

**Univerzita Hradec Králové**

Pedagogická fakulta

Katedra sociální pedagogiky

**Veganství jako východisko z poruch příjmu potravy**

**Bakalářská práce**

Autor: Romana Jančíková

Studijní program: B7505 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika se zaměřením na výchovnou práci  
v etopedických zařízeních

Vedoucí práce: Mgr. et. Mgr. Petra Ambrožová, Ph. D.

Hradec Králové

2019



## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Romana Jančíková

**Studium:** P16P0643

**Studijní program:** B7507 Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** Sociální pedagogika se zaměřením na výchovnou práci v etopedických zařízeních

**Název bakalářské práce:** **Veganství jako východisko z poruch příjmu potravy**

Název bakalářské práce: Veganism as a solution for eating disorders  
AJ:

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaká je motivace jedinců trpících poruchou příjmu potravy stát se členem subkultury veganů. Práce se zabývá problematikou přechodu pacientů s poruchami příjmu potravy ke zdravému životnímu stylu a alternativnímu způsobu stravování. V teoretické části jsou popsány poruchy příjmu potravy, veganství jako subkultura a motivace vedoucí jedince k tomuto životnímu stylu. Empirická část je realizována prostřednictvím rozhovorů s respondenty, kteří trpěli poruchami příjmu potravy a jako východisko z této situace zvolili členství ve veganské subkultuře.

**Garantující pracoviště:** Katedra sociální pedagogiky,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** Mgr. et Mgr. Petra Ambrožová, Ph.D.

**Oponent:** doc. PhDr. Jiří Semrád, CSc.

**Datum zadání závěrečné práce:** 6.11.2014

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Veganství jako východisko z poruch příjmu potravy“ vypracovala samostatně a s použitím uvedené literatury a pramenů.

V Hradci Králové, dne

.....

Romana Jančíková

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. et Mgr. Petře Ambrožové, Ph. D., za cenné rady, připomínky a vstřícnost při konzultacích a vypracování bakalářské práce.

## **Anotace**

JANČÍKOVÁ, Romana. *Veganství jako východisko z poruch příjmu potravy*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019. 52 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce s názvem *Veganství jako východisko z poruch příjmu potravy* se zaměřuje na motivaci jedinců trpícími poruchami příjmu potravy stát se členy subkultury veganů. Práce je pomyslně rozdělena na dvě části, na teoretickou a empirickou. Teoretická část definuje poruchy příjmu potravy jako takové, a ty jsou v práci rozebrány jednotlivě, dále práce vymezuje veganství jako subkulturu a životní styl, jeho specifika, zabývá se vývojem veganství v České republice a v zahraničí, medializací a propagací veganského životního stylu. Poslední kapitola se věnuje motivací jedinců, co přešli na veganství a předtím trpěli poruchami příjmu potravy, jsou zde rozebírány důvody, které k tomuto rozhodnutí mohli vést. Empirická část obsahuje průzkum, kdy na základě polo strukturovaných rozhovorů byly zjišťovány informace o tom, co vedlo jedince trpící poruchami příjmu potravy k členství ve veganské subkultuře.

**Klíčová slova:** Veganství, poruchy příjmu potravy, odpoutání, životní styl, alternativní stravování

## **Anotation**

JANČÍKOVÁ, Romana. Veganism as a solution for eating disorders. Hradec Králové: Pedagogical faculty, University of Hradec Králové, 2019. 52 pp. Bachelor Thesis.

The bachelor paper Veganism as a solution for eating disorders on motivating individuals suffering from eating disorders to become members of the vegan subculture. The work is conceptually divided into two parts, theoretical and empirical. The theoretical part defines eating disorders as such and analyses them individually. The paper defines veganism as a subculture and lifestyle; specifically, it deals with the development of veganism in the Czech Republic and abroad, including media influence and propagation of the vegan lifestyle. The last chapter deals with the motivation of individuals who switched to veganism since suffering from eating disorders, discussing the reasons for this decision. The empirical part includes a survey where, on the basis of semi-structured interviews, information has been compiled on what led individuals suffering from eating disorders to join the vegan subculture.

