



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Studies

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Zdravotně sociální fakulta  
Katedra klinických a preklinických oborů

Bakalářská práce

# Informovanost vegetariánů o deficitu konkrétních nutričních látek ve vegetariánské stravě a jejich kompenzaci

Vypracoval: Markéta Vorlíčková  
Vedoucí práce: RNDr. Pavel Suchánek

České Budějovice 2014

## Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá informovaností vegetariánů o nedostatku konkrétních nutričních látek ve vegetariánské stravě a jejich kompenzaci. Cílem práce bylo zmapovat, zda mají vegetariáni dostatečné informace o nutričním složení jejich výživy, zda mají zájem si tyto informace hledat a zda jim informace přijdou dostupné a dostačující. Dále jsem zjišťovala, zda se lidé s touto stravovací preferencí snaží předcházet možným nutričním deficitům a následným zdravotním problémům. Byly stanoveny tyto 3 výzkumné otázky: „Jak často a kde si nejčastěji vegetariáni vyhledávají informace o bezmasé výživě?“, „Jakým způsobem dosahují vegetariáni plnohodnotného jídelníčku?“ a „Jaká je informovanost veganů o možném nedostatku v jejich výživě a jakým způsobem se mu snaží předcházet?“.

V teoretické části se zabývám především vegetariánstvím jako životním stylem, rozdělením vegetariánství na jeho podskupiny, důvody pro přechod na tento způsob života, poté složením vegetariánské stravy se zaměřením na složky výživy, které mohou být deficitní, také vegetariánstvím a jeho dopadem na organismus v různých fázích vývoje a nakonec dopadem bezmasé stravy na zdraví člověka.

Praktickou část jsem zpracovala formou kvalitativního výzkumu, konkrétně jsem zvolila polostrukturované rozhovory. Sběr dat jsem provedla pomocí rozhovorů. Rozhovor obsahoval čtrnáct nebo patnáct otázek, ženy byly navíc dotazovány ohledně období těhotenství. Rozhovory jsem směřovala k problematice vegetariánství, veganství či vitariánství. Zajímala jsem se o individuální stravovací návyky, znalosti z oblasti výživy a vlastní zkušenosti respondentů. Sběr dat probíhal v období mezi lednem 2014 až březnem 2014. Výzkumný soubor tvořilo 6 respondentů. Skupina byla tvořena ženami i muži ve věkovém rozmezí od 20-ti do 30-ti let. Respondenti byli z řad vegetariánů, veganů i vitariánů a doba, po kterou preferovali specifický způsob života, se různila. Všichni respondenti byli obeznámeni s účelem poskytování rozhovoru a souhlasili s publikováním. Rozhovory jsem prováděla vždy osobně a zaznamenávala je na diktafon v mobilním telefonu.

Z výsledků mé práce vyplývá, že většina respondentů si informace o bezmasé stravě vyhledává. Nejintenzivnější vyhledávání učinili logicky při přechodu k jinému stravovacímu způsobu, ale i nyní se dozvídají stále nové informace. Nejčastěji využívají internet, konkrétně často zaznívala webová stránka [www.soucitne.cz](http://www.soucitne.cz) nebo [www.vegan-fighter.com](http://www.vegan-fighter.com). Dalšími využívanými zdroji jsou knihy, články, studie, a nebo informace předané od přátel či členů rodiny. Respondenti uvádějí, že díky takto získaným informacím se stravují vyváženě. Často se snaží o pestrost, kombinují různé potraviny, jako jsou luštěniny s obilovinami. Vitariáni uvádějí, že často konzumují klíčky, semínka, ořechy a samozřejmě velké množství syrové zeleniny a ovoce. Všichni vegani i vitariáni vědí o možném nedostatku vitamínu B<sub>12</sub>, někteří z tohoto důvodu využívají suplementy. Také jsou zmiňovány suplementy proteinů či komplexní suplementy určené přímo pro vegany.

Rozhovory s vegetariány, vegany i vitariány pro mě byly nesmírně zajímavou zkušeností. Dozvěděla jsem se plno zajímavých informací z praktického hlediska těchto stravovacích směrů. Věřím, že mnou vybrané téma bakalářské práce je aktuální vzhledem k neustálému rozvíjení odlišných stravovacích návyků a zvyšujícímu se zájmu populace o životní prostředí. Věřím, že má práce bude přínosem pro lepší pochopení této problematiky nejen pro studenty Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, ale i pro širší laickou veřejnost.

## Abstract

This thesis deals with vegetarians' awareness of the lack of specific nutritional substances in the vegetarian diet and their compensation. The aim is to explore whether vegetarians have sufficient information about the nutritional composition of their diet, whether they are interested in researching this information and whether the information is available and sufficient. I also looked at whether people with this eating preference are preventing potential nutritional deficits and subsequent health problems. There were designated the following three research questions: "How often and where do most vegetarians get information about a meatless diet?", "How can you achieve a full fledged vegetarian diet?" and "What is vegan awareness on the potential deficiencies in their diet, and how do they try avoid these?".

In the theoretical part I deal with vegetarianism as a lifestyle, vegetarianism and its subgroups, the reasons for going to this way of life, the composition of a vegetarian diet with a focus on nutrients that may be deficient, vegetarianism and its impact on the body at different stages of development and ultimately the impact of a meatless diet on human health.

The practical section is an elaborated form of qualitative research, specifically I chose semi-structured interviews. I collected the data from the interviews. The interview contained fourteen or fifteen questions, and women were also questioned about the pregnancy period. I asked questions regarding the issue of vegetarianism, veganism or raw foodism. I was interested in individual eating habits, nutrition knowledge and personal experience of the respondents. The data was collected between January 2014 and March 2014. The research group consisted of 6 respondents. The group was made up of women and men in the age range from 20 to 30 years. Among respondents there were vegetarians, vegans and raw foodists and the period of time in which they have been eating this way is different for every person. All respondents were familiar with the purpose of providing an interview and agreed to the publication. The interviews I conducted in person and were recorded on a dictaphone mobile phone.

The results of my work show that most respondents do research about a meatless diet. They logically state that most intensive research took place while they were switching their eating habits, but now they still keep finding out new information. The most commonly used way was the Internet, specifically through websites such as [www.soucitne.cz](http://www.soucitne.cz) or [www.vegan-fighter.com](http://www.vegan-fighter.com). Other sources used are books, articles, studies, and information received from friends or family members. The respondents argue that because the information was obtained this way, their diet is balanced. They are often trying to maintain diversity in their diet, for example, consume legumes and combine various foods such as legumes with cereals. Raw foodists state that they often consume sprouts, seeds, nuts, and of course a large amount of raw vegetables and fruits. All Vegans and Raw foodists know about the possible lack of vitamin B12, and some for this reason, use supplements. Also mentioned are supplements or protein complex supplements designed specifically for vegans.

The interviews with vegetarians, vegans and raw foodists were for me an extremely interesting experience. I learned a lot of interesting information from a practical point of view of these dietary guidelines. I believe that my chosen subject matter is current, due to the continuous development of different eating habits and the population's increasing interest in the environment. I hope that my work will contribute to a better understanding of this issue not only for students of Health and Social Studies at the University of South Bohemia in Ceske Budejovice, but also for the wider general public.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených 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 – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – 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 kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 6. 5. 2014

.....

Markéta Vorlíčková

## **Poděkování**

Mé poděkování patří především RNDr. Pavlu Suchánkovi, za ochotné vedení mé bakalářské práce, jeho cenné připomínky a rady. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům za poskytnutí rozhovorů.

# Obsah

1	Současný stav.....	11
1.1	Úvod do problematiky.....	11
1.1.1	Pojem vegetariánství.....	11
1.1.2	Rozdělení vegetariánství.....	12
1.1.3	Důvody pro vegetariánství.....	13
1.1.4	Vegetariánství a životní styl.....	15
1.1.5	Výskyt vegetariánství.....	15
1.2	Složení stravy.....	16
1.2.1	Energetický příjem.....	17
1.2.2	Bílkoviny.....	17
1.2.3	Tuky.....	19
1.2.4	Sacharidy.....	21
1.2.5	Vitaminy.....	22
1.2.6	Minerální látky.....	25
1.3	Vegetariánství v různých fázích života.....	31
1.3.1	Těhotenství a kojení.....	31
1.3.2	Dětství.....	32
1.3.3	Dospívání.....	33
1.3.4	Stáří.....	34
1.4	Vliv na zdraví.....	35
1.4.1	Pozitiva.....	35
1.4.2	Negativa.....	37
2	Cíl práce.....	38
3	Metodika.....	39
4	Výsledky.....	40
4.1	Shrnutí rozhovorů.....	40
4.1.1	Rozhovor s respondentem 1.....	41
4.1.2	Rozhovor s respondentem 2.....	41
4.1.3	Rozhovor s respondentem 3.....	42



4.1.4	Rozhovor s respondentem 4 .....	42
4.1.5	Rozhovor s respondentem 5 .....	43
4.1.6	Rozhovor s respondentem 6 .....	43
4.2	Výsledky rozhovorů.....	44
5	Diskuze .....	50
6	Závěr.....	58
7	Klíčová slova .....	60
8	Použité zdroje.....	61
9	Příloha.....	65
9.1	Příloha č. 1: Přepis rozhovorů.....	65
9.1.1	Respondent 1.....	65
9.1.2	Respondent 2.....	70
9.1.3	Respondent 3.....	74
9.1.4	Respondent 4.....	78
9.1.5	Respondent 5.....	83
9.1.6	Respondent 6.....	87

Ve své práci se zabývám vegetariánstvím a jeho různými podskupinami. Toto téma jsem si zvolila především proto, že v mém okolí se nyní tento způsob života velmi rozšiřuje a mohu se s ním setkávat stále častěji. Mnoho mých přátel a známých se rozhodlo vzdát masa, ale i veškerých živočišných produktů. Je to dáno nejspíše tím, že se pohybují ve společnosti okolo určitého hudebního směru, konkrétně stylu hardcore. Velké množství hardcorových kapel zároveň vyznává styl straight edge. Straight edge lze volně přeložit jako ostrá hrana, v realitě je to spíše myšleno, jako jasná pravidla. Jeho příznivci odmítají alkohol, drogy (včetně tabáku), bojují proti rasismu a nacismu. Také se staví za práva zvířat, a právě proto jsou často vegany nebo vegetariány.

Vegetariánství je považováno za druh životního stylu. Vyznačuje se především odmítáním konzumace masa a masných výrobků. Existuje více druhů vegetariánství a každý z nich má svou specifikaci. Důvodů, proč se lidé uchylují k tomuto způsobu života, je více. Jedním z hlavních důvodů je etika, dále to bývá ekologie, zdraví, náboženství atd.

Dle údajů z roku 2007 se v ČR hlásí k vegetariánství přibližně 2% populace, k veganství potom dle údajů z roku 2004 asi 20 000 obyvatel. V Evropě je nejvíce vegetariánů v Německu, poté v Anglii a v Itálii. Celosvětově se odhaduje výskyt vegetariánství na 50% až 60% populace.

Cílem mé práce je především zmapovat, zda lidé stravující se vegetariánsky mají zájem zjišťovat si informace o jejich způsobu výživy. Dále bych chtěla zjistit, zda vědí o možných nutričních deficitech při vynechání živočišných produktů a případně o správné kompenzaci těchto složek.

Má práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části se zabývám především vegetariánstvím jako životním stylem, rozdělením vegetariánství na jeho podskupiny, důvody pro přechod na tento způsob života, poté složením vegetariánské stravy se zaměřením na složky výživy, které mohou být deficitní, také vegetariánstvím a jeho dopadem na organismus v různých fázích vývoje a nakonec dopadem bezmasé stravy na zdraví člověka. V praktické části pomocí polostrukturovaných rozhovorů zjišťuji informovanost vegetariánů, veganů i vitariánů o problematice jejich výživy.

# 1 Současný stav

## 1.1 Úvod do problematiky

V následujících podkapitolách přibližuji obecně pojem vegetariánství a také jeho kořeny. Poté se zaměřuji na vysvětlení jednotlivých forem vegetariánství pro následnou jednodušší orientaci v textu. Další podkapitolou jsou motivy přechodu k vegetariánskému způsobu života, aspekty životního stylu spojené s vegetariánstvím a posledním bodem je výskyt vegetariánů v České republice, Evropě a ve světě.

### 1.1.1 Pojem vegetariánství

Vegetariánství ve všech svých formách považujeme za životní styl, kde je hlavním znakem odmítání masa. Tento styl však rozhodně nemůžeme považovat za novodobý. Jeho kořeny spadají až do 6. stol. př. n. l., konkrétně byly první známky preferování bezmasé stravy nalezeny u náboženské sekty Orfiků ve starém Řecku (Stránský, Ryšavá, 2010). Odmítání masa bylo samozřejmostí i pro takzvaného praotce vegetariánství – Pythagora. Z tohoto důvodu se vegetariáni až do poloviny 19. století nazývali „pythagorejci“, neboť pojem vegetarián ještě neexistoval (Risi, Zürrer, 2007).

Až zakladatelé britské vegetariánské společnosti zavedli roku 1847 pojem vegetarián a odvozovali jej od latinského slova vegetus, znamenající silný, čerstvý, živý, zdravý. Tento původní význam slova vegetarián měl znamenat celkový harmonický životní postoj (Risi, Zürrer, 2007).

Vegetariánství je velmi starým alternativním způsobem výživy. Označení "alternativní" má svůj význam, neboť člověk je od přírody všežravec a pokud se mu

v minulosti nepodařilo ulovit např. mamuta, tak byl odkázán na jinou "alternativní", tedy rostlinnou stravu (Hrubý, 2003).

Mezi známé vegetariány patří například: Buddha, Sokrates, Leonardo da Vinci, Isaac Newton, Lev Tolstoj, Vincent van Gogh, Albert Einstein, Franz Kafka a mnoho dalších (Risi, Zürer, 2007).

### ***1.1.2 Rozdělení vegetariánství***

Vegetariánská výživa má více forem. Rozdělujeme ji podle výběru potravin do těchto hlavních skupin.

- a) **Ovo-lakto-vegetariánství:** jeho vyznavači vynechávají z živočišných potravin pouze maso, ale akceptují ve svém jídelníčku mléko, mléčné výrobky a vejce.
- b) **Lakto-vegetariánství:** jeho vyznavači vynechávají maso a vejce, ale konzumují mléko a mléčné výrobky (lakto).
- c) **Ovo-vegetariánství:** zde konzumenti vynechávají maso, mléko a mléčné výrobky, ale akceptují vejce (ovo).
- d) **Veganství:** je to velmi přísná forma vegetariánství, jedná se o odmítání veškerých živočišných produktů přes maso, mléko, vejce až po želatinu a med (Stránský, Ryšavá, 2010).

Jitka Medřická (2008) ve své diplomové práci uvádí i podskupiny, které se k vegetariánství také mohou řadit. Je to takzvané **semi-vegetariánství**, kde se nejedná o pravé vegetariánství, neboť jeho vyznavači se snaží pouze omezovat konzum masa a masných výrobků, zvláště pak masa hovězího a vepřového, ale drůbeží i rybí maso příležitostně jedí. Podle Svačiny (2012) je semivegetariánství jednou z nejzdravějších diet. Dalším členem podskupiny je **pesco-vegetariánství**, kde konzumenti vynechávají hovězí, vepřové i drůbeží maso a masné výrobky, ale nadále příležitostně konzumují rybí maso i mořské plody. Mezi vegetariánské formy se někdy řadí i **makrobiotika** (alternativní směr, kdy je způsob života založen na principech záporné a kladné

energie), kde jsou za hlavní složku potravy považovány obiloviny, následuje zelenina a malou část tvoří i luštěniny, sýry, ryby, drůbež atd. (Brown, 2010).

Pod veganství lze také zařadit **frutariánství**, kde vyznavači konzumují, stejně jako vegani, pouze rostlinnou stravu, ale ještě jim jde o to, aby nebyla poškozená, natož zabita původní rostlina. Takže jejich jídelníček tvoří celozrnné výrobky, ovoce, ořechy, semena a pouze některé druhy zeleniny (Medřická, 2008). Poslední podskupinou je **vitariánství**. Vitariáni konzumují pouze tepelně neupravenou, syrovou stravu, teplota nesmí přesáhnout 45°C (Kulhavý, 2007).

Mezi nejvíce rozšířené typy vegetariánů patří ovo-lakto-vegetariáni a vegani. Mnoho vegetariánů ze začátku konzumuje mléko i vejce, ale s rostoucími zkušenostmi a vědomostmi se vzdávají i těchto živočišných produktů a nahrazují je rostlinnými (Melinová, Davisová, 2008).

### ***1.1.3 Důvody pro vegetariánství***

Důvodů proč lidé přecházejí na vegetariánský životní styl je mnoho. Mezi základní důvody můžeme zařadit tyto 4:

- **Zlepšení zdravotního stavu, uzdravení.**

Lidé se mohou uchýlit k tomuto způsobu života například proto, že touží být štíhlejší, chtějí si snížit riziko chronických onemocnění, prodloužit si život nebo se vyhnout možným nákazám z potravin (E.Coli, Salmonella atd.) (Melinová, Davisová, 2008).

- **Úcta k životu, tedy i zvířecímu.**

Pro velký počet lidí je jejich vegetariánský způsob života určitým vyjádřením nesouhlasu proti násilí a krutosti páchaných na zvířatech. Lidé se tím snaží bojovat především proti chování zvířat, jejich transportům a následnému zabíjení v otřesných nehumánních podmínkách. Také se často snaží prosazovat práva zvířat (Melinová, Davisová, 2008).

- **Ochrana životního prostředí.**

Lidé se také pro vegetariánství mohou rozhodnout z důvodu snížení své tzv. ekologické nebo uhlíkaté stopy. Lidé si začínají uvědomovat, že čerpání zdrojů Země tímto tempem, by mohlo velice znesnadnit žití dalších generací na této planetě. Vegetariánství přispívá k ochraně vodních zdrojů, neboť chov hospodářských zvířat vyžaduje obrovské množství vody. Také pomáhá chránit ekosystémy (tropické deštné pralesy jsou káceny kvůli chovu dobytka) a omezuje produkci metanu, který poškozují ozonovou vrstvu (Melinová, Davisová, 2008).

Hartinger (s. 10, 2004) uvádí, že podle údajů Earth Save Foundation je zemědělská užitková půda stále ve větší míře využívána pro chov dobytka a produkci krmiv, v současnosti zabírající přes 64% celkové osevní plochy. Na krmení jatečných zvířat je spotřebováno 49% světové produkce obilí a více než 90% sójových bobů. Pro výrobu 1kg masa je zapotřebí 16kg obilí nebo sójových bobů.

- **Souvislost s náboženstvím nebo filosofickým principem.**

Hlavní světová náboženství propagující vegetariánství jako součást svého učení jsou buddhismus, jainismus, taoismus, hinduismus a Církev adventistů sedmého dne (Melinová, Davisová, 2008).

Samozřejmě je mnoho dalších možných důvodů k preferování bezmasé stravy. Může to být **estetika**, konkrétně nechuť k pohledu na mrtvé zvíře nebo samotný odpor k masu, dále třeba **ekonomika**, neboť člověk může přestat kupovat maso při omezených finančních možnostech. Další důvody mohou být **sociálního charakteru**, například je člověk k vegetariánství vychováván nebo je ovlivněn okolím (Stránský, Ryšavá, 2010).

Je běžné, že vyznavači některého ze zmíněných druhů vegetariánství nemají pro svůj způsob života pouze jeden důvod, nýbrž spíše celý systém důvodů. Kulhavý (2007) ve svém výzkumu zjistil, že v České republice jsou dominantní etické důvody (uvedlo je 88% respondentů). Další v pořadí byla duchovní motivace (uvedlo ji 59% respondentů). Poté následovaly ekologické důvody (55% respondentů), zdravotní důvody (53% respondentů) a poslední sociální důvody (48% respondentů) (Kulhavý, 2007).

### ***1.1.4 Vegetariánství a životní styl***

Vegetariánství samo o sobě rozhodně není jen o výběru a nákupu bezmasých potravin. Pokud se člověk přikloní k tomuto způsobu života, tak se s tím automaticky pojí i další aspekty životního stylu. Například podle Slimákové (2008) je vegetariánství spojeno také s nekuřáctvím, nižším konzumem alkoholu, větší mírou pohybové aktivity nebo s celkově větším zájmem o zdravý životní styl. Cade, Burley a Greenwood (2004) prováděli studii mezi britskými ženami a rovněž došli k závěru, že mezi vegetariánkami se spíše objevuje absence kouření (jen 11%), menší míra konzumace alkoholických nápojů a také větší míra zájmu o zdravý životní styl. Dále výzkum poukázal na to, že vegetariánky přijímaly nejmenší množství energie a 58% vegetariánek užívalo výživové doplňky. Z těchto studií vyplývá zjištění, že vegani jsou většinou štíhlejší (Craig, 2009). To potvrdila i ADA (2003), která uvádí, že vegetariáni mají nižší index tělesné hmotnosti.

### ***1.1.5 Výskyt vegetariánství***

Dle Bartáka (2004) se v České republice hlásí k ovo-lakto-vegetariánství přibližně 250 000 - 300 000 obyvatel a k veganství asi 20 000 obyvatel. K bezmasé stravě se hlásí v České republice kolem 2 % lidí (Mužik, V. a kol., 2007).

Údaje institutu FORSA z roku 2001 uvádějí, že se v Evropě nejvíce vegetariánů vyskytuje v Německu - 6,5 milionů lidí (8% obyvatelstva), následuje Velká Británie - 5,3 milionů lidí (9% obyvatelstva), poté Itálie (5% obyvatelstva), Nizozemsko (4,3% obyvatelstva) a Rakousko se Švýcarskem (obě země - 4% obyvatelstva) (Risi, Zürcher, 2007).

