je u dospělých zdravých jedinců okolo 1000 mg/den. (Muleya, 2023)

1.4.7. Jód

Jód je základním stavebním prvkem hormonů produkovaných štítnou žlázou. Tyto hormony jsou klíčové pro regulaci metabolismu, růstu a vývoje těla, stejně jako pro správnou funkci srdce, mozku a dalších orgánů. Nejvyššími zdroji jódu je sůl a mořské řasy, zejména Dulse, která je významně bohatá i na železo, vápník a magnézium. (Brazier, 2019)

Nízké množství jódu obsaženého v mořských řasách může být velmi proměnlivé a často nejisté. Překvapivě bylo zjištěno ve studii z roku 2023 “Systematic review and meta-analysis of iodine nutrition in modern vegan and vegetarian diets”, že konzumace mořských řas může vést k nadměrnému příjmu jódu u veganů, což může stejně jako nedostatek jódu způsobit problémy se štítnou žlázou.

Proto je důležité zajistit adekvátní příjem jodidované soli, v případě potřeby zařadit minerální vody s obsahem jódu a vybírat vhodné zdroje jódu z mořských řas. Během těhotenství je navíc nezbytné užívat doplňky stravy. (Nicol, 2023)

1.5. Důvody k vegetariánství / veganství

Různí jedinci mají rozmanité důvody pro přijetí vegetariánského nebo veganského stylu stravování, Tyto motivace se mohou lišit od jedince k jedinci.

1.5.1. Důvod ochrany zvířat

Hlavním důvodem pro rozhodnutí stát se vegetariánem nebo veganem je odmítnutí podílet se na vykořisťování zvířat. Tento postoj spočívá v přesvědčení, že všechna živá stvoření mají právo na život a zabíjení zvířat pro potravu je morálně nesprávné. Lidé s touto názorovou orientací často pociťují sympatie k zvířatům, což jim znesnadňuje myšlenku jíst maso. Nečiní rozdíly mezi domácími a hospodářskými zvířaty a

odmítáním živočišných produktů vyjadřují nesouhlas s průmyslovým chovem zvířat a zabíjením, které považují za kruté a nehumánní. (Hopwood, 2020)

1.5.2. Důvod ochrany planety

Mnoho jedinců přechází na vegetariánství a především na veganství s cílem snížit jejich ekologický otisk na planetu. Produkce půdy pro chov hospodářských zvířat a jejich krmení přispívá k odlesňování planety. Zavlažování plodin pro krmivo spotřebovává velké množství vody, což představuje značný podíl na celosvětovém využití vody, která je primárně určena pro lidskou spotřebu. Používání pesticidů a hnojiv dále znečišťuje vodní toky. Hospodářská zvířata samotná produkují odpad a znečištění, například krávy každý den vylučují velké množství methanu. Zemědělství má větší podíl na produkci skleníkových plynů než doprava. (Hopwood, 2020)

1.5.3. Důvod zlepšení zdravotního stavu

Dalším důvodem přechodu na vegetariánskou, nebo veganskou stavuje je zlepšení zdravotního stavu. To zahrnuje nižší hladiny cholesterolu a krevního tlaku, snížení tělesné hmotnosti a menší riziko úmrtí způsobené srdečními chorobami a rakovinou. (Hopwood, 2020)

1.5.4. Důvod společenského trendu

Sociální média a internet sehrály klíčovou roli v rozšíření veganství po celém světě. Lidé sdílející stejný životní styl díky nim mohou vytvářet silnější komunitu a informovat se o potravinách, protestech, veletrzích a receptech. Tyto trendy se také dostávají k lidem, kteří se stravují tradičními způsoby, a počet nových příznivců roste, toto můžeme vidět i u nově vznikajících a stále více oblíbených veganských kaváren, bister a podniků. (Hopwood, 2020).

1.5.5. Důvod ekologických dopadů

Živočišné hospodářství je hlavním producentem skleníkových plynů, degradace půdy a dalších negativních dopadů na životní prostředí způsobených lidskou činností. Tento sektor má na svědomí znečištění vody, odlesňování, znečištění ovzduší a hrozbu vymírání mnoha druhů zvířat. Organizace spojených národů vyzvala k celosvětovému přechodu k veganské stravě jako nejúčinnějšímu způsobu boje proti změně klimatu,

hladu a ekologické devastaci. Zemědělská zvířata zabírají více než 30 % celkového pozemního území a produkce masa má zásadní dopad na životní prostředí. Živočišná výroba spotřebovává velké množství vody a půdy, produkuje významné množství skleníkových plynů a znečišťuje ovzduší a vodní zdroje. (Capps, 2014).

1.6. Vliv na zdraví

Podle vyjádření Akademie výživy a specialistů na výživu je správně sestavená vegetariánská a veganská strava zdravá, vyvážená a může přinášet zdravotní výhody v prevenci a léčbě některých onemocnění. Tato strava je vhodná pro všechna stadia života, včetně těhotenství, kojení, dětství, adolescence, dospělosti a sportování. Vegetariánská strava je šetrnější k životnímu prostředí než dieta s vysokým obsahem živočišných produktů a využívá méně přírodních zdrojů. Lidé praktikující vegetariánství nebo veganství mají nižší riziko některých onemocnění, včetně srdečních chorob, cukrovky typu 2, hypertenze, některých typů rakoviny a obezity. Tato strava je totiž charakteristická nízkým příjmem nasycených tuků a vyšším příjmem ovoce, zeleniny, celozrnných potravin, luštěnin, sóji, ořechů a semínek, což jsou potraviny bohaté na vlákninu a fytochemikálie. To vede k nižší hladině lipoproteinů a cholesterolu v krvi a lepší kontrole hladiny glukózy v krvi, což přispívá ke snížení rizika chronických onemocnění. Vegani by si však měli zajistit spolehlivý přísun vitamínu B12 prostřednictvím obohacených potravin nebo doplňků stravy. (Melina, 2016).

1.6.1. Nadváha a obezita

Více než dvě třetiny americké populace trpí nadváhou nebo obezitou, a tyto čísla neustále rostou. Udržení zdravé tělesné hmotnosti je spojeno s lepší funkcí kardiovaskulárního systému, zvýšenou citlivostí na inzulín a snížením rizika vzniku dalších chronických onemocnění. Lidé, kteří se stravují rostlinně, mají nižší index tělesné hmotnosti. Podle "Adventist Health Study" bylo průměrné BMI u konzumentů masa 28,8, zatímco u těch, kteří se vyhýbají živočišným produktům pouze 23,6. (Melina, 2016).

1.6.2. Srdečně cévní onemocnění

Strava vegetariánů je spojena s nižším výskytem srdečně-cévních onemocnění, což pozitivně ovlivňuje hned několik negativních faktorů, jako je obezita, vysoký krevní tlak a hladina cukru v krvi. Veganská strava se jeví jako ještě výhodnější při snižování rizika srdečních chorob. Konzumace ovoce a zeleniny je spojena s nižším výskytem ischemické srdeční choroby. Výsledky studie publikované v časopise “The Journal of Nutrition” naznačují, že každá přidaná porce ovoce a zeleniny denně snižuje riziko ischemické srdeční choroby o 4 %, přičemž přidání každé porce ovoce snižuje riziko o 7 %. Laboratorní výzkumy také ukazují, že mikro a makro složky ovoce a zeleniny přispívají ke zlepšení důležitých rizikových faktorů ischemické srdeční choroby, jako je hypertenze, dyslipidémie a diabetes. Konzumace ovoce a zeleniny je také spojena se zdravým životním stylem, což může vysvětlit nižší výskyt ischemické srdeční choroby u těch, kdo konzumují více ovoce a zeleniny. Lidé, kteří mají vyšší podíl ovoce a zeleniny ve stravě, obecně kouří méně a cvičí více než ti, kteří konzumují ovoce a zeleninu pouze zřídka. (Craig, 2021).

1.6.3. Osteoporóza

Osteoporóza je častý chronický stav charakterizovaný postupnou ztrátou minerální hustoty kostí a sníženou pevností, což vede k vyššímu riziku zlomenin v průběhu času. Existuje názor, že vegetariáni a vegani mohou čelit zvýšenému riziku ztráty minerální hustoty kostí. (Tucker, 2014).

Analýza kombinující výsledky předchozích studií, které zkoumaly stejnou otázku, byla provedena v roce 2009. Tato studie porovnávala vegetariány s konzumenty masa a zahrnovala 1880 žen a 869 mužů ve věku 20-79 let. Ukázala, že vegetariáni měli o 4 % nižší hustotu kostí, zejména v oblasti krčku stehenní kosti a bederní páteře. Vegani vykazovali ještě nižší hodnoty, s poklesem hustoty kostí až o 6 %. Studie provedená na taiwanských ženách ukázala, že dlouhodobé dodržování veganské stravy bylo spojeno s téměř čtyřnásobným rizikem osteopenie, což je předstupeň osteoporózy. Tyto výsledky naznačují zvýšené riziko osteoporózy a zlomenin u vegetariánů a zejména veganů, což může být způsobeno nižším příjmem vápníku u veganů ve srovnání s ostatními skupinami. Nicméně zdravá a vyvážená vegetariánská strava může obsahovat vyšší

množství živin s protizánětlivými a antioxidantními vlastnostmi, které mohou chránit kostní hustotu. Ve studii bylo zjištěno, že vegani měli vyšší příjem kyseliny listové, vitamínu C, E a hořčíku ve srovnání s ostatními skupinami. Také měli vyšší příjem vitamínu K, který je bohatý zejména v listové zelenině a rostlinných olejích, a je spojen s ochranou proti zlomeninám. (Tucker, 2014).

1.6.4. Diabetes mellitus

Prevalence diabetes mellitus 2. typu stále globálně roste. Při porovnání rizika vzniku této nemoci u vegetariánů a nevegetariánů se ukázalo, že vegetariáni mají nižší pravděpodobnost vzniku cukrovky. Tento jev je pravděpodobně spojen s nižším indexem tělesné hmotnosti u vegetariánů ve srovnání s nevegetariány. Dále může hrát roli také vyšší příjem vlákniny a rostlinných bílkovin u vegetariánů a nižší příjem živočišných bílkovin a nasycených tuků. (Pawlak, 2017).

2. PRAKTICKÁ ČÁST

Cílem této bakalářské práce je zjistit, zda je vegetariánství a veganství jako výživové směry dostatečné, zda respondenti, takto se stravující pociťují benefity nebo naopak stinné stránky těchto výživových směrů a jaká je jejich motivace pro tyto typy stravování.

1. Cíle práce

1. Zjistit nutriční dostatečnost těchto výživových směrů
2. Zmapovat, jaké jsou kareční živiny těchto směr

2. Výzkumné otázky

1. Jsou tyto výživové směry plnohodnotné?
2. Jsou některé živiny pro respondenty kareční ?

3. Metodika práce

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala kvalitativní formu výzkumu. Sběr dat byl uskutečněn pomocí strukturovaných rozhovorů a zaznamenáním jídelníčků od respondentů. Jídelníčky byly následně vyhodnoceny pomocí nutričního programu Nutriservis. Výsledná nutriční data jsem zhodnotila pomocí kazuistik.

4. Charakteristika sledovaného souboru

Sledovaným souborem v této bakalářské práci byli vegetariáni a vegani. Hlavním kritériem pro výběr respondentů bylo alespoň vegetariánské stravování. Výzkumu se původně mělo účastnit 11 respondentů, ale bohužel 5 po zjištění, že budou muset zaznamenat týdenní jídelníček, svá data k výzkumu neposkytla, proto se mého výzkumu účastnilo celkem 6 respondentů, z toho 2 muži a 4 ženy, ve věku od 17 let do 34 let.

Tabulka 1: základní údaje respondentů

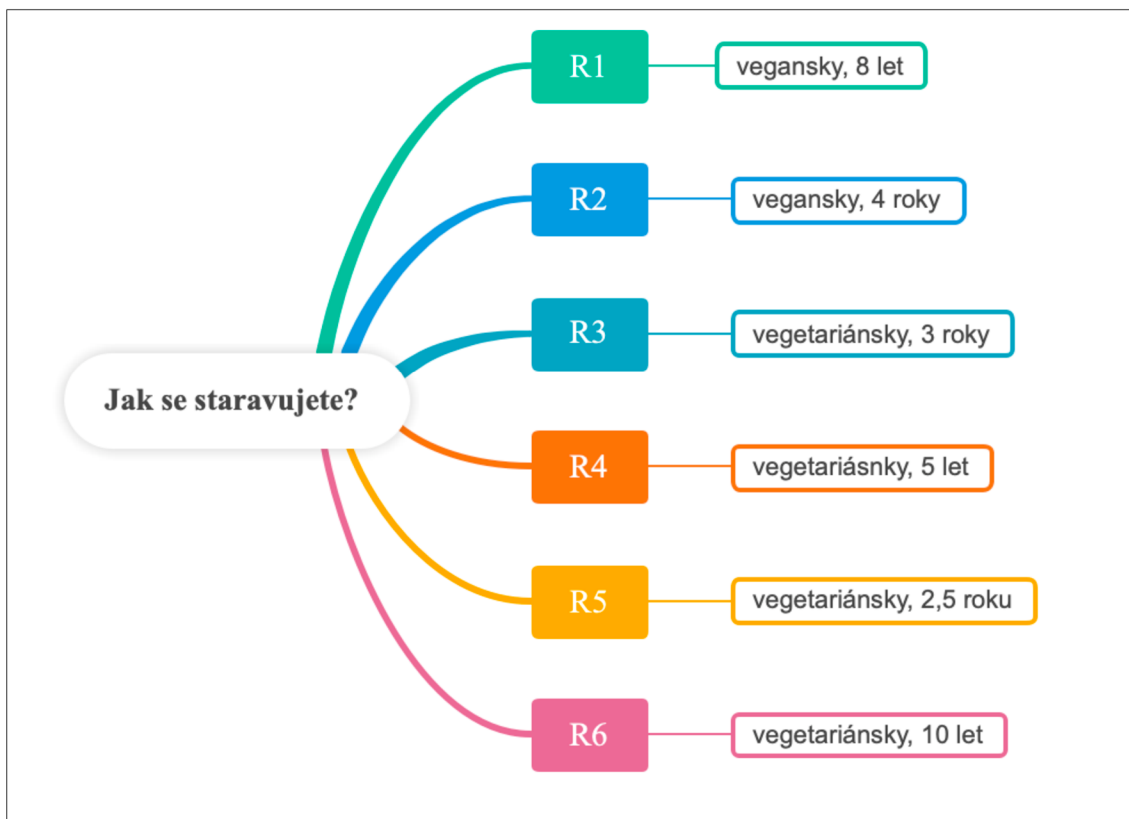
	Pohlaví	Věk	Váha	Výška	Strava	Stravování
R1 E	Žena	22 let	67 kg	161 cm	Vegan	8 let
R2 A	Žena	27 let	62,5 kg	159 cm	Vegan	4 roky
R3 J	Žena	24 let	100 kg	181 cm	Vegetarián	3 roky
R4 M	Žena	17 let	63 kg	164	Vegetarián	5 let
R5 M	Muž	22 let	94 kg	194 cm	Vegetarián	2,5 roku
R6 J	Muž	34 let	80 kg	183 cm	Vegetarián	10 let

Zdroj: vlastní

Rozhovory

Rozhovory jsou interpretovány pomocí myšlenkových map, které byly vytvořeny v internetové aplikaci Mindomo. Ty mají sloužit k rychlému přehledu, aby bylo hned jasno, jak který respondent odpovídal. Bližší interpretace se nachází pod každým obrázkem.