**Key words:** Veganism, eating disorders, detachment, lifestyle, alternative eating

# Obsah

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Úvod</b> .....  | <b>9</b>  |
| <b>1 Poruchy příjmu potravy</b> .....                                | <b>10</b> |
| 1.1 Vymezení poruch příjmu potravy .....                             | 10        |
| 1.1.1 Mentální anorexie .....  | 11        |
| 1.1.2 Mentální bulimie.....  | 13        |
| 1.1.3 Specifické poruchy příjmu potravy .....                        | 14        |
| 1.2 Faktory přispívající ke vzniku poruch příjmu potravy.....        | 15        |
| <b>2 Vegani jako subkultura a jejich životní styl</b> .....          | <b>18</b> |
| 2.1 Vymezení pojmu kultura.....                                      | 18        |
| 2.2 Vymezení pojmu subkultura .....                                  | 19        |
| 2.3 Vymezení pojmu životní styl .....                                | 20        |
| 2.3.1 Specifika veganského životního stylu .....                     | 22        |
| 2.4 Medializace a propagace veganství.....                           | 23        |
| <b>3 Motivace jedinců trpících PPP k přechodu na veganství</b> ..... | <b>25</b> |
| 3.1 Vymezení pojmu motivace .....                                    | 25        |
| 3.2 Důvody vedoucí k přechodu na veganství .....                     | 26        |
| 3.2.1 Zdravotní důvody.....  | 27        |
| 3.2.2 Etické důvody .....  | 29        |
| 3.2.3 Ekologické důvody .....  | 31        |
| <b>4 Výzkumné šetření</b> .....                                      | <b>34</b> |
| 4.1 Stanovení cílů výzkumu.....                                      | 34        |
| 4.2 Vytvoření konceptuálního rámce .....                             | 34        |
| 4.2.1 Formulace výzkumného problému .....                            | 34        |
| 4.3 Metodologický rámec a metody.....                                | 35        |

|       |   |           |
|-------|---|-----------|
| 4.3.1 | Typ výzkumu .....                               | 35        |
| 4.3.2 | Metoda sběru dat.....                           | 35        |
| 4.3.3 | Schéma polostrukturovaného rozhovoru .....      | 35        |
| 4.4   | Rozhodnutí o výzkumném vzorku a prostředí ..... | 37        |
| 4.4.1 | Charakteristika respondentů .....               | 37        |
| 4.5   | Zajištění kontroly kvality výzkumu .....        | 41        |
| 4.6   | Sběr dat a jejich interpretace .....            | 41        |
| 4.7   | Výsledky .....                                  | 41        |
|       | <b>Závěr .....</b>                              | <b>47</b> |
|       | <b>Seznam použitých zdrojů .....</b>            | <b>48</b> |
|       | <b>Příloha A.....</b>                           | <b>53</b> |



## Úvod

Poruchy příjmu potravy (dále jen PPP) - mentální anorexie, bulimie a záchvatovité přejídání patří mezi časté psychotické poruchy, které mají negativní vliv na fyzické i psychické zdraví především dospívajících žen. Filozofie veganského životního stylu spočívá v odmítání zneužívání zvířat člověkem pro jeho účely a potěšení. Členové subkultury veganů nekonzumují žádné živočišné produkty, nenosí kožené oděvy, nepoužívají kosmetiku testovanou na zvířatech a odmítají zneužívání zvířat v cirkusech a ZOO. Motivace jedinců potýkajících se s PPP stát se členy veganské subkultury a obnovit žádoucí stravovací návyky se stalo tématem pro zpracování bakalářské práce „*Veganství jako východisko z poruch příjmu potravy*“. Práce se zabývá tímto tématem v teoretické i výzkumné rovině, která přináší nové poznatky získané z rozhovorů s respondentkami, které trpěly poruchami výživy, nyní se stravují vegansky a jejich problémy se výrazně zlepšily.

Spektrum PPP narušuje jedince nejen po psychické a fyzické stránce, ale i v sociální rovině. Problémy se projevují zpravidla v sociálních interakcích, navazování vztahů a obavy ze stravování ve společnosti. Práce zachycuje jednotlivé přechody nemocných PPP na veganský životní styl, utváření jejich zdravého způsobu života bez patologických vztahů k jídlu.