Dle ADA (2003) se k vegetariánství, konkrétně ovo-lakto-vegetariánství, hlásilo v roce 2000 přibližně 2,5% dospělé populace USA (4,8 milionů lidí) a k veganství se přihlásilo méně než 1% lidí. Dalším zajímavým výsledkem, ke kterému výzkum došel bylo, že 20-25% lidí v USA jí bezmasá jídla 4x nebo vícekrát denně. V roce 2002

se konal průzkum v Kanadě a ten ukázal, že vegetariánů se tam vyskytují 4% (900 000 lidí) (ADA, 2003).

Barták (2004) uvádí, že celosvětově je vegetariánů cca 50 - 60%. Ve vyspělých zemích je odhad populačního výskytu vegetariánství přibližně 5% obyvatel a 8% obyvatel se masu vyhýbá mírně (Svačina a kol., 2012).

## ***1.2 Složení stravy***

V této kapitole se věnuji podrobněji složení vegetariánské stravy se zaměřením na ovo-lakto-vegetariánství a veganství. Snažím se zaměřit na složky výživy, které mohou být deficitní a také uvádím jejich vhodnou kompenzaci. Tyto dvě podskupiny vegetariánství jsou nejčastější a také jsou nejvíce podrobovány výzkumům.

Ovo-lakto-vegetariáni se tedy, jak již bylo řečeno v podkapitole 1.1.2., vzdávají pouze masa a masných výrobků, ale ostatní živočišné produkty jako jsou vejce, mléko i veškeré mléčné výrobky nadále konzumují. Jejich jídelníček je založený na obilovinách, zelenině, ovoci, luštěninách, semenech, vejcích a mléčných výrobcích. Vylučují veškeré vepřové, hovězí, drůbeží i rybí maso (ADA, 2003). Podle Svačiny (2012) je ovo-lakto-vegetariánství celoživotně vhodné pro dospělé populaci bez jakýchkoliv rizik.

Vegani, kteří jsou také nazýváni striktními vegetariány, se skladbou svého jídelníčku liší od ovo-lakto-vegetariánů tím, že kromě masa vynechávají i všechny ostatní živočišné produkty, takže i vejce, mléko, mléčné výrobky nebo med (ADA, 2003).

Při volbě vegetariánské výživy je argumentováno zdravotními aspekty, ekologickými a etickými pohledy. Postoj zdravotnických profesionálů bývá spíše negativní s obavou z rizik nutriční insuficience, které vyplývají z toho, že v rostlinné stravě chybí vitamín D, vitamín B<sub>12</sub>, vyšší polynenasycené mastné kyseliny, v menším množství tato strava obsahuje esenciální aminokyseliny, karnitin a některé složky se hůře využívají – železo, vápník, zinek. Je však třeba konstatovat, že tato dieta, zvláště



u osob s ukončeným růstem, přináší i zdravotní profit. Vegetariánská dieta znamená redukci příjmu tuků bohatých na nasycené mastné kyseliny a zvláště cholesterolu. Je zdrojem rostlinných olejů s nenasycenými mastnými kyselinami a vede rovněž k vyššímu příjmu vlákniny ze zeleniny a ovoce. Je prokazován příznivý vliv na hladinu krevního tlaku, obezitu, kardiovaskulární onemocnění, výskyt diabetu druhého typu, některých malignit a obstrukce. Podobného efektu lze však dosáhnout i smíšenou stravou (Frühau, 2003).

### ***1.2.1 Energetický příjem***

Energetický příjem je dostatečný u ovo-lakto-vegetariánů i veganů (Svačina, 2012). Svačina a kol. (2012) dále uvádí, že problém nastává u dětí. Dětský žaludek není dostatečně velký, aby pojmul objemnou vegetariánskou stravu. V praxi to znamená, že vegetariánské děti nejsou schopny reálně sníst dostatečné množství stravy a nepokryjí tak růstové potřeby. U veganských dětí může dojít až ke vzniku rachitidy.

### ***1.2.2 Bílkoviny***

Bílkoviny jsou látky nezbytné pro organismus, plní řadu důležitých funkcí - slouží k obnově buněk a tkání a také jsou jejich výchozí látkou, dále se z nich tvoří hormony a enzymy, jsou obsaženy v mateřském mléce savců a krvi, udržují osmotický tlak, vytvářejí ochranné protilátky a mnoho dalšího. Aminokyseliny jsou základní složkou bílkovin, 9 aminokyselin si lidský organismus nedokáže sám vytvořit (esenciální aminokyseliny), tudíž je musíme přijímat potravou. Řadíme mezi ně histidin, isoleucin, leucin, lysin, methionin, phenylalanin, threonin, tryptophan a valin (Stránský, Ryšavá, 2010). Svačina a kol. (s. 44, 2012) řadí mezi esenciální aminokyseliny i tyrosin a cystein. Také uvádí, že existují podmíněně esenciální aminokyseliny, které je nutné

stravou doplňovat pouze za určitých situací, například histidin a arginin v dětském věku. Limitující aminokyselina je taková, která je ve stravě zastoupena relativně málo (Stránský, Ryšavá, 2010). Jak vyplývá z tabulky 1, je to lysin pro nízký obsah v obilovinách nebo methionin pro nízký obsah v luštěninách. ADA (2003) doporučuje k dostatečnému zajištění příjmu lysinu zvýšit příjem fazolí a sójových výrobků na úkor potravin, které mají lysinu málo, tedy obilovin.

Doporučený denní příjem bílkovin je 0,8 g/kg, u malých dětí je nutný vyšší příjem, tedy až 2 g/kg a u dospívajících 1 g/kg. 1 gram bílkovin nám dodá přibližně 16 kJ (Svačina a kol., 2012).

Bílkoviny bývají velmi často diskutovaným problémem vegetariánské stravy. Řeší se zde hlavně problém biologické hodnoty bílkovin, tedy jejich využitelnost. Živočišné bílkoviny mají esenciální aminokyseliny ve vyšší koncentraci a také ve výhodnějším vzájemném poměru oproti rostlinným bílkovinám, to má za následek jejich vyšší biologickou hodnotu, viz. tab. 2 (Stránský, Ryšavá, 2010). I Svačina (2012) uvádí, že živočišné bílkoviny obsahují aminokyselin více než bílkoviny rostlinného původu. V tabulce číslo 2 jsem záměrně nechala i různé druhy mas, ačkoliv do vegetariánského jídelníčku nepatří, neboť lze srovnat biologické hodnoty. Z tabulky číslo 2 vyplývá, že biologická hodnota sóji je vyšší než hovězího i drůbežího masa a také než mléka.

Ovo-lakto-vegetariáni díky konzumaci mléka, mléčných výrobků i vajec mají dostatečný příjem bílkovin i esenciálních aminokyselin. Společnost pro výživu (2011) uvádí, že lakto-vegetariáni a ovo-lakto-vegetariáni mají při dostatečném příjmu energie a doporučeného množství bílkovin pokrytou potřebu všech esenciálních mastných kyselin.

Přísní vegani musí pro pokrytí potřeby esenciálních mastných pečlivě sestavený jídelníček (Společnost pro výživu, 2011). Pokud vegani využívají sójovou bílkovinu, tak u nich deficit (nedostatek) také nehrozí (Svačina, 2012). Další možností jsou pro vegany vhodné kombinace rostlinných bílkovinných zdrojů, například fazole a kukuřice v poměru 1:1 mají téměř stejnou biologickou hodnotu jako vejce (Stránský, Ryšavá, 2010). Rostlinné zdroje bílkovin poskytují dostatečné množství esenciálních aminokyselin, pokud se člověk stravuje pestře a splňuje příjem dostatečného množství

energie. Strava založená na příjmu potravin rostlinného původu zaručí dostatečný příjem bílkovin i sportovcům (ADA, 2003). Vegani mohou žít naprosto zdravě, ikdyž konzumují pouze bílkoviny rostlinného původu. Musí ale dodržovat pestrost stravy, nezapomínat na ořechy, různé druhy obilovin, luštěnin, řas i hub (Barták, 2004, online).

V současné době existuje na trhu velké množství takzvaných náhražek masa, nejčastěji se vyrábí ze sóji nebo z pšenice. **Sójové náhrady masa** v sušeném stavu mohou mít podobu plátků, medailonků, kostek či granulátu. Dále se ze sóji vyrábí například **tempeh**, který vzniká fermentací sóji, **tofu**, které vzniká vysrážením sójového nápoje vzniklého ze sójových bobů, **okara** neboli drť sójových bobů, **natto** jsou předem uvařené a následně kvašené sójové boby a **pasta miso** je vyráběná ze sójových bobů a někdy také z obilí. Dále se náhražky masa vyrábí z obilovin, sem patří například **robi** (zkratka **rostlinné bílkoviny**), které se skládá z kukuřice, pšeničných klíčků a dalších obilovin, **seitan** neboli koncentrovaná pšeničná bílkovina, **klaso**, které se vyrábí z obilí. Ojedinelou náhradou masa je **Šmakoun**, neboť se vyrábí z vaječného bílku, tudíž je to produkt živočišného původu vhodný pro ovo-lakto-vegetariány (Vím, co jím, 2013, online). V tabulce 3 (str. 29) lze vidět zastoupení nutričních hodnot ve zmíněných potravinách.

### **1.2.3 Tuky**

Tuky, neboli lipidy, jsou pro nás cenným zdrojem energie, jeden gram tuku nám poskytne 37kJ. Mezi další funkce lipidů patří ochrana proti chladu, jsou nosiči vitaminů rozpustných v tucích, tvoří se z nich tkáňové hormony a vitamin D, slouží jako izolační materiál pro vnitřní orgány a mnoho dalšího (Stránský, Ryšavá, 2010). Mastné kyseliny, které jsou stavebními jednotkami tuků, se dělí na nasycené (SFA), mononenasycené (MUFA) a polynenasycené (PUFA). Také existují tzv. trans-formy mastných kyselin (TFA) (Stránský, Ryšavá, 2010). Většinu mastných kyselin si organismus dokáže vytvořit sám, ale dvě považujeme za esenciální, tudíž je nutno dodávat je do organismu stravou. Tyto dvě esenciální mastné kyseliny patří mezi PUFA a nazývají se kyselina

linolová (typ  $\omega$ -6) a kyselina  $\alpha$ -linolenová (typ  $\omega$ -3), obě obsahují 18 atomů uhlíku (Melinová, Davisová, 2008).

Doporučený optimální denní příjem tuků by neměl přesáhnout 30% (60- 80 gramů) z celkového energetického denního příjmu a zde je třeba konkretizovat, jaké tuky člověk přijímá, SFA by měly tvořit 7-10%, MUFA 10-15% a PUFA také 7-10% (Stránský, Ryšavá, 2010). Mezi PUFA řadíme již výše zmíněné mastné kyseliny typu omega-6 a omega-3, jejichž poměr je důležitý z hlediska vlivu na různá onemocnění a za optimální považujeme 5:1 (Svačina, 2012). V tabulce 5 (str. 30) je uveden obsah omega-6 a omega-3 v olejích.

Příjem tuků nad doporučenou denní dávku a vysoký obsah nasycených mastných kyselin jsou příčinou řady onemocnění srdce a cév, diabetu mellitu II. typu, některých druhů rakoviny a obezity. Tuky rostlinného původu jsou až na výjimky (kokosový, palmojadrový) hodnoceny pozitivně. Tuky živočišného původu, s výjimkou tuků obsažených v rybách, mají vysoký obsah nasycených mastných kyselin, nedostatek polynenasycených mastných kyselin a vysoký obsah cholesterolu, z těchto důvodů jsou hodnoceny negativně. Pro porovnání slouží tabulka 4 (str. 30), která představuje rozložení všech typů mastných kyselin v živočišných a rostlinných zdrojích (Dostálová, 2011).

Vegetariánská strava obsahuje celkově menší množství tuků, zvláště nasycených mastných kyselin, než strava smíšená (Stránský, Ryšavá, 2010). Dle ADA (2003) je strava vegetariánů obecně bohatá na PUFA typu omega-6, ale na PUFA typu omega-3 může být chudá. Jako důsledek tohoto jevu je považovaná nedostatečná produkce mastných kyselin typu omega-3, konkrétně eikosapentaenové (EPA) a hokosahexaenové (DHA). Strava, která neobsahuje vejce nebo ryby, tedy strava veganská, jednoznačně vede k nižší hladině EPA a DHA v krvi.

Pro ovo-lakto-vegetariány jsou vhodným zdrojem DHA vejce od slepic, které byly krmeny lněným semínkem nebo mikrořasami (Melinová, Davisová, 2008). Vegani a lidi se zvýšenou potřebou DHA, tedy těhotné a kojící ženy, diabetici nebo starší osoby mohou jako zdroj DHA využívat mořské řasy v podobě neželatinových kapslí, prášku nebo tablet vhodných pro vegany (bez živočišné želatiny). Na trhu jsou nyní i výrobky

fortifikované DHA, například sójové nápoje nebo cereálie (ADA, 2003).

Světová zdravotnická organizace a Organizace pro potravu a zemědělství doporučují při energetickém denním příjmu cca 2000 kcal (8400 kJ) přijmout alespoň 2,2- 4,4 gramu mastných kyselin typu omega-3. Vegetariáni musí dbát na dostatečný příjem kyseliny  $\alpha$ -linolenové, kterou z rostlinných zdrojů představuje hlavně lněné semínko (drcené či nabobtnalé), konopné semínko, sója, lněný olej, konopný olej, řepkový olej, sójový olej či olej z vlašských ořechů (ADA, 2003).

### ***1.2.4 Sacharidy***

Sacharidy jsou důležitou součástí naší potravy. Ve stravě přijímáme monosacharidy, disacharidy a polysacharidy. Existují i tzv. komplexní sacharidy, které obsahují další složku, například bílkoviny nebo tuky (Svačina a kol., 2012).

Ke komplexním sacharidům řadíme i vlákninu (Stránský, Ryšavá, 2010). Vláknina je důležitou nestravitelnou nebo jen částečně stravitelnou součástí stravy, je obsažena v rostlinách (buněčných stěnách a podpurných tkáních rostlin). Celkově vláknina snižuje rychlost a množství vstřebávaných živin, pozitivně ovlivňuje metabolismus tuků a cholesterolu, navozuje pocit sytosti, působí preventivně proti zácpě nebo kolorektálnímu karcinomu. Nejvíce je obsažena v zelenině, ovoci, luštěninách, celozrnných obilovinách a bramborách. Doporučený příjem je 30g/osoba a den (Svačina a kol., 2012).

Sacharidy se vyskytují převážně v rostlinné stravě a plní řadu funkcí v organismu. Slouží nám jako zdroj energie, udržují acidobazickou rovnováhu, jsou zásobní látkou ve svalech - glykogen, udržují hladinu glukózy v krvi atd. (Stránský, Ryšavá, 2010).

Sacharidy by měly z celkového denního energetického příjmu pokrývat minimálně 50%, a to převážně ve formě polysacharidů (Stránský, Ryšavá, 2010).

Ovo-lakto-vegetariáni ani vegani nemají s pokrytím denní doporučené dávky sacharidů problém. Čerpají je z obilovin, zeleniny, ovoce a ovo-lakto-vegetariáni i z mléka (Stránský, Ryšavá, 2010). Problémem z oblasti sacharidů ve vegetariánské

stravě je nadbytek vlákniny. Bylo prokázáno, že pokud příjem vlákniny přesáhne 54 gramů za den (horní limit stanovený Světovou zdravotnickou organizací), tak to může vést k horší vstřebatelnosti minerálních látek (vápníku, železa a zinku). Obvykle se tyto problémy objeví po konzumaci potravin s koncentrovanou vlákninou, například otrub (Melinová, Davisová, 2008). Svačina a kol. (2012) uvádí, že vegetariáni konzumují více vlákniny i sacharidů. Konzumace vlákniny v nadměrném množství může být problémem po operacích trávicího traktu a nadměra sacharidů je problémem při současném onemocnění diabetem (Svačina a kol., 2012).

### ***1.2.5 Vitaminy***

Vitaminy jsou organické molekuly nezbytné pro život, lidské tělo si je neumí vytvořit samo, proto je nutné dodávat je potravou. Neslouží nám jako zdroj energie, ale působí jako katalyzátory u mnoha reakcí (Melinová, Davisová, 2008).

Svačina a kol. (2012) uvádí, že vegetariánská strava obsahuje obvykle dostatek vitaminů. Dle Stránského a Ryšavé (2010) veganská strava obsahuje více vitaminů B<sub>1</sub>, C, E, kyseliny listové a β-karotenu. Nutnost substituce je pouze u vitamínu B<sub>12</sub>, dále u některých lidí vitamínu B<sub>2</sub> a vitamínu D. Strnáský a Ryšavá (2010) uvádí i možný nedostatečný příjem vitamínu B<sub>6</sub>. Vitamin D<sub>2</sub> můžeme v současnosti v rostlinných zdrojích nalézt ve fortifikovaných margarínech, sójovém mléce nebo sójových sýrech (Svačina a kol., 2012).

Svačina a kol. (2012) zmiňuje v souvislosti s vegetariánstvím, že v současné době je výskyt nedostatku vitamínu B<sub>12</sub> vzácný. **Vitamin B<sub>12</sub>** napomáhá červeným krvinkám dozrát, je nezbytný pro funkci mozku, míchy a nervů, napomáhá tvorbě ochranných nervových pouzder (Melinová, Davisová, 2008). Vitamin B<sub>12</sub> se v rostlinných zdrojích nachází pouze ve fermentovaných výrobcích a v kvasnicích, jinak se nachází pouze ve výrobcích živočišného původu. Vitamin B<sub>12</sub> se ukládá v játrech, odkud se postupně uvolňuje. Tyto zásoby vydrží i několik let, výjimečně i víc než 10 let (Kupec, 2014, online). Nedostatek vitamínu B<sub>12</sub> se dostavuje po mnohaleté přísné veganské stravě

(Společnost pro výživu, 2011). Následkem nedostatku vitamínu B<sub>12</sub> se nemůže homocystein přeměnit na methionin (esenciální aminokyselina, viz. kapitola 1.2.2.) a zůstává ve zvýšené hladině v krvi, to vede k srdečním onemocněním a k dalším poškozením (Melinová, Davisová, 2008). Pokud matka veganka kojí, tak po 6-15 měsících kojení hrozí u dítěte těžká mozková atrofie s nevratnými neurologickými změnami (Stránský, Ryšavá, 2010). I Společnost pro výživu (2011) uvádí, že matky, přísné veganky, které plně kojí své dítě, jej vystavují zvýšenému nedostatku vitamínu B<sub>12</sub>. Doporučená denní dávka tohoto vitamínu je stanovena na 3 mikrogramy (Stránský, Ryšavá, 2010). Bylo zjištěno, že zdrojem vitamínu B<sub>12</sub> pro vegetariány a vegany už nejsou ani kvašené potraviny, jak se kdysi myslelo. Důvodem je, že tento předpoklad vznikl v době, kdy hygienické podmínky nebyly natolik tvrdě kontrolované jako v dnešní době, tím pádem se mohly do kvašených potravin dostat různé druhy bakterií, včetně těch, které produkují vitamin B<sub>12</sub> (Melinová, Davisová, 2008). Ovo-lakto-vegetariáni čerpají tento vitamin z vajec, mléka a mléčných výrobků. Svačina (2012) uvádí, že jako prevence nedostatku tohoto vitamínu postačí konzumace 250ml mléka nebo 50g sýru denně. Vegani musí upřednostňovat obohacené přípravky (rostlinné nápoje, alternativy masa, sníadaňové cereálie atd.), ze kterých by měli denně přijmout minimálně 2,4 mikrogramu vitamínu. Také mohou zvolit doplněk stravy, pokud ho berou denně, tak by minimální množství přijatého vitamínu mělo být 10 mikrogramů, pokud ho berou týdně, tak alespoň 2000 mikrogramů (Melinová, Davisová, 2008).

Příjem **vitaminu D** je obvykle ve vegetariánské, především veganské, stravě snížen. V dětském věku způsobuje nedostatek tohoto vitamínu křivici (Stránský, Ryšavá, 2010). Vitamin D je nezbytný pro správné utváření kostry a regulaci vápníku v krvi (Melinová, Davisová, 2008). Dále působí preventivně proti osteoporóze, má protinádorové účinky, pozitivní vliv na kardiovaskulární systém a imunitu (Svačina a kol., 2012). Dle Svačiny (2012) je vitamin D komplexní látka, kterou lze zařadit až mezi hormony. Aby tato látka mohla v organismu působit, je pro ni důležitější pobyt na slunečním světle než strava. Přesto je pro její vstřebávání potřebný určitý příjem tuků, neboť se v nich rozpouští (Svačina a kol., 2012). Optimální přísun je 5 mikrogramů denně (Stránský, Ryšavá, 2010). V současnosti se vitaminem D obohacují

mléčné výrobky, obiloviny (cereálie), margaríny, některé sójové nebo rýžové nápoje i pečivo (Svačina a kol., 2012). Dalšími rostlinnými zdroji mohou být kvasnice a houby (Stránský, Ryšavá, 2010). Dle ADA (2003) je důležité během letního období vystavovat tvář, ruce a předloktí slunečnímu záření minimálně na 5- 15 minut pro lidi se světlým typem pleti. U lidí s tmavým typem pleti je tato doba 30 minut až 3 hodiny (Melinová, Davisová, 2008).