Obrázek 1 - Jakým způsobem a jak dlouho se tak stravujete?



Zdroj: vlastní

Respondentka 1: “Vegansky se stravuji zhruba 8 let, začalo to u mě tak, že jsem si zhlédla nějaké dokumenty o ochraně zvířat a veganství a celkově pro mě byl zásadní ten fakt utrpení zvířat jaké jim jako lidé způsobujeme a rozhodla jsem se je přestat využívat.

Respondentka 2 popisuje: “No, jsem veganka asi 4 roky, a hlavním důvodem bylo, že jsem nechtěla ubližovat zvířatům, ale taky jsem chtěla trochu zhubnout a začít žít víc zdravě.

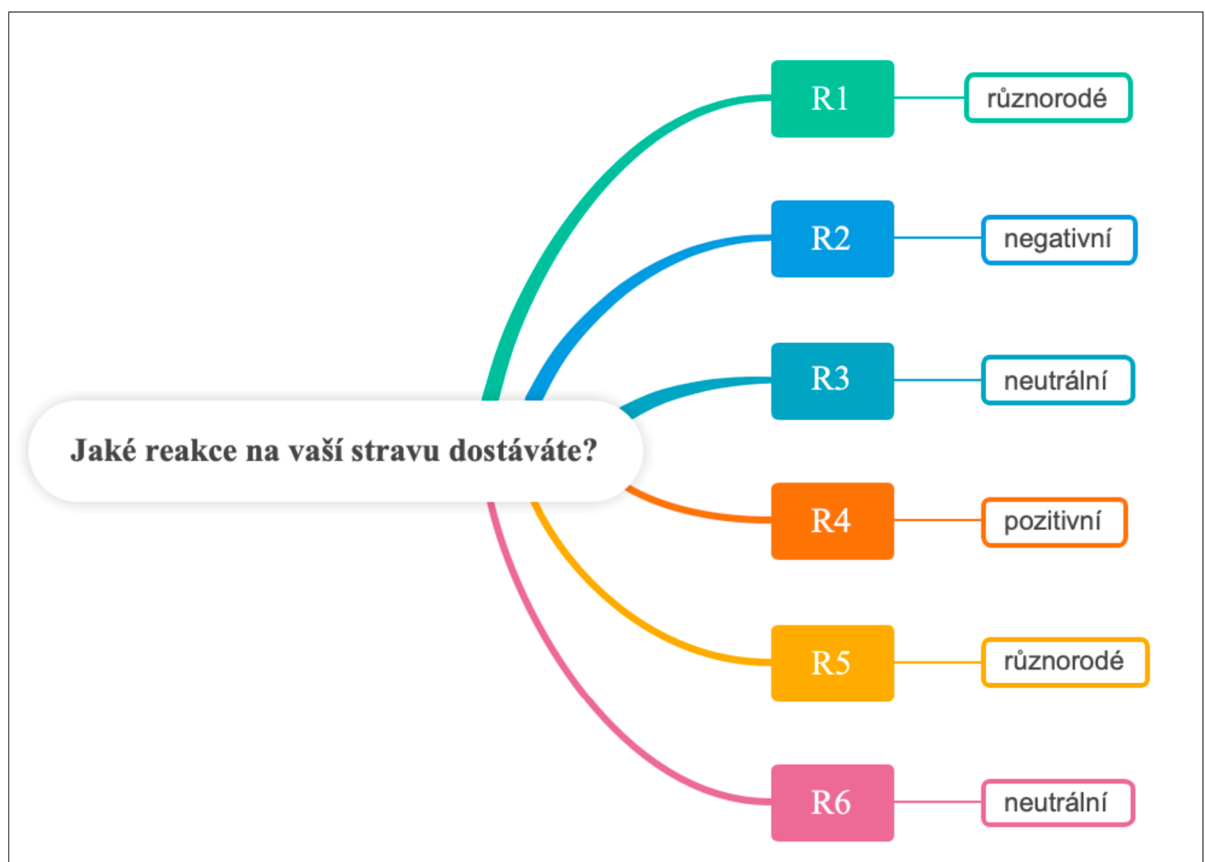
Respondentka 3 říká: Začala jsem být vegetariánkou, když jsem odletěla na rok, pracovat od Kanady. Pracovala jsem na rodinné farmě uprostřed divočiny, celkově jsem tam došla k nějakému splynutí s přírodou a po každodenní práci se zvířaty jsem si uvědomila že je nechci jíst. Celkově je v Americe mnohem jednodušší být vegetarián, je tam mnohem víc možností alternativních hotových jídel a přijde mi že to je tam mnohem dál než tady v Evropě.

Respondentka 4: “Já jsem byla vegetarián tak nějak odjakživa, maso mi nikdy extra nechutnalo, už jako dítě jsem jedla všechnu zeleninu. Velkou zásluhu na tom asi mají moje rodiče, protože jsem se vždy jako rodina stravovali tak nějak zdravě. Nejsme vegetariáni, ale zároveň když jsem ve 12 letech vyjádřila touhu stravovat se vegetariánsky, vyšli mi vstříc.”

Respondent 5 uvádí: “Vegetarián

jsem od doby, co jsem nastoupil na vysokou školu a maso jsem si přestal připravovat, přijde mi že to vyplynulo nějak přirozeně.” **Respondent 6** popisuje proč se stal vegetariánem: “Všechno to začalo, když jsem po vysoké škole zatoužil poznat svět. Vždycky mě bavila ochrana přírody a když jsem jednou večer narazil na projekt “GreenLife” další den jsem jim napsal, koupil letenky a za nedlouho jsem se ocitl v džungli na Sumatře. Tam jsem pochopil jaká je příroda zázrak a začal si vážit zvířat, poznal jsem úplně jiný život, kde ke štěstí nepotřebujete tekoucí teplou vodu ve sprše, nosíte dokola 2 trička a vaše denní starosti se smrsknou na to, co bude k obědu, jak se nestarati v džungli a jak uchránit ohrožené druhy před pytláky. V džungli se jedla asijská kuchyně, všichni tam byli vegetariáni, nebo vegani a když jsem se po 2 měsících vrátil zpátky do čech, přišlo mi jíst maso pokrytecké po tom, co jsem poslední 2 měsíce strávil bojem za zvířata a jejich práva.”

Obrázek 2 - Jaká je vaše zkušenost s reakcemi okolí na vaši vegetariánskou/veganskou stravu?

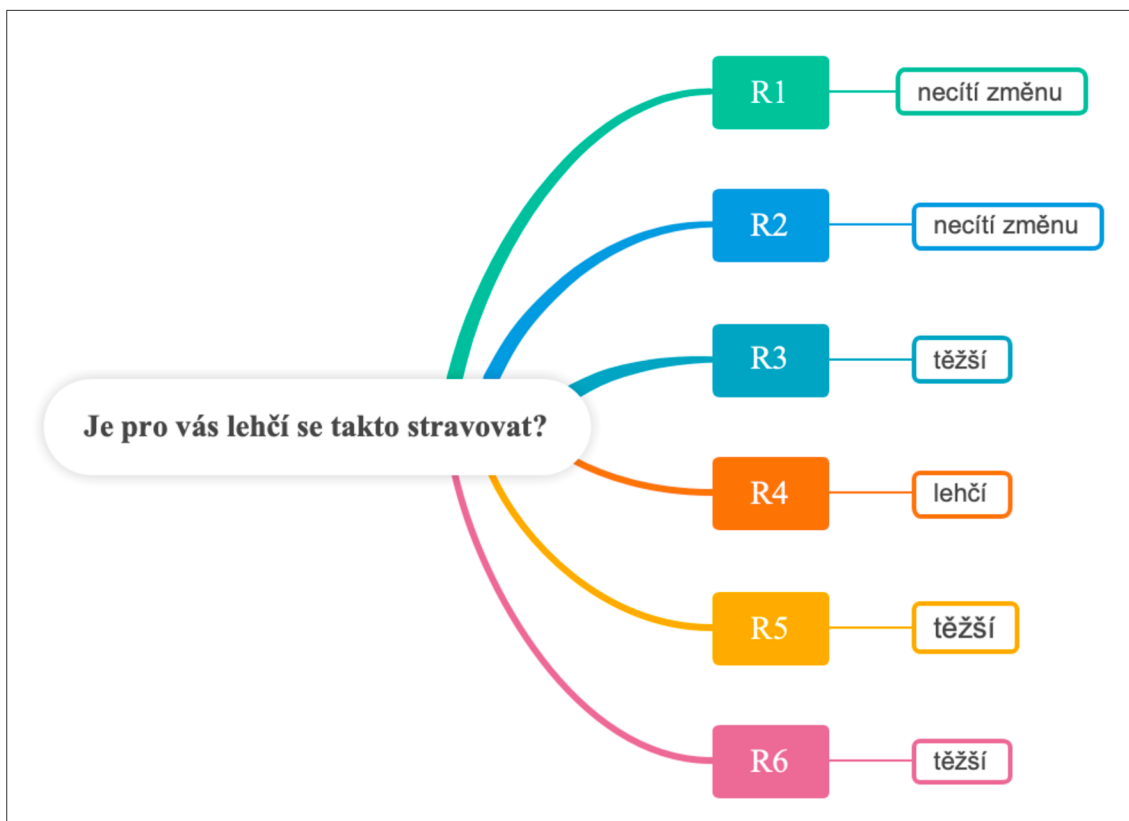


Zdroj: vlastní

Respondentka 1 v rozhovoru uvádí: “S mým výživovým stylem se pojí rozporuplné reakce, přijde mi jak kdybych některé lidi provokovala tím, že jsem jiná a stravuji se odlišně od jejich konvenční a zažitých norem. Občas mě to trápí, přece jde pořád jen o jídlo, což беру jako téma, u kterého bych nečekala tak vyhocené názory, ale zažívám výsměch od okolí, a jen proto, že se snažím dělat něco dobrého pro sebe, pro planetu, pro okolí. Přece jen je to moje věc a naučila jsem se za tu dobu fungovat s tím, že svoje názory nikomu nevnucuji a přijímám i občasně narážky okolí většinou už s úsměvem a myslím si své. Od někoho je ale reakce naopak velice pozitivní, což mě vždycky potěší.” **Respondentka 2** uvádí negativní nahlížení okolí na jejich “nový” způsob stravování. “Když jsem s novými lidmi někde venku na jídle a začnu se ptát obsluhy na veganské alternativy menu, přijdu si někdy jak kdyby se za mě styděli, co si zase vymyslím. Ale vyfiltroval se mi díky tomu okruh přátel.” **Respondentka 3**: “Já jsem celkově takový člověk, co mu je dost jedno co si o něm lidi myslí, ať už mluvím o svých tetováních, nebo stravě. Reakce jsou neutrální, nebo je už nevnímám. Prostě jsem taková jaká chci být já a ne jakou mě chce mé okolí.” **Respondentka 4**: “Vnímám spíš pozitivní reakce, ale to je asi hlavně tím že je v téhle době cool být jiná. Překvapily mě ale reakce ve škole, tam totiž vždycky když někdo vybočuje, je to většinou bráno jako něco negativního než pozitivního, což mi přijde jako velká škoda.”

Respondent 5 říká: “Velmi záleží na skupině se kterou o svém výživovém směru mluvím, moje bublina mladých, většinou vysokoškolských studentů reaguje převážně pozitivně, ale když se vrátím domů na malé město, a “nedejbože” se koná třeba vesnická zabijačka, cítím se tam dost jako vyvrhel. Reakce na vesnici je často neutrální, nebo spíš negativní.” **Respondent 6** uvádí neutrální nahlížení okolí na jejich “nový” způsob stravování: “Já si myslím že je všem úplně jedno co jím, a že v 21. století si lidi zvykli na to že člověk jí tak jak chce a moje sociální skupina je s tím úplně ok. Beru to jako neutrální reakce.”

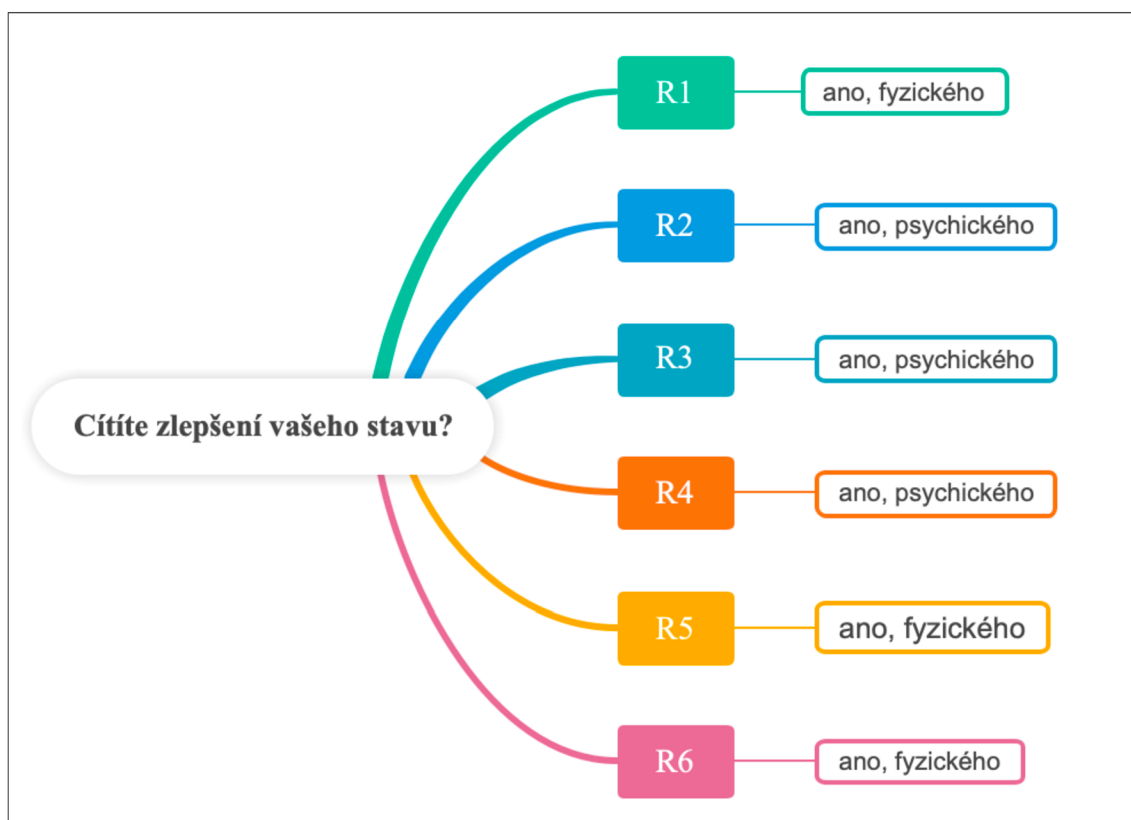
Obrázek 3 - Jaký je váš názor na udržitelnost vegetariánské/veganské stravy ve srovnání s konvenčním stravováním?