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, s oporou o odbornou literaturu, jak probíhá odpoutání od poruch příjmu potravy díky přechodu na veganský životní styl. Na základě cíle práce byl formulován tento vědeckovýzkumný problém: Z jakého důvodu se stane veganství východiskem z poruch příjmu potravy? Na základě tohoto problému vznikla domněnka: Veganství se stane východiskem z poruch příjmu potravy z důvodu motivace k obnově stravovacích návyků pomocí životního stylu. V závěru práce je uvedeno, zda se tato domněnka potvrdila nebo vyvrátila.

Tato bakalářská práce by mohla být přínosem pro studenty sociální pedagogiky, neboť v rámci praxe se s cílovou skupinou trpící PPP mohou setkat. Veganství lze řadit mezi životní styly, vegany můžeme začlenit mezi subkultury mládeže a hnutí. Tyto témata spadají do problematiky sociální pedagogiky. Spektrum PPP i veganský životní styl jsou v této době aktuálními tématy, proto by práce byla vhodná i pro odborníky a širokou veřejnost. Práce rozšiřuje poznatky v této oblasti a formuluje závěry, které by se daly aplikovat v praxi.

# 1 Poruchy příjmu potravy

Tato práce se zabývá tím, co vede jedince trpícími poruchami příjmu potravy k přechodu na veganský životní styl a způsob stravování. První kapitola se bude zabývat poruchami příjmu potravy nejprve v obecné rovině, poté rozbořem jednotlivých poruch zvláště včetně specifických poruch potravy a nakonec faktory, které k poruchám příjmu potravy mohou přispívat.

## 1.1 Vymezení poruch příjmu potravy

Psychogenní poruchy příjmu potravy (dále jen PPP) jsou psychická onemocnění, která se vyznačují nezdravým přístupem k potravě ve snaze získat nebo udržet si nízkou tělesnou hmotnost. Mezi nejčastější a nejznámější PPP patří mentální anorexie a mentální bulimie, méně známé poruchy jsou například bygorexie, ortorexie nebo drunkorexie, o kterých není tolik informací a nejsou tak známé, ale vyznačují se také touhou po extrémně štíhlé postavě, strachem z přibírání na váze a zaobíráním se vlastním vzhledem. Spouštěče, který celý koloběh těchto závažných psychických poruch mohou vyvolat je mnoho, mohou se navzájem prolínat a je velmi těžké na ně zpětně přijít.

Podobně tak to uvádí i Novák (2010, s.7), který tvrdí, že k PPP přispívá nemálo faktorů: „*Situaci komplikuje velký počet přístupů (např. rodinný, individuální, biologický) a skutečnost, že PPP nejspíš vznikají interakcí rozličných faktorů. V současné době se prosazuje syntetizující pojetí, tzv. biopsychosociální model, který v sobě zahrnuje i vývojové, osobnostní, rodinné a konečně sociokulturní faktory. PPP patří k jedněm z nejzáhadnějších a nejhůře uchopitelných psychiatrických diagnóz. V uplynulých letech došlo k dramatickému nárůstu tohoto onemocnění hlavně v západní populaci.*“

Krch (1999, s. 13) píše o různých významu jídla v našem životě a zamýšlí se nad obtížností vzniku patologickému přístupu k jídlu: *V průběhu života získává jídlo různý psychologický a sociální význam. Stává se odměnou, únikem před samotou, programem, nebo i způsobem komunikace. Stanovit prioritu možných vlivů a zřetelnou hranici mezi normou a patologií může být v tomto složitém biopsychosociálním kontextu obtížné.*“

Mentální anorexie a bulimie se vyznačují specifickými příznaky, jako je například zvýšený zájem týkající se jídla, podrážděnost, uzavřenost a chuť se nekontrolovatelně přejíst, což může být důsledkem držení redukčních diet a hladovění. Dalším společným znakem těchto poruch jsou obecnější psychopatologie, jako jsou nízké sebevědomí, sociální problémy nebo somatické potíže, které způsobuje snižování tělesné hmotnosti.