Příjem **vitaminu B<sub>2</sub>** (riboflavinu) může být u veganů ve stravě také snížen (ADA, 2003). Tento vitamin nám slouží k udržování tělesných tkání, včetně kůže a sliznic. Jeho nedostatek se projevuje prasklými koutky úst a změnami na jazyku (Melinová, Davisová, 2008). Doporučená denní dávka je cca 1,2 mg/ den (Stránský, Ryšavá, 2010). Dobré zdroje riboflavinu z rostlinné říše jsou například obiloviny nebo listová zelenina. Konkrétně se nachází v mandlích, avokádu, fazolích, houbách, špenátu, sladkých bramborách atd.. Ovo-lakto-vegetariáni mohou čerpat riboflavin i z vajec, 50g obsahuje 0,6mg riboflavinu nebo z bílého jogurtu, 125g obsahuje 0,2-0,5mg riboflavinu (Melinová, Davisová, 2008).

Posledním vitamínem, o kterém se v souvislosti s vegetariánskou výživou zmiňují, je **vitamin A**. Vitamin A je důležitý pro růst organismu, správnou funkci kůže a sliznic, obranu organismu a jeden ze smyslových vjemů - zrak (Stránský, Ryšavá, 2010). Jeho nedostatek je největší příčinou dětské slepoty na celém světě (Melinová, Davisová, 2008). Doporučený denní příjem je stanoven na 1mg za den pro muže a 0,8mg za den pro ženy (Stránský, Ryšavá, 2010). ADA (2003) uvádí, že vitamin A se vyskytuje pouze v potravinách živočišného původu. Ovo-lakto-vegetariáni tedy mohou tento vitamin přijímat z mléka, mléčných výrobků nebo vajec. Vegani přijímají vitamin A pouze ve formě karotenoidů (zejména  $\beta$  karoteny), ze kterých se vitamin A v těle teprve vytvoří. Ke splnění doporučené denní dávky jim postačí 3 porce (1 porce= 100gramů) tmavě zelené, žluté nebo oranžové zeleniny denně, zelených listů různých druhů zeleniny nebo ovoce (ADA, 2003). Vařením, přidáním tuku, rozmixováním nebo jemným nakrájením lze zlepšit vstřebatelnost  $\beta$  karotenů (Melinová, Davisová, 2008).



### ***1.2.6 Minerální látky***

Minerální látky jsou pro lidský organismus esenciální (nepostradatelné), takže si je neumí vytvářet sám a ani není schopen je nějak spotřebovat (Stránský, Ryšavá, 2010). Minerálních látek je známo velké množství, v souvislosti s vegetariánskou stravou je nutno se zaměřit jen na některé. Nedostatečná saturace hrozí u vápníku, železa, jodu, zinku a selenu (Stránský, Ryšavá, 2010).

**Vápník** je v těle uložen v kostech a zubech, dále je součástí buněčných membrán, zapojuje se do stahování svalstva, srážení krve, aktivity enzymů atd. (Melinová, Davisová, 2008). Dle Melinové a Davisové (2008) se v různých životních etapách liší vstřebávání vápníku ze stravy, například děti vstřebávají až 75% vápníku ze stravy, ale většina dospělých vstřebává přibližně 15- 20%. Vstřebávání vápníku také napomáhá rozložení konzumace potravin obsahujících vápník do více menších porcí. Oxaláty, vyskytující se například ve špenátu, mangoldu, rebarboře nebo listech řepy, na sebe vážou vápník a tím snižují jeho vstřebatelnost (Melinová, Davisová, 2008). Dalšími faktory, které ovlivňují vstřebatelnost vápníku jsou přiměřené množství vitamínu D a bílkovin (ADA, 2003). Optimální přísun vápníku u dospělých je 1000mg denně (Stránský, Ryšavá, 2010). Vápník se vyskytuje v mnoha potravinách rostlinného původu nebo v potravinách obohacených vápníkem. Zelenina bez vysokého množství oxalátů- brokolice, čínské zelí atd., obsahuje vápník s velmi dobrou vstřebatelností ve srovnání například s obohaceným tofu nebo obohaceným sójovým nápojem (ADA, 2003). Dalšími zdroji této minerální látky mohou být fíky, tempeh nebo obohacené ovocné džusy či cereálie (ADA, 2003). Svačina a kol. (2012) uvádí, že vegetariáni mívají vápníku dostatek, často i vyšší hustotu kostí. Ovo-lakto-vegetariáni, kteří čerpají vápník kromě rostlinných zdrojů i z mléka a mléčných výrobků, nemívají s pokrytím doporučené denní dávky vápníku problém (ADA, 2003). Vegani, kteří často mají denní příjem vápníku pod úrovní doporučené dávky, snadněji dosáhnou jejího splnění užíváním obohacených potravin nebo potravinových doplňků (ADA, 2003).

**Železo** je nezbytné pro dýchací proces, neboť váže kyslík a oxid uhličitý a transportuje jej. Dále se nachází ve svalech a zásobuje je kyslíkem, malé množství řídí

buněčný metabolismus a napomáhá odolávat infekcím (Melinová, Davisová, 2008). Doporučená denní dávka železa je u mužů a žen po přechodu 10mg a u žen do přechodu je to 15mg (Stránský, Ryšavá, 2010). Více železa je třeba během těhotenství, v období prudkého růstu v dětství a dospívání a také vytrvalostní sportovci mají jeho potřebu zvýšenou (Melinová, Davisová, 2008). U vegetariánů je potřeba železa přibližně 1,8 x vyšší než u lidí stravujících se smíšenou stravou (ADA, 2003). Zdroji železa jsou maso, vejce, ryby a z rostlinných zdrojů zelenina, celozrnné obiloviny a luštěniny (Stránský, Ryšavá, 2010). Železo se v potravinách vyskytuje ve 2 formách- hemové a nehemové. 40% železa v mase a menší množství v rybách a drůbeži je hemové (Melinová, Davisová, 2008). V této formě se vstřebává z 20- 25% (Stránský, Ryšavá, 2010). Zbývající část železa v mase a ve všech rostlinných potravinách je nehemové (Melinová, Davisová, 2008). Z těchto zdrojů se vstřebává z 1- 8% (Stránský, Ryšavá, 2010). Dle ADA (2003) se v rostlinných zdrojích vyskytuje železo ve formě, která je pro organismus mnohem hůře vstřebatelná. Dále jeho vstřebatelnost negativně ovlivňuje čaj (černý i bylinné- heřmánkový, mátový, lipový atd.), káva, kakao, vápník, fytáty z rostlin (obiloviny), oxaláty (špenát, rebarbora, chřest) a vláknina (ADA, 2003). Naopak podpořit vstřebávání železa můžeme pomocí vitamínu C (Melinová, Davisová, 2008). Vitamin C snižuje negativní vliv fytátů na absorpci železa, proto se doporučuje konzumovat k potravinám obsahujícím železo dostatek ovoce a zeleniny (ADA, 2003). Vhodné úpravy potravin, jako spařování, klíčení a kvašení, zlepšují absorpci železa. Dle ADA (2003) mají vegani nejvyšší příjem železa ve stravě. To potvrzují i Key, Appleby a Rosell (2006), kteří uvádí, že ve veganské stravě, je obvykle více železa než v lakto-vegetariánské stravě, neboť mléčné produkty jsou chudé na železo. Ovo-lakto-vegetariáni, kteří dostatečně konzumují zeleninu, semena i ořechy, potřebu železa snadno splní (Svačina a kol., 2012).

**Jód** je součástí hormonů štítné žlázy (Stránský, Ryšavá, 2010). Jeho nedostatek způsobuje psychické poruchy, týká se to především těhotných, kojících a dětí (Stránský, Ryšavá, 2010). Stránský a Ryšavá (2010) uvádí, že v České republice je největším zdrojem jódu mléko, neboť se jód přidává do krmení pro hovězí dobytek. Dalším důležitým zdrojem je jodizovaná sůl, ale je prokázáno, že lidé vyznávající

vegetariánský životní styl používají soli méně (Stránský, Ryšavá, 2010). Dle ADA (2003) může být dobrým zdrojem jódu chléb, neboť do některých stabilizátorů těst může být jód přidáván. Doporučená denní dávka jódu je stanovena na 200 mikrogramů, toho mohou vegetariáni dle ADA (2003) dosáhnout konzumací půl lžice jodizované soli. Jód je ve velké koncentraci také obsažen v sušených mořských řasách, jeho obsah se pohybuje od 3000 mikrogramů až po 5000 mikrogramů na 100g mořské řasy. Vzhledem k doporučené denní dávce (200 mikrogramů) je nutno při dávce nad 3000 mikrogramů počítat s klinickými příznaky předávkování (Stránský, Ryšavá, 2010).

**Zinek** je nezbytný pro činnost enzymů a ovlivňuje základní vývoj života, dále je potřebný pro reprodukci, růst, hojení ran a odolnost imunitního systému (Melinová, Davisová, 2008). Dle Stránského a Ryšavé (2010) je optimální přísun zinku 10mg za den pro muže a 7mg za den pro ženy. ADA (2003) uvádí, že doporučené denní dávky u vegetariánů jsou vyšší. Vstřebatelnost zinku ze stravy se totiž snižuje díky přítomnosti fytátů (celozrnné obiloviny, luštěniny) a zvyšuje se s přítomností živočišných bílkovin (ADA, 2003). Pokud však necháme semena naklíčit nebo je namočíme, snížíme tím množství fytátů (Melinová, Davisová, 2008). Studie zjistily, že průměrně přijímají ovo-lakto-vegetariáni asi 9,1mg denně a vegani jsou na tom hůře (Melinová, Davisová, 2008). Dobrým zdrojem zinku jsou například dýňová semena, slunečnicová semena (pražená), luštěniny, pšeničné klíčky, tempeh, vařené sójové boby, tofu, kešu atd. (Melinová, Davisová, 2008).

Tab. 1: Zdroje bílkovin ve výživě podle (Svačina, Š. a kol., 2008)

<b>Zdroj</b>	<b>zastoupení bílkovin v potravíně (hmotnostní %)</b>	<b>limitující AMK</b>
mléko (kravské)	2 - 5,4	
vejce	13 - 14 (2/3 v bílku)	
obiloviny	6 – 20	lysin
• rýže	7 – 9	lysin
• pšenice	12 – 15	lysin
luštěniny	20 – 25	lysin, methionin, tryptofan, treonin
• sója	40 – 42	
ovoce, zelenina	<1	
• brambory	2	
houby	27	
kvasnice	50 % sušiny	methionin
mořské řasy	50 - 60 % sušiny	methionin

Tab. 2: Biologická hodnota bílkovin z různých potravin (Stránský, Ryšavá, 2010)

<b>Potravina</b>	<b>Biologická hodnota</b>
vejce	100
vepřové maso	85
hovězí maso	80
drůbež	80
mléko	72
sója	81
žitná mouka	78
brambory	76
fazole	72
kukuřice	72
rýže	66
pšeničná mouka	47

Tab. 3: Výživové hodnoty na 100g (Vím, co jím, 2013, online)

<b>Výrobek</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Energetická hodnota (kJ)</b>
Sójové maso	49,8	18,6	0,9	1048,5
Tempeh	19	11	9	776
Klaso	23	8	3	596
Robi	19,8	10,07	0,03	523
Šmakoun	11,8	0,3	0,2	211
Tofu (přírodní)	15,5	6,9	2,4	417

Tab. 4: Procentuelní rozložení všech typů mastných kyselin z celkového obsahu mastných kyselin v běžných tucích a olejích (Dostálová, 2011).

<b>Tuk nebo olej</b>	<b>SFA</b>	<b>MUFA</b>	<b>PUFA</b>
mléčný tuk	53-72	26-42	2-6
sádlo	25-70	37-68	4-18
hovězí tuk	47-86	40-60	1-5
olej z jater tresky	14-25	35-68	20-45
olej ze sledě	17-29	36-77	10-24
kokosový tuk	88-94	5-9	1-2
palmojádrový tuk	75-86	12-20	2-4
kakaové máslo	58-65	33-36	2-4
olivový olej	8-26	54-87	4-22
sójový olej	14-20	18-26	55-68
slunečnicový olej	9-17	13-41	42-74
řepkový olej	5-10	52-76	22-40

Tab. 5: Obsah nenasycených mastných kyselin v olejích (www.vimcojim.cz, 2013)

<b>1 polévková lžice (15g) obsahuje:</b>	<b>omega-3 (g)</b>	<b>omega-6 (g)</b>
Lněný olej	6,6	1,6
Olivový olej	0,13	1,2
Slunečnicový olej	0,2	1,5
Řepkový olej	1,5	3,5
Ořechový olej	1,4	7,6
Sójový olej	1	7

### ***1.3 Vegetariánství v různých fázích života***

Stanovisko Americké dietetické asociace z roku 2003 zní: "Dobře rozvržená veganská, laktovegetariánská a laktoovovegetariánská strava je vhodná pro všechna životní období, včetně těhotenství a laktace. Vhodně plánovaná veganská, laktovegetariánská a laktoovovegetariánská strava zabezpečí nutriční požadavky batolat, dětí i adolescentů a vede k normálnímu vzrůstu." Svačina (2012) uvádí, že ovo-lakto-vegetariánská strava je komplexní a dospělí lidé ji mohou dodržovat celoživotně bez jakéhokoliv rizika.

Stránský a Ryšavá (2010) upozorňují, že děti, mladé ženy, těhotné a kojící mají zvýšené riziko nedostatku živin, pokud se stravují vegetariánsky. U žen vegetariánek může v důsledku nízké tělesné hmotnosti dojít k poruchám menstruačního cyklu. Studie prokázala, že po přechodu na syrovou stravu (vitariánství, viz. kapitola 1.1.2.) se u 70% žen objevila porucha menstruačního cyklu (Stránský, Ryšavá, 2010).

Melinová a Davisová (2008) uvádí, že během těhotenství a kojení, dětství a dospívání máme větší potřebu mnoha živin než v ostatních životních etapách. Ve stáří sice klesá potřeba energie, ale naopak některých živin musíme přijímat více. To potvrzuje i Stránský a Ryšavá (2010), ti však odrazují od veganské stravy během těchto období.

#### ***1.3.1 Těhotenství a kojení***

Ovo-lakto-vegetariánství i veganství může splnit veškeré nutriční i energetické potřeby během těhotenství i kojení (ADA, 2003). Je však třeba pečlivé sestavení jídelního plánu, aby nedošlo k poškození plodu či samotné matky. Těhotným a kojícím vegetariánkám i vegankám se doporučuje, aby denně konzumovaly vhodný zdroj vitamínu B<sub>12</sub> (viz. kapitola 1.2.5.), což potvrzuje i Stránský a Ryšavá (2010). Vhodné je zařadit suplementaci železa, kvůli prevenci anémie, která se během těhotenství běžně vyskytuje (ADA, 2003). Nedostatek železa ve stravě kojící matky zvyšuje riziko

nedostatku i u kojence (Stránský, Ryšavá, 2010). Ženám se v období těhotenství dále doporučuje denně konzumovat 400mg folátů, což jsou sloučeniny kyseliny listové, buď ve formě doplňků či obohacených potravin. U těhotných a kojících veganek doporučuje Stránský a Ryšavá (2010) dbát na dostatečný přísun vápníku a vitamínu D. Děti matek vegetariánek mohou mít nižší porodní váhu (Stránský, Ryšavá, 2010). ADA (2003) uvádí, že novorozenci vegetariánských matek mají nižší hladinu DHA (viz. kapitola 1.2.3.) v míše a plasmě než novorozenci matek stravujících se smíšenou stravou. Hladina této polynenasycené mastné kyseliny je nižší v mateřském mléce ovo-lakto-vegetariánek i veganek. DHA je důležitá pro vývoj mozku a oka, proto je přísun jejího prekurzoru- kyseliny linolenové, nezbytný. Vhodné je lněné semínko, lněný olej, řepkový olej, sójový olej či suplementy z mikrořas (ADA, 2003). Melinová a Davisová (2008) uvádí, že k pokrytí doporučeného denního příjmu všech živin by během těhotenství a kojení ženy měly konzumovat 3-4 porce luštěnin a jejich alternativ, 6-8 porcí mléka a jeho alternativ, 7-10 porcí zeleniny a ovoce, 7-12 porcí obilovin, 2 porce omega-3 mastných kyselin, 2,6 mikrogramů (v těhotenství) a 2,8 mikrogramů (během kojení) vitamínu B<sub>12</sub> a 5 mikrogramů vitamínu D.

### ***1.3.2 Dětství***

Podle Dostálové (2012) vhodně vedená ovo-lakto-vegetariánská strava sice omezuje možnosti výběru výživy dítěte, ale je pro zajištění jeho růstu a vývoje možná. To potvrzuje i Svačina (2012), který uvedl, že ovo-lakto-vegetariánská strava u dětí nijak neovlivňuje jejich růst. Vzrůst ovo-lakto-vegetariánských dětí je srovnatelný se vzrůstem dětí stravujících se smíšenou stravou (ADA, 2003). Makrobiotickou výživu a veganství nelze podle materiálu WHO doporučit v období do konce 2.roku života z důvodů možné proteino-kalorické malnutrice a růstové a psychomotorické retardace (Frühauf, 2004, online). Vegetariánské děti mají menší riziko diabetu 1. typu a rakoviny. Rodiče vidí u svých dětí souvislost mezi vegetariánským životním stylem, lepším chováním a schopností se učit ve škole (Rose, 2007).



Melinová a Davisová (2008) upozorňují, že je ve stravě dítěte zapotřebí hlídat především dostatečný energetický příjem, obsah bílkovin, vitamin B<sub>12</sub>, železo, zinek, vápník a vitamin D. ADA (2003) doporučuje k dosažení energetických a nutričních potřeb dětí, aby konzumovaly jídla častěji, nevynechávaly svačiny, využívaly obohacené výrobky vápníkem a potraviny s vyšším obsahem nenasycených tuků. Špatná nebo omezená skladba stravy může mít za následek zpomalený růst a vývoj dítěte. Svačina (2012) vidí největší problém dětí stravujících se vegetariánsky v tom, že mají malý objem žaludku a nemohou reálně sníst dostatečné množství stravy k pokrytí jejich růstových potřeb. U dětí konzumujících pouze veganskou stravu je znám výskyt křivice (Svačina a kol., 2012). Stránský a Ryšavá (2010) upozorňují, že pro kojence a děti předškolního věku je veganství nebezpečné.

### ***1.3.3 Dospívání***

Melinová a Davisová (2008) uvádí, že u dospívajících bývá přechod k vegetariánskému způsobu života motivován spíše záležitostí práv zvířat a životního prostředí než zlepšením stravovacích návyků. Dívky vegetariánky mohou začít menstruat o trochu později než nevegetariánky, ale není v tom žádná zdravotní nevýhoda, naopak to může zmenšit riziko nádoru prsu či obezity (ADA, 2003). Výhoda může být také v tom, že dospívající vegetariáni konzumují více vlákniny, železa, folátů, vitaminu A, vitaminu C, ovoce a zeleniny a méně sladkostí a rychlých typů občerstvení než dospívající nevegetariáni (ADA, 2003). Rose (2007) uvádí, že studie potvrdila vztah mezi konzumací mléka a mléčných výrobků a vznikem akné, dospívající vegani tedy mohou mít menší výskyt akné. Problémy u veganů během dospívání mohou nastat, pokud jejich strava bude jednostranná. Je nutné, aby strava byla pestrá, obsahovala sóju, zeleninu, ovoce, citrusy a obohacené potraviny (Svačina a kol., 2012). Dle ADA (2003) je častější vegetariánství u mladistvých s poruchou příjmu potravy. Je to způsobeno tím, že mladí lidé si vyberou například vegetariánský životní styl, aby zakryli již existující

poruchu stravování. Proto je vegetariánství vhodnou a zdravou možností pro adolescenty jen pod odborným vedením (ADA, 2003).

### ***1.3.4 Stáří***

Od 50-ti let je potřeba k udržení stejné tělesné hmotnosti snížit příjem energie a to v důsledku snížení svalové hmoty, pomalejšího metabolismu a snížení fyzické aktivity. Zároveň je třeba přijímat větší množství některých vitaminů, například vitamínu D a B<sub>6</sub> a minerálních látek, především vápníku (Melinová, Davisová, 2008). Potvrzuje to i ADA (2003). Doporučená potřeba vitamínu B<sub>6</sub> se od 50. roku života zvyšuje přibližně o 30%, tedy pro ženy na 1,5mg a pro muže na 1,7mg denně. Množství 1,7mg vitamínu B<sub>6</sub> z rostlinných zdrojů získáme konzumací 1 kusu banánu, šálku (250 ml) čočky a hrsti ořechů nebo semen. Vápník se s přibývajícím věkem hůře vstřebává, proto je doporučená denní dávka 1200mg oproti původním 1000mg. Této dávky lze dosáhnout konzumací 8 porcí potravin ze skupiny mléka a jeho alternativ. U vitamínu D se doporučená denní dávka zdvojnásobuje, tedy na 10 mikrogramů (Melinová, Davisová, 2008). Syntéza tohoto vitamínu s věkem klesá, proto je třeba dbát dostatečného příjmu ze stravy nebo suplementů (ADA, 2003). Pokud člověk za den zkonzumuje 1 litr obohaceného kravského, sójového nebo rýžového mléka, tak tuto doporučenou denní dávku splní (Melinová, Davisová, 2008). Obohacená mléka jsou běžně k dostání v obchodech se zdravou výživou.