Zdroj: vlastní

Respondentka 1: “Nemyslím si že to je lehčí nebo těžší, vařím si stejně, akorát z jiných surovin.” **Respondentka 2:** “Nepřijde mi že bych cítila nějakou extra změnu, možná to je tím, že dřív jsem si tolik nevařila a teď se o sebe starám víc sama, tak nemusím brát ohled na ostatní a nedělá mi problém vařit si vegansky.” **Respondentka 3** uvádí: “ Je to pro mě určitě těžší, dřív jsem vařila tím způsobem, že jsem hodila maso na pánev, nebo do trouby a vymyslela k tomu jenom přílohu. Vyrůstala jsem v rodině, kde se jedla konvencí čeká kuchyně. Miluju utopence a je pro mě těžší se stravovat vegetariánsky, přesto pro mě převažují benefity a tak si to stravování držím, ale občas, když už nevím co k večeři, si říkám, že by bylo lehčí udělat si kuře s bramborem a nevymýšlet kombinaci tofu/luštěnin/ a tak dále. “ **Respondent 4:** “Celkově mi přijde lehčí se tak stravovat. Cítím se líp jako vegetariánka. Maso mi prostě nikdy nechutnalo a teď akorát můžu pojmenovat proč ho nejím” **Respondent 5:** uvádí, že “nad stravou musím více přemýšlet a je pro mě těžší se stravovat vegetariánsky, než bylo předtím stravovat se konvenčně.” **Respondent 6:** “Je to těžší určitě v jedení někde venku, v restauracích není moc výběr vegetariánských jídel. Často jím venku těstoviny, nebo smažák.” (Smích)

Obrázek 4 - Cítíte po přechodu na vegetariánskou/veganskou stravu zlepšení vašeho stavu?

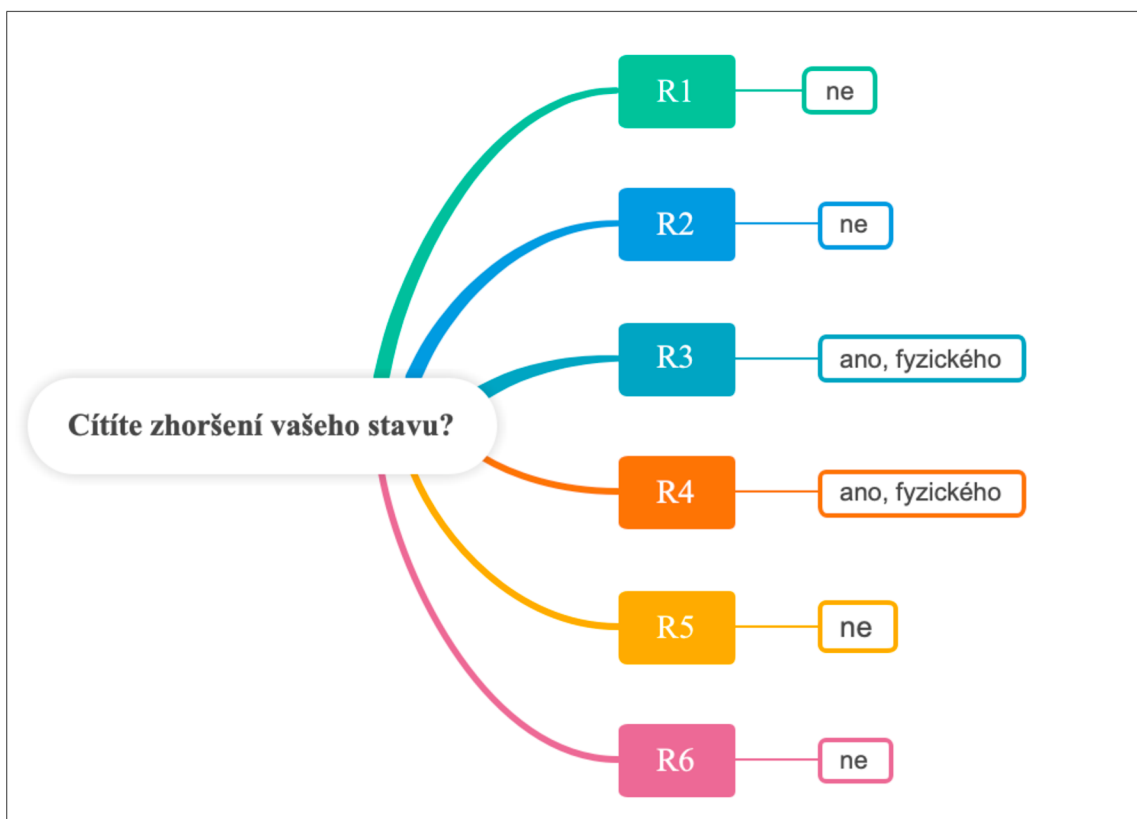


Zdroj: vlastní

Respondentka 1 uvádí: “Je mi rozhodně lépe fyzicky, nejsem tak nafouklá, mám v pořádku zažívání, ustálil se mi biorytmus a obecně necítím jedinou negativní věc co se týče zdraví.” **Respondentka 2**: “Cítím se rozhodně lépe psychicky, není mi líto zvířat, v restauraci si dám ráda vegetariánský burger a nemusím mít úzkost jestli bude v klasickém burgeru moc cítit hovězí maso nebude mi chutnat. Obecně mi přijde vegetariánská strava tak nějak bezpečnější, huť pokazíte její přípravu a tak celkově.” **Respondentka 3**: “Určitě mám lepší psychiku, nevím proč ale dřív jsem měla ohledně jídla i takovou zvláštní úzkost, ta mi teď úplně zmizela, takže psychika je určitě hlavní zlepšení, které vnímám.” **Respondentka 4**: “Obecně si myslím že když vidím vegetariánské jídlo, většinou je barevné, čerstvé, člověk má na něj chuť jen jak se na něj podívá, naopak mdlé maso s hnědou omáčkou kaší, které nám třeba připravovali v jídelně ve mě nikdy radost a požitek z jídla nevzbuzovalo. Přece jen jíme očima, takže mi vegetariánství přináší do života určitě i zlepšení psychiky.” **Respondent 5** uvádí: “Cítím zlepšení fyzického stavu, je to asi logické, když teď jím hodně zeleniny a ovoce

a víc přemýšlím nad tím co jím.” **Respondent 6:** “Vegetariánství mi přineslo nějaký balanc do život, dřív jsem měl problémy s trávením, často mi večer bylo těžko, tohle pro mě vegetariánství vyřešilo. Zaživací problémy zmizely, nestane se mi, že bych míval pravidelně zácpu, tak jako dřív (smích), prostě se cítím lehčí a všechno mi v těle dobře funguje.”

Obrázek 5 - Cítíte po přechodu na vegetariánskou/veganskou stavu zhoršení vašeho stavu?

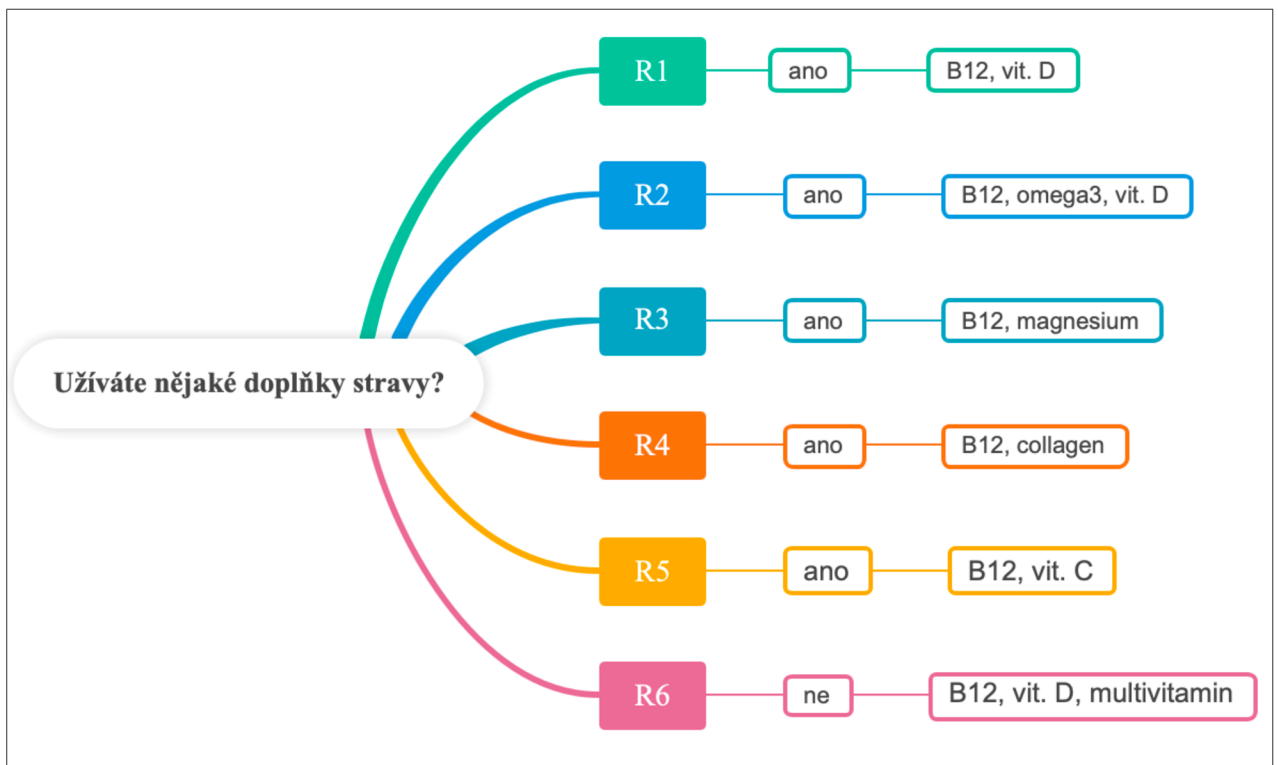


Zdroj: vlastní

Respondentka 1: “Necítím žádnou změnu, která by byla s ohledem na přechod na veganskou stavu negativní. Cítím se dobře fyzicky i psychicky.” **Respondentka 2:** “To se musím opravdu zamyslet, protože podle mě má veganství jen pozitiva, opravdu nevnímám že by se mi v něčem zhoršilo zdraví.” **Respondentka 3** uvádí: “Přijde mi že se občas cítím rychleji unavená, hodně to pozoruji na přívalech energie během dne, přijde mi, že musím jíst více pravidelně a v kratších časových intervalech, abych byla schopná mít energii na denní aktivity, které jsem dřív jako “nevegetarián” nemusela tak prožívat, co se jídla týká. Ale to je asi jediné zhoršení, kterého si všímám. Mívám

rychleji hlad, než když jsem si dala k obědu třeba svíčkovou. Po té jsem nemusela jíst až do večera. (Smích)” **Respondentka 4:** “Jediné u čeho jsem zpozorovala zhoršení bylo to, že mě začala bolet kolena a klouby, to jsem ale poměrně rychle vyřešila braním kolagenu a teď už si nemůžu na nic stěžovat.” **Respondent 5** říká: “ Zhoršení zdravotního stavu které by souviselo s vegetariánstvím nemám, nebo o něm nevím (smích)” **Respondent 6:** “ Ne. Necítím se nějak hůř, ani fyzicky, ani psychicky.”

Obrázek 6 - Užíváte nějaké doplňky stravy?



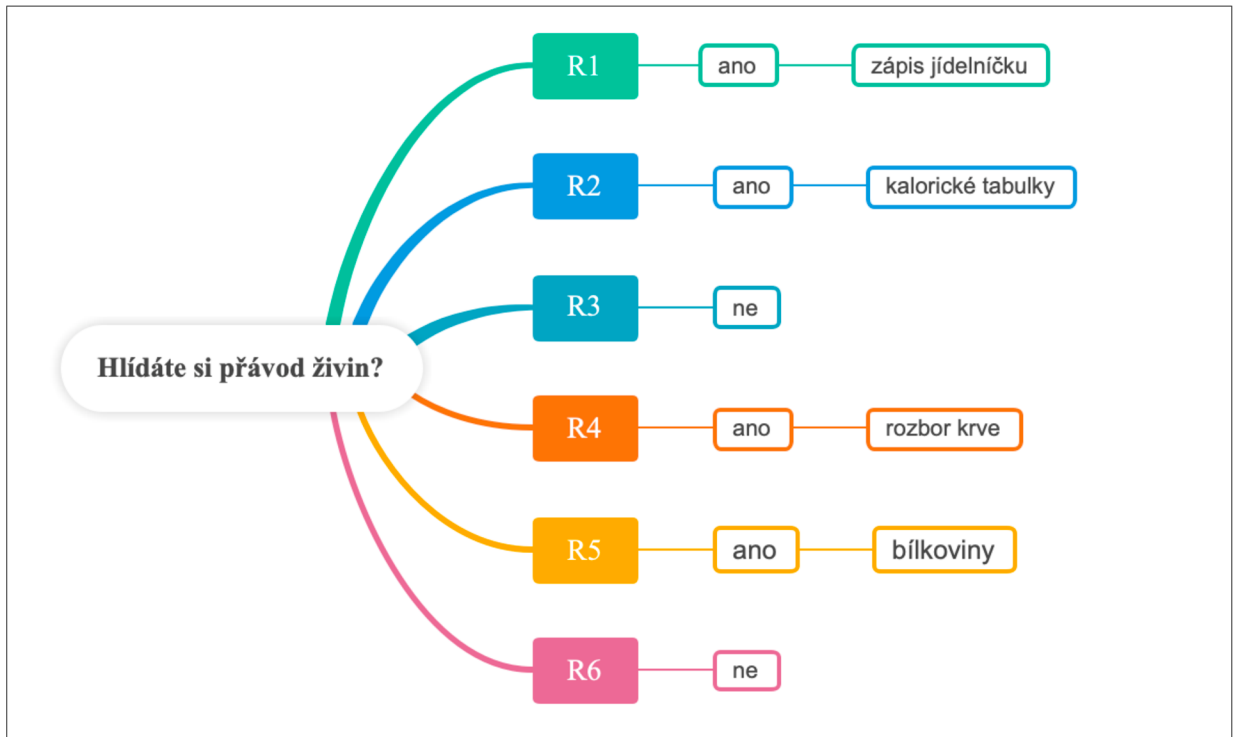
Zdroj: vlastní

Respondentka 1: “Jasně, beru B12 a vitamín D, to je takový klasický základ vegana.”

Respondentka 2 uvádí: “Ano, beru ob den jednu tabletu vitamínu D3, ob den jednu tabletu B12 a každý den 1 tabletu Omega-3.” **Respondentka 3:** “No já beru jenom B12 a magnesium, to beru kvůli spánku.” **Respondentka 4:** “Užívám každý den 1 tabletu vitamínu B12 a 1 kapsli kolagenu kvůli těm mým kolenům.” **Respondent 5:** Jediné co beru pravidelně je B12, občas vitamín C, ale na ten většinou zapomínám.” **Respondent 6:** “Já beru díky manželce pravidelně úplně všechno, protože jsem dřív neustále na

suplementy zapomínám, tak mi je dala do pořadače a každé ráno si díky tomu otevřu jen políčko příslušného dne. Beru multivitamin, vitamín D a B12.”