Zásadním rozdílem mezi těmito poruchami je tělesná hmotnost. Zhruba u jedné třetiny případů mentální anorexie se rozvine mentální bulimie s normální tělesnou hmotností. Až 50 % bulimiček uvádí mentální anorexii v anamnéze a až polovina anorektiček se přejídá a ztrácí kontrolu nad jídlem. (Krch, 1999)

PPP jsou společností vnímány jako psychogenní onemocnění, kterým častěji trpí dívky a ženy, než-li mužské pohlaví. U chlapců se mentální anorexie a bulimie vyskytuje velmi zřídka. Konkrétně se uvádí 10 % výskytu mentální anorexie u chlapců oproti dívkám. U chlapců jsou důvody vedoucí ke snižování tělesné hmotnosti spojené především s touhou po sportovním zjevu. (Kocourková et al., 1997)

### **1.1.1 Mentální anorexie**

Mentální anorexie je psychogenní porucha, charakterizována úmyslným snižováním tělesné hmotnosti nebo podváhou. Termín „anorexie“ znamená nechutenství, či oslabení chuti k jídlu, což může být zavádějící, protože u většiny pacientů je averze k jídlu projevem jejich zkresleného vnímání těla a většina jedinců trpící mentální anorexií hladovějí úmyslně a nechutenství může být až sekundárním znakem dlouhodobého hladovění. Někteří pacienti díky dlouhodobému omezování se v jídle získávají naopak o jídlo větší zájem (myslí na něj, sbírají recepty, rádi pro ostatní vaří apod.) a také mají zvýšenou či změněnou chuť, například na sladké.

Mentální anorexii lze rozdělit do dvou specifických typů:

- Nebulimický, tzv. restriktivní typ: Během takovéto epizody mentální anorexie u pacienta nedochází k opakovaným záchvatům přejídání
- Bulimický, tzv. purgativní typ: Během bulimické epizody mentální anorexie u pacienta dochází k opakovaným záchvatům přejídání (Krch, 1999)

Je nutné zmínit, že mentální anorexie je opravdu vážné psychogenní onemocnění, které může zapříčinit řadu zdravotních komplikací spojených s tělesným i psychickým utrpením a v nejhorších případech může dojít i k úmrtí. Důsledky nedostatečné výživy a vyhladovění jsou velmi vážné. Mezi nejčastější zdravotní důsledky mentální anorexie patří zimomřivost, zhoršení kvality pleti a růst jemného ochlupení, vypadávání vlasů, zubů, zácpa, chudokrevnost, pomalý puls, unavenost a ztráta menstruačního cyklu u dívek a žen. Další vážné zdravotní komplikace zahrnují zhoršení funkce jater, ledvin, močového

měchýře, časté poruchy srdeční činnosti a u mladých anorektiček pozastavení růstu a opoždění puberty.

Otázkou zůstává, jak mentální anorexii rozpoznat a jaké jsou její diagnostická kritéria. Při počátcích této poruchy se jednoznačně změní jídelní návyky jedince, a to dost nápadně. Často se nejprve změní jídelníček, ze kterého dotyčný vyselektuje většinu potravin, které mají vyšší energetickou hodnotu a časem je úplně vyřadí. Dalším projevem může být odlišnost jídelního režimu, což znamená, že nemocní nesvačí mezi hlavními jídly a časem vyřadí i je. Běžné jsou výmluvy, že na jídlo nemají čas, chuť, nebo že už předtím jedli. Mění se i jídelní tempo, chování a chuť, typické je pití velkého množství vody před jídlem, kterým zahání hlad, nebo častější konzumace kávy. Nemocní neradi jedí ve společnosti a ostatním připravují jídlo se zvýšeným zájmem, ačkoliv oni sami nic nesní. Velmi často po jídle u nemocných následují výčitky, pozorují se v zrcadle, kde porovnávají neustále své partie, váží se nebo zvýší svou fyzickou aktivitu např. cvičením. (Krch, 2002)