## ***1.4 Vliv na zdraví***

Obecně platí, že vegetariánská strava zahrnuje relativně velké množství obilovin, luštěnin, ořechů, ovoce a zeleniny. Pokud jde o živiny, tak je vegetariánská strava obvykle bohatá na sacharidy, omega-6 mastné kyseliny, vlákninu, karotenoidy, kyselinu listovou, vitamin C, vitamin E a Mg, ale má relativně nízký obsah bílkovin, nasycených mastných kyselin, omega-3 mastných kyselin, retinolu, vitamínu B<sub>12</sub> a zinku. Vegani mohou mít zejména nízký příjem vitamínu B<sub>12</sub> a nízký příjem Ca (Key, Appleby, Rosell, 2006). To potvrzuje i Craig (2009), který uvádí, že výhody vegetariánské stravy jsou především ve vyšším příjmu vlákniny, zvýšeném příjmu kyseliny listové, vitamínu C, vitamínu E, draslíku, hořčíku a mnoha dalších látek ze skupiny fytochemikálií. Stránský a Ryšavá (2010) uvádí, že vegani mají ve své stravě celkově nižší obsah energie a nasycených mastných kyselin a vyšší obsah vitamínu B<sub>1</sub>, β-karotenu, manganu a látek s antioxidačním účinkem. Ze všech druhů vegetariánství, které jsou popsány v kapitole 1.1.2., obsahuje veganská výživa nejméně nasycených tuků, cholesterolu a naopak nejvíce vlákniny (Craig, 2009).

### ***1.4.1 Pozitiva***

Důležitou předností vegetariánské stravy je snížení rizika chronických degenerativních onemocnění (Stránský, Ryšavá, 2010). Svačina (2012) uvádí, že u vegetariánů je nižší výskyt **diabetu II. typu**. MUDr. Hana Kahleová (2009, online) z Centra diabetologie IKEM provedla v roce 2009 studii zkoumající vliv stravy a pohybu na diabetes 2. typu. Závěry šestiměsíčního sledování shrnula takto: „Výsledky ukázaly, že vegetariánská strava vede účinněji ke snížení diabetické medikace a ke zlepšení funkce β-buněk než standardně doporučená diabetická dieta a mohla by tak být výhodnější alternativou v léčbě diabetu II. typu. Dále Svačina (2012) u vegetariánů uvádí nižší obsah **cholesterolu** v krvi a také se u nich méně často projevuje **hypertenze**, díky tomu mají nižší riziko **kardiovaskulárních onemocnění**. Riziko pro

kardiovaskulární onemocnění snižuje podle Stránského a Ryšavé (2010) i vyšší hladina antioxidantů ve stravě. Analýza pěti studií ukázala, že počet úmrtí na ischemickou chorobu srdeční byl u vegetariánsky se stravujících mužů nižší o 31% než u nevegetariánů (ADA, 2003). Další studie prokázala nejnížší riziko ischemické choroby srdeční u veganů, i oproti ovo-lakto-vegetariánům. Podle britské studie, která byla publikována v roce 2011 vede vegetariánská strava společně s vysokým příjmem vlákniny k nižšímu riziku hospitalizace a úmrtí v důsledku **divertikulární nemoci** ve srovnání s nevegetariány (Crowe, Appleby, Allen, 2011). Výzkumy naznačují, že vegetariánská strava obsahuje mnoho faktorů, které ovlivňují snížení výskytu **nádorů** (ADA, 2003). ADA (2003) uvádí například vysoký příjem vlákniny, což je protektivní faktor nádorů střeva a vyšší příjem fytochemikálií (flavonoidů, isoflavonoidů, polyfenolů, fytosterolů, karotenoidů atd.), což jsou látky s protirakovinným účinkem. Výskyt nádorů, konkrétně se jedná o karcinom žaludku, ovaria a močového měchýře, je u vegetariánsky se stravujících osob hraničně nižší než u osob, které se pravidelně stravují masem a rybami (Craig, 2009). Stránský a Ryšavá (2010) uvádí, že vysoký podíl vlákniny a nízký podíl tuků ve stravě je příčinou nižšího výskytu kolorektálního karcinomu. Nižší výskyt rakoviny prsu a bronchiálního karcinomu je spojen s celkově jiným životním stylem, například abstinencí, nekouřením atd. (viz. kapitola 1.1.4.) (Stránský, Ryšavá, 2010). Vegani jsou většinou štíhlejší (Craig, 2009). Vegetariánská strava má pozitivní vliv na **obezitu** (Stránský, Ryšavá, 2010). ADA (2003) uvádí, že byl prokázán vztah mezi vegetariánstvím a nižším indexem tělesné hmotnosti. Dále uvádí zajímavá britská studie publikovaná v roce 2007, že **vyšší skóre IQ** v dětství je spojeno se zvýšenou pravděpodobností přechodu k vegetariánství v dospělosti (Gale, Deary, Schoon, Batty, 2007).

### ***1.4.2 Negativa***

Zdravotní nebezpečí hrozí hlavně u vegetariánsky živených dětí a u veganů. Veganská strava může způsobit závažné zdravotní problémy, pokud nemá její vyznač dobré znalosti o výživě a složení potravin a není si tedy schopný sestavit plnohodnotný jídelníček (Stránský, Ryšavá, 2010). U veganů může vynechání všech živočišných produktů ze stravy přinést rizika v podobě nedostatku některých živin a následných poruch či onemocnění způsobených tímto nedostatkem (Craig, 2009). Nedostatek hrozí u plnohodnotných bílkovin, vitaminů B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> a D, vápníku, železa, jodu, selenu a naopak nadbytek hrozí u oxalátů, fytátů a kadmia (Stránský, Ryšavá, 2010). Dále uvádí Stránský a Ryšavá (2010) možné následky těchto stravovacích nedostatků, jsou to **křivice**, klinické projevy nedostatku **jodu**, zvýšený výskyt **chudokrevnosti**, poruchy **menstruačního cyklu**, **nízká porodní váha** novorozenců a nízký obsah některých živin v **mateřském mléce**. Vyšší hladina estrogenů v séru může být rizikovým faktorem pro osteoporózu u vegetariánek (ADA, 2003). ADA (2003) uvádí, že některé studie poukazují na nižší denzitu kostí u veganek ve srovnání s nevegetariánkami.

## **2 Cíl práce**

Cílem mé bakalářské práce je zmapovat, zda mají vegetariáni dostatečné informace o nutričním složení jejich výživy, zda mají zájem si tyto informace hledat a zda jim informace přijdou dostupné a dostačující. Dalším cílem je zjistit, zda se lidé s touto stravovací preferencí snaží předcházet možným nutričním deficitům a následným zdravotním problémům.

### **3 Metodika**

Ke zpracování bakalářské práce jsem využila kvalitativní výzkum, konkrétně polostrukturované rozhovory. Sběr dat jsem učinila pomocí rozhovorů. Rozhovor obsahoval 14 nebo 15 otázek, ženy měly navíc otázku týkající se těhotenství. Rozhovory jsem směřovala k problematice vegetariánství, veganství či vitariánství. Otázky jsem zaměřila na jejich individuální stravovací návyky, zájem o informace z oblasti výživy člověka, důvody k této formě stravování, spokojenost či případné zdravotní problémy spojené s touto stravou.

Sběr dat probíhal v období mezi lednem 2014 až březnem 2014. Výzkumný soubor obsahoval 6 respondentů. Skupina byla tvořena ženami i muži ve věkovém rozmezí od 20ti do 30ti let. Respondenti byli z řad vegetariánů, veganů i vitariánů a doba, po kterou preferovali specifický způsob života, se různila.

## **4 Výsledky**

### ***4.1 Shrnutí rozhovorů***

Kompletní přepis rozhovorů je uveden v příloze č. 1. V této kapitole uvádím pouze shrnutí nejdůležitějších informací z rozhovorů.



### ***4.1.1 Rozhovor s respondentem 1***

Není striktní veganka, ale z 95% si vybírá tuto stravu, její důvody jsou především etické. Ohledně své výživy si zjišťuje mnoho informací, využívá především internetové zdroje, studie a knihy. Ví, jaké složky mohou být deficitní, ale deficit u sebe žádný nepozoruje, spíše se cítí lépe, díky svému zdravému způsobu života. Hodnoty, například železa v krvi, si nikdy měřit nenechala, ale nemá žádné problémy. Občas suplementuje vitamin B<sub>12</sub>, neboť se vegetariánsky stravuje již 7 let a už by nemusela mít v organismu žádné zásoby tohoto vitamínu. Snaží se jíst denně luštěniny a hodně zeleniny. Vitamin D doplňuje formou obohacených potravin. O prospěšnosti dlouhodobého veganství k lidskému zdraví si není 100% jistá. Nyní se cítí dobře, ale až bude například těhotná, možná svou veganstou stravu přehodnotí. Maso ale nezačne jíst určitě. Pokud se vrátí k mléčným výrobkům nebo k vejším, tak budou pocházet z biofarmy či od zdroje, kde bude vědět, jak je se zvířaty zacházeno. S nabídkou veganských restaurací a kaváren je spokojená v Praze, v Liberci jsou pouze 2 vegetariánské restaurace.

### ***4.1.2 Rozhovor s respondentem 2***

Je ovo-lakto-vegetariánka, její důvody jsou především etické a také jí maso nechutná. Stravuje se takto již 12 let. Nikdo ji k vegetariánství nenutil ani ji od něj neodrazoval. Informace o stravě si nezjišťuje. Ví, že deficitní mohou být bílkoviny, proto přidává do stravy proteinový prášek od společnosti Herbalife. Snaží se mít denně přísun bílkovin. Nepocítuje na sobě žádný nedostatek ani zlepšení zdravotního stavu. Plánuje se takto stravovat nadále, ale v těhotenství by ráda jedla maso, pokud to půjde. Celkově svůj životní styl považuje za zdravý, nekouří, alkohol pije příležitostně, sportuje. Vegetariánství není podle ní zdravé a myslí si, že maso nelze ničím nahradit. Není spokojená s nabídkou vegetariánských jídel v běžných restauracích, ale navštěvuje vegetariánské restaurace, kde je nadmíru spokojena.

### ***4.1.3 Rozhovor s respondentem 3***

Je z 90% vegankou, snaží se takto stravovat, ale neřeší to úplně. Maso jí nikdy moc nechutnalo, také jí vadí zacházení se zvířaty a i byla ovlivněna okolím. Stravuje se takto 2 roky. Informace o stravě si zjišťuje převážně z internetu, či knížek a informace jí přijdou dostatečné. Ví, že deficitní mohou být bílkoviny, proto se snaží mít denně přísun bílkovin. Dále ví, že deficitní může být vitamin B<sub>12</sub> a jod. Nepocit'uje na sobě žádný nedostatek, spíše se cítí lépe po fyzické stránce a ne tolik zatížená. Také díky této stravě jí více zeleniny. Plánuje se takto stravovat nadále a dlouhodobě. I během těhotenství by si tento životní styl ráda udržela. Celkově svůj životní styl považuje za zdravý, nekouří, alkohol pije příležitostně, sportuje a pečuje o sebe. Vegetariánství i veganství jsou podle ní zdravé volby. S nabídkou restaurací v Praze je spokojená, jen jí přijde, že výběr v obchodech není tak velký a produkty jsou často předražené. V Liberci je mnohem méně možností.

### ***4.1.4 Rozhovor s respondentem 4***

Je z 90% vitariánka, její důvody jsou především etické a nyní i zdravotní. Stravuje se takto 3,5 roku a její rozhodnutí bylo náhlé, ovlivnil ji její přítel. Od jejího způsobu stravování ji zrazuje jen rodina, ale nyní už se s tím členové rodiny spíše smířili. Informace si zjišťuje z internetových zdrojů a to hlavně z facebooku a také z youtube chanel. Myslí si, že v dnešní době si člověk může dohledat dostatečné množství seriózních informací. Ví, že je dobré kombinovat obiloviny s luštěninami, myslí si, že bílkoviny jsou v tmavě zelené zelenině. Dále ví, že mák obsahuje hodně vápníku, jod je v soli. Má doplněk vitamínu B<sub>12</sub>, ale jinak nic nesuplementuje. Stravuje se ze 70% ovocem, zbytek jídelníčku tvoří zelenina, semínka a ořechy. Cítí se díky této stravě vitálnější, také již nemá nadváhu ani žádné zdravotní problémy. Plánuje se takto stravovat nadále, nejspíš i v těhotenství. Celkově svůj životní styl považuje za zdravý, kouří i pije příležitostně, cvičí jógu, běhá. Veganství je podle ní zdravé, člověk jen musí vědět, jakým informacím věřit a jakým ne. Celkově jí přijde, že se vegetariánství a

veganství rozmáhá. Ráda by nakupovala bio ovoce a zeleninu, ale je to drahé. Ve větších městech je i dobrá nabídka restaurací, na vesnicích je to horší.

#### ***4.1.5 Rozhovor s respondentem 5***

Snaží se být úplně vegan něco málo přes rok. Předtím byl rok vegetariánem. Jeho důvody jsou hlavně etické. Informace si sám zas tolik nevyhledává, ale když ho něco zajímá, využije internet. Ví, že může být deficitní vitamin B<sub>12</sub> a vápník, proto konzumuje obohacené potraviny a koupil si i multivitamin veg. Bílkoviny si také hlídá, koupil si veganský proteinový prášek, zná vhodné kombinace luštěnin a obilovin, jako třeba čočka s rýží. Cítí se lépe fyzicky, má více síly, jen má teď trochu problémy s pleť, ale žádné jiné nedostatky na sobě nepozoruje. Snaží se jíst všeho co nejvíce a velký objem stravy. Veganství je podle něj zdravou volbou, pokud člověk jen nevynechá vše živočišného původu, ale také to nějak adekvátně nahradí. Svoje děti povede k veganství, ale konečné rozhodnutí nechá na nich. S nabídkou restaurací není zas tak úplně spokojen, ale nevádí mu to, dokáže si poradit. Není zas tak náročný.

#### ***4.1.6 Rozhovor s respondentem 6***

Je ze 70% vitarián, jinak vegan. Přejít byl postupný, nejdříve se vzdal mléčných výrobků, později všeho živočišného. Pro tento způsob stravování se rozhodl především kvůli vitariánské restauraci, kterou vede. Dále zmiňuje i zdravotní a etické důvody. Přečetl hodně knížek, čte různé články na internetu a studie. Také ve své restauraci má k dispozici mnoho informací. Myslí si, že v dnešní době jsou informace dostačující a snadno vyhledatelné. Veganství je dle něj zdravou volbou. Ví, že může být deficitní vitamin B<sub>12</sub> a bílkoviny. Živočišné bílkoviny jsou dle něj nahraditelné, stačí zařazovat do stravy dostatek klíčků, ořechů a semínek a stravovat se pestře. Vitamin B<sub>12</sub> on sám nesuplementuje, až kdyby na sobě pozoroval nějaký nedostatek. Cítí se lépe zdravotně,

fyzicky i psychicky. Svoje děti povede k veganství, ale konečné rozhodnutí nechá na nich. S nabídkou v Praze je spokojen, horší je to podle něj během cestování do míst, která nezná. (zdroj: vlastní výzkum)

## 4.2 Výsledky rozhovorů

Tab. 6 shrnuje dobu, jak dlouho jsou respondenti vegetariány, důvody přechodu k vegetariánství a jejich celkový životní styl (zdroj: vlastní výzkum)

	<i>Doba specifického stravování</i>	<i>Důvody přechodu</i>	<i>Životní styl</i>
<i>Respondent 1</i>	7 let vegetariánka, 2 roky veganka	etické, ekologické	nekouří, alkohol příležitostně, spánek 8hod denně, běh, jóga
<i>Respondent 2</i>	12 let ovo-lakto-vegetariánka	nechutná jí maso, etické důvody	nekouří, alkohol výjimečně, spánku dostatek, sport
<i>Respondent 3</i>	2 roky vegetariánka, nyní z 90% veganka	etické důvody, ovlivněna okolím	nekouří, alkohol občas, sport, celkově o sebe pečuje
<i>Respondent 4</i>	3,5 roku veganka z 90% vitariánka	etické a zdravotní důvody, ovlivnil ji přítel	cigarety i alkohol velmi příležitostně, spí méně než dřív, sportuje více, jóga, běh
<i>Respondent 5</i>	1 rok vegetarián, poté pauza, nyní přes rok veganem	etické, zdravotní, ovlivněn bratry, hudební scénou	cigarety i alkohol občas, spí více, sportuje
<i>Respondent 6</i>	2,5 roku vegetarián, nyní vegan a ze 70% vitarián	zdravotní a etické důvody	nekouří, alkohol příležitostně

Tab. 7 shrnuje reakce okolí na jejich změnu stravování, názory lékařů a změny zdravotního stavu po přechodu k vegetariánství (zdroj: vlastní výzkum)

	<i>Reakce okolí</i>	<i>Názory lékařů</i>	<i>Zdravotní stav</i>
<i>Respondent 1</i>	tolerantní	s lékaři stravu neřeší	lepší fyzický i psychický stav, vnímavější k okolí
<i>Respondent 2</i>	rodina tolerantní, kamarádi narážky	s lékaři stravu neřeší	žádné změny
<i>Respondent 3</i>	na začátku nepochopení ze strany rodiny, nyní tolerantní	s lékaři stravu neřeší	nepozoruje změnu, problémy s kostmi, lepší fyzický stav, nezatíženost stravou
<i>Respondent 4</i>	šok, nepochopení, nyní šíření	sdělila mu to, ale neudělal žádné testy	zhubla, vitálnější, méně často chřipky
<i>Respondent 5</i>	tolerantní přístup	s lékaři stravu neřeší	cítí se silnější, problémy s pletí
<i>Respondent 6</i>	šok pro rodinu i okolí, nyní smíření	lékaře nenavštěvuje	zlepšení, zbavil se alergií a astmatu, lepší fyzický i psychický stav

Tab. 8 shrnuje názory na zdravotní prospěšnost vegetariánství, výhody a nevýhody a spokojenost s nabídkou restaurací a obchodů (zdroj: vlastní výzkum)

	<i>Prospěšnost zdraví</i>	<i>Výhody a nevýhody</i>	<i>Nabídka restaurací a obchodů</i>
<i>Respondent 1</i>	vegetariánství ideální, veganstvím si není jistá	nevýhoda během cestování	v Praze spokojená, v Liberci už méně
<i>Respondent 2</i>	vegetariánství není zdravé	nevýhoda během stravování v běžných restauracích, výhoda je nižší cena a nenáročnost na přípravu	v běžných restauracích malý výběr jídel
<i>Respondent 3</i>	veganství je zdraví prospěšné	nevýhoda během cestování, vyšší cena, omezený sortiment, výhodou je, že si nyní kontroluje co jí a jí ovoce a zeleninu	v Praze s nabídkou spokojená, v Liberci málo restaurací
<i>Respondent 4</i>	veganství je zdravé	nevýhoda pro lidi z vesnic, musí dojíždět pro potraviny do větších měst	spokojená s rozšiřujícím se počtem restaurací, v ČB spokojená, v Praze ještě víc
<i>Respondent 5</i>	veganství je zdravé	nevýhoda malá nabídka v restauracích a vyšší cena, výhoda je lepší pocit sám ze sebe	s nabídkou úplně spokojený není, ale poradí si
<i>Respondent 6</i>	veganství je zdravé	nevýhoda během cestování	v Praze je spokojený

Tab. 9 shrnuje stravovací zvyklosti a využívání suplementů (zdroj: vlastní výzkum)

	Stravovací návyky	Suplementy
<i>Respondent 1</i>	pestrá strava, zásady zdravé výživy, luštěniny (cizrna, čočka, fazole) což jsou hlavní zdroje bílkovin a železa, fermentované výrobky, tamari omáčka, hodně ovoce, zeleniny, obohacené potraviny (sójové mléko obohacené vitamínem D)	nárazově vitamin B <sub>12</sub>
<i>Respondent 2</i>	nijak speciální, nehlídá se	občas protein Herbalife, Biosil
<i>Respondent 3</i>	hlídá se, denně luštěniny, hodně oříšky, 1 sójový produkt denně	nevyužívá
<i>Respondent 4</i>	70% stravy ovoce, 30% zelenina, luštěniny, semínka, oříšky, klíčky, tmavě zelená zelenina, kombinace obilovin s luštěninami	vitamin B <sub>12</sub>
<i>Respondent 5</i>	velké množství a spektrum stravy, hodně ovoce, zeleniny, kombinace čočky s rýží, hodně sójové výrobky, obohacená sójová mléka, brokolice denně	multivitamin veg, vitamin B <sub>12</sub> , obohacené výrobky, proteinový prášek veganský
<i>Respondent 6</i>	stravuje se vyváženě, pestře, výhodu vidí ve vitariánství (nevaří se, neztrácí živiny)	nevyužívá

Tab. 10 shrnuje, zda si zjišťují informace a kde je získávají a zda ví, které složky mohou být deficitní (zdroj: vlastní výzkum)

	<i>Informace</i>	<i>Deficitní složky</i>
<i>Respondent 1</i>	zjišťuje hodně, knihy (Sám sobě doktorem), studie, internet (www.soucitne.cz), škola	vitamin B <sub>12</sub> , důležité jsou kombinace jídel, luštěniny mají bílkoviny a železo, obohacené potraviny (sójové mléko + vitamin D)
<i>Respondent 2</i>	sama nezjišťuje, občas jí něco sdělí babička lékařka nebo kamarádka	bílkoviny
<i>Respondent 3</i>	zjišťuje, knihy, kuchařky, internet (www.soucitne.cz, www.vegan-fighter.com), restaurace	vitamin B <sub>12</sub> , jod je v mořských řasách, max. 1 sójový výrobek denně, jí hodně ořišky
<i>Respondent 4</i>	zjišťuje, internet (facebook, youtube chanel), informace dostačující	pouze B <sub>12</sub> (v těle vydrží 2 roky), jod v soli, omega 3 mastné kyseliny jsou v avokádu, bílkoviny v tmavě zelené zelenině, dobré kombinace obilovin a luštěnin
<i>Respondent 5</i>	zjišťuje, internet (www.vegan-fighter.com), od matky či bratra	vitamin B <sub>12</sub> , důležité kombinace obilovin s luštěninami, vápník
<i>Respondent 6</i>	informace jsou dostačující, knihy, internet (www.soucitne.cz)	vitamin B <sub>12</sub> , bílkoviny v semínkách, ořechách a klíčcích, lepší vitariánství, vařením se neztratí výživová hodnota



Tab. 11 shrnuje, zda se budou v těhotenství stravovat stejně (ženy) a zda povedou své děti k vegetariánství (zdroj: vlastní výzkum)

	<i>Těhotenství</i>	<i>Děti</i>
<i>Respondent 1</i>	možná začne jíst vejce nebo kozí jogurty z farmy, není si veganstvím jistá	povede je k veganství, ale nebude je odsuzovat, když budou chtít jíst maso
<i>Respondent 2</i>	chtěla by jíst maso	nechá rozhodnutí na nich
<i>Respondent 3</i>	ráda by si udržela alespoň vegetariánství	povede je k tomu
<i>Respondent 4</i>	bude se stravovat vegansky	povede je, ale konečné rozhodnutí nechá na nich
<i>Respondent 5</i>		povede je, ale konečné rozhodnutí nechá na nich
<i>Respondent 6</i>		nebude zakazovat ani nutit, rozhodnutí nechá na nich

## 5 Diskuze

Vegetariánství ve všech svých formách považujeme za životní styl, kde je hlavním znakem odmítání masa. Bezmasou výživu můžeme rozdělit do několika skupin, dle specifického výběru potravin. Někteří vyznavači vynechávají pouze maso a masné výrobky, jiní veškeré živočišné produkty nebo dokonce konzumují pouze syrové potraviny rostlinného původu. Důvody pro tento alternativní životní styl bývají různé, nejčastěji se uplatňují etické důvody, dále zdravotní či ekologické. K bezmasé stravě se hlásí v České republice kolem 2 % lidí (Mužík, V. a kol., 2007). Barták (2004) uvádí, že celosvětově je vegetariánů cca 50 - 60%. Ve vyspělých zemích je odhad populačního výskytu vegetariánství přibližně 5% obyvatel a 8% obyvatel se masu vyhýbá mírně (Svačina a kol., 2012).