Obrázek 7 - Hlídáte si nějakým způsobem dostatečný přívod živin ve vaší stravě?

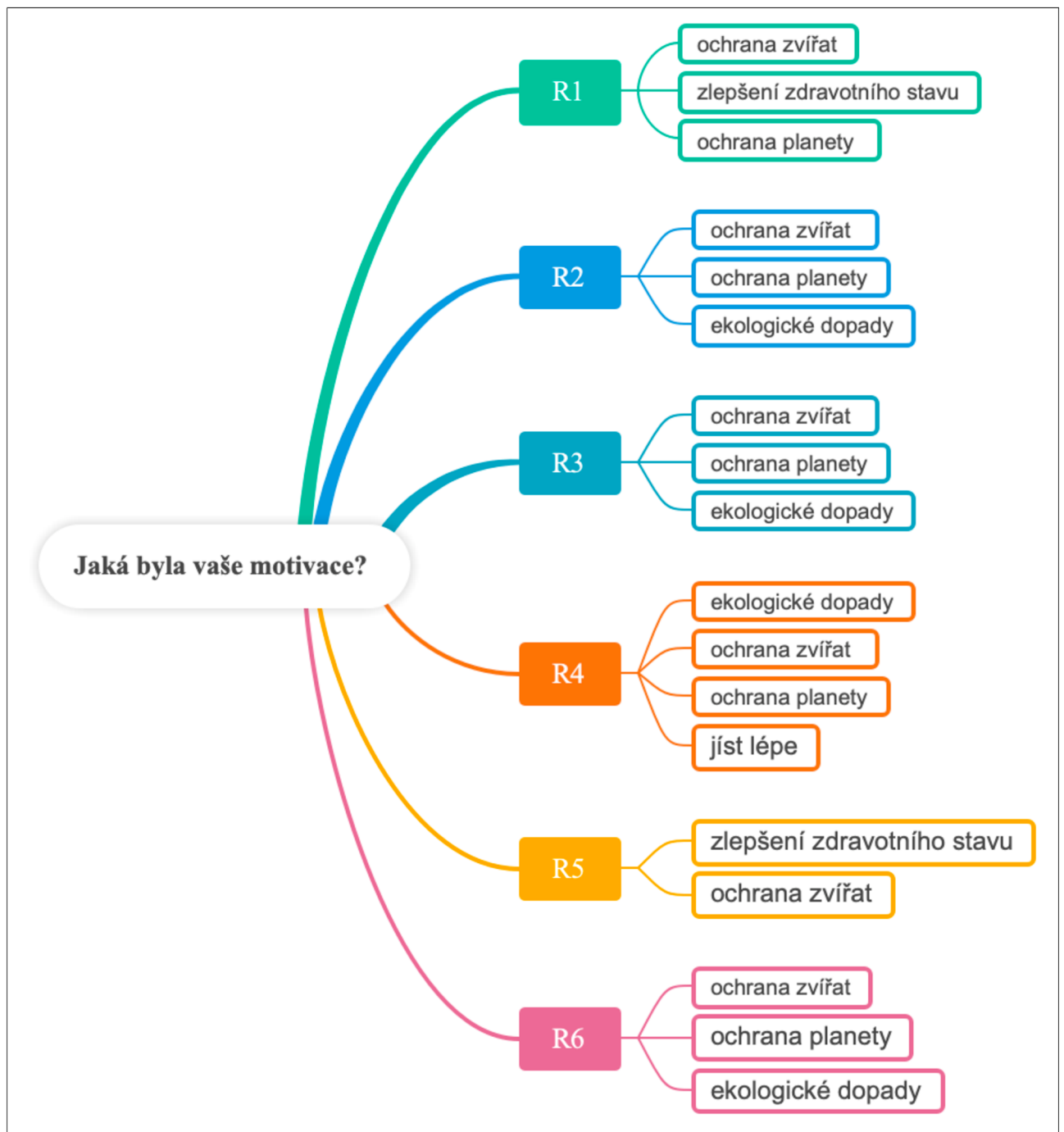


Zdroj: vlastní

Respondent 1 uvádí: “Po té době co se stravuji vegansky už to mám tak něj v oku, ale pokud si nejsem jistá, nebo mám takové “nezdravé” období, kdy se nestravuji úplně ukázkově, provádím si zápis jídelníčku, abych měla přehled.” **Respondent 2** uvádí: “Ano, zapisuji si jídelníček do kalorických tabulek, a chodím na pravidelné rozbory krve.” **Respondent 3** uvádí: “Nevedu si žádné záznamy jídelníčků, ale řídím se tak nějak intuicí, podle hladu a rozumu.” **Respondent 4** uvádí: “Ano, pravidelně chodím na laboratorní vyšetření krve, a to hlavně kvůli rodičům, byla to jejich podmínka, aby mi vegetariánství povolili. Téměř vždy mi to vychází hezky, už tak něj asi poznám co mi chybí a co do jídelníčku zařazovat” **Respondent 5** uvádí: “Nevedu si přímo záznam jídelníčku, ale snažím se každé jídlo tak nějak postavit kolem základní části a to zdroji bílkovin. Snažím se mít v každém jídel hlavní bílkovinu a kolem toho stavět ostatní

složky jídla.” **Respondent 6** uvádí: "Záznam stravy si už nevedu, dřív jsem si jídlo zapisoval a chodil na laboratorní vyšetření, ale jím pořád to samé, vyhovuje mi rutina, tak necítím potřebu se dále hlídat, přece jen po 10 letech už to tak něj beru přirozeně.”

Obrázek 8 - Co vás motivovalo k přechodu na vegetariánskou/veganskou stravu?



Zdroj: vlastní

Respondentka 1 uvádí: “Pro mě je hlavní motivací všechno co se týká přírody, takže ochrana zvířat, ochrana planety i ekologické dopady, prostě nemáme už žádnou planetu B, na kterou bychom se mohli přestěhovat, až nám tahle shoří, takže pokud můžu trochu přispět, třeba změnou svého stravování, jsem jednoznačně pro.” **Respondentka 2**: “U mě to je jasný, zvířata jsou na prvním místě, mám pejska a nedělám rozdíly v tom, že je někdo mazlíček a někdo k jídlu. (Smích) Tím, že jím vegansky chráním planetu a ekologii taky. **Respondentka 4**: “Hlavní motivací je pro mě jíst lépe, mít ve stravě víc zeleniny a hezky se o sebe starat, to že tím pomáhám zvířatům, naší zemi nebo ekologii jsou jenom bonusy, které jsou taky fajn.” **Respondent 5**: Pro mě je zásadní ochrana planety, ke které mohou přispět i změnou životního stylu. Také, jsem začal žít mnohem víc v ekologicky, ať už tříděním odpadu, nákupem v bezobalových obchodech, nebo nakupováním oblečení z druhé ruky. Miluju sekáče a to co se v nich dá najít za klenoty. Ušetřím a ještě k tomu pomáhám. **Respondent 6** : “Moje motivace být vegetarián je čistě etická a ekologická. Má to pro mě i zdravotní benefity, jak jsem už říkal, takže je to pro mě jasná životní cesta.”

Záznamy jídelníčků

1. Týdenní záznam stravy - Respondent 1

Den 1

Snídaně: Alpro sójový “jogurt” 150g, Zott Pure Joy dessert skořice 160g, káva 200 ml, voda 500 ml

Oběd: Vařená rýže basmati 200g, 5g kmín, 80g kysané zelí, 300 ml voda

Večeře: Sušená mořská řasa nori 1 list, vařená rýže basmati 100g, tempeh 100g, Hellmans vegan majonéza česneková 20g, Chili pasta Gochujang, chalgochujang 10g, okurka 70g

Svačiny: vegan čokoláda 30g, jablko 200g, bílý chléb 3 plátky, Hummus 50g

Doplňky stravy: Veganicity B12 1000µg 1 tableta, Organika B5 500mg 1 tableta, Garden of life D3 1000 IU 0,46 ml

Energie: 1970 kcal, Bílkoviny: 56,6g, Tuky: 65,9g, Sacharidy: 215g

Den 2

Snídaně: Chléb bílý 2 plátky, Alan margarín 7 g, Violife “cheddar” 2 plátky, Well well vegetariánská šunka 20g, paprika 150g, okurka 200g

Oběd: pečené brambory 250g, Strong Roots burger - veganské “mleté maso” 120g, Vemondo pomazánka s tofu tataráček 60g, cibule 10g, rajče 10g, nakládaná okurka 10g, řepkový olej 10g

Večeře: Chléb bílý 2 plátky, Alan margarín 7 g, Violife “cheddar” 2 plátky, Well well vegetariánská šunka 20g, paprika 150g, okurka 200g

Miso polévka 200ml, tofu 60g, Tesco mražená zelenina mix 100g

Svačiny: Coca-cola 350ml, jablko 200g, hroznové víno 88g, kyselé zelí 60g, batáty pečené 105g

Doplňky stravy: Veganicity B12 1000µg 1 tableta, Organika B5 500mg 1 tableta, Garden of life D3 1000 IU 0,46 ml

Energie: 1928 kcal, Bílkoviny: 54,3g, Tuky: 65g, Sacharidy: 262g

Den 3

Snídaně: Matcha 4g, Vemondo No milk ovesné “mléko” 100ml, kyselé zelí 60g, batáty pečené 105g, Tofu 60g, Tahini 15g, paprika 60g, Alpro čokoládový puding 125g

Oběd: Miso polévka 200ml, Tesco mražená zelenina mix 100g, těstoviny vařené 300g, rajčatová omáčka 200ml, tofu 50g

Večeře: Heinz kečup jalapeno 20g, Tesco Plant chef no-chicken nugets 110g

Celozrnný toastový chléb 4 plátky, Heinz kečup jalapeno 20g, Well well vegetariánská šunka 20g, Veganz veganský sýr 30g

Svačiny: Favorina dominos čokoláda 2 kusy, Chléb bílý 2 plátky, Well well vegetariánská šunka 20g

Doplňky stravy: Veganicity B12 1000µg 1 tableta, Organika B5 500mg 1 tableta, Garden of life D3 1000 IU 0,46 ml

Energie: 2167,8 kcal, Bílkoviny: 88,4g, Tuky: 58g, Sacharidy: 291g

Den 4

Snídaně: Žitný chléb 90g, Alnatura vegan "sýrová" pomazánka 30g,

Oběd: Mrkvový krém 450g, bílý chléb 30g, balsamico 5g, petrželka 10g

Večeře: Pohankové kroupy 200g, Maeil Gochu Jang pálivá papriková pasta 10g, růžičková kapusta 50g, mrkev 30g, pórek 30g, houby 40, Tofu 50g, černá čočka 40g, sýrová omáčka 100g

Svačiny: hruška 200g, well well vegetariánská šunka 20g, sušené mango 25g, pomeranč 200g, Physalis 40g

Doplňky stravy: Veganicity B12 1000 μ g 1 tableta, Organika B5 500mg 1 tableta, Garden of life D3 1000 IU 0,46 ml

Energie: 1585 kcal, Bílkoviny: 57,8g, Tuky: 42g, Sacharidy: 213g

Den 5

Snídaně: káva 200 ml

Oběd: Jasminová rýže 300g, Panda express zelenina mix 240g, Panda express lilek s tofu 173g

Večeře: Jablko 230g, tahini 40g, veganské vanilkové muffiny 90g
kapary 30g, cizrna 75g, řepkový olej 15g, rizoto s bylinkami 300g,
Vodka & Cola 400g

Svačiny: —

Doplňky stravy: Veganicity B12 1000 μ g 1 tableta, Organika B5 500mg 1 tableta, Garden of life D3 1000 IU 0,46 ml

Energie: 2061 kcal, Bílkoviny: 38,5 g, Tuky: 59g, Sacharidy: 304g

Den 6

Snídaně: Take it veggio barista ovesné mléko 200ml, matcha 5g

Oběd: Allnatura Arrabiata omáčka 150, Violife vegan parmazán 30g, špagety 196g, My protein čokoláda 10g, banán 115g

Večeře: Tofu 150g, zelená paprika 130, Allnatura Arrabiata omáčka 150, cibule 30g, lahůdkové droždí 30g, červené víno 150g, hlávkové zelí 65g, řepkový olej 30g
jablko 94g

Svačiny: kešu ořechy 15g, pekanové ořechy 15g, vlašské ořechy 15g, mandle 15g

Doplňky stravy: Veganicity B12 1000 μ g 1 tableta, Organika B5 500mg 1 tableta, Garden of life D3 1000 IU 0,46 ml

Voda: 2,3 l

Energie: 1671 kcal, Bílkoviny: 65g, Tuky: 73g, Sacharidy: 180g

Den 7

Snídaně: Hummus 30g, Violife camembert vegan 30g, kváskový chléb 70g

Oběd: Vittana zeleninová polévka 300g

Večeře: Basmati rýže 70g, čočka na kokosovém mléce 130g

mandlové máslo 40g, Take it veggie ovesný nápoj 200ml, ovesné vločky 70g, jablko 80g, Veganz sušenka 40g

Svačiny: —

Doplňky stravy: Veganicity B12 1000 μ g 1 tableta, Organika B5 500mg 1 tableta, Garden of life D3 1000 IU 0,46 ml

Voda: 2,9 l

Energie: 1495 kcal, Bílkoviny: 54,2g, Tuky: 48,6g, Sacharidy: 193,2g

1.1. Zhodnocení jídelníčku

1.1.1. Hodnocení nutriční potřeby respondentky 1:

Určení potřebného energetického příjmu **respondentky 1** jsem provedla pomocí Harris-Benedictovy rovnice. Pro určení faktoru fyzické aktivity jsem využila hodnocení faktoru fyzické aktivity podle Kaspera. (Kasper, 2015)

S ohledem na běžnou fyzickou aktivitu **respondentky 1**, jsem zvolila hodnotu 1,4 faktoru fyzické aktivity.

Hodnoty propočtené v programu Nutriservis v porovnání s mým doporučením znázorňuje Tabulka č. 2 níže.

Tabulka 2: nutriční spotřeba respondentky 1

	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energie
Den 1	56,6g	65,9g	215g	1970 kcal
Den 2	54,3g	65g	262g	1928 kcal
Den 3	88,4g	58g	291g	2167,8 kcal
Den 4	57,8g	42g	213g	1585 kcal
Den 5	38,5g	59g	304g	2061 kcal
Den 6	65g	73g	180g	1671 kcal
Den 7	54,2g	48,6g	193,2g	1495 kca
Průměr	59,2g	58,7g	236,8g	1839,6 kcal
Doporučení	78g	81g	260g	2087 kcal

Zdroj: vlastní

Celkový energetický příjem je po zprůměrování nižší než by měl být, stejně tak i množství makronutrientů. Jsem si vědoma že se jedná o jeden týden vytržen z kontextu celého stravování, ale i tak jsou hodnoty znatelně nižší než by měly být, v některých dnech se nám hodnota energetického příjmu blíží k bazální energetické spotřebě a to není nikdy dobré. Mým doporučením navýšit energetický příjem spolu s navýšením příjmu makronutrientů.