Podle Krcha (2002, s. 23) lze mentální anorexii shrnout do třech diagnostických kritérií:

- *aktivní udržování abnormálně nízké tělesné hmotnosti (pod 85% normální tělesné váhy s ohledem na výšku a věk, což u starších dívek odpovídá váze nižší než 17,5 BMI)*
- *strach z tloušťky, trvající i přes velmi nízkou tělesnou hmotnost*
- *u žen porucha menstruačního cyklu v případě, že nejsou podávány hormonální přípravky*

Mentální anorexie je nyní známá jako exklusivní porucha chytrých, vynalézavých dívek, naopak dříve se anorexie vyskytovala spíše u vyšších vrstev ve společnosti. „Mentální anorexie bývá považována za nemoc středních a vyšších sociálních vrstev. Svoji roli v tom jistě sehrály některé známé osobnosti, jako například manželka rakouského císaře Františka Josefa Alžběta Rakouská, známá jako Sisi, herečka Aundrey Hepburnová nebo zpěvačka Karen Carpenterová, o modelkách raději nemluvě. Dieta je přepych, a tak není divu, že jejími prvními oběťmi byly dívky z vyšších sociálních vrstev. Svět se ale změnil a tělesná vyhublost se stala významnou hodnotou i pro nižší socioekonomické vrstvy, jiné rasy a kultury.“ (Krch, 2002, s. 53)

### 1.1.2 Mentální bulimie

Pro mentální bulimii jsou typické opakující se záchvaty přejídání spolu s kontrolou tělesné hmotnosti a přehnané zaobírání se vlastním vzhledem. Pro diagnostiku mentální bulimie jsou třeba tři základní znaky:

- opakující se záchvaty přejídání spojené s pocitem neovládatelné ztráty kontroly nad jídlem
- nepřiměřené a časté kontrolování tělesné hmotnosti, které je spojené s vyvoláváním zvracení, zneužíváním projímadel, nadměrným cvičením a úmyslným hladověním
- přehnaný a neúměrný zájem o vlastní tělesný vzhled a tělesnou hmotnost spojený s nízkým sebevědomím a sebehodnocením nemocného (Krch, 2000)

*„Bulimie je balík různých problémů od nízkého sebevědomí přes diety a přejídání.“* (Krch, 2000, s. 16) Z této myšlenky Františka Krcha je zřejmé, že mentální bulimie není nic jednoduchého a jednoznačného. Jedná se o zdraví nebezpečný kolotoč, který začíná přejedením, kdy nemocný do sebe dokáže dostat během velmi krátkého časového úseku obrovské množství potravy. Po přejedení přichází výčitky, pocity méněcennosti, vyhořelosti a hned po nich následuje nucené vyzvracení všeho, co dotyčný během bulimického záchvatu dokázal sníst. Tento proces se u nemocných trpících bulimií může opakovat i několikrát denně. Přejídání je celkem abstraktní pojem, protože každý si pod přejedením představí jiné množství jídla i potravinové skladby.

*Přejíst se znamená:*

- *sníte víc, než byste chtěli;*
- *sníte víc, nebo něco jiného, než jste zvyklí nebo než je vám příjemné;*
- *sníte větší množství jídla, než je obvyklé a nebo v nezvyklé kombinaci;*
- *ztrácíte během jídla kontrolu nad svým chováním. (Krch, 2000, s. 16)*

Často si bulimici myslí, že se opravdu přejedli, ačkoliv snědli jenom o něco málo více, než původně chtěli. Tyto myšlenky mají i lidé na redukčních, striktních dietách, nebo lidé trpící mentální anorexií, kdy si vyčítají jakékoliv jídlo „přes limit“. Při opravdovém záchvatu přejídání, se obvykle rozmezí množství jídla pohybuje kolem 1500 až 4000 kalorií. Některé bulimičky dokáží sníst až 20 000 kalorií a snědí vše, co jim přijde pod ruku, například mouku nebo máslo. Tento záchvat přejídání je obdobou nervového záchvatu.