Vegetariánský životní styl často není pouze o vyhýbání se masu, zahrnuje celkově jiný pohled na život. Podle Slimákové (2008) je vegetariánství spojeno také s nekuřáctvím, nižším konzumem alkoholu, větší mírou pohybové aktivity nebo s celkově větším zájmem o zdravý životní styl.

Pokud člověk ze své stravy vyřadí maso nebo dokonce veškeré potraviny živočišného důvodu, tak je samozřejmě třeba, zařadit do jídelníčku adekvátní náhradu. Je nutné, aby vegetariáni, vegani i vitariáni měli dostatečné informace o výživě a nedocházelo u nich k deficitu nutričních složek a následným zdravotním problémům.

Díky zpracování odborné literatury a také díky osobním rozhovorům s vyznavači vegetariánské výživy jsem se dozvěděla o všech možných úskalích a problémech tohoto typu stravování. Cílem mé práce bylo zmapovat, zda mají vegetariáni dostatečné informace o nutričním složení jejich výživy, zda mají zájem si tyto informace hledat a zda jim informace přijdou dostupné a dostačující. Dále jsem chtěla zjistit, zda se lidé s touto stravovací preferencí snaží předcházet možným nutričním deficitům a následným zdravotním problémům. Zvolila jsem tedy polostrukturovaný rozhovor a otázky jsem směřovala k jejich individuálním stravovacím návykům, zájmu o informace z oblasti výživy člověka, důvodům pro tuto formu stravování, spokojenosti či případným zdravotním problémům spojeným s touto stravou.

Sběr dat probíhal v období mezi lednem 2014 až březnem 2014. Rozhovorů se účastnilo 6 respondentů. Skupina byla tvořena ženami i muži ve věkovém rozmezí od 20ti do 30ti let. Jednalo se o 3 ženy ve věku 22 let, 1 ženu ve věku 21 let a 2 muže ve věku 20 a 30 let. Respondenti byli z řad vegetariánů, veganů i vitariánů a doba, po kterou preferovali specifický způsob života, se různila.

První dvě otázky zněly: „Do jaké skupiny vegetariánů se řadíš? Resp. jaké potraviny ve své stravě vynecháváš?“ a „Jak dlouho se již stravuješ tímto způsobem a proč jsi se rozhodl/a pro takovýto způsob stravování, životní styl? Jaký byl impuls k přijetí tohoto životního stylu, šlo o rozhodnutí náhlé či postupné, čím či kým jsi byl/a ovlivněn/a?“. Všichni respondenti odpověděli, že vynechávají veškeré maso a masné výrobky. Respondenti (1, 3 a 5) se stravují vegansky, tudíž vynechávají vše živočišného původu. Zároveň zmínili, že předtím se stravovali jen vegetariánsky. Respondenti (4 a 6) z velké části vynechávají i tepelně upravená jídla, takže se řadí mezi vitariány. Respondent 6 byl nejdříve vegetarián, poté vegan a nyní tedy i z větší části vitarián. Melinová a Davisová (2008) tvrdí, že mezi nejvíce rozšířené typy vegetariánů patří ovo-lakto-vegetariáni a vegani. To se v mém malém vzorku nepotvrdilo, neboť k ovo-lakto-vegetariánství se přihlásila pouze respondentka 2. U respondentů (1, 3, 5 a 6) se potvrdilo tvrzení, že mnoho vegetariánů ze začátku konzumuje mléko i vejce, ale s rostoucími zkušenostmi a vědomostmi se vzdávají i těchto živočišných produktů a nahrazují je rostlinnými (Melinová, Davisová, 2008). Pouze respondentka 2 zůstala nadále jen u vynechávání masa. Velmi mě překvapila respondentka 4, která se stala rovnou ze dne na den vegankou a nyní postupně přechází na vitariánství. Respondentka (4) navíc uvedla, že nyní vynechává ze stravy i lepek. Co se týká důvodů přechodu k jinému stravovacímu směru, respondenti potvrdili výzkum Kulhavého (2007), neboť u všech hrály roli etické důvody. Dále se na změně výživy u respondentů (4, 5 a 6) podílely i zdravotní důvody.

Dále jsem kladla otázky: „Setkal/a jsi se někdy s obavami o tvé zdraví (kvůli vegetariánské stravě) ze strany rodiny, přátel či lékařů? Pokud ano, jaké to byly obavy, a jak byly zdůvodňovány?“ a „Můžeš srovnat tvůj zdravotní stav předtím, než jsi se stala vegetariánkou a popsat svůj současný zdravotní stav?“. Respondenti (1, 2, 3, 5 a 6)

se shodli na tom, že s lékaři svou stravu neřeší. Respondentka (4) přesto, že svému praktickému lékaři sdělila, jak se stravuje, tak neudělal žádné krevní testy ani jiná vyšetření. Ohledně změn zdravotního stavu se shodli respondenti (1, 3, 4, 5 a 6) na zlepšení fyzického stavu, což dle mého názoru může být způsobeno i větší fyzickou aktivitou a celkově aktivnějším způsobem života. Potvrzuje to slova Slimákové (2008), dle které je vegetariánství spojeno větší mírou pohybové aktivity. Respondentka (3) uvedla, že má problémy s kostmi, což souvisí s tvrzením ADA (2003), dle které studie poukazují na nižší denzitu kostí u veganek ve srovnání s nevegetariánkami. Respondent (5) zmínil problémy s pletí, což by mohlo být způsobeno například nedostatkem zinku. Dle Stránského a Ryšavé (2010) je optimální přísun zinku pro muže 10mg za den. Studie zjistily, že ovo-lakto-vegetariáni průměrně přijímají asi 9,1mg denně a vegani jsou na tom hůře (Melinová, Davisová, 2008). Respondentka (4) uvedla, že zhubla z lehké nadváhy na svou ideální váhu. Tomu by odpovídalo tvrzení Craiga (2009), že vegani jsou většinou štíhlejší. I Stránský a Ryšavá (2010) uvádí, že vegetariánská strava má pozitivní vliv na obezitu. Dále ADA (2003) uvádí, že byl prokázán vztah mezi vegetariánstvím a nižším indexem tělesné hmotnosti. Všechna tato tvrzení mohou potvrdit i z vlastního nezávislého pozorování všech respondentů, neboť žádný netrpěl nadváhou ani obezitou.

Celkového životního stylu se týkala otázka: „Jak bys popsal/a svůj celkový životní styl, například ohledně kouření, alkoholu, spánku, sportu atd.?“. Zde se potvrdila studie autorů Cada, Burleyho a Greenwooda z roku 2004, kteří došli k závěru, že mezi vegetariánkami se spíše objevuje absence kouření, menší míra konzumace alkoholických nápojů a také větší míra zájmu o zdravý životní styl. I Slimáková (2008) zmiňuje že je vegetariánství spojeno s nekuřáctvím, nižším konzumem alkoholu a s celkově větším zájmem o zdravý životní styl. Respondenti (1, 2, 3 a 6) uvedli, že nekouří a alkohol pijí velmi výjimečně. Respondenti (4 a 5) kouří i konzumují alkohol jen příležitostně.

Následovaly dotazy: „Myslíš si, že při zachování ostatních obecných zásad zdravé výživy je vegetariánství zdraví prospěšnou volbou?“ a „Jaké výhody či naopak nevýhody svého způsobu stravování pociťuješ?“. Zde mě velmi překvapila odpověď

respondentky 2, neboť jako jediná se vyjádřila k vegetariánství, jako k nezdravému způsobu stravování. Uvedla také, že maso podle ní není ve stravě nahraditelné. Nejspíše je to dáno tím, že jako jedinou ji neovlivnila etika, ale to, že jí maso nechutná a vadí jí i pohled na něj. Ostatní respondenti se jednoznačně shodli na zdravotní prospěšnosti vegetariánství. Respondentka (1) si není úplně jistá o prospěšnosti dlouhodobého veganství. Ohledně nevýhod uvedli respondenti (1, 3 a 6) problémy se stravováním během cestování. Respondenti (2 a 5) uvedli malý výběr pokrmů v restauracích. Respondenti (3 a 5) uvedli vyšší cenu veganských výrobků, naopak pro respondentku (2) je její stravování levnější, neboť nekupuje maso.

Dále jsem se ptala na otázku: „Zajímáš se i o to, aby tvoje strava byla nejen vegetariánská, ale i vyvážená a nutričně odpovídala obecným výživovým doporučením? Například ohledně příjmu vitamínů, minerálních látek, vlákniny, celkově kalorií atd.?“. Pokud respondenti nezmínili sami nějaké suplementy, tak jsem se na ně dotazovala dodatečně. Zde se odpovědi různily. Kromě respondentky (2) se všichni vyjádřili, že se snaží hlavně o pestrost a vyváženost stravy. To odpovídá doporučení Bartáka (2004, online), že vegani mohou žít naprosto zdravě, ikdyž konzumují pouze bílkoviny rostlinného původu, musí ale dodržovat pestrost stravy, nezapomínat na ořechy, různé druhy obilovin, luštěnin, všech dalších zrnin, řas i hub. ADA (2003) uvádí, že rostlinné zdroje bílkovin poskytují dostatečné množství esenciálních aminokyselin, pokud se člověk stravuje pestře a splňuje dostatečné množství energie. Respondentka (1) zároveň dodržuje obecné zásady zdravé výživy. Respondentka (2) jako jediná odpověděla, že se nehlídá vůbec, přestože ví, že by měla. Zároveň ale uvedla, že doplňuje občas proteiny formou prášku od Herbalife a také užívá Biosil pro lepší kvalitu vlasů a nehtů. Ohledně sójy a sójových výrobků uvedla respondentka (3), že konzumuje maximálně 1 sójový výrobek denně, respondentka (4) sóju nekupuje, neboť ji považuje za neetickou potravinu a respondent (5) naopak konzumuje velké množství sójových výrobků. Svačina (2012) se vyjádřil, že pokud vegani využívají sójovou bílkovinu, tak u nich nehrozí nedostatek bílkovin. Respondentka (3) si svojí stravu velmi hlídá, snaží se denně konzumovat porci luštěnin. Stravu respondentky (4) tvoří ze 70% ovoce a z 30% zelenina, klíčky, semínka a ořechy. Snaží se často konzumovat tmavě zelenou

zeleninu a ví, že je výhodné kombinovat obiloviny s luštěninami. Respondent (5) se snaží konzumovat velké množství a spektrum stravy, denně jí brokolici, konzumuje i obohacené sójové výrobky a také ví, že je vhodné kombinovat luštěniny s obilovinami. To potvrzuje i Stránský a Ryšavá (2010), kteří uvádí, že další možností pro vegany jsou vhodné kombinace rostlinných bílkovinných zdrojů, například fazole a kukuřice v poměru 1:1 mají téměř stejnou biologickou hodnotu jako vejce. Dle ADA (2003) je zelenina bez vysokého množství oxalátů, například brokolice, vhodným zdrojem vápníku. Respondent (6) se stravuje vyváženě a pestře. Z mého pohledu bylo zajímavé, že dle něj je nevýhoda veganství právě ve vaření jídel, kdyby jedli více syrové stravy, tak by měli méně deficitů. Žádné výživové doplňky nevyužívají respondenti (3 a 6). Suplementy vitamínu B<sub>12</sub> užívají respondenti (1, 4 a 5). Nedostatek vitamínu B<sub>12</sub> se dostavuje po mnohaleté přísné veganské stravě (Společnost pro výživu, 2011). Jako zdroj tohoto vitamínu mohou vegani zvolit doplněk stravy, pokud ho užívají denně, tak by minimální množství přijatého vitamínu mělo být 10 mikrogramů, pokud ho berou týdně, tak alespoň 2000 mikrogramů (Melinová, Davisová, 2008). Respondenti (2 a 5) užívají jako doplněk proteinové prášky a respondent (5) navíc užívá komplex multivitamin veg určený pro vegany.

Tímto dotazem byla zodpovězena výzkumná otázka č. 2: „Jakým způsobem dosahují vegetariáni plnohodnotného jídelníčku?“ a druhá část výzkumné otázky č. 3: „Jaká je informovanost veganů o možném nedostatku v jejich výživě a jakým způsobem se mu snaží předcházet?“.

Následně jsem pomocí otázek: „Zjišťuješ si, zda mohou být některé nutriční složky ve tvé stravě nedostatečně zastoupeny a víš, jak případně zabránit jejich nedostatku? Snažíš se to dodržovat?“ a „Kde získáváš potřebné informace ohledně svého životního stylu? Jsou tyto informace snadno dostupné a jsou dostačující?“ zjišťovala konkrétní znalosti respondentů o možných deficitech a také zdroje jejich informací. Kromě respondentky (2) uvedli všichni jako zdroj svých informací internet. Nejčastěji zaznívaly webové stránky [www.soucitne.cz](http://www.soucitne.cz) a [www.vegan-fighter.com](http://www.vegan-fighter.com). První webová stránka je dle mého názoru velmi přehledná a přínosná jak pro laiky, tak pro informovanější populaci. Přehledně si lze zde vyhledat nejen vegetariánské či veganské

recepty, ale i restaurace a prodejny po celé ČR. Jako velké plus této webové stránky vidím především velmi propracované informace o správném a plnohodnotném vegetariánském a veganském jídelníčku, to může sloužit nejen začínajícím příznivcům těchto životních stylů, ale i k průběžnému ožívání a nabývání nových znalostí z oblasti správného sestavování stravy tak, aby nedocházelo k deficitům. Web je průběžně aktualizován a doplňován o nejnovější informace. Druhá webová stránka je zaměřena pouze na veganství a nalezneme zde jak různé novinky a články zaměřené na tuto problematiku, tak i výživová doporučení a sestavené jídelníčky. Tato stránka se zaměřuje spíše na výživu sportovců veganů. Respondentka (4) uvedla další internetový zdroj, a to [www.youtube.com](http://www.youtube.com), kde sleduje mluvené kanály jiných veganů a vitariánů a může se tak dozvědět osobní zkušenosti jiných lidí. Ohledně internetových zdrojů obecně bych ráda zmínila, že je nutné, aby člověk o věcech přemýšlel a nevěřil všemu, co kdo napíše. Hodně důležitý je dle mého názoru takzvaný „selský rozum“. To zmínil i respondent (6). Dalším častým zdrojem, který zmínili respondenti (1, 2 a 3), byly knihy zaměřené na vegetariánskou a veganskou stravu. S kamarády či rodinou se občas radí respondenti (2 a 5). Respondentka (1), která studuje na zemědělské univerzitě, se hodně informací dozvídá právě ve škole. Zajímavá byla odpověď respondentky (3), která jako zdroj svých informací uvedla i různé letáky ve veganských restauracích a prodejnách. Všichni respondenti se shodli, že informací je v dnešní době dostatek a člověk je schopen dohledat vše, co se potřebuje dozvědět. Informovanost respondentů o deficitních složkách byla dle mého názoru dostačující. Respondentka (2), která je ale pouze ovo-lakto-vegetariánka, jako jediná nezmínila možný deficit vitamínu B<sub>12</sub>. U ní, ale tento deficit nehrozí, neboť ovo-lakto-vegetariáni čerpají tento vitamin z vajec, mléka a mléčných výrobků. Svačina (2012) uvádí, že jako prevence nedostatku tohoto vitamínu postačí konzumace 250ml mléka nebo 50g sýru denně. Všichni ostatní respondenti věděli o možném nedostatku vitamínu B<sub>12</sub> a také o tom, že je nutná jeho suplementace. Paradoxně ale opravdu využívají suplementy tohoto vitamínu jen 3 respondenti (1, 4 a 5). Zbývající 2 respondenti (3 a 6) se vyjádřili, že to začnou případně řešit, až se na nich nedostatek projeví. Vzhledem k tomu, že oba tito respondenti jsou vegetariány a vegany kolem 2 let, deficit by se mohl začít projevovat,

neboť zásoba tohoto vitamínu v organismu je právě okolo 2 let, ale je to velmi individuální. Kupec (2014) uvádí, že tyto zásoby vydrží i několik let, výjimečně i víc než 10 let. Dále všichni respondenti věděli o možném deficitu plnohodnotných bílkovin. Jako zdroje uváděli luštěniny, semínka, ořechy a respondentka (4) uvedla i tmavě zelenou zeleninu. Zároveň mě velmi potěšilo, že respondenti (1, 4 a 5) věděli o výhodných kombinacích obilovin s luštěninami. Respondentky (3 a 4) uvedli i možný nedostatek jodu, respondentka (3) jako zdroj uvedla mořské řasy a respondentka (4) jodizovanou sůl. To potvrzuje ADA (2003), která uvádí, že doporučená denní dávka jódu je stanovena na 200 mikrogramů, toho mohou vegetariáni dosáhnout konzumací půl lžičky jodizované soli. Jód je ve velké koncentraci také obsažen v sušených mořských řasách (Stránský, Ryšavá, 2010). Respondentka (1) uvedla i možný nedostatek vitamínu D, a jako zdroj určila obohacené potraviny. To potvrzuje Svačina a kol. (2012) dle kterého se v současnosti vitamínem D obohacují mléčné výrobky, obiloviny (cereálie), margaríny, některé sójové nebo rýžové nápoje i pečivo. Respondentka (4) uvedla jako rizikové omega 3 mastné kyseliny, a jako jejich zdroj zmínila avokádo. Avokádo obsahuje omega 3 mastné kyseliny, ale uvádí se spíše jako hlavní zdroj mononenasyčených mastných kyselin. Vegetariáni musí dbát na dostatečný příjem kyseliny  $\alpha$ -linolenové, kterou z rostlinných zdrojů představuje hlavně lněné semínko (drcené či nabobtnalé), konopné semínko, sója, lněný olej, konopný olej, řepkový olej či olej z vlašských ořechů (ADA, 2003). Respondent (5) uvedl jako rizikový vápník a ví, že ho obsahuje mák a brokolice.

Tímto jsem se dozvěděla odpovědi na výzkumné otázky č. 1: „Jak často a kde si nejčastěji vegetariáni vyhledávají informace o bezmasé výživě?“ a první část výzkumné otázky č. 3: „Jaká je informovanost veganů o možném nedostatku v jejich výživě a jakým způsobem se mu snaží předcházet?“.

Poslední otázky byly zaměřené na období těhotenství u žen a na vedení či nevedení dětí v této formě výživy: „Plánuješ, že se v těhotenství budeš stravovat stejným způsobem jako doposud?“ (*otázka pouze pro ženy*) a „Hodláš vést v budoucnu své děti k vegetariánství?“. Respondentka (2) by dokonce velmi ráda v tomto období začala jíst maso, ale neví, jestli to zvládne. Respondentka (1) se vyjádřila, že si není veganstvím



jistá v tomto období, takže nejspíš zařadí vejce či kozí jogurty z bio farem. Podobně se vyjádřila i respondentka (3), která by si ráda udržela alespoň vegetariánství. Nejvíce mě překvapila odpověď respondentky (4), která se bude i v období těhotenství stravovat vegansky, i přes případná varování lékaře. Ohledně dětí se respondenti shodli, všichni je k tomu povedou, ale konečné rozhodnutí nechají na nich.