Ohledně suplementace, respondentka 1 pravidelně užívá doplňky stravy:

Veganicity B12 1000µg 1 tableta

Organika B5 500mg 1 tableta

Garden of life D3 1000 IU 0,46 ml

Tabulka 3: průměrný obsah karečních živin v jídelníčku respondenta 1

	Průměrně	Doporučení
Vápník	457,6mg	1000 mg
Železo	8,39mg	10 mg
Jód	13,86μg	150μg
Vitamín D	0,08μg	20μg
Vitamín B12	0,0μg	3μg

Zdroj: vlastní

Potřebu B12 a vitamínu D máme vzhledem k suplementaci pokrytou.

Potřeba vápníku, železa a jódu je nepokryta.

2. Týdenní záznam stravy - Respondent 2

Den 1

Snídaně: Ovesná kaše (sójové mléko 100ml, ovesné vločky bez lepku 40g, půl lžičky mleté skořice, jablko 92g, 5 kešu oříšků, 15g chia semínek, 1 kostička čokolády)

Oběd: Hrachové nudličky na paprice, rýže (nudličky cca ¼ balení, rýžová smetana alpro 1/3 balení, uzená paprika ½ lžičky, zeleninový vývar 100 ml, kurkuma ¼ lžičky, rýže 100 g (vařená), 56 g červená paprika)

Večeře: Salát (cizrna 120g, červené fazole 100g, zelená paprika 64g okurka 40g, cherry rajčata 45g, tahini 1 lžička, citronová šťáva 1 lžice, 1 lžička olivový olej)

Svačiny: Blp chléb 60 g, 32 g hummus, 90 g mrkev, káva se soj. mlékem (cca 100 ml soj. mléka), mandarinka, alpro borůvkový jogurt

Doplňky stravy: Vitamín D3 2000 IU, B12 1000mg, Vegetology Omega-3 (150mg EPA, 250mg DHA)

Energie: 1542 kcal, Bílkoviny: 64,6g, Tuky: 45g, Sacharidy: 199g

Den 2

Snídaně: Overnight oats (100 g soj. jogurt , chia semínka 1 lžíce, blp ovesné vločky 40 g, 27 g jahody, 12 g mandle neloupané, mandlové mléko cca 50 ml, 1 lžíce kešu másla, 1 kostička čokolády)

Oběd: Těstoviny s dýňovou omáčkou a čočkovými karbanátky (hrachové těstoviny 110g (vařené), 100 g dýně, 1 lžíce lahůdkového droždí, ½ cibule, 1 stroužek česneku, ½ lžíce rýžové mouky, ¼ lžičky kurkumy, 70 g hnědá čočka (vařená), 29 g hlíva ústřičná, 30 g blp ovesné vločky, ¼ lžičky oregana, ¼ cibule, ½ lžíce řepkový olej, 1 stroužek česneku)

Večeře: Sushi (100 g sushi rýže (vařená), 90 g tofu natural, 1 lžíce arašídového másla, 1 lžíce blp soj. omáčky, 1 lžička sezamových semínek, 80 g mrkev, 60 g okurka, nori řasa)

Svačiny: Alpro pudink – vanilka, 20 g borůvky

Doplňky stravy: Vegetology Omega-3 (150mg EPA, 250mg DHA)

Energie: 1595 kcal, Bílkoviny: 72,6g, Tuky: 46,8g, Sacharidy: 208g

Den 3

Snídaně: Pohanková kaše – (100 g pohanka (vařená), soj. mléko 150 ml, 105 g jablko, ½ lžičky mleté skořice, 1 lžíce mandlového másla, 1 lžíce mletých lněných semínek, 1 kostička čokolády)

Oběd: Květákové curry (1/2 cibule, 1 lžička řepkového oleje, květák 80 g, cizrna 100 g (vařená), rajčata v plechovce krájená (1/2 balení), ¼ lžičky kurkumy, 1 stroužek česneku, 1/2 lžičky mletého kmínu, ¼ lžičky chilli, 30 g žampiony, 23 g kešu, 40 g baby špenát, 100 g quinoa (vařená)

Večeře: Čočkové placičky, veg. majonéza(1 lžíce řepkového oleje, 5 g dýňová semínka, 5 g slunečnicová semínka, 5 g sezamová semínka, ½ lžíce lahůdkového droždí, 110 g červené čočky (vařená), 1 lžíce veg majonézy, 1 lžíce soj. jogurtu, 10 g pažitka)

Svačiny: 100 g banán, 160 g Ovsánek natural

Doplňky stravy: Vitamín D3 2000 IU, B12 1000mg, Vegetology Omega-3 (150mg EPA, 250mg DHA)

Energie: 1659 kcal, Bílkoviny: 61,7g, Tuky: 68 g, Sacharidy: 180g

Den 4

Snídaně: Míchané tofu (1 balení silken tofu, 90 g tofu natural, ¼ lžičky kurkumy, ¼ lžičky himalájská sůl, ½ lžíce lahůdkového droždí, 70 g blp chléb, 1 lžička řepkového oleje, 50 ml mandlové mléko)

Oběd: Zapečené noky (125 g blp noky, rýžová smetana alpro ½ balení, 100 g dýně, ½ cibule, 1 stroužek česneku, 1 lžíce lahůdkového droždí, ½ lžíce řepkového oleje, ¼ lžičky chilli, 14 g vlašských ořechů, 10 g slunečnicových semínek)

Večeře: Pečená zelenina, cizrna (80 g brambory, 100 g tofu, 110 g mrkev, 60 g červená řepa, 1 lžička tahini, 1 lžíce citronové šťávy, 1 lžička jablečného octa, 100 g cizrna, 1 lžíce kečup)

Svačiny: Blp ovesné sušenky 2 ks kafe se soj. mlékem (soj. mléko 100 ml), 1ks kiwi

Doplňky stravy: Vegetology Omega-3 (150mg EPA, 250mg DHA)

Energie: 1727 kcal, Bílkoviny: 66,9g, Tuky: 70,7g, Sacharidy: 192g

Den 5

Snídaně: Topinky se špenátovou pomazánkou (73 g blp chléb, 50 g bílé fazole, ½ lžičky miso, 1 jarní cibulka, 40 g baby špenát, ½ lžíce lahůdkového droždí, 15 g margarín, 15 g vlašské ořechy)

Oběd: Shepard's pie (150 g batáty, ¼ cibule, ¼ lžičky pepře, 30 g mrkev, 1 stroužek česneku, 40 g mražená kukuřice, 50 g červené fazole, 60 g hnědá čočka (vařená), 40 g žampiony, ½ lžíce lahůdkové droždí, 1 lžička řepkového oleje)

Večeře: Brokolicová krémová polévka (1/4 cibule, 1 stroužek česneku, 150 g brokolice, 50 g bílé fazole, 25 g kešu, ½ lžíce lahůdkového droždí, 1 lžička jablečného octu, 1 lžička řepkového oleje)

Svačiny: Alpro caramel coffee 250 ml, ovocný salát (1/2 kiwi, 56 g jablko, ½ mandarinky, 45 g banán)

Doplňky stravy: Vitamín D3 2000 IU, B12 1000mg, Vegetology Omega-3 (150mg EPA, 250mg DHA)

Energie: 1492 kcal, Bílkoviny: 66 g, Tuky: 48,2g, Sacharidy: 181g

Den 6

Snídaně: Buddha bowl (100 g cizrna, ½ lžice oliv. Olej, ½ lžičky uzené papriky, 1 stroužek česneku, 50 g quinoa (vařená), 30 g hummus, 120 g rajče, 36 g okurka, 50 g avokádo)

Oběd: Chilli (50 g quinoa (vařená), ½ lžičky chilli, 100 g batáty, 150 g fazole mungo (vařené), rajčata v plechovce krájená (1/2 balení), hrst petržele

Večeře: Omeleta (1/2 cibule, ½ lžice lahůdkového droždí, 1 lžička kurkumy, 1 lžička řepkového oleje, 100 g cizrnová mouka, 90 g uzené tofu, 78 g červená paprika, 20 g žampiony)

Svačiny: Pečená jablka s datlemi (196 g jablko, 30 g datle, 1 lžička kakaa, ½ lžičky skořice)

Doplňky stravy: Vegetology Omega-3 (150mg EPA, 250mg DHA)

Energie: 1666 kcal, Bílkoviny: 74,8g, Tuky: 43,8g, Sacharidy: 218g

Den 7

Snídaně: Banana bread, kafe se soj. mlékem (50 g blp samo kypřící mouka, ¼ lžičky skořice, ¼ lžičky mletého zázvoru, ¼ lžičky mletého muškátového oříšku, ¼ lžičky kypřícího prášku, 15 g margarín, 30 g třtinový cukr, 45 g banán, 6 g vlašské ořechy, 6 g rozinky, 125 ml soj. mléko)

Oběd: Lasagne (75 g červená čočka (vařená), ½ cibule, 27 g mrkev, 50 g tempeh, 25 g rajčatový protlak, 200 ml rajčatová passata, 50 g kešu, ¼ lžičky hořčice, 65g blp lasagne (suché)

Večeře: Jarní závitky (rýžový papír 3 ks, mrkev 120 g, 75 g okurka, 80 g zelená paprika, 1 lžice blp. Soj. omáčky, 100 g rýžové nudličky (vařené), 1 lžička arašidového másla

Svačiny: —

Doplňky stravy: Vitamín D3 2000 IU, B12 1000mg, Vegetology Omega-3 (150mg EPA, 250mg DHA)

Energie: 1711 kcal, Bílkoviny: 49,1g, Tuky: 48g, Sacharidy: 265g

2.1. Zhodnocení jídelníčku

2.1.1. Hodnocení nutriční potřeby respondentky 2:

Určení potřebného energetického příjmu **respondentky 2** jsem provedla pomocí Harris-Benedictovy rovnice. Pro určení faktoru fyzické aktivity jsem využila hodnocení faktoru fyzické aktivity podle Kaspera. (Kasper, 2015)

S ohledem na běžnou fyzickou aktivitu **respondentky 2**, jsem zvolila hodnotu 1,4 faktoru fyzické aktivity.

Hodnoty propočtené v programu Nutriservis v porovnání s mým doporučením znázorňuje Tabulka č. 4 níže.

Tabulka 4: nutriční potřeba respondentky 2

	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energie
Den 1	64,6g	45g	199g	1542 kcal
Den 2	72,6g	46,8g	208g	1595 kcal
Den 3	61,7g	68 g	180g	1659 kcal
Den 4	66,9g	70,7g	192g	1727 kcal
Den 5	66 g	48,2g	181g	1492 kcal
Den 6	74,8g	43,8g	218g	1666 kcal
Den 7	49,1g	48g	265g	1711 kcal
Průměr	65,1g	61,3g	206g	1612 kcal
Doporučení	75g	77g	248g	1989 kcal

Zdroj: vlastní

Celkový energetický příjem nám vychází opět nižší než by měl být. Zprůměrovaná hodnota energie se nám jen o 200 kcal houpe nad bazální hodnotou metabolismu. Stejně tak je na tom i množství makronutrientů. Jsem si vědoma že se jedná o jeden

týden vytržen z kontextu celého stravování, ale i tak jsou hodnoty znatelně nižší než by měly být. Mým doporučením je navýšit energetický příjem spolu s navýšením příjmu makronutrientů.

Ohledně suplementace, **respondentka 2** pravidelně užívá doplňky stravy:

Vitamín D3 2000 IU

B12 1000mg

Vegetology Omega-3 (150mg EPA, 250mg DHA)

Tabulka 5: průměrný obsah karečních živin v jídelníčku respondenta 2

	Průměrně	Doporučení
Vápník	264,3mg	1000 mg
Železo	10,52mg	10 mg
Jód	11,1µg	150µg
Vitamín D	0,06µg	20µg
Vitamín B12	0,3µg	3µg

Zdroj: vlastní

Potřebu B12 a vitamínu D máme vzhledem k suplementaci pokrytou, také železo nám vyháží adekvátně.

Potřeba vápníku a jódu je nepokryta.

Celkově jídelníček vychází v červených číslech, a proto je na místě intervence a navýšení nutričního příjmu.

3. Týdenní záznam stravy - Respondent 3

Den 1

Snídaně: Vaječná omeleta (vejce 100g), řepkový olej 5g, okurka 100g, celozrnná bulka 150g

Oběd: Vařená rýže basmati 150g, nakládané tofu kostky 100g, okurkový salát 100g

Večeře: Zelenina čerstvá mix (rajčata, okurka, ledový salát) 300g, olivový olej 10g, balkánský sýr 150g

Svačiny: žitný chléb 100g, kiri tavený sýr 20g, paprika 100g, jablko 100g, Maxi nuta ořechy a med 35g

Doplňky stravy: magnesium 375mg, B12 500 µg

Energie: 2129 kcal, Bílkoviny: 89g, Tuky: 74g, Sacharidy: 282g

Den 2

Snídaně: Vejce na hniličku 110g, bageta celozrnná 120g, rajče 100g

Oběd: Lasagne (Take it veggie mleté maso 150g, mozzarella 50g, rajčata 200g, cibule 20g, těstoviny 80g), okurka 100g

Večeře: Bageta celozrnná 120g, máslo 10g, vegetariánská šunka 20g, paprika 150g

Svačiny: Skyr jahoda 130g, ovesné vločky 50g, hruška 100g, maxi nuta pistácie 35g

Doplňky stravy: magnesium 375mg, B12 500 µg

Energie: 2258 kcal, Bílkoviny: 106g, Tuky: 60g, Sacharidy: 350g

Den 3

Snídaně: Chlebaček žitný 120, avokádo 120g, vegetariánská šunka 25g, rajče 50g

Oběd: Opečené brambory 200g, tofu placičky 150g, zakysaná smetana 12% 100g

Večeře: Celozrný toastový chléb 150g, kečup 20g, vegetariánská šunka 30g, eidam 30% 30g

Svačiny: Skyr 130g, ovesné vločky 30g, pomeranč 150g, maxi nuta ořechy a med 35g

Doplňky stravy: magnesium 375mg, B12 500 µg

Voda: 2,5 l

Energie: 2087 kcal, Bílkoviny: 118g, Tuky: 86g, Sacharidy: 230g

Den 4

Snídaně: Mléko 200g, ovesné vločky 60 g, banán: 100g, mandle 20 g, med 5g

Oběd: Polévka z červené čočky (Červená čočka 80g, Mrkev 70g, Brambory 40g, Cibule 40g, Česnek 5g, Rajčata 60g, Petržel 20g, Celer 30g, olivový olej 10g) celozrnná bageta 60g

Večeře: Tofu 150 g, Quinoa 100 g, Cuketa 80 g, Cukrová hrášek 50 g, Červená paprika 100 g, Cibule 40 g, Česnek 5 g, Olivový olej 5 ml

Svačiny: hruška 200g, pudink High protein 200 g

Doplňky stravy: magnesium 375mg, B12 500 µg

Energie: 2538 kcal, Bílkoviny: 86g, Tuky: 74g, Sacharidy: 370g

Den 5

Snídaně: müsli 60g, mandlového mléka 200ml, lískové ořechy 20g, jahody 100g, celozrnný toast 60g s máslem 10g