Velkou roli zde hraje krevní cukru, jehož hladina se zvedá po konzumaci pečiva a sladkostí. Na to tělo reaguje zvýšením inzulínu a následně krevní cukr rychle zpracuje. Při častém přejídání se sladkým a pečivem vzrůstá produkce inzulínu, což vede k poklesu krevního cukru a časem tento proces může vyústit v hypoglykémii. Další zdravotní komplikace způsobuje zvracení. Při vyvolávání zvracení prstem či jinými předměty může dojít k bolestivým zraněním krku a jícnu a může dojít i k jeho prasknutí. Méně příjemné jsou časté otoky slinných žláz, které způsobují oteklý obličej, ale i okem neviditelné narušení rovnováhy tělesných tekutin a solí, což velmi zatěžuje srdce a ledviny. Nebezpečná nízká hladina draslíku způsobuje poruchy srdečního rytmu, což může být důsledkem křečí, závratí a stavů zmatenosti. Mimo jiné žaludeční šťávy způsobují záněty jícnu a narušují zubní sklovinu, což vede k větší kazivosti zubů, která může způsobit i ztrátu zubů. (Krch, 2000)

Bulimie nezpůsobuje pouze zdravotní komplikace, ale narušuje psychiku nemocného spolu s jeho společenským okolím. František Krch shrnuje psychické a společenské důsledky do několik bodů:

- *nálada je pokleslá, depresivní, podrážděná*
- *místo posílení sebevědomí přibývá nejistoty a úzkostných prožitků, i malé problémy se zdají být neřešitelné*
- *myšlenky se neustále zabývají jídlem, roste nutkání přejídat se a chuť na sladké*
- *koncentrace a pozornost se zhoršuje*
- *snižuje se zájem okolí (vzrůstá egocentrismus), o sex a vše, co se bezprostředně netýká jídla* (Krch, 2000, s. 23)

Lze tedy říct, že mentální bulimie, podobně jako mentální anorexie dokáže vážně postihnout psychiku nemocného, vytrátit radost ze života a zájem o aktivity, které zdravý člověk má, nehledě na to, že trpí i blízké okolí anorektika, či bulimika. Úbytek na váze je doprovodný projev nemoci, který je vidět, zbytek se odehrává uvnitř nemocného.

### 1.1.3 Specifické poruchy příjmu potravy

Specifické poruchy příjmu potravy jsou méně známými poruchami výživy, ale rozhodně to neznamena, že by měli lehčí průběh nebo že se jedná o méně závažné psychogenní poruchy. Jednou ze specifických PPP je **Ortorexie**, která je charakteristická patologickou závislostí na zdravé stravě, konkrétně na tzv. biologicky čisté, což znamená,

že není průmyslově ani velkovýrobně zpracována, neobsahuje umělá barviva, hnojiva a další přidané látky. Sklony k posedlosti zdravou stravou a životním stylem mají spíše zastánci alternativních stylů stravování – vegani, lidé stravující se podle krevních skupin, makrobiotici a frutariáni. Další ohrožení je profesní, například modelky, sportovci a herci, kteří jsou určitým způsobem posuzováni okolím a musí si hlídat svou tělesnou hmotnost a tím často radikálně redukuje svůj jídelníček. Při této poruše je typické přehnané zabývání se jídlem, dotyčný se sociálně izoluje, neboť se nedokáže stravovat s lidmi, kteří nejí to, co on. Jakmile nastane situace, že nemocný sní něco „nezdravého“ následují pocity viny. Plánování jídelníčku i několik dní dopředu a příprava jídla jsou hlavní životní náplní orthoretika. Pozor ale na zaměňování anorexie s ortorexií, neboť úmyslem anorektika je být štíhlý za každou cenu, orthorektik chce být zdravý. **Bigorexie** je další specifickou poruchou a nemocní, co jí trpí, jsou doslova závislí na fyzickém posilování a snaží se dosáhnout co největšího růstu svalové hmoty. Touto poruchou častěji trpí muži, než-li ženy. Dotyčný si myslí, že je stále slabý a nemá žádné svaly, což ho vede k nadměrnému posilování a užívání různých suplementů určených pro nárůst svalové hmoty. (*Ortorexie - Když touha po zdraví převálcuje rozum* [online]) **Drunkorexie, nebo alkorexie** je porucha, která spojuje PPP se závislostí na alkoholu. Drunkorexií trpí nejčastěji ženy mladého věku, ale není to pravidlo. Drunkorektici většinou drží přísnou hladovku či dietu, kterou kompenzují konzumací alkoholu. Často tuto poruchu vyvolá právě dieta, kdy alkohol slouží jako náhrada potravy nebo prostředek, který má utišit hlad. Je zřejmé, že konzumovat alkohol na prázdný žaludek je opravdu zdraví nebezpečné, k tomu navíc trpí psychika nemocného. Jádrem této poruchy bývá snížená sebeúcta a nezdravý postoj k sobě samému, kterou nemocný promítá do postoje vůči svému tělu. (*Drunkorexie/alkorexie* [online])