Rozhovor uzavírala spíše taková informační otázka pro mě: „Můžeš mi říct, co všechno jsi včera snědl/a a vypil/a? Jaký je tvůj normální jídelníček?“. Odpovědi respondentů se relativně shodovali s jejich výše popsanými stravovacími návyky. Zaujala mě odpověď respondentky (4), která svůj běžný jídelníček popsala tak, že většinou snídá 1 druh ovoce (například 5-6 pomerančů), potom během dne jablka, v poledne to může být vařené jídlo, odpoledne třeba mrkev nebo banány (například 5-6 banánů) a večer nejčastěji salát. Pro zajímavost jsem si vypočítala energetickou hodnotu 6 průměrných banánů a vyšlo mi 2779 kJ, 144g sacharidů a z toho 88g jednoduchých sacharidů. Stránský a Ryšavá (2010) uvádí, že denní příjem jednoduchých sacharidů by neměl přesáhnout 60g.

## 6 Závěr

Bakalářská práce se zabývá informovaností vegetariánů o nedostatku konkrétních nutričních látek ve vegetariánské stravě a jejich kompenzaci. Cílem práce bylo především zmapovat, zda mají vegetariáni dostatečné informace o nutričním složení jejich výživy a zda mají zájem si tyto informace hledat. Také jsem se zajímala o to, zda mají povědomí o možných deficitních výživových složkách a zda se snaží zabránit následným zdravotním problémům.

Na začátku výzkumu jsem stanovila tyto 3 výzkumné otázky: „Jak často a kde si nejčastěji vegetariáni vyhledávají informace o bezmasé výživě?“, „Jakým způsobem dosahují vegetariáni plnohodnotného jídelníčku?“ a „Jaká je informovanost veganů o možném nedostatku v jejich výživě a jakým způsobem se mu snaží předcházet?“

Z výsledků mé práce vyplývá, že většina respondentů si informace o bezmasé stravě vyhledává, a to nejen při přechodu k tomuto životnímu stylu, ale i průběžně, neboť stále vznikají nové studie a poznatky se rozšiřují. Nejčastěji využívají internetové zdroje. Dle mého názoru mohou být články na internetu někdy zavádějící, proto je třeba vybírat vědecky podložené zdroje a sám se zamýšlet nad informacemi. Z výzkumu vyplynulo, že se příznivci bezmasé stravy stravují vyváženě, pestře a mají povědomí o možných deficitních složkách. Potěšilo mě, že všichni vegani i vitariáni vědí o možném nedostatku vitamínu B<sub>12</sub>, někteří z tohoto důvodu využívají suplementy. Všichni respondenti se shodli na tom, že největším problémem je jejich stravování během cestování, a to zvláště do míst, která neznají. Zde je dle mého názoru řešením buď příprava a plánování jídel dopředu nebo vyhledávání informací o restauracích zaměřených na veganství v místě, do kterého se člověk chystá. Tady bych doporučila webovou stránku [www.happycow.net](http://www.happycow.net), která se právě zaměřuje na nalezení těchto podniků a jejich shromáždění. Výhodou je, že je zde možnost stáhnout tento program i jako aplikaci do mobilního telefonu a poté se například nechat přímo navigovat do vybraného stravovacího zařízení.

Osobní rozhovory s vegetariány, vegany i vitariány pro mě byly nesmírně zajímavou zkušeností a jsem velmi vděčná za vstřícnost a upřímnost respondentů.

Dozvěděla jsem se plno zajímavých informací z praktického hlediska těchto stravovacích směrů. Věřím, že mnou vybrané téma bakalářské práce je aktuální, vzhledem k neustálému rozvíjení odlišných stravovacích návyků a zvyšujícímu se zájmu populace o životní prostředí. Doufám, že má práce bude přínosem pro lepší pochopení této problematiky nejen pro studenty Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, ale i pro laickou širší veřejnost.

## **7 Klíčová slova**

- vegetariánství
- veganství
- nutriční deficit

## 8 Použité zdroje

1. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*. 2009, roč. 109, č. 7, s. 1266- 1282. ISSN 0002-8223.
2. BARTÁK, Richard. Racionální vegetariánství - zdravá alternativa. In: *Česká vegetariánská společnost* [online]. 2.10.2004. 2004 [cit. 2013-11-23]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/view.php?cisloclanku=2004100004>
3. BROWN, Simon. *Makrobiotika pro každý den*. 1. vydání, Praha: Euromedia Group- Ikar. 2010. 160s. ISBN 978-80-249-1400-8.
4. CADE, J. E., BURELY, V. J., GREENWOOD, D. C. The UK Women's Cohort Study: Comparison of Vegetarians, Fish-eaters and Meat-eaters. *Public Health Nutrition*, October 2004, vol. 7, issue 7, s. 871 – 878. ISSN 1368-9800.
5. CRAIG, Winston. Health effects of vegan diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*. March 2009, vol. 89, issue 5, s. 1627-1633. DOI: 10.3945.
6. CROWE, Francesca, Paul APPLEBY a Naomi ALLEN. Diet and risk of diverticular disease in Oxford cohort of European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): prospective study of British vegetarians and non-vegetarians. *BMJ*. 2011, č. 343, s. 1-15. DOI: 10.1136.
7. DOSTÁLOVÁ, Jana. Inovovaná výživové doporučení pro českou populaci. In *Sborník textů přednášek, přednesených na semináři ke Světovému dni výživy: 24.října 2012*. MZe. Praha: Ctibor Perlín, Jindřich Špicner. 2012. s. 43. ISBN: 978-80-86909-06-6.

8. DOSTÁLOVÁ, Jana. Tuky v potravinách a jejich nutriční hodnocení. *Interní medicína pro praxi*. 2011, roč. 13, č. 9, s. 347- 349. ISSN 1212-7299.
9. FRÜHAUF, Pavel. Rizika alternativní výživy u dětí. *Postgraduální medicína*. 2003, č. 6., s. 645. ISSN 1212-4184.
10. FRÜHAUF, Pavel. Postoj České pediatrické společnosti k alternativní výživě. *Česká společnost pro výživu a vegetariánství* [online]. 2004 [cit. 2013-12-03]. Dostupné z: [http://www.csvv.cz/index.php?option=com\\_content&task=view&id=71&Itemid=85](http://www.csvv.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=71&Itemid=85)
11. GALE, Catharine, Ian DEARY, Ingrid SCHOON a David BATTY. IQ in childhood and vegetarianism in adulthood: 1970 British cohort study. *BMJ*. 2007, č. 343, s. 1-4. DOI: 10.1136.
12. HARTINGER, Werner. *Vegetariánství z lékařského hlediska*. 1.vydání, Praha: Earth Save s.r.o. 2004. 20s. ISBN 80-903085-4-6.
13. HRUBÝ, Stanislav. Pozitiva a negativa některých netradičních způsobů stravování dětí a mládeže. *Výživa a potraviny*. 2003, roč. 58, č. 1, s. 19-20. IPVZ 1929-2009.
14. IKEM: Vegetariánská strava by mohla být výhodnější alternativou v léčbě diabetu 2. typu než standardně doporučovaná diabetická dieta. In: *CountryLife* [online]. 2009 [cit. 2013-12-08]. Dostupné z: <http://www.countrylife.cz/ikem-vegetarianska-strava-by-mohla-byt-vyhodnejsi-alternativou-v-lecbe-diabetu-2-typu-nez-standardne-doporucovana-diabeticka-dieta>
15. KEY, Timothy, Paul APPLEBY a Magdalena ROSELL. Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceedings of the Nutrition Society*. 2006, č. 65, s. 35-41. DOI: 10.1079.

16. KULHAVÝ, J. *Vegetariánské hnutí v České republice a v Církvi adventistů sedmého dne*. Závěrečná práce. Teologický seminář Církve adventistů sedmého dne, 2007. 86 s. Vedoucí práce: Roman Mach.
17. KUPEC, Jano. Vitamin B12 - Často kladené otázky. Soucitně: Váš etický nákup bez kompromisů [online]. 2014 [cit. 2014-04-08]. Dostupné z: <http://soucitne.cz/vitamin-b12-casto-kladene-otazky>
18. MEDŘICKÁ, Jitka. *Psychologické a sociální aspekty vegetariánství*. Praha: 2008. Diplomová práce na Filosofické fakultě Univerzity Karlovy na katedře psychologie. Vedoucí práce: Tamara Hrachovinová.
19. MELINOVÁ, Vesanto a Brenda DAVISOVÁ. *Průvodce (začínajícího) vegetariána*. Ilustrovala Anna Svobodová. 1. vydání, Radňovice: Ing. Andrea Komínková. 2008. 429s. ISBN 978-80-904291-0-9.
20. MUŽÍK, V. a kol. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: Příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0.
21. Omega 3 a omega 6: Jako jin a jang. In: *Vím, co jím a piju, o.p.s.* [online]. 16.7.2013. Brno, 2013 [cit. 2013-11-23]. Dostupné z: [http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Omega-3-a-omega-6:-Jako-jin-a-jang\\_\\_s638x7813.html](http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Omega-3-a-omega-6:-Jako-jin-a-jang__s638x7813.html)
22. RISI, Armin a Ronald ZÜRRERE. *Vegetariánský život: přednosti bezmasé stravy*. 1. vydání, Praha: EarthSave CZ s.r.o., 2007. 101s. ISBN 978-80-86916-00-2.
23. ROSE, Stewart. *The Vegetarian Solution: your answer to cancer, heart disease, global warming and more*. 1. vydání, Canada: Healthy Living Publications, 152s. ISBN 978-1-57067-205-7.

24. SLIMÁKOVÁ, Margit. O vegetariáství. Meduňka. 2008, č. 2., s. 10-15. ISSN 1214-4932.
25. Společnost pro výživu o. s. *Referenční hodnoty pro příjem živin*. 1. vydání, Praha: Výživaservis s.r.o.. 2011. 192s. ISBN 978-80-254-6987-3.
26. Stanovisko Americké dietetické asociace a Kanadských dietologů 2003 (ADA). 1. vydání, Brno: Česká společnost pro výživu a vegetariánství, 2004. 61 s.
27. STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. *Fyziologie a patofyziologie výživy*, 1.vydání, České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích- Zdravotně sociální fakulta. 2010. 182 s. ISBN 978-80-7394-241-0.
28. SVAČINA, Š. a kol. *Klinická dietologie*. Praga: Grada, 2008. 384 s. ISBN 978-80-247-2256-6.
29. SVAČINA, Š. a kol. *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty*. 1. vydání, Praha: Triton. 2012. 331 s. ISBN 978-80-7387-347-9.
30. Vyzkoušejte alternativu masa. In: Vím, co jím [online]. 18.10.2013. Brno, 2013 [cit. 2013-11-23]. Dostupné z:[http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Vyzkousejte-alternativu-masa---chutna-a-je-zdrave\\_\\_s638x7972.html](http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Vyzkousejte-alternativu-masa---chutna-a-je-zdrave__s638x7972.html)



## 9 Příloha

### 9.1 Příloha č. 1: Přepis rozhovorů

#### 9.1.1 Respondent 1

Žena, 22 let, studentka ČZU - fakulta agrobilologie, potravinových a přírodních zdrojů, obor speciální chovy - zootechnika

1. Do jaké skupiny vegetariánů se řadíš? Resp. jaké potraviny ve své stravě vynecháváš?  
*Z 95% se stravuju vegansky, nejím žádné maso, mléko, mléčné výrobky ani vejce. Doma si občas dám do kafe kravský mlíko nebo sním kousek sýru.*

2. Jak dlouho se již stravuješ tímto způsobem a proč jsi se rozhodl/a pro takovýto způsob stravování, životní styl? Jaký byl impuls k přijetí tohoto životního stylu, šlo o rozhodnutí náhlé či postupné, čím či kým jsi byl/a ovlivněn/a?

*Před 7 lety jsem se stala vegetariánem, vynechala jsem ze stravy pouze maso. Zhruba poslední 2 roky jsem vegankou.*

*Maso jsem přestala v 15ti letech jíst kvůli tomu, že mi nechutnalo, neměla jsem nějaké zásadní důvody. Vždycky jsem měla ráda zvířata a to bylo i impulsem, nerozlišuju mezi psem a prasetem, stejně jako nejím psa, nejím ani prase. Až postupně jsem si začla zjišťovat různé informace. Hlavními důvody proč nejím maso jsou tedy etický důvody, protože nesouhlasím s velkochovy a se zacházením se zvířaty v nich. Dále ekologický důvody, protože si myslím, že velkochovy hospodářských zvířat jsou neekologický a zatěžují planetu. Ohledně zdraví si myslím, že striktní veganství není pro lidský organismus přirozený, ale bez masa se člověk rozhodně obejde. Takže veganství pro mě není na celý život, ale vegetariánství určitě jo. K veganství jsem přešla až díky studiu na vysoké škole, protože jsem se dozvěděla, jak to chodí v mléčném průmyslu a to mi přijde paradoxně snad ještě horší, než masný průmysl. Svému rozhodnutí stát se vegetariánkou a potom vegankou věřím na 200% a je to pro mě nejlepší rozhodnutí v životě.*

3. Jaká byla reakce okolí na tvoje rozhodnutí?

*Před 7 lety byla informovanost trošku někde jinde, než v dnešní době. Ale máma je hodně tolerantní a nenutila mi ho, ani si nemyslela že umřu, pokud nebudu maso jíst. Spíš si myslela, že tím chci být zajímavá, že je to jen dočasná módní záležitost.*

4. Setkal/a jsi se někdy s obavami o tvé zdraví (kvůli vegetariánské stravě) ze strany rodiny, přátel či lékařů? Pokud ano, jaké to byly obavy, a jak byly zdůvodňovány?

*Maximálně mi říkali, že mi budou chybět bílkoviny a vitaminy, ale když jsem se zeptala konkrétně které bílkoviny a které vitaminy, tak to už nevěděli, protože se o to nezajímají. Proto se o tom bavím jen s lidma, o kterých vím, že výživě rozumí. Doktorům jsem ani nikdy neříkala, jak se stravuju.*

5. Můžeš srovnat tvůj zdravotní stav předtím, než jsi se stala vegetariánkou a popsat svůj současný zdravotní stav?

*Mám pocit, že se cítím lépe fyzicky, ale to je dané i tím, že se celkově snažím jíst zdravě. Není to o tom, jestli jím maso nebo ne. Také se snažím často sportovat a podobně. Také se mi zdá, že mi více rostou vlasy, nehty. Určitě jsem teď ve větší psychické pohodě a jsem vnímavější k různým věcem, ke kterým ostatní třeba nejsou.*

6. Myslíš si, že při zachování ostatních obecných zásad zdravé výživy je vegetariánství zdraví prospěšnou volbou?

*Určitě ano, ideální strava.*

7. Jaké výhody či naopak nevýhody svého způsobu stravování pociťuješ?

*Hlavně mi vadí, že když cestuju, tak není moc velký výběr vegetariánských jídel v běžných restauracích, natož veganských jídel. Takže si musím jídlo na cesty připravovat dopředu. Cenově si myslím, že se to moc neliší.*

8. Zajímáš se i o to, aby tvoje strava byla nejen vegetariánská, ale i vyvážená a nutričně odpovídala obecným výživovým doporučením? Například ohledně příjmu vitamínů, minerálních látek, vlákniny, celkově kalorií atd.?

*Snažím se jíst pestře, podle zásad zdravé výživy. Ale tabulky ohledně doporučených dávek nesleduju a nehlídám si to. Jako doplněk беру akorát B<sub>12</sub>, ale ne nějak pravidelně. Beru jí pár měsíců, pak ji zase vynechám.*

9. Zjišťuješ si, zda mohou být některé nutriční složky ve tvé stravě nedostatečně zastoupeny a víš, jak případně zabránit jejich nedostatku? Snažíš se to dodržovat?

*Zjišťuju si o tom hodně, čtu různé knížky, studie a tak. Rizikový je určitě vitamin B<sub>12</sub>, který není v žádném rostlinném zdroji. Proto ho беру syntetický v tabletách. Myslím si, že hodně lidí špatně kombinuje jídla, například moc sacharidová strava nebo třeba jedí málo apod. Jím hodně luštěniny, třeba cizrnu, čočku, fazole, což jsou hlavní zdroje bílkovin a železa. Dále fermentovaný výrobky, tamari omáčku atd. Jinak jím hodně ovoce, zeleniny a občas nějaký obohacený potraviny, například sojové mlíko obohacené vitamínem D. Ohledně životních etap si myslím, že vždycky záleží na informovanosti člověka. Třeba v těhotenství si veganství nejsem úplně 100% jistá nebo třeba u malých dětí. Já sama tomu věřím, ale někdy vidím, jak jedí vegani špatně a dávají to i svým dětem, to potom není dobře. Když třeba matka píše, že se svým dítětem jí meruňkový olej jako zdroj B<sub>12</sub>, to potom dítě bude mít problémy, když od narození nemá B<sub>12</sub>.*

10. Kde získáváš potřebné informace ohledně svého životního stylu? Jsou tyto informace snadno dostupné a jsou dostačující?

*Ve škole máme fyziologii, takže mám nějakou představu co tělo potřebuje. Taky hodně čtu knížky a články zaměřené na výživu a veganství. Taky z internetových stránek, například [www.soucitne.cz](http://www.soucitne.cz). Ted' třeba čtu Sám sobě doktorem, to je o dělení stravě.*

11. Jak bys popsal/a svůj celkový životní styl, například ohledně kouření, alkoholu, spánku, sportu atd.?

*Nekouřím, piju občas a snažím se spát 8 hodin denně. Vždycky snídám, mezitím svačinu*

*a oběd určitě mám. Na večerích si nezakládám, ty nemám skoro vůbec.*

12. Plánuješ, že se v těhotenství budeš stravovat stejným způsobem jako doposud?

*(otázka pouze pro ženy)*

*Jo, rozhodně nebudu jíst maso. Mléčný výrobky asi nezařadím, možná třeba vajíčka nebo kozí jogurty z farmy.*

13. Hodláš vést v budoucnu své děti k vegetariánství?

*Určitě jim ukážu, že se dá jíst jinak. Nebudu vařit maso. Když půjdou do školky, tak se budu snažit vybrat takovou, kde mi umožní tu vegetariánskou stravu. Až se jednou to dítě bude rozhodovat samo a bude chtít jít do Mc'Donalds, tak já s tím nic neudělám. Ale určitě je nutit nebudu, jen je směřovat k jiné stravě. Ani je nebudu nijak odsuzovat.*

14. Pokud musíš jíst mimo domov, jak to řešíš? Jsi spokojen/a s nabídkou vegetariánských jídel v běžných restauracích? A co nabídka vegetariánských výrobků v supermarketech apod.? Je ve tvém okolí hodně vegetariánských restaurací a jsi s nimi spokojen/a?

*V Praze jsem spokojená, nemám tady absolutně problém. Je tady hodně vegetariánských i veganských podniků. V Liberci je 1 vegetariánská restaurace, kde mají i veganský jídla. Pak tam jsou 2 bistra, jenom vegetariánský. Je tam dost obchodů se zdravou výživou, takže doma si často vařím.*

15. Můžeš mi říct, co všechno jsi včera snědl/a a vypil/a? Jaký je tvůj normální jídelníček?

*Většinou snídám celozrnný pečivo, nezjišťuju si, jestli je veganský. Na to si kupuju zeleninový nebo tofu pomazánky a k tomu zeleninu, hodně papriku. K tomu si dám kávu. Občas si dělám kaše s ovocem nebo se skořicí. K svačině mám hodně ovoce. K obědu buď jdu do restaurace na menu, to dělám často v Praze a nebo doma si něco vařím, typicky je to nějaká luštěnina. Ořechy jím taky velmi často. Každý den jím určitě ovoce a zeleninu, tvoří největší část mého jídelníčku. Večer si dělám většinou salát se zálivkou*

*z datlového sirupu a balsamica. Piju hlavně vodu, kolem 1,5l denně  
vypiju, ale nepočítám si to nijak.*

## 9.1.2 Respondent 2

Žena, 22 let, studentka VŠE obor podniková ekonomika a management

1. Do jaké skupiny vegetariánů se řadíš? Resp. jaké potraviny ve své stravě vynecháváš?

*Vynechávám všechno maso, do nedávna jsem jedla i ryby, ale i od nich opouštím. Mléko, mléčné výrobky i vajíčka jím.*

2. Jak dlouho se již stravuješ tímto způsobem a proč jsi se rozhodl/a pro takovýto způsob stravování, životní styl? Jaký byl impuls k přijetí tohoto životního stylu, šlo o rozhodnutí náhlé či postupné, čím či kým jsi byl/a ovlivněn/a?

*Bylo to postupný a pozvolný. Když mi bylo 10 let, tak jsem přestala jíst vepřové, potom hovězí, kuřecí a nyní nejím žádné maso.*

*Faktorů bylo víc, nejen že mi maso nechutná a mám ráda zvířata, ale taky vím, že zvířata u nás nemají "happy life", takže to je taky můj důvod. Možná mělo i vliv, že když jsem byla malá, táta si ze mě dělal srandu, že jím mrtvý zvíře a to mi hnije v žaludku a tak. Ale jsem jediná z rodiny, kdo je vegetarián. Stravuju se takhle 12 let. Nikým jsem ovlivněna nebyla, šlo to ode mě.*

3. Jaká byla reakce okolí na tvoje rozhodnutí?

*Úplně v pohodě, nikdo to neřešil. Rodina s tím problém vůbec nemá.*

4. Setkal/a jsi se někdy s obavami o tvé zdraví (kvůli vegetariánské stravě) ze strany rodiny, přátel či lékařů? Pokud ano, jaké to byly obavy, a jak byly zdůvodňovány?