Oběd: 150g tofu, 150g batátů, 100g brokolice, 10ml olivového oleje

Večeře: Quinoa 100g, fazole 80g, avokádo 50g, cherry rajčata 50g, paprika 50g, olivový olej 10g

Svačiny: Celozrnný rohlík 80g, cottage sýr 100g, meruňky 100g

Doplňky stravy: magnesium 375mg, B12 500 µg

Energie: 1719 kcal, Bílkoviny: 84 g, Tuky: 82g, Sacharidy: 200g

Den 6

Snídaně: Quinoa 65g, kokosové mléko 200g, pistácie 20g, broskev 150g, celozrnný bagel 80g, hummus 20g

Oběd: Špenát 50g fazole 100g, artyčoky 100g, květák 100g, olivový olejem 10g, vlašské ořechy 20g, celozrnná bageta 100g, hummus 30g

Večeře: Pohanka 100g, čočka 100g, cuketa 150g, mrkev 100g, tofu 100g, rajčata 100g, avokádo 50g, olivový olej 10g

Svačiny: Celozrnný muffin s lněnými semínky 80g, řecký jogurt 150g, borůvky 100g, javorový sirup 20g

Doplňky stravy: magnesium 375mg, B12 500 µg

Energie: 2485 kcal, Bílkoviny: 90g, Tuky: 100g, Sacharidy: 280g

Den 7

Snídaně: Alpro sójový dezert broskev 150g, granola 30g

Oběd: Fazole 100g, avokádo 50g, cheddar 40g, červená paprika 150g, máslo 10g

Večeře: Quinoa 100g, cuketa 150g, mrkev 100g, tofu 100g, rajčata 100g, avokádo 50g, olivový olej 10g

Svačiny: banán 150g, skyr jahoda 140g

Doplňky stravy: magnesium 375mg, B12 500 µg

Energie: 1349,5 kcal, Bílkoviny: 77,6g, Tuky: 73,4g, Sacharidy: 148g

3.1. Zhodnocení jídelníčku

3.1.1. Hodnocení nutriční potřeby respondentky 3:

Určení potřebného energetického příjmu **respondentky 3** jsem provedla pomocí Harris-Benedictovy rovnice. Pro určení faktoru fyzické aktivity jsem využila hodnocení faktoru fyzické aktivity podle Kaspera. (Kasper, 2015)

S ohledem na spíše nižší fyzickou aktivitu **respondentky 3**, jsem zvolila hodnotu 1,2 faktoru fyzické aktivity.

Hodnoty propočtené v programu Nutriservis v porovnání s mým doporučením znázorňuje Tabulka č. 6 níže.

Tabulka 6: nutriční spotřeba respondentky 3

	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energie
Den 1	89g	74g	282g	2129 kcal
Den 2	106g	60g	350g	2258 kcal
Den 3	118g	86g	230g	2087 kcal
Den 4	86g	74g	370g	2538 kcal
Den 5	84 g	82g	200g	1719 kcal
Den 6	90g	100g	280g	2485 kcal
Den 7	77,6g	73,4g	148g	1349,5 kcal
Průměr	92,9g	78,4g	265g	2080 kcal
Doporučení	100g	90g	248g	2206 kcal

Zdroj: vlastní

Zprůměrovaná hodnota celkového energetického příjmu nám vychází cca o 100 kcal nižší, což už vůbec není tak špatné. Bílkoviny a tuky jsou zhruba o 10g nižší, než by měly být, zato sacharidy nám vychází o cca 20g výše, než byla mnou navržená hodnota. Tuky nám vychází o cca 10g nižší než by měly. Tento jídelníček hodnotím jako plnohodnotný a udržitelný.

Ohledně suplementace, **respondentka 3** pravidelně užívá doplňky stravy:

Magnesium 375mg

Vitamín B12 500 µg

Tabulka 7: průměrný obsah karečních živin v jídelníčku respondenta 3

	Průměrně	Doporučení
Vápník	617,87mg	1000 mg
Železo	9,93mg	10 mg
Jód	89,36μg	150μg
Vitamín D	9,8μg	20μg
Vitamín B12	2,63μg	3μg

Zdroj: vlastní

Potřebu vitamínu B12 má vzhledem k suplementaci pokrytou. Železo také vychází adekvátně.

Potřeba vápníku a jódu je nepokryta.

4. Týdenní záznam stravy - Respondent 4

Den 1

Snídaně: palačinka s marmeládou 130g, tvaroh 20% 30g, džus broskvový 100g

Oběd: Tofu smažené 150g, rýže 150g, salát okurkový 50g

Večeře: zelenina mix (rajčata, okurka, ledový salát) 300g, olivový olje 10g, balsamico 10g, balkánský sýr 150g, bageta cereální 40g

Svačiny: Maxi nuta pistácie 35g, pomeranč 100g, banán 100g, Emco čokoládové sušenky 50g

Doplňky stravy: collagen, B12 500 μg

Energie: 2251kcal, Bílkoviny: 76g, Tuky: 90g, Sacharidy: 289g

Den 2

Snídaně: Žitný chléb 100g, máslo 10g, ementál 45% 20g, rajčata cherry 40g,

Oběd: Vegetariánské lasagne 250g, okurka 100g

Večeře: zelenina mix (rajčata, okurka, ledový salát) 200g, mozzarella 100g, olivový olej 10g, bageta cereální 40g

Svačiny: Jablko 100g, arašídové máslo 20g, skyr jahoda 100g, maxi nuta pekanové ořechy 35g

Doplňky stravy: collagen, B12 500 µg

Energie: 2141 kcal, Bílkoviny: 85g, Tuky: 65g, Sacharidy: 319g

Den 3

Snídaně: Vejce 80g, rajče 30g, máslo 10g, pšeničný chléb 100g

Oběd: Tofu 100g, brambory 250g, zakysaná smetana 12% 50g,

Večeře: Žitný chléb 100g, hermelín 50g, máslo 5g, rajče 100g

Svačiny: Jablko 200g, Emco ovesná kaše s jahodami 55g, mléko 100g, mango sušené 40g

Doplňky stravy: collagen, B12 500 µg

Energie: 1905 kcal, Bílkoviny: 71g, Tuky: 67g, Sacharidy: 243g

Den 4

Snídaně: Banánové lívance, jahodová marmeláda 50g, šlehačka ve spreji 20g,

Oběd: Chilli sin carne 300g, žitný chléb 100g

Večeře: Tortilla celozrnná 150g, zelenina mix (ledový salát, rajče, okurka) 100g, tofu grilované 80g, majonéza 20g

Svačiny: Jogurt Fantasia jahoda 100g, rohlík 20g, jablko 100g, ovesné Emco 60g

Doplňky stravy: collagen, B12 500 µg

Energie: 2311 kcal, Bílkoviny: 85g, Tuky: 76g, Sacharidy: 317g

Den 5

Snídaně: Avokádo 80g, rajče 50g, žitný chléb 100g

Oběd: Čínské nudle vaječné 150g, Tofu 100g, zelenina Wok mix Tesco 100g

Večeře: Ledový salát 100g, caesar dressing 20g, chilli cheese nuggets 100g, parmazán 10g

Svačiny: Jablko 100g, arašídové máslo 20g, Knäckebrot 100g

Doplňky stravy: collagen, B12 500 µg

Energie: 2379kcal, Bílkoviny: 70g, Tuky: 73g, Sacharidy: 297g

Den 6

Snídaně: Okurka 100g, máslo 10g, žitný chléb 100g, Eidam 45% 20g

Oběd: Rizoto se sójovým masem a sýrem 250g, chřest 50g

Večeře: vegetariánská pizza 200g, řecký salát 100g, bageta cereální 36g

Svačiny: hruška 100g, sýr kiri 30g, rohlík 80g

Doplňky stravy: collagen, B12 500 µg

Energie: 1724 kcal, Bílkoviny: 80g, Tuky: 51g, Sacharidy: 214g

Den 7

Snídaně: Celozrnné palačinky 150g, jahodový džem 70g, tvaroh 20% 50g

Oběd: Znojemská omáčka (vegetariánská) 150g, rýže 150g

Večeře: Tortelliny sýrové 120g, pesto bazalkové 20g, parmazán 10g

Svačiny: Olma protein jogurt bílý 100g, Granola natural 20g, Emco ovesná kaše s jahodami 55g, mléko 100g

Doplňky stravy: collagen, B12 500 µg

Energie: 2461 kcal, Bílkoviny: 90g, Tuky: 80g, Sacharidy: 335g

4.1. Zhodnocení jídelníčku respondentky 4

4.1.1. Hodnocení nutriční potřeby respondentky 4:

Určení potřebného energetického příjmu **respondentky 4** jsem provedla pomocí Harris-Benedictovy rovnice. Pro určení faktoru fyzické aktivity jsem využila hodnocení faktoru fyzické aktivity podle Kaspera. (Kasper, 2015)

S ohledem na běžnou fyzickou aktivitu **respondentky 4**, jsem zvolila hodnotu 1,4 faktoru fyzické aktivity.

Hodnoty propočtené v programu Nutriservis v porovnání s mým doporučením znázorňuje Tabulka č. 8 níže.

Tabulka 8: nutriční spotřeba respondentky 4

	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energie
Den 1	76g	90g	289g	2251kcal
Den 2	85g	65g	319g	2141 kcal
Den 3	71g	67g	243g	1905 kcal
Den 4	85g	76g	317g	2311 kcal
Den 5	70g	73g	297g	2379kcal
Den 6	80g	51g	214g	1724 kcal
Den 7	90g	80g	335g	2461 kcal
Průměr	79,5g	71,7g	287g	2167 kcal
Doporučení	77,7g	80g	259g	2073 kcal

Zdroj: vlastní

Zprůměrovaná hodnota celkového energetického příjmu nám vychází cca o 100 kcal vyšší, což hodnotím jako pozitivní. Bílkoviny vychází přesně tak, jak by měly, tuky jsou zhruba o 10g nižší, než by měly být, zato sacharidy nám vychází o cca 30g výše, než byla mnou navrhnutá hodnota.

Ohledně suplementace, **respondentka 4** pravidelně užívá doplňky stravy:

Collagen

Vitamín B12 500 µg

Tabulka 9: průměrný obsah karečních živin v jídelníčku respondenta 4

	Průměrně	Doporučení
Vápník	196,05mg	1000 mg
Železo	9,4mg	10 mg
Jód	9,05μg	150μg
Vitamín D	6,2μg	20μg
Vitamín B12	1,45μg	3μg

Zdroj: vlastní

Potřebu vitamínu B12 vzhledem k suplementaci pokrytou. Železo vychází adekvátně. Vápník, jód a vitamín D nejsou pokryty.

5. Týdenní záznam stravy - Respondent 5

Den 1

Snídaně: Vilgain miso 20g, tofu 100g, Sunfood nori vločky 10g, rýže 100g, avokádo 50g, okurka 50g

Oběd: Zelené fazolky 80g, mrkev 100g, zelí 100g, cibule 60g, tofu 100g, rýže 150g

Večeře: Rýžové nudle 80g, tofu 100g, vejce 60g, arašidy 20g, jarní cibule 50g, mrkev 50g, bambusové klíčky 50g, sójová omáčka 20g

Svačiny: Ledový salát 100g, rajče 50g, okurka 50g, sezamový olej 10g, balsamico 10g, rýže 100g, mango 100g, kokosové mléko 50g, cukr 50g

Doplňky stravy: B12 500 μg

Energie: 1840 kcal, Bílkoviny: 70g, Tuky: 40g, Sacharidy: 270g

Den 2

Snídaně: Tofu 200g, rajče 150g, cibule 50g, celozrnná bageta 80g

Oběd: rýžové nudle 100g, zeleninový vývar 300g, fazole 50g, cibule 50g, mrkve 50g, brokolice 50g, sójová omáčka 50g, limetková šťáva 30g

Večeře: Rýžové nudle 150g, tofu 100g, Lidl máslová zeleninová směs 150g, arašidy 20g, Pad Thai omáčka 50g, řepkový olej 20g

Svačiny: Snickers tyčinka 50g, jablko 200g

Doplňky stravy: B12 500 µg

Energie: 1930 kcal, Bílkoviny: 86g, Tuky: 53g, Sacharidy: 284g

Den 3

Snídaně: Ovesné vločky 80g, mandlové mléko 250 ml, banán 150g, celozrnný toast 60g, máslo 10g

Oběd: červená čočka 100g, mrkev 100g, cibule 50g, česnek 5g, rajčata 100g, petržel 20g, celozrnná bageta 100g

Večeře: Quinoa 100g, tofu, 150g, brokolice 150g, paprika 100g, cibule 50g, česnek 5g, olivový olej 15g

Svačiny: celozrnný rohlík 80g, cottage sýr 100g, jablko 150g

Doplňky stravy: B12 500 µg

Energie: 2163 kcal, Bílkoviny: 90g, Tuky: 62g, Sacharidy: 322g

Den 4

Snídaně: Kváskový chléb 90g, máslo 15g, camembert 40g, paprika 80g

Oběd: Tvaroh 100g, vejce 50g, hladká mouka 50g, cukr 15g, borůvky 50g

Večeře: Tofu 100g, cuketa 100g, lilek 100g, paprika 100g, rajčata 100g, cibule 50g, česnek 5g, olivový olej 15g, celozrnná bageta 50g

Svačiny: hruška 200g, řecký jogurt 150g, javorový sirup 20g

Doplňky stravy: B12 500 µg

Energie: 1696 kcal, Bílkoviny: 95g, Tuky: 40g, Sacharidy: 240g

Den 5

Snídaně: Vejce 150g, cibule 50g, paprika 100g, rajčata 50g, celozrnný toast 80g, avokádo 100g, pomeranč 200g

Oběd: Quinoa 150g, fazole 100g, avokádo 60g, rajčata 100g, okurka 50g, olivový olej 15g, jarní cibulka 20g

Večeře: Hermelín 120g, cuketa 200g, celozrnná bageta 100g, chřest 20g, olivový olej 30g

Svačiny: Řecký jogurt 150g, vlašské ořechy 20g, med 10g, jablko 200g

Doplňky stravy: B12 500 µg

Energie: 2700 kcal, Bílkoviny: 110 g, Tuky: 120g, Sacharidy: 280g

Den 6

Snídaně: celozrnný rohlík 160g, máslo 15g, ementál 40g, rajče 50g

Oběd: těstoviny 250g, okurka 50g, rajče 50, cibule 50g, majonéza 30g, olivový olej 15g, hořčice 30g

Večeře: Liptov Pološtiepok na gril 150g, batátové hranolky 200g, brusinkový džem 30g, olivový olej 15g

Svačiny: kešu ořechy 15g, pekanové ořechy 15g, vlašské ořechy 15g, mandle 15g

Doplňky stravy: B12 500 µg

Energie: 3234 kcal, Bílkoviny: 79.7g, Tuky: 161g, Sacharidy: 329g

Den 7

Snídaně: Žitný chléb 150g, Hummus 50g, okurka 100g

Oběd: Červená čočka 80g, rajčata 50g, cibule 50g, česnek 5g, zázvor 5g, Ghee 10g, hladká mouka 10g, hřebíček 2g, skořice 2g, koriandr 5g, kurkuma 5g, smetana 15g

Večeře: tvaroh 200g, vejce 100g, hladká mouka 100g, cukr 30g, borůvky 100g

Svačiny: jablko 200g

Doplňky stravy: B12 500 µg

Energie: 1709 kcal, Bílkoviny: 73g, Tuky: 57.2g, Sacharidy: 212.2 g

5.1. Zhodnocení jídelníčku respondenta 5

5.1.1. Hodnocení nutriční potřeby respondenta 5:

Určení potřebného energetického příjmu **respondenta 5** jsem provedla pomocí Harris-Benedictovy rovnice. Pro určení faktoru fyzické aktivity jsem využila hodnocení faktoru fyzické aktivity podle Kaspera. (Kasper, 2015)

S ohledem na běžnou fyzickou aktivitu **respondenta 5**, jsem zvolila hodnotu 1,4 faktoru fyzické aktivity.