## 1.2 Faktory přispívající ke vzniku poruch příjmu potravy

Faktory, které mohou přispět ke vzniku a rozvoji PPP mohou pocházet již z **raného dětství**, krátce po narození, kdy dochází k propojení potřeb nasycení a lásky. Prvotním uspokojení potřeb proběhne při nasycení, z něhož má dítě i první příjemné pocity. Potrava je propojená s bezpečím, pohodlím, teplem, něhou a láskou. Jídlem lze uspokojit jak potřebu hladu, tak souběžně i potřebu lásky. Dítě může časem zjistit, že požitím chutného jídla může zahnat smutek i úzkost. Jestliže si dítě vytvoří takovýto návyk, bude mít problém rozlišit skutečný pocit hladu od manifestací jiných potřeb a bude mít tendenci používat jídlo k jejich utišení. Často se tak může stát, když matka nefunguje, nebo když se dítě cítí

osamoceno a potřebuje uspokojit potřebu lásky. (Novák, 2010) V raném dětství lze tedy nalézt počátky špatných jídelních návyků. Další determinanty pro vznik PPP nastávají v **období puberty a adolescence**. Hilda Bruch (2010, s. 16) popisuje vznik MA takto: „*MA je výsledkem obav z fyziologických a psychických změn v pubertě.*“ Puberta je obecně citlivým obdobím plným změn a očekáváním a hledáním sama sebe. MA se objevuje tehdy, kdy mladé dívky, nebo i chlapci mají obavy ze změn, nebo z nových požadavků a pociťují v sobě tlak. Počátkem puberty dochází především u dívek k dosti výrazným tělesným změnám, spojených s přibíráním na váze. Některé dívky nemusí být na tyto změny připravené a častým řešením těchto změn u dívek bývá podstupování diet, přehnané cvičení či zmenšování porcí jídla. Dalším ohrožením v tomto věku je mediální propagace štíhlosti, neboť mladí lidé jsou v tomto období ovlivňováni především vnějším světem. **Sociokulturní faktory, především právě média** ovlivňují téměř všechny věkové kategorie, proto dochází k posouvání proporčních ideálů a štíhlost je v dnešní době považována jako benefit, nadváha naopak jako něco neestetického a nežádoucího. Poselství médií uvádí Toro (1994, s. 46) takto: „*Kdo není hubený, je nejen škaredý, ale celkově i méně hodnotný. Toto poselství vnímají především ženy, u nichž je krása z jedním hlavních měřítek úspěchu. Mají-li pocit, že neuspěly, cítí se mizerně a pokoušejí se hubnout.*“ V reklamách na nejrůznější produkty vystupují velmi štíhlé modelky a celebrity, které mají od normální váhy rozhodně daleko. Většina časopisů a magazínů nabádá ženy ke snižování váhy a stránky těchto časopisů „zdobí“ extrémně štíhlé ženy. Inzerenti nejspíš věří, že produkty lépe prodávají štíhlé modelky oproti těm plnoštíhlým. PPP trpí desetkrát více žen než mužů a vysvětlením by mohl být i fakt, že v dámských magazínech je desetkrát více reklam propagující diety, než je v těch pánských, ve kterých jsou články o sportu, koníčcích, politice a zprávách ze světa. Na internetu se rozmáhají tzv. pro - anorektické blogy, které sdružují dívky, které propagují anorexii. „*Poruchy pro ně nepředstavují život ohrožující chorobu, ale spíše životní filozofii.*“ (Novák, 2010, s. 69) Tyto weby podporují dívky v hubnutí, obsahují různé tipy, jak překonávat hlad a jak získávat budoucí stoupenkyně těchto webových stránek. Proto tyto weby mohou negativně ovlivnit spousty dívek a přispívat u nich ke vzniku a prohloubení PPP. (Novák, 2010) **Rodinné prostředí** je rizikové především 1v podceňování PPP. Členové rodiny často chválí viditelný úbytek na váze, kterého pacientky dosáhly a obdivují jejich sebekontrolu a disciplínu. Rodiče anorektických, nebo bulimických dívek mají často zájem o diety, vzhled a krásu. Matky