*Spíš od přátel. Říkali mi, že budu mít hnusný vlasy, zuby a nehty. Vždycky se mě ptají, jestli to nečím nahrazuji. Já teda sojový maso nejím, takhle to nenahrazuju. Ale tím, že piju mléko, jím sýry a vajíčka, tak si myslím, že to stačí.*

5. Můžeš srovnat tvůj zdravotní stav předtím, než jsi se stala vegetariánkou a popsat svůj současný zdravotní stav?

*Žádný změny jsem na sobě nepozorovala, ani nepozoruju. Nic se po mojí zdravotní stránce nezlepšilo, ani nezhoršilo.*

6. Myslíš si, že při zachování ostatních obecných zásad zdravé výživy je vegetariánství zdraví prospěšnou volbou?

*Myslím si, že není. Myslím si, že je maso dobrý a potřebný, obzvlášť v případě těhotenství, to nevím, jak potom budu řešit.*

7. Jaké výhody či naopak nevýhody svého způsobu stravování pocítuješ?

*Je to levnější a není to tak náročný na přípravu to jídlo. Nevýhodou je, třeba když jdeme do restaurace, že nemám takový velký množství výběru, když to přímo není vegetariánská restaurace. Na výběr mám buď salát nebo smažák s hranolkama.*

8. Zajímáš se i o to, aby tvoje strava byla nejen vegetariánská, ale i vyvážená a nutričně odpovídala obecným výživovým doporučením? Například ohledně příjmu vitamínů, minerálních látek, vlákniny, celkově kalorií atd.?

*Nezabývám se tím, ale vím, že bych měla. Snažím se jíst proteiny, třeba jak Herbalife má koktejly nebo proteiny v prášku, tak si to dávám do jogurtu. Nebo místo snídaně si udělám proteinový koktejl s mlékem.*

9. Zjišťuješ si, zda mohou být některé nutriční složky ve tvé stravě nedostatečně zastoupeny a víš, jak případně zabránit jejich nedostatku? Snažíš se to dodržovat?

*Nijak zvlášť, právě. Víím, že by mi mohly chybět ty bílkoviny. Myslím si, že maso nic nenahradí, ikdyž jím mlíko a mléčný výrobky. Jím tedy ten proteinový prášek a ještě Biosil.*

10. Kde získáváš potřebné informace ohledně svého životního stylu? Jsou tyto informace snadno dostupné a jsou dostačující?

*Nikdy jsem se nesnažila, si nějaký informace dohledat. Mám jednu kolegyni na brigádě veganku, tak s ní občas něco řeším, jinak ne. Ale sama si třeba na internetu nic nevyhledávám. Babička je doktorka, takže občas mi řekne nějaký informace i ona.*

11. Jak bys popsal/a svůj celkový životní styl, například ohledně kouření, alkoholu, spánku, sportu atd.?

*Spánku mám určitě dostatek, jinak nekouřím, piju s mírou a hodně vyjimečně. Snažím se sportovat, dříve jsem dělala vrcholově aerobic, teď plavu, chodím na swing a v létě často bruslím.*

12. Plánuješ, že se v těhotenství budeš stravovat stejným způsobem jako doposud? (otázka pouze pro ženy)

*Vůbec nevím, ráda bych měla v těhotenství chuť na maso, abych ho mohla jíst, protože budu chtít. Ale nevím, jestli to zvládnu jíst, jen kvůli tomu, že musím. Je to pro mě něco nepředstavitelného, třeba že bych si dala řízek nebo jakýkoliv jiný maso. Uvidím podle situace.*

13. Hodláš vést v budoucnu své děti k vegetariánství?

*Ne, nehodlám. Nechám je, ať se rozhodnou. Budu pro ně klidně vařit maso, teď mi teda vadí i představa přípravy masa, ale v budoucnu mi to snad tolik vadit nebude.*

14. Pokud musíš jíst mimo domov, jak to řešíš? Jsi spokojen/a s nabídkou vegetariánských jídel v běžných restauracích? A co nabídka vegetariánských výrobků v supermarketech apod.? Je ve tvém okolí hodně vegetariánských restaurací a jsi s nimi spokojen/a?

*V klasický restauraci, tam toho moc na výběr není, buď salát, smažák, přílohy nebo sladká jídla. Teď jsem začla chodit do vegetariánských restaurací a tam jsem spokojená i víc než dost. Není těch vegetariánských restaurací zas tak moc, ale určitě se to*



*rozšiřuje. V supermarketech jen vynechám maso, jinak mám stejný výběr jako všichni ostatní.*

15. Můžeš mi říct, co všechno jsi včera snědl/a a vypil/a? Jaký je tvůj normální jídelníček?

*Včera jsem měla k snídani domácí musli zalitý pomerančovým džusem. Mamka totiž přišla s dietou, kde se k snídani nesmí jíst bílkoviny, takže proto ten džus. V poledne můžu všechno a večer nesmím sacharidy. Potom jsem měla rýži s kukuřicí a sýrem, potom zeleninovou polívku s nudličkama, jablko a kus mléčný čokolády. Ráno většinou piju čaj a přes den neperlivouvodu nebo sodovku. Za den vypiju tak 1,5l. Hlídám si, abych každý den měla přísun bílkovin.*

### 9.1.3 Respondent 3

Žena, 22 let, asistentka prodeje v parfumerii

1. Do jaké skupiny vegetariánů se řadíš? Resp. jaké potraviny ve své stravě vynecháváš?

*Já se řadím jak do vegetariánů, tak do veganů. Nejím maso, živočišný produkty, mlíko, vajíčka, nejím ani ryby a mléčný výrobky. Když si nestihnu nic uvařit, tak si musím něco koupit a to potom nesleduju, jestli je v tom trochu mlíka nebo něčeho jinýho, ale snažím se jíst vegansky. Jen to neřeším úplně 100%.*

2. Jak dlouho se již stravuješ tímto způsobem a proč jsi se rozhodl/a pro takovýto způsob stravování, životní styl? Jaký byl impuls k přijetí tohoto životního stylu, šlo o rozhodnutí náhlé či postupné, čím či kým jsi byl/a ovlivněn/a?

*Vegetariánem jsem 2 roky, začlo to v době, kdy jsem jela do Anglie jako au-pair. V anglické rodině jsem se představila jako vegetarián, a tak mě tam od začátku brali. Nasetkala jsem se s tím, že by mi dávali maso nebo ryby. Jinak se to se mnou táhlo už od mala, kdy jsem ve školní jídelně vždycky prosila o jídlo bez masa. Vybírala jsem si jenom maso, který mi chutnalo, takže třeba sekaná, hamburger z Mc'donalds a podobně. V restauracích jsem si většinou dávala smažák, takže by se dalo říct, že jsem k tomu byla předurčená. Když táta uvařil třeba knedlo vepřo zelo, tak jsem mu říkala, ať mi nedává moc masa a on byl vždycky naštvanej, takže jsem byla donucená jíst maso, aby mu to nebylo líto. Teď je to hlavně okolí, který mě ovlivňuje, jsem ovlivněná hudbou. Poslouchám hardcore kapely, který jsou často straight-edge, to znamená že jsou vegani, abstinenti, jsou proti drogám atd. Taky jsem znechucená tím, jak se přistupuje ke zvířatům, myslím si, že ani maso není už tak plný vitaminů a prospěšných látek jako dřív.*

3. Jaká byla reakce okolí na tvoje rozhodnutí?

*No když jsem se pro vegetariánství rozhodla v Anglii, tak když jsem potom přijela domů, mamka nechápala, že nejím maso. Nejedla jsem teda ani mléčný výrobky a vejce a mamka mi udělala obalený květák a já jsem to prostě nejedla. Takže to bylo těžký, ale potom si na to zvykla a teď když přijedu domů, tak tam mám i veganský potraviny. I ona a ségra začly jíst tofu, takže jsem to trošku i doma prosadila.*

4. Setkal/a jsi se někdy s obavami o tvé zdraví (kvůli vegetariánské stravě) ze strany rodiny, přátel či lékařů? Pokud ano, jaké to byly obavy, a jak byly zdůvodňovány?

*Doktorům jsem to neříkala, možná spíš okolí. Třeba v práci mi říkají, že mi bude chybět tohle a tohle. Myslím si, že jsem dostatečně informovaná o tom, co mi může chybět. Jen mám problémy s kloubama a s kostma, o to jediný jsem začla mít strach, ale když jsem se dozvěděla, jaký vitaminy mám brát, tak už jsem v klidu.*

5. Můžeš srovnat tvůj zdravotní stav předtím, než jsi se stala vegetariánkou a popsat svůj současný zdravotní stav?

*Předtím jsem nejedla zeleninu, teď jí k snídani ovoce, potom zeleninový saláty a přílohy a mám zeleninu ráda. Takže mě to ovlivnilo spíš pozitivně. Nepozoruju zlepšení ani zhoršení zdravotního stavu. Možná se cítím líp fyzicky a nejsem zatížená stravou.*

6. Myslíš si, že při zachování ostatních obecných zásad zdravé výživy je vegetariánství zdraví prospěšnou volbou?

*Určitě. Četla jsem, že se s tím setkali i lidi s rakovinou, a když přestali jíst maso, tak se jim zlepšil zdravotní stav. Nebo plno sportovců, kteří přešli na veganství a podobně. Ale myslím si, že člověk musí být informovaný.*

7. Jaké výhody či naopak nevýhody svého způsobu stravování pociťuješ?  
*Nevýhodu vidím v dostupnosti, v ČR není tak široký sortiment. Taky jsou výrobky často předraženy. Výhodou je, že si teď hlídám to, co jím.*

8. Zajímáš se i o to, aby tvoje strava byla nejen vegetariánská, ale i vyvážená a nutričně odpovídala obecným výživovým doporučením? Například ohledně příjmu vitamínů, minerálních látek, vlákniny, celkově kalorií atd.?

*Ze začátku jsem navštěvovala webové stránky, třeba [www.soucitne.cz](http://www.soucitne.cz), kde je vypsáno, jak se co má nahrazovat. Třeba bílkoviny z luštěnin, proto se snažím mít denně přísun luštěnin. Uršitě si to víc hlídám. Díky těm webovým stránkám koukám i na obsah emulgátorů a sleduju na produktech co tam je a co tam není.*

9. Zjišťuješ si, zda mohou být některé nutriční složky ve tvé stravě nedostatečně zastoupeny a víš, jak případně zabránit jejich nedostatku? Snažíš se to dodržovat?

*Kritické je vitamin B<sub>12</sub>, kterej se musí suplementovat v prášcích, já to ale nedělám. Nepociťuju na sobě žádný nedostatek, ale přemýšlím nad tím do budoucna. Nebo jod je v mořských řasách, takže když jím sushi, vím že doplním jod. Taky jím hodně oříšky. Jím sojový jogurty, ale snažím se nepřesáhnout jeden sojový produkt denně a nemít soju pořád. Myslím si, že je soja zdravá, ale nesmí se jí moc.*

10. Kde získáváš potřebné informace ohledně svého životního stylu? Jsou tyto informace snadno dostupné a jsou dostačující?

*Spolehlivější je internet, [www.vegan.cz](http://www.vegan.cz), [www.vegan-fighter.cz](http://www.vegan-fighter.cz). Nebo v restauracích si čtu informace. Potom i knížky, vegetariánský kuchařky, z Anglie mám taky jednu knížku.*

11. Jak bys popsal/a svůj celkový životní styl, například ohledně kouření, alkoholu, spánku, sportu atd.?

*Jsem nekuřák, sportuju, chodím na jogu, celkově o sebe pečuju a ráda se udržuju fit. Alkohol piju příležitostně. Převažuje u mě zdravý životní styl.*

12. Plánuješ, že se v těhotenství budeš stravovat stejným způsobem jako doposud? *(otázka pouze pro ženy)*

*Pokud ta fáze přijde, začnu si zjišťovat o tom mnohem víc informací. Teď to neřeším. Ale vegetariánství bych si ráda udržela, ale nechci riskovat to, že bych poškodila plod nebo sebe.*

13. Hodláš vést v budoucnu své děti k vegetariánství?

*Budu vegetarián, takže tu stravu u mě najdou. Pocítí, jaký na to mám názor já, ale nebudu jim říkat, aby nikdy nejedly maso. Byla bych ráda, kdyby moje děti byly vegetariány. Dám je do školky, kde se budou stravovat vegetariánsky. Určitě je k tomu povedu.*

14. Pokud musíš jíst mimo domov, jak to řešíš? Jsi spokojen/a s nabídkou vegetariánských jídel v běžných restauracích? A co nabídka vegetariánských výrobků v supermarketech apod.? Je ve tvém okolí hodně vegetariánských restaurací a jsi s nimi spokojen/a?

*Vím, že v Praze jsou restaurace dobře dostupné a jsem spokojená s jejich sortimentem. I v obchodech se dá najít veganské potraviny, ale pořád mi přijdou předraženy. Musím hodně hledat. Třeba sojový jogurty, který mi chutnají víc, tak pro ty musím do speciálních veganských prodejen. V Liberci je to horší, tam jsou 2 restaurace a pár obchodů, ale zase je to tam předraženo.*

15. Můžeš mi říct, co všechno jsi včera snědl/a a vypil/a? Jaký je tvůj normální jídelníček?

*Ráno se snažím vypít teplou vodu s citronem nebo zelený sypaný čaj, který je nejdůležitější. Mám ráda instantní kaše, třeba jáhlovou, do toho si dám ovoce nebo jogurt. K obědu mám rýži, tofu, sushi a podobně. Včera jsem měla tofu s rýží a zeleninou. Večer si dávám třeba špagety, včera jsem měla se sojou. Nebo polívky, knäckebrot a zeleninu a tak. Snažím se jíst 5x denně, ale moc nestíhám. Přes den vypiju tak 1 litr vody, potom ty čaje nebo fresh nápoje.*

### 9.1.4 Respondent 4

Žena, 21 let, studentka JCU obor anglický jazyk a literatura

1. Do jaké skupiny vegetariánů se řadíš? Resp. jaké potraviny ve své stravě vynecháváš?

*Vynechávám všechny potraviny živočišného původu, takže mlíko a všechny jeho deriváty, vejce a maso. Ted' mi i přijde, že mě zatěžuje lepek. Jinak z 90% se stravuju syrovými potravinami, takže především ovoce, zelenina, mandle, oříšky, klíčky.*

2. Jak dlouho se již stravuješ tímto způsobem a proč jsi se rozhodl/a pro takovýto způsob stravování, životní styl? Jaký byl impuls k přijetí tohoto životního stylu, šlo o rozhodnutí náhlé či postupné, čím či kým jsi byl/a ovlivněn/a?

*Stravuju se takhle 3,5 roku. Ovlivnil mě můj bývalej přítel, byl to Španěl, přestěhoval se za mnou do Čech a asi tou změnou prosředí nebo nevím, se začal zajímat o to, jak se zachází se zvířatama. Když jsme viděli různý videa, tak už jsme si nedovedli představit, že toho budeme součástí. Byl to můj krok, ale on mě k tomu inspiroval. Přešli jsme z všežravý stravy rovnou na veganskou. Ted' zpětně vím, že to ze začátku nebylo zdravý, každý ráno jsme si dávali pečivo s margarínem, abysme si dali alternativu chleba s máslem. Dnes už nekupuju pečivo. Takže rozhodnutí bylo náhlý a kvůli etickým důvodům. Zjistila jsem, že se i cítím líp, takže i zdravotní důvody. Dřív jsem měla nadváhu, od malička jsem se s tím potýkala a ted' si s minimálním cvičením udržuju pořád stejnou váhu.*

3. Jaká byla reakce okolí na tvoje rozhodnutí?

*Kdybych to měla shrnout, tak většinou je to zděšení, údiv, nepochopení, odpor. Ale časem se s tím smíří, protože jim nic jinýho nezbyde. Je to pro ně ze začátku šok, ale přizpůsobí se. Babičky ty nemaj vůbec pochopení, byly vychovaný na tom, že se z prasete musí udělat zabijačka a rodina jí celá po hromadě a všichni to samý. Ted' už to nevnímaj, možná si myslí, že se k tomu vrátím zase.*

4. Setkal/a jsi se někdy s obavami o tvé zdraví (kvůli vegetariánské stravě) ze strany rodiny, přátel či lékařů? Pokud ano, jaké to byly obavy, a jak byly zdůvodňovány?

*Ze strany rodiny, třeba že mi bude chybět vápník atd. Nedochází jim, že když se prolívají mlíkem, tak se odvápnují. Neví, že vápník je obsažen třeba v máce. Najednou jsou všichni nutriční specialisti, říkají, že bílkoviny z masa jsou nenahraditelné. Vím, že rostlinné bílkoviny jsou jiné, ale nepřipadám si chudá na svaly, mám sílu a zároveň sebou nepřináší ty špatné věci jako je tuk a cholesterol. Jejich argumenty většinou nejsou podloženy. Teď jsem si nechala změřit cholesterol na dni zdraví a měla jsem nejnižší výsledek ze všech. Doktorovi jsem to řekla, ale nějak mi k tomu nic neřekl, žádné testy mi neudělal. Já sama spíš uvažuji, že bych si nějaký nechala udělat. Vím, že detekce B<sub>12</sub> je prý nějak složitější, ale zajímalo by mě to. Říká se, že jsme deficitní ve vitaminu B<sub>12</sub>, ale nevím, zase jsem četla, že si ho tělo nějak umělo vyrábět nebo že je ve lněném oleji.*

5. Můžeš srovnat tvůj zdravotní stav předtím, než jsi se stala vegetariánkou a popsat svůj současný zdravotní stav?

*Zredukovala jsem se na ideální váhu, mám 62kg, nejsem podvyživená, ani nemám nadváhu. Cítím se vitálnější, rozzářenější, spokojenější, plnější energie. Určitě je to díky cukru z ovoce, 70% stravy ze dne je ovoce, 30% zelenina a semínka. Letos jsem měla poprvé chřipku za tu dobu co jsem vegan. Sama jsem začala cítit chuť sportovat, předtím to pro mě bylo utrpení, teď chodím běhat po Budějovicích, cvičím jógu, nakoplo mě to.*

6. Myslíš si, že při zachování ostatních obecných zásad zdravé výživy je vegetariánství zdraví prospěšnou volbou?

*Pro mě je to zdravý životní styl.*

7. Jaké výhody či naopak nevýhody svého způsobu stravování pociťuješ?

*Nemyslím si, že je to finančně náročnější. Nekupuju maso, vejce, mlíko, sýry. Sóju taky nekupuju, je to neetická potravina. Dokážu se obejít bez sojového masa, tofu. Ale nemám na ty napodobeniny masa už ani chuť. Dřív jsem byla hroznej masař, milovala jsem steaky s omaštěnýma bramborama a grilování. O vegetariánech jsem si myslela, že je to nějaká sekta, a že bych to nikdy nemohla.*

8. Zajímáš se i o to, aby tvoje strava byla nejen vegetariánská, ale i vyvážená a nutričně odpovídala obecným výživovým doporučením? Například ohledně příjmu vitamínů, minerálních látek, vlákniny, celkově kalorií atd.?

*Nepočítám to, vyhovuju svému tělu, ono si řekne. Dřív jsem ho tolik neposlouchala, teď cítím na co mám chuť. Na vitariánství mi přijde blbost počítat kalorie, pokud je člověk podvyživenej, tak asi jí málo. Myslím si, že chutě ovládají to, co nám v těle chybí.*

9. Zjišťuješ si, zda mohou být některé nutriční složky ve tvé stravě nedostatečně zastoupeny a víš, jak případně zabránit jejich nedostatku? Snažíš se to dodržovat?

*Určite ta B<sub>12</sub>, nic jinýho. Mám suplementy. Dočetla jsem se, že vydrží zásoba v organismu 2 roky. Žádný jiný nedostatek by být neměl. Slyšela jsem něco i o omega 3, že je nejen v rybách, ale i v rostlinných tucích, třeba v avokádu. Jód je v soli, ale nějak ho neřeším. Bílkoviny čerpám z brokolice, zelené saláty, tmavě zelených věcí. Luštěniny jím hodně, to je jediná věc, která mi brání 100% vitariánství. Ale nebráním se tomu, doplním si s nimi železo a mnoho dalšího. Nechám si je i naklíčit, ale i je vařím. Cizrnu si taky vařím. Četla jsem, že jsou dobrý kombinace obilovin s luštěninou, myslím že to byla pohanka s něčím, že se to potom efektivnějc vstřebává.*

10. Kde získáváš potřebné informace ohledně svého životního stylu? Jsou tyto informace snadno dostupné a jsou dostačující?