Hodnoty propočtené v programu Nutriservis v porovnání s mým doporučením znázorňuje Tabulka č. 10 níže.

Tabulka 10: nutriční potřeba respondenta 5

	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energie
Den 1	70g	40g	270g	1840 kcal
Den 2	86g	53g	284g	1930 kcal
Den 3	90g	62g	322g	2163 kcal
Den 4	95g	40g	240g	1696 kcal
Den 5	110 g	120g	280g	2700 kca
Den 6	79,7g	161g	329g	3234 kcal
Den 7	73g	57,2g	212,2g	1709 kcal
Průměr	86,2g	86,9g	276,7g	2181,7 kcal
Doporučení	120g	150g	305g	3054kcal

Zdroj: vlastní

Zprůměrované hodnoty celkového energetického příjmu nám vychází zásadně nižší oproti vypočítanému ideálnímu příjmu respondenta. Důrazně doporučuji navýšit příjem, protože hodnota stravy se nám v některých dnech pohybuje těsně kolem bazální potřeby.

Ohledně suplementace, **respondent 5** pravidelně užívá doplňky stravy:

Vitamín B12 500 µg

Tabulka 11: průměrný obsah karečních živin v jídelníčku respondenta 5

	Průměrně	Doporučení
Vápník	718,55mg	1000 mg
Železo	28,87mg	10 mg
Jód	66,91µg	150µg
Vitamín D	0,12µg	20µg
Vitamín B12	2µg	3µg

Zdroj: vlastní

Potřebu vitamínu B12 má vzhledem k suplementaci pokrytou.

Nedostatečná je hodnota vápníku, železa, jódu a vitamínu D.

6. Týdenní záznam stravy - Respondent 6

Den 1

Snídaně: Jogurt řecký 250g, maliny 50g, med 20g, žitný chléb 80g, máslo 10g, ementál 20g, rajčata 30g

Oběd: Musaka s červenou čočkou (Červená čočka 80g, brambory 100g, cibule 50g, česnek 5g, mrkev 50g, rajčata 100g, livoý olej 10g)

Večeře: Minestrone polévka (brambory 50g, cibule 30g, mrkev 50g, řapíkatý celer 25g, cizrna 20g, olivový olej 10g, zeleninový bujón 5g), žitný chléb 50g

Svačiny: čokoládová bábovka 150g, jogurt olma meruňkový 150g, My protein - clear whey isolate 26g + 500g voda, čokoláda Milka 30g

Doplňky stravy: Naturevia vitamín D3 1000 IU, Naturavita Vitamin B12 150 µg, MyVitamins Daily Multivitamin (vitamin C 60mg, Niacin 18mg, Vitamin E 20mg, Vitamin B1 1.8mg, Vitamin B2 1.6mg Vitamin A 800µg, Vitamin D3 5µg), Walmark Hlíva ústříčná (Hlíva ústříčná 300mg, Echinaea 100mg, Rakytník 100mg)

Voda: 2,1 l

Energie: 1850 kcal, Bílkoviny: 79,8g, Tuky: 61,9g, Sacharidy: 245g

Den 2

Snídaně: Jogurt řecký 250g, maliny 50g, med 20g, žitný chléb 80g, máslo 10g, ementál 20g, rajčata 30g

Oběd: Daal s rýží (Červená čočka 100g, cibule 50g, česnek 5g, zázvor 5g, livový olej 10g, rajčata 100g, koriandr 5g, kurkuma 5g, basmati rýže 100g)

Večeře: Vegetariánská pizza (Pizza těsto 200g, rajčatová omáčka 50g, mozzarella 50g, parmazán 30g, špenát 30g, cubule 30g, kukuřice 30g, paprika 30g)

Svačiny: Čokoládová bábovka 150g, jogurt olma meruňkový 150g, My protein - clear whey isolate 26g + 500g voda, čokoláda Milka 30g

Doplňky stravy: Naturevia vitamín D3 1000 IU, Naturavita Vitamin B12 150 µg, MyVitamins Daily Multivitamin (vitamin C 60mg, Niacin 18mg, Vitamin E 20mg, Vitamin B1 1.8mg, Vitamin B2 1.6mg Vitamin A 800µg, Vitamin D3 5µg), Walmark Hlíva ústříčná (Hlíva ústříčná 300mg, Echinaea 100mg, Rakytník 100mg)

Energie: 2527 kcal, Bílkoviny: 105g, Tuky: 112g, Sacharidy: 275g

Den 3

Snídaně: Jogurt řecký 250g, maliny 50g, med 20g, žitný chléb 80g, máslo 10g, ementál 20g, rajčata 30g

Oběd: Brambory 250g, sýr 100g, cibule 150g

Večeře: Chilli sin carne (červené fazole 100g, černé fazole 100g, kukuřice 75g, cizrna 75g, sekaná rajčata 200g, cibule 50g, česnek 5g)

Svačiny: Čokoládová bábovka 150g, jogurt olma meruňkový 150g, My protein - clear whey isolate 26g + 500g voda, čokoláda Milka 30g

Doplňky stravy: Naturevia vitamín D3 1000 IU, Naturavita Vitamin B12 150 µg, MyVitamins Daily Multivitamin (vitamin C 60mg, Niacin 18mg, Vitamin E 20mg, Vitamin B1 1.8mg, Vitamin B2 1.6mg Vitamin A 800µg, Vitamin D3 5µg), Walmark Hlíva ústříčná (Hlíva ústříčná 300mg, Echinaea 100mg, Rakytník 100mg)

Voda: 2,5 l

Energie: 2245 kcal, Bílkoviny: 105g, Tuky: 89g, Sacharidy: 253g

Den 4

Snídaně: Jogurt řecký 250g, maliny 50g, med 20g, žitný chléb 80g, máslo 10g, ementál 20g, rajčata 30g

Oběd: Boloňské špagety (sójový granulát 50g, sekaná rajčata 100g, cibule 30g, česnek 5g, mrkev 50g, řapíkatý celer 50g, olivový olej 10g)

Večeře: Tvarohové knedlíky s jahodami (tvaroh 100g, hrubá mouka 50g, vejce 50g, máslo 10g, cukr 10g, jahody 80g)

Svačiny: Čokoládová bábovka 150g, jogurt olma meruňkový 150g, My protein - clear whey isolate 26g + 500g voda, čokoláda Milka 30g

Doplňky stravy: Naturevia vitamín D3 1000 IU, Naturavita Vitamin B12 150 µg, MyVitamins Daily Multivitamin (vitamin C 60mg, Niacin 18mg, Vitamin E 20mg, Vitamin B1 1.8mg, Vitamin B2 1.6mg Vitamin A 800µg, Vitamin D3 5µg), Walmark Hlíva ústříčná (Hlíva ústříčná 300mg, Echinaea 100mg, Rakytník 100mg)

Voda: 2,4 l

Energie: 2668 kcal, Bílkoviny: 95g, Tuky: 124g, Sacharidy: 270g

Den 5

Snídaně: Jogurt řecký 250g, maliny 50g, med 20g, žitný chléb 100g, máslo 10g, ementál 20g, rajčata 30g

Oběd: Lívance s jogurtem (hladká mouka 100g, jogurt 100g, vejce 50g, kypřící prášek 8g, řepkový olej 10g) javorový sirup 40g

Večeře: Ratatouille (cuketa 100g, lilek 100g, paprika 100g, rajčata 100g, cibule 50g, česnek 5g, olivový olej 15g), celozrnná bageta 35g

Svačiny: Čokoládová bábovka 150g, jogurt olma meruňkový 150g, My protein - clear whey isolate 26g + 500g voda, čokoláda Milka 30g

Doplňky stravy: Naturevia vitamín D3 1000 IU, Naturavita Vitamin B12 150 µg, MyVitamins Daily Multivitamin (vitamin C 60mg, Niacin 18mg, Vitamin E 20mg, Vitamin B1 1.8mg, Vitamin B2 1.6mg Vitamin A 800µg, Vitamin D3 5µg), Walmark Hlíva ústříčná (Hlíva ústříčná 300mg, Echinaea 100mg, Rakytník 100mg)

Voda: 2,1 l

Energie: 2 383 kcal, Bílkoviny: 97,5g, Tuky: 99,7g, Sacharidy: 281g

Den 6

Snídaně: Jogurt řecký 250g, maliny 50g, med 20g, žitný chléb 80g, máslo 10g, ementál 20g, rajčata 30g

Oběd: Tofu smažené 150g, rýže 150g, salát okurkový 50g

Večeře: Hermelín 120g, cuketa 200g, celozrnná bageta 100g, chřest 20g, olivový olej 30g

Svačiny: Čokoládová bábovka 150g, jogurt olma meruňkový 150g, My protein - clear whey isolate 26g + 500g voda, čokoláda Milka 30g

Doplňky stravy: Naturevia vitamín D3 1000 IU, Naturavita Vitamin B12 150 µg, MyVitamins Daily Multivitamin (vitamin C 60mg, Niacin 18mg, Vitamin E 20mg, Vitamin B1 1.8mg, Vitamin B2 1.6mg Vitamin A 800µg, Vitamin D3 5µg), Walmark Hlíva ústříčná (Hlíva ústříčná 300mg, Echinaea 100mg, Rakytník 100mg)

Voda: 2,3 l

Energie: 2 940 kcal, Bílkoviny: 142g, Tuky: 131g, Sacharidy: 301g

Den 7

Snídaně: Jogurt řecký 250g, maliny 50g, med 20g, žitný chléb 80g, máslo 10g, ementál 20g, rajčata 30g

Oběd: 150g tofu, 150g batátů, 100g brokolice, 10ml olivového oleje

Večeře: Těstoviny 250g, okurka 50g, rajče 50, cibule 50g, majonéza 30g, olivový olej 15g, hořčice 30g

Svačiny: Čokoládová bábovka 150g, jogurt olma meruňkový 150g, My protein - clear whey isolate 26g + 500g voda, čokoláda Milka 30g

Doplňky stravy: Naturevia vitamín D3 1000 IU, Naturavita Vitamin B12 150 µg, MyVitamins Daily Multivitamin (vitamin C 60mg, Niacin 18mg, Vitamin E 20mg, Vitamin B1 1.8mg, Vitamin B2 1.6mg Vitamin A 800µg, Vitamin D3 5µg), Walmark Hlíva ústříčná (Hlíva ústříčná 300mg, Echinaea 100mg, Rakytník 100mg)

Energie: 2 540 kcal, Bílkoviny: 102g, Tuky: 97g, Sacharidy: 319g

6.1. Zhodnocení jídelníčku respondenta 5

6.1.1. Hodnocení nutriční potřeby respondenta 5:

Určení potřebného energetického příjmu **respondenta 5** jsem provedla pomocí Harris-Benedictovy rovnice. Pro určení faktoru fyzické aktivity jsem využila hodnocení faktoru fyzické aktivity podle Kaspera. (Kasper, 2015)

S ohledem na běžnou fyzickou aktivitu **respondenta 5**, jsem zvolila hodnotu 1,4 faktoru fyzické aktivity.

Hodnoty propočtené v programu Nutriservis v porovnání s mým doporučením znázorňuje Tabulka č. 12 níže.

Tabulka 12: nutriční potřeba respondenta 6

	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energie
Den 1	79,8g	61,9g	245g	1850kcal
Den 2	105g	112g	275g	2527 kcal
Den 3	105g	89g	253g	2245 kcal
Den 4	95g	124g	270	2668 kcal
Den 5	97,5g	99,7g	281g	2383 kcal
Den 6	142g	131g	301g	2940 kcal
Den 7	102g	97g	319g	2540 kcal
Průměr	102,3g	89,3	238,5g	2450 kcal
Doporučení	115g	121g	259,4g	2594 kcal

Zdroj: vlastní

Zprůměrovaná hodnota celkového energetického příjmu nám vychází cca o 100 kcal nižší, než byla navrhnutá, což hodnotím stále jako poměrně pozitivní výsledek. Bílkoviny nám vychází cca o 10 g méně, než by měly, tuky jsou o 30 gramů méně, což už je hodně a sacharidy cca o 20g méně.

Ohledně suplementace, **respondent 6** pravidelně užívá doplňky stravy:

Naturevia vitamín D3 1000 IU

Naturavita Vitamin B12 150 µg

MyVitamins Daily Multivitamin (vitamin C 60mg, Vitamin B3 18mg, Vitamin E 20mg, Vitamin B1 1.8mg, Vitamin B2 1.6mg Vitamin A 800µg, Vitamin D3 5µg), Walmark Hlíva ústřičná (Hlíva ústřičná 300mg, Echinaea 100mg, Rakytník 100mg)

Tabulka 13: průměrný obsah karečních živin v jídelníčku respondenta 6

	Průměrně	Doporučení
Vápník	379mg	1000 mg
Železo	3,69mg	10 mg
Jód	26,6μg	150μg
Vitamín D	0,64μg	20μg
Vitamín B12	0,68μg	3μg

Zdroj: vlastní

Potřebu vitamínu B12 a vitamínu D máme vzhledem k suplementaci pokrytou.

Vápník, železo a jód máme nepokrytý.

DISKUSE:

Tato práce se zaměřuje na vegetariánství a veganství z pohledu nutričního terapeuta. Jak jsme se dozvěděli, tak strava vegetariánů a veganů má vliv na jejich celkový životní styl, což se projevuje změnami jak v psychické, tak zdravotní sféře. Tento výživový směr také ovlivňuje i vztahy s rodinou a přáteli, a celkově sociální interakce. A to kvůli tomu, že ne vždy je jiný styl stravování přijímán vřele a hodnocen jako pozitivní, někdy díky němu mohou vznikat spory, pomluvy a jeden z respondentů nám dokonce uvedl, že se občas na malém městě mezi starousedlíky kvůli svému stravování cítí jako vyvrhel.

V rámci rozhovorů s respondenty jsme získali jejich subjektivní pohled na tuto stravu a pozorované změny. Šest respondentů, kteří se stravují vegetariánsky nebo vegansky, se účastnilo rozhovorů. Respondenti byli osloveni přes sociální sítě, nebo to byli mí známí. Žádný z respondentů neměl problém s kladenými otázkami a všichni se aktivně zapojili do rozhovorů.

Vegetariánství také zkoumala studie “Quality of Life of Brazilian Vegetarians Measured by the WHOQOL-BREF: Influence of Type of Diet, Motivation and Sociodemographic Data” autorky Shila Minari Hargreaves z roku 2021. Celkem 4375 jedinců se účastnilo jejího průzkumu. Z výsledků vyplynulo že celkem 74,67% uvedlo jako zlepšené jejich fyzické zdraví po přechodu na vegetariánskou dietu a 66,71% uvedlo zároveň zlepšení i psychického zdraví. Stejně tak v naší práci uvedly 3 respondenti zlepšení jejich fyzického zdraví a 3 respondenti zlepšení psychického zdraví.

Ve studii z roku 2023 autora Dr. Ute Alexy “Diet and growth of vegetarian and vegan children” bylo uvedeno, že 97 % veganů a 35 % vegetariánů uvedlo pravidelné užívání vitamínu B12, jako doplňku stravy. V naší práci všichni dotázaní respondenti suplementovali vitamín B12. U všech 6 jídelníčků bylo zjištěno, že potřeba vitamínu B12 byla pouze stravou nepokryta, ale díky suplementaci vycházela adekvátně. Pokrytou potřebu vitamínu D jsme zjistili u dvou respondentů a to také jen díky suplementaci. Obsah železa ve stravě nám vyšel jako adekvátní pouze u dvou respondentů. U třech respondentů jsme mohli pozorovat, že potřeba vápníku, jódu a železa ze stravy nebyla pokryta a ani nebyla suplementována. Oba tyto vitamíny nelze získat v potřebném množství z rostlinných potravin. Pro dostatečný přísun vitamínu B12 je nezbytná suplementace. Vitamin D může být vyroben endogenně v kůži při expozici slunečnímu záření, ale v České republice nejsou podmínky pro jeho dostatečný příjem ideální, zejména v zimních měsících, a proto je doporučeno ho také suplementovat.

Ve své bakalářské práci “Veganství z pohledu nutričního terapeuta” také zkoumala vegetariánství Bc. Jana Pekrová (2019). Uvádí, že čekala, že její respondenti si nebudou nijak zvlášť aktivně hlídat příjem živin. Naopak jsme se dozvěděli, že si příjem hlídají pomocí kalorických tabulek, často chodí na preventivní krevní testy, aby se případné nedostatky živin na této stravě objevily ihned v počátku. Naše zjištění jsou stejné, 4 ze 6 dotázaných si aktivně hlídají přívod živin a zbylí dva uvedli, že v minulosti si také živiny hlídali, nyní už ale mají pocit, že to není potřeba.

Závěr

Tématem této bakalářské práce je zkoumání vegetariánství a veganství jako alternativních stravovacích režimů z nutričního pohledu. Tyto styly stravování získávají stále větší popularitu z různých důvodů, jako je zdraví, životní prostředí a etika. Avšak společnost často nerozumí těmto stravovacím režimům a může je dokonce odsuzovat, což může mít negativní dopad na psychiku lidí, kteří se takto stravují. Bakalářská práce se snaží přiblížit teoretické informace o těchto výživových směrech a zároveň odhalit názory a zkušenosti lidí, kteří je praktikují. Skládá se ze dvou částí - teoretické a praktické. Teoretická část obsahuje základní informace o vegetariánství a veganství. Praktická část se zaměřuje na kvalitativní výzkum pomocí polostrukturovaných rozhovorů s respondenty, kteří praktikují tuto stravu. A hodnocením jejich týdenních záznamů stravy, které nám byly poskytnuty. Závěry práce zdůrazňují důležitost vyváženosti stravy pro ty, kteří se rozhodnou pro vegetariánství nebo veganství, a také potřebu správné suplementace prvků, které pouze ze stravy nelze dostatečně pokrýt. V praktické části jsem zjistila, že co se týká makronutrientů, výsledky respondentů nám vychází různorodě. 3x nám vychází zásadně nižší hodnoty než byly mnou navrženy jako ideální a to sice u R1, R2, a R5, kde se hodnoty energie pohybovaly od záporných 200 kcal do 1000 kcal, hodnoty bílkovin byly nenaplněny o 10g až 40g. Hodnoty tuku byly nedostatečné o 15g až 70g. Sacharidy jídelničky nesplňovaly o 30g až 40g. U respondentky 3 nám hodnoty bílkovin vychází o 10g nižší, tuky také vyšly nižší o 10g a sacharidy nižší o 20g než by měly být. Energie vyšla o 200 kcal nižší než byla mnou navržena. U respondentky 4 nám hodnoty vyšly: Bílkoviny adekvátně, tuky nižší o 10g, sacharidy o 30g vyšší a energie o 100 kcal nižší, než byla mnou navržená ideální hodnota. Respondent 6 měl hodnoty celkového energetického příjmu cca o 100 kcal nižší, než byla navrhnutá hodnota, bílkoviny nám vychází cca o 10 g méně, než by měly, tuky jsou o 30 gramů méně a sacharidy cca o 20g méně. Ohledně vitamínu B12, vitamínu D, železa, jódu a vápníku byly výsledky jídelniček následující: Všichni respondenti měli díky suplementaci pokrytou potřebu B12, avšak dále se výsledky různí. Vitamín D díky suplementaci pokryly respondenti R1, R2, R3 a R6. Železo vyšlo adekvátně u respondentů R2 a R4. Vápník a jód nepokryl žádný respondent.

Pro vegetariány a vegany je klíčové dodržovat vyváženou stravu. Pokud vegetarián nebo vegan pečlivě sleduje příjem živin a má povědomí o zdravém stravování a správné suplementaci, pravděpodobně je u něj ve stravě vše v pořádku. Avšak pokud jsou jejich jídelníčky plné polotovarů a nezdravých náhražek, a stravují se takzvaně “jednostranně” není to zdravý životní styl a může docházet k nedostatku důležitých vitamínů, minerálních látek a dalších prospěšných látek pro zdraví.

Cíle mé práce a to: Zjistit nutriční dostatečnost těchto výživových směrů se mi podařilo naplnit, a mohu odpovědět, že vegetariánství i veganství mohou být dostatečné pro dlouhodobý a vyvážený jídelníček, úskalí těchto výživových směrů ale nastávají zejména, pokud je strava brána jednostranně, nepřikládá se jí větší pozornost a nesuplementují se základní živiny, které z běžného jídelníčku nelze zcela pokrýt. Druhý cíl a to, zmapovat, jaké jsou kareční živiny těchto směrů jsem taktéž splnila a z mých zjištění vyplynulo, že hlavními karečními živinami těchto stylů stravování jsou: bílkoviny, vitamín B12, vitamín D, železo, vápník a jód. Na výzkumné otázky, a sice “Jsou tyto výživové směry plnohodnotné?”, v kontextu celé mé bakalářské práce mohu odpovědět tak, že tyto výživové směry mohou být plnohodnotné pokud je jídelníček správně složen a složky, které nemohou být pokryty stravou (například vitamín B12) řádně suplementovány. Nicméně v jídelníčcích, které mi byly poskytnuty od respondentů, odhalila několik výživových chyb a jako zcela plnohodnotné je neshledávám, a to hlavně kvůli nižšímu obsahu energie, a nedostatku vápníku, jódu a železa. A jak píše výše na výzkumnou otázku: “Jsou některé živiny pro respondenty kareční?” mohu odpovědět tak, že těmi hlavními jsou: bílkoviny, vitamín B12, vitamín D, železo, vápník a jód.

Zdroje:

1. Alexy, U. (2023). Diet and growth of vegetarian and vegan children. *BMJ Nutrition, Prevention & Health* DOI 10.1136/bmjnph-2023-000697

2. Bouvard, V. (2015). Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. *The Lancet Oncology*. DOI 10.1016/S1470-2045(15)00444-1
3. Blatná, J. (2016). Má vegan dostatek vitamínu B12?. *Vyzivaspol.cz* [online]. [cit. 2024-04-05]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/ma-vegan-dostatek-vitaminu-b12/>
4. Blatná, J. (2016). Potřebujeme minerální látky k životu?. *Vyzivaspol.cz* [online]. [cit. 2024-04-03]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/potrebujeme-mineralni-latky-k-zivotu/>
5. Brazier, B. (2019). *Vegan v kondici: Zdravá strava pro každý den i maximální sportovní výkon*. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5318-1.
6. Capps, A. (2014). 12 Important Reasons To Go Vegan Today. *Free From Harm*. [online]. [cit. 2024-01-06]. Dostupné z: <https://freefromharm.org/why-vegan/>
7. Craig W. J. (2021). The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals. *Nutrients*. DOI 10.3390/nu13114144.
8. Eveleigh, E. (2023). Systematic review and meta-analysis of iodine nutrition in modern vegan and vegetarian diets. *The British journal of nutrition*. DOI 10.1017/S000711452300051X
9. Eveleigh, E. (2023). The Role of Micronutrients and Micronutrient Supplements in Vegetarian and Vegan Diets. DOI: 10.5772/intechopen.109595
10. Großhauser, M. (2015). *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*. Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5527-4
11. Haider, L. (2018). The effect of vegetarian diets on iron status in adults: A systematic review and meta-analysis. *Critical reviews in food science and nutrition*. DOI 10.1080/10408398.2016.1259210
12. Hargreaves, (2021). Quality of Life of Brazilian Vegetarians Measured by the WHOQOL-BREF: Influence of Type of Diet, Motivation and Sociodemographic Data. *Nutrients*. DOI 10.3390/nu13082648
13. Hopwood, C. (2020). Health, environmental, and animal rights motives for vegetarian eating. *PLOS ONE*. DOI 0.1371/journal.pone.0230609
14. Kasper, H. (2015) *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4533-6.
15. Kudlová, E. (2021). *Vegetariánství a zdraví. Výživa a potraviny*.

16. LEE, S. M. (2017) Folic acid: sources health effects and role in disease prevention. New York: Nova Biomedical. ISBN 978-1536118209.
17. Mahan, L. (2017). Krause's food & the nutrition care process (14. ed.). St. Louis, Missouri: Elsevier. ISBN 032334076.
18. Mariotti, F. (2019). Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets-A Review. *Nutrients*. DOI 10.3390/nu11112661.
19. Mason, D. (2016). *Vegetarian 101: History, Health and Tips*. University of Kentucky College of Agriculture, Food and Environment.
20. Mayo Clinic. (2023). Nutrition and healthy eating. [online]. [cit. 2024-01-28]. Dostupné z: www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/vegetarian-diet/art-20046446?p=1
21. Melina, V. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. ISSN 22122672
22. Muleya, M. (2023). A comparison of the bioaccessible calcium supplies of various plant-based products relative to bovine milk. School of Biosciences, Division of Food, Nutrition and Dietetics, University of Nottingham. DOI 10.1016/2023.113795.
23. Nicol, K. (2023). Iodine and plant-based diets: a narrative review and calculation of iodine content. *National library of medicine*. DOI 10.1017/S0007114523001873.
24. Pawlak, R. (2017) *Vegetarian Diets in the Prevention and Management of Diabetes and Its Complications*. *Diabetes Spectrum*. ISSN 1040-9165.
25. Pekrová, J. (2019). *Veganství z pohledu nutričního terapeuta*. Masarykova univerzita v Brně.
26. ProVeg International. (2022). The long legacy of vegetarianism. [online] [cit. 2024-01-27]. Dostupné z <https://proveg.org/news/the-long-legacy-of-vegetarianism/>
27. Roubík, L. (2018) *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport. ISBN 978-80-905685-5-6.
28. Sak, K. (2014) Site-specific anticancer effects of dietary flavonoid quercetin. DOI 0.1080/01635581.2014.864418
29. Salehi, B. (2020). Therapeutic Potential of Quercetin: New Insights and Perspectives for Human Health. *ACS omega*. DOI 10.1021/acsomega.0c01818

30. Simpson, S. (2020). The power of protein. The American Journal of clinical nutrition. ISSN 0002-9165.
31. Sharma, S. (2018) Klinická výživa a dietologie: v kostce. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0228-0.
32. Společnost pro výživu. (2015). [online] [cit. 2024-01-27]. Dostupné z www.vyzivaspol.cz/semivegetarianstvi/
33. Śliwińska, A. (2018). Iron status and dietary iron intake in vegetarians. Advances in clinical and experimental medicine. Wrocław Medical University. DOI 10.17219/acem/70527
34. The vegan Society. (2022). History. [online] [cit. 2024-01-27]. Dostupné z <https://www.vegansociety.com/about-us/history>
35. Tláškal, P. (2016). Výživa a potraviny pro zdraví. Praha: Společnost pro výživu.
36. Tucker, K. L. (2014). Vegetarian diets and bone status. The American journal of clinical nutrition. ISSN 0002-9165.
37. Wang, T. (2023). Vegetarian and vegan diets: benefits and drawbacks. European heart journal. DOI 10.1093/eurheartj/ehad436
38. Zlatohlávek, L. (2016). Klinická dietologie a výživa. Current Media.

Přílohy

Otázky, na které jsem se ptala v rozhovorech:

1. Jaké je vaše pohlaví?
2. Jaký je váš věk?
3. Jaká je vaše výška (v cm)?
4. Jaká je vaše váha (v kg)?
5. Jakým způsobem se stravujete?
6. Jak dlouho se tak stravujete?
7. Co vás motivovalo k přechodu na vegetariánskou/veganskou stravu?
8. Jaká je vaše zkušenost s reakcemi okolí na vaši vegetariánskou/veganskou/jinou stravu?

9. Jaký je váš názor na udržitelnost vegetariánské/veganské stravy ve srovnání s konvenčním stravováním?
10. Cítíte po přechodu na vegetariánskou/veganskou stravu zlepšení vašeho stavu?
11. Cítíte po přechodu na vegetariánskou/veganskou stravu zhoršení vašeho stavu?
12. Užíváte nějaké doplňky stravy?
13. Hlídáte si nějakým způsobem dostatečný přívod živin ve vaší stravě?
14. Pokud jste na předchozí otázku odpověděli "ano", uveďte jakým způsobem?
15. Kde získáváte informace o tomto typu stravování?

Tabulka pro záznam jídelníčku:

	Snídaně	Oběd	Večeře	Svačiny
pondělí				
úterý				
středa				
čtvrtek				
pátek				
sobota				
neděle				

Co jíst jako vegetarián / vegan?

bílkoviny	sacharidy	tuky
 tempeh	 luštěniny	 olivový olej
 tofu	 ovesné vločky	 řepkový olej
 edamame	 quinoa	 vlašský olej
 hrášek	 rýže	 sýr
 Lentils* čočka	 čirok	 vaječný žloutek
 Beans* fazole	 špalda	 semínka
 vigna čínská	 jáhly	 kešu
	 brambory	 pistácie
	 amaranth	 mandle
 vejce*	 ochucený jogurt*	 brazilské ořechy
 řecký jogurt*	 ochucený kefir*	 pekany
 cottage*	 ovoce	 arašidy
	 kukuřice	 olivy
	 kroupy	 pesto
	 batáty	 ořechové máslo
	 taro	 kokos
	 maniok	 vlašáky
	 celozrné pečivo	

*neplatí pro vegany