*Hodně často mě baví poslouchat na youtube videa lidí, kteří jsou dál než já. Třeba doktor Graham, nebo raw Kristina youtube chanel, Banana girl, ta je známá. Českých moc není, a já mám zálibu v angličtině, nebo ve španělštině ještě. Z knížek jsem měla*



*jen nějakou kuchařku. Taky sleduju různé skupiny na facebooku, jsem ve španělský skupině, která spojuje tisíce vitariánů, je to taková komunita, která sdílí se všemi svoje zkušenosti. Myslím, že informace jsou dostačující, ale je třeba si vše promýšlet a nevěřit všemu, porovnávat si zdroje.*

11. Jak bys popsal/a svůj celkový životní styl, například ohledně kouření, alkoholu, spánku, sportu atd.?

*Dřív jsem kouřila, přítel taky. S přechodem na veganství jsme s tím oba přestali. Poslední dobou mi to nechutná, maximálně mě to uklidní, když mám stres, ale není to ani krabička za rok. Alkohol si nekupuju, radši si koupím mošt, ale piju příležitostně. Dřív jsem pila třeba skleničku vína každý den, teď už mě to neláká, dám si třeba jen občas pivo na chuť. Možná má moje tělo potřebu spát míň než dřív. Člověk by měl jít spát, když zapadne slunce a vstát, když vychází, aby to bylo adekvátní. Lidi co si svítí do 1 v noci, tak si škodí. Celkově považuju svůj životní styl za zdravěj.*

12. Plánuješ, že se v těhotenství budeš stravovat stejným způsobem jako doposud? (otázka pouze pro ženy)

*Četla jsem na internetu, že se děti veganskejm i vitariánskejm matkám vyvíjí normálně. Spíš se ale zajímám o současnej stav. Možná bych potom vyhledala nějakou poradnu. I kdyby mi řekli, že to může ohrozit plod, nebyla bych ochotná začít jíst ani mléčný výrobky. Nemyslím si, že mléko je potravina pro dospělýho člověka.*

13. Hodláš vést v budoucnu své děti k vegetariánství?

*Dám mu volnou ruku, dám mu přístup k různým informacím, řeknu mu, že věci jsou tak a tak, já jsem to udělala proto. Ale nechám to na něm, myslím si, že když bude vyrůstat v prostředí, kde jsou tyhle zvyky, tak není moc pravděpodobný, že se uchýlí k tomu, aby jedl maso. Do školky bych mu dávala jídlo sebou, nestravoval by se tam.*

14. Pokud musíš jíst mimo domov, jak to řešíš? Jsi spokojen/a s nabídkou vegetariánských jídel v běžných restauracích? A co nabídka vegetariánských výrobků v supermarketech apod.? Je ve tvém okolí hodně vegetariánských restaurací a jsi s nimi spokojen/a?

*Jsem spokojená s tím, že se počty vegetariánských restaurací zvyšují. V Českých Budějovicích jsem spokojená, Spirála vegetariánská restarace, zeleninový bar, jsou tu i zdravý výživy. Není to sice Praha, ale jsem spokojená. Obecně si myslím, že člověk si pro to prostě musí někam jít, hlavně když není z velkého města, ale myslím, že krajský města jsou zásobeny. V Německu je sortiment lepší, i ovoce a zelenina je u nás všechna nezralá, podtržená, občas to v ČR pokulhává ve všem. DM drogerie má celkem dobrej sortiment. Albert má taky bio koutek. Na ovoci mě štěvou hlavně ty postříky.*

15. Můžeš mi říct, co všechno jsi včera snědl/a a vypil/a? Jaký je tvůj normální jídelníček?

*Začala jsem zeleninovým čajem, potom rozinky, jablko. Obědvala jsem 400g vařený čočky, vyhovuje mi monomealing, že toho moc nekombinuju, maximálně 2 nebo 3 věci. Zbytek dne jsem jedla rozinky, jablka a večer jsem si udělala kuskus s pikantní rajčatovou omáčkou. Takže včera to zrovna moc syrový nebylo. Piju, zamýšlím se ale kdy, přijde mi nelogický vypít 3/4l vody před jídlem, zředím si tím trávicí šťávy. Vypiju tak 2-2,5l vody za den, potom čaje a taky si rozmíchávám spirulinu. Ale jak jsem na hodně syrové stravě, tak mám i dost vody z ovoce a zeleniny. Piju tak 1 kávu za měsíc. Obecně většinou snídám 1 druh ovoce, třeba teď jsem měsíc snídala 5-6 pomerančů, potom během dne jablka, v poledne to může být vařený jídlo, ale nemusí, takže buď cizrna, čočka a nebo salát. Odpoledne třeba mrkev nebo banány, takže za odpoledne 5-6 banánů a večer nejčastějc salát, ze zelených listů se syrovou brokolicí se zálivkou z akováda, rozmixuju avokádo, přidám pomerančovou šťávu, citronovou šťávu, himalájskou sůl a vodu a potom mám pocit, že jím salát s majonézou.*

### 9.1.5 Respondent 5

Muž, 20 let, student UK - fakulta filozofická

1. Do jaké skupiny vegetariánů se řadíš? Resp. jaké potraviny ve své stravě vynecháváš?

*Asi se řadím do skupiny veganů, ale nerad říkám, že jsem 100% vegan. Snažím se vyvarovat veškerých živočišných produktů. Nejím ani med.*

2. Jak dlouho se již stravuješ tímto způsobem a proč jsi se rozhodl/a pro takovýto způsob stravování, životní styl? Jaký byl impuls k přijetí tohoto životního stylu, šlo o rozhodnutí náhlé či postupné, čím či kým jsi byl/a ovlivněn/a?

*Určitě mě k tomu hodně ovlivnili bráchové. Největší vliv na mě má brácha Honza, se kterým se o takhle závažnejch věcech vždycky bavím. Taky mě ovlivnila celkově hudební scéna, ve který se pohybuju a ve který to je (hardcore, straight-edge kapely). Byl jsem nějakou dobu vegetarián, asi tak rok, potom jsem toho nějak nechal, protože jak se nechávám ovlivnit okolím, tak i ostatní toho nechali. Ale zase jsem se k tomu vrátil. Byl jsem na hudebním festivalu Fluff (veganský festival) a když jsem se z něj vrátil, tak jsem se pro to rozhodl. Potom už mi přišlo hloupý bejt jenom vegetarián, tak jsem vegan asi od přelomu minulýho roku. Bráchové jsou teď už zase jen vegetariáni. Moje důvody jsou hlavně etický. Potom se dozvídáš, jak to má třeba dobrý vliv na sportovce.*

3. Jaká byla reakce okolí na tvoje rozhodnutí?

*V rodině to přijmuli dobře. Kamarádi mě taky neodsuzujou. Jen můj nejlepší kamarád je hodně proti tomu, protože nemá rád, když je něco v módě a říká, že to dělám jenom proto. Já si zase říkám, že když je v módě něco takhle dobrýho, tak je to spíš dobře.*

4. Setkal/a jsi se někdy s obavami o tvé zdraví (kvůli vegetariánské stravě) ze strany rodiny, přátel či lékařů? Pokud ano, jaké to byly obavy, a jak byly zdůvodňovány?

*U doktorů jsem to moc neřešil. Začal jsem se tak stravovat když mi bylo 19 let, takže jsem zrovna přestal chodit ke svému dětskému doktorovi a dospělýho jsem si nějak nezařídil. Možná táta mi někdy něco říká, co si přečte. Já moc nevěřím tomu, že by z toho mohly být nějaký závažný zdravotní problémy.*

5. Můžeš srovnat tvůj zdravotní stav předtím, než jsi se stala vegetariánem a popsat svůj současný zdravotní stav?

Možná jsem trochu zhubnul. Nikdy jsem neměl nějakou závažnou nemoc. Nic zásadního nepřišlo. Za poslední dobu se mi zdá, že mám možná lepší fyzický stav. Koupil jsem si teď veganskéj proteinovej prášek před i po posilování. Připadám si poslední dobou nejsilnější co jsem kdy byl. Nevím jestli je to tím, že jsem vegan nebo tím, že víc jím. Jen mám poslední dobou problém s pletí a nevím z čeho to je.

6. Myslíš si, že při zachování ostatních obecných zásad zdravé výživy je vegetariánství zdraví prospěšnou volbou?

*Já si myslím, že určitě.*

7. Jaké výhody či naopak nevýhody svého způsobu stravování pociťuješ?

*Nevýhoda je ta praxe potom, mám to složitější se někde najít. Když jsem teď student bez brigády, tak je to pořád dražší než ta normální strava. Výhoda je hlavně to, že si sám před sebou připadám líp.*

8. Zajímáš se i o to, aby tvoje strava byla nejen vegetariánská, ale i vyvážená a nutričně odpovídala obecným výživovým doporučením? Například ohledně příjmu vitamínů, minerálních látek, vlákniny, celkově kalorií atd.?

Úplně si to přesně nezjišťuju. Jen máma teď studuje nějakou vysokou školu, kde má i výživu, tak mi vždycky řekne, co se tam dozvěděla. Spíš se tak jako snažím jíst hodně, hodně ovoce, zeleniny. Teď mi došlo, že jsem si jednou koupil doplněk B<sub>12</sub>, ale jím i potraviny, který jsou tím obohacený.

9. Zjišťuješ si, zda mohou být některé nutriční složky ve tvé stravě nedostatečně zastoupeny a víš, jak případně zabránit jejich nedostatku? Snažíš se to dodržovat?

*Vím určitě o té B<sub>12</sub> a dál asi nevím. Spíš když mi někdo o něčem řekne, Sám o tom asi tolik nepřemýšlím. Jen jsem si koupil multivitamin veg, ale nevím, jestli je rok dost dlouhá doba na to, abych poznal jestli mi něco chybí. V podstatě se snažím co nejvíc jíst a co nejširší spektrum potravin. Bílkoviny čerpám z toho proteinového prášku a maminka mi říkala, že je dobrý jíst čočku a rýži. Taky jím hodně sojových výrobků. Často si koupím tofu, chleba a olivy a sním to. Vápník čerpám z obohacených sojových mlék a nebo v máku je ho snad nejvíc. Taky brokolici se snažím dávat skoro do každého jídla.*

10. Kde získáváš potřebné informace ohledně svého životního stylu? Jsou tyto informace snadno dostupné a jsou dostačující?

Docela koukám na [www.vegan-fighter.cz](http://www.vegan-fighter.cz), tam mají i doporučený jídelníčky. Ale nějak hodně si to sám nehledám, radši se zeptám třeba bráchy nebo mamky. Jako je to internet, každý tam může tvrdit něco jiného, já se snažím dát na svůj vlastní pocit.

11. Jak bys popsal/a svůj celkový životní styl, například ohledně kouření, alkoholu, spánku, sportu atd.?

Snažím se spát víc než dřív, ale asi to pořád není dostačující. Co se týče kouření a alkoholu, tak to jsem příležitostný obojí. Nejsem abstinent ani nekuřák, ikdyž asi brzo budu, protože mi to přijde takový pitomý. Ohledně sportu jdu 3x týdně do posilovny. Takže v podstatě asi zdravěj životní styl.

12. Hodláš vést v budoucnu své děti k vegetariánství?

Nikdy jsem nad tím nepřemýšlel nijak vážně, bůh ví, jestli budu mít nějaký děti. Asi je k tomu povedu, ale až budou ve věku, kdy se budou moct rozhodnout samy, tak je nechám. Přijde mi hloupý do nich ze začátku cpát něco co já sám nejím. Třeba vegetariánský školky mi přijdou jako takový sektování, já jsem spíš pro vegetariánský

možnosti v normálních školkách. Určitě je k tomu od malička povedu, ale potom to nechám na nich, snad budu mít chytrý děti.

13. Pokud musíš jíst mimo domov, jak to řešíš? Jsi spokojen/a s nabídkou vegetariánských jídel v běžných restauracích? A co nabídka vegetariánských výrobků v supermarketech apod.? Je ve tvém okolí hodně vegetariánských restaurací a jsi s nimi spokojen/a?

*No asi úplně spokojenej nejsem. Co se týče normálních restaurací, tak tam se nenajím. Najím se ve veganských restauracích nebo v číně, kde mají tofu s rýží, ale taky si tam nemůžeš být úplně jistej. V supermarketech nejsem spokojenej s pečivem, tam mají složení jen u balených a u nebalených mají jen vyjimečně třeba napsaný, že je tam alergen mlíko. Jediný co můžu je Šumava z Alberta. Objevil jsem i jeden obchod kde mají tousták, kterej nemá dokonce ani ty pochybný E471. Maminka občas něco peče doma. Jinak si spíš musím nakoupit prvotní potraviny a doma si něco uvařit. Hotový jídla určitě nejsou veganský. Slyšel jsem, že ve Sparu mají nějaký veganský výrobky. Hrozně rád bych přišel do nějakýho supermarketu, udělal tam normální nákup a nemusel nic řešit. Takže spokojenej úplně nejsem, ale zase mě to tolik neštve, protože si dokážu poradit. V Praze je hodně podniků, ale já docela nerad zkouším něco novýho, takže spíš si koupím tofu a rýži a něco uvařím. Nejsem náročněj na nějaký speciality.*

14. Můžeš mi říct, co všechno jsi včera snědl/a a vypil/a? Jaký je tvůj normální jídelníček?

*K snídani jsem měl chleba s domácí marmeládou. Potom proteinovej prášek. Měl jsem hodně přednášek ve škole, takže jsem si jen koupil chleba a olivy. Večer jsem měl falafel, potom čínu a doma jsem ještě měl čočku. Snažil jsem se to dohnat, ikdyž jsem neměl hlad, tak jsem se radši nacpal, než abych toho za ten den snědl málo. Můj normální den je většinou k snídani hlavně vločky, sojový mlíko, banán, brusinky, rozinky. Potom proteinovej prášek, nějakej oběd. Potom jdu většinou cvičit, potom si dám zase proteinovej prášek. Pak večere v Praze a ještě jedna večere doma. Pořád mi ale přijde, že jím málo. Chtěl bych přibrat 3 kilogramy. Pitnej režim teď docela flákám,*

*ale ráno se snažím vypít půl litru vody a potom v průběhu dne tak nějak se snažím pít co nejvíc vodu.*

### **9.1.6 Respondent 6**

Muž, 30 let, spolumajitel vitariánské restaurace Secret Of Raw

1. Do jaké skupiny vegetariánů se řadíš? Resp. jaké potraviny ve své stravě vynecháváš?

*Tak já jsem vegan, takže vynechávám všechny živočišné potraviny. Ze 70% se stravuji vitariánsky. Není pro mě důležitý se někam řadit, ale důležitý je, aby to pro vás fungovalo, abyste se cítil dobře. Každý musí mít to svoje nastavení.*

2. Jak dlouho se již stravuješ tímto způsobem a proč jsi se rozhodl/a pro takovýto způsob stravování, životní styl? Jaký byl impuls k přijetí tohoto životního stylu, šlo o rozhodnutí náhlé či postupné, čím či kým jsi byl/a ovlivněn/a?

*Ovlivnilo mě samozřejmě celý prostředí kolem naší restaurace, který jsme se začli věnovat před 2 nebo 2,5 rokama. Začli jsme si zjišťovat hodně informací vůbec než jsme restauraci otevřeli. U mě byl přechod postupnej. Primární impuls nebyl kvůli etice, to spíš až později. Moje důvody jsou kombinací etiky a zdraví. Já jsem nejdřív přestal jíst mléčné výrobky, ale jedl jsem občas sýry. Hned jsem viděl, jak mi to zdravotně pomáhá, měl jsem alergie a astma a to mi po nějaký chvíli přestalo. Potom jsem se vzdal masa i všeho ostatního.*

3. Jaká byla reakce okolí na tvoje rozhodnutí?

*Ty to samozřejmě neskousli no. Já jsem vždycky hodně vařil a všem to chutnalo, taky jsem pořádal obrovský grilovací party. Když se kamarádi dozvěděli, že už nebudou grilovačky, tak byli zklamaný, ale mají mě rádi dál. Ten největší vzdor přichází od rodiny, je velkým problémem pro ně to přijmout. Teď už je to docela dlouho, ale pořád když můžou, tak si rejpnou.*

4. Setkal/a jsi se někdy s obavami o tvé zdraví (kvůli vegetariánské stravě) ze strany rodiny, přátel či lékařů? Pokud ano, jaké to byly obavy, a jak byly zdůvodňovány?

*Vůbec nechodím k doktorům, jediný kam jsem chodil pořádně byla alergologie, ale tam teď už taky nechodím. Myslím, že to tělo si samo řekne, stačí ho poslouchat. Když mi dělali pravidelnou prohlídku, tak já mám všechno v pohodě. Od rodiny samozřejmě jo, když jsem jim řekl, že jsem vegan, tak si mysleli, že za měsíc umřu.*

5. Můžeš srovnat tvůj zdravotní stav předtím, než jsi se stal vegetariánem a popsat svůj současný zdravotní stav?

Po zdravotní stránce určitě zlepšení, taky fyzicky a psychicky jsem na tom líp. Čím víc do vás někdo jde, tak tím víc jste v pohodě. Myslím, že velkej problém je agrese u veganství, ač se to bere jako mírový směr, tak tam může být hodně agrese veganů vůči zbytku společnosti.

6. Myslíš si, že při zachování ostatních obecných zásad zdravé výživy je vegetariánství zdraví prospěšnou volbou?

*Jo, určitě.*

7. Jaké výhody či naopak nevýhody svého způsobu stravování pocítuješ?

*Výhody jsou ty zdravotní benefity a celková pohoda. Nevýhodou je občas dostupnost, v Praze to problém není, spíš já hodně cestuju a tam je to potom horší. Nakonec se to dá, ale není to lehký. Teď jsem byl lyžovat v Rakousku a nemohl jsem tam jít do jakýkoliv hospody. Nakonec mi stačil salát, nejsem náročnej, ale ani ten neměli všude. Musíte hledat. Nemám moc čas a ani mě nebaví si věci připravit a navařit dopředu, takže když potom jedu dál a neznám to tam, tak mi kolikrát musí stačit salát z McDonalds.*

8. Zajímáš se i o to, aby tvoje strava byla nejen vegetariánská, ale i vyvážená a nutričně odpovídala obecným výživovým doporučením? Například ohledně příjmu vitamínů, minerálních látek, vlákniny, celkově kalorií atd.?



Já osobně si to nehlídám, ale snažím se myslet na to, aby to bylo vyvážený. Abych třeba nejedl jen salát, ale aby v něm byly i klíčky a různé další věci. Znáš i vegany, který se stravují jenom tofu plátkama do mikrovlnky, to samozřejmě není dobře. V restauraci ty jídla taky nutričně vyvážený nemáme, bereme to tak, že člověk sem jde jednou za čas, nejlépe snídane, obědy i večere, takže tady to bereme spíš na chuť.

9. Zjišťuješ si, zda mohou být některé nutriční složky ve tvé stravě nedostatečně zastoupeny a víš, jak případně zabránit jejich nedostatku? Snažíš se to dodržovat?

*Obecně jsou to bílkoviny a vitamin B<sub>12</sub>. Já si myslím, že člověk živočišný bílkoviny nepotřebuje. V klíčcích, oříškách a semínkách je spousta bílkovin, takže je to o tom, nezapomenout to do té stravy dát. Vitariánství je lepší v tom, že jak to nevaříte, tak je v tom daleko víc živin. V tom vidím problém veganství, že když to člověk všechno uvaří, tak to je jasné, že potom má nějaký deficit. Na sobě žádné úbytek svalové hmoty nepozoruju. O B<sub>12</sub> si myslím, že je to neprobádaný, ale poslední studie co jsem četl potvrdovala, že se opravdu musí nahrazovat suplementama. Ale někdo zásobu B<sub>12</sub> může mít na 10 let, takže se to špatně řekne. Já ji třeba neřeším. Až kdybych začal trpět nespavostí a padaly mi vlasy, tak bych to začal řešit.*

10. Kde získáváš potřebné informace ohledně svého životního stylu? Jsou tyto informace snadno dostupné a jsou dostačující?

Nemám nic konkrétního, všude je něco, přečetl jsem toho hodně. Na internetu taky čtu různé články, třeba na [www.soucitne.cz](http://www.soucitne.cz). Myslím, že informace jsou dostačující.

11. Jak bys popsal/a svůj celkový životní styl, například ohledně kouření, alkoholu, spánku, sportu atd.?

Já nekouřím. Spím 6 hodin denně, stačí mi to. Alkohol piju, ne nijak moc, spíš příležitostně víno. Pivo ani tvrdý alkohol nepiju. Je hrozně znát, jak tělo běží na zdravý stravě, jsem plný energie, všechno v pohodě a pak si dám skleničku vína a jsem úplně tuhej. Nejsem moc ranní typ, spíš chytanu druhý dech od 22hod do 2hod do rána a pracuju. Sportuju, ale to jsem sportoval i před tím.

12. Hodláš vést v budoucnu své děti k vegetariánství?

Nebudu jim nic zakazovat ani jim to nutit. Víím, že bych se setkával s hodně negativním vnímáním od ostatních. Přirozený pro ně bude jíst vegansky nebo minimálně vegetariánsky. Když bude ve škole chtít řízek, tak ho nechám, ať si to ochutná a pak si řekne, jestli to bude chtít jíst nebo ne.

13. Pokud musíš jíst mimo domov, jak to řešíš? Jsi spokojen/a s nabídkou vegetariánských jídel v běžných restauracích? A co nabídka vegetariánských výrobků v supermarketech apod.? Je ve tvém okolí hodně vegetariánských restaurací a jsi s nimi spokojen/a?

*Není toho moc, ale zlepšuje se to. V Praze je to určitě dobrý, nabídka ve zdravých výživách je dobrá. Dlouhodobě v tomhle dělá Globus dobrou práci, mají bezlepkový, vegetariánský i veganský věci. Potom taky Spar má veggie line. Nemyslím si, že je to dražší. Když srovnáte kvalitní standardní stravu s veganskou, tak to vyjde na stejno. Ve chvíli kdy jíte buřty za 5,50 Kč, tak to potom dražší je, ale když jíte kvalitně, tak ne.*

14. Můžeš mi říct, co všechno jsi včera snědl/a a vypil/a? Jaký je tvůj normální jídelníček?

*Já většinou moc nesnídám, takže si dopoledne dám jen fresh nebo ovoce. V poledne saláty, odpoledne jedno jídlo a potom večere. Jím 3 jídla, ale spíš od poledne dál. Většinou si dělám saláty a ty speciálnější věci si dám tady v restauraci. Pitný režim si nehlídám, ale piju hodně vody, taky piju hodně kávy.*

Zdroj: vlastní výzkum