dívek s PPP jsou často orientované na výkon, kariéru a ovlivňují metody sloužící ke snižování hmotnosti. Otcové anorektiček, či bulimiček jsou oproti tomu zastánci fitness a nárůstu svalové hmoty. (Bruch, Palazzoli, 2010) Je tedy zřejmé, že rodiče často přehlížejí průběhy PPP u svých dětí, a ještě je v tom nevědomky podporují. Často se jedná o rodiny orientované na výkon a ve kterých jsou na děti kladeny velké nároky nebo kde rodiče, především matky, sympatizují s dietami a můžou být nevhodným vzorem pro své děti. **Různé životní situace nebo události** mohou také způsobit rozvoj PPP. „Podle Hsu (2010, s. 64) *dává rozvoj anorexie do souvislosti s nějakou životní událostí jedna až dvě třetiny pacientů z různých klinických studií. Nejčastěji jsou zmiňovány různé narážky na tloušťku a tělesný vzhled (někdo řekl o pacientce, že je silná, tlustá, nebo že by měla zhubnout), sexuální nebo jiné konflikty, významná životní změna, osobní nezdár nebo nemoc a problémy v rodině nebo odloučení od rodiny.*“ Díky tomuto tvrzení lze tedy říci, že citlivější jedinci mohou na takovéto situace a události reagovat záměrným hubnutím, které jim dává pocit jistoty toho, že alespoň v něčem jsou dobří, důslední a mají nad sebou kontrolu.

Nelze tedy přesně definovat, který z faktorů se na vzniku PPP nejvýznamněji podílí. Zřejmě se jedná o různou kombinaci jednotlivých determinantů, faktorů působících na sebekritického, psychicky zatíženého jedince, který situaci řeší úmyslným snižováním tělesné hmotnosti.

## 2 Vegani jako subkultura a jejich životní styl

Druhá kapitola vymezuje pojem kultura, subkultura a životní styl, specifikuje životní styl veganů a rozebírá jeho odlišnosti od běžné masové kultury. Poslední problematikou, kterou se kapitola zabývá, je medializace a propagace veganství. Tato podkapitola představuje známá česká veganská hnutí, organizace a akce s veganskou tematikou.

### 2.1 Vymezení pojmu kultura

Kultura je charakteristická svou složitostí a nejednoznačností. Je předmětem zájmu a zkoumání mnoha věd, například kulturní antropologie, etnologie, etnografie, sociologie a sociální psychologie. Během letitého vývoje vyvstalo několik definic kultury.

Termín kultura Sopóci a Búzík (2012, s. 30) spojují se „*specifickým lidským způsobem organizace, uskutečňováním a rozvojem činnosti, který je zpředmětněný (objektizovaný) v materiálních a nemateriálních výsledcích lidské kultury – především práce.*“

Nakonečný (2010, s 27) chápe kulturu takto: „*Kultura je znakem pro rozdílné velké sociální skupiny, jež se vzájemně odlišují jedna od druhé. Právě kultura (resp. jednotlivé kultury) je specifický lidský fenomén, který odlišuje lidskou společnost od zvířecích společenství.*“

Tyto definice tedy hlásají, že pojem kultura zahrnuje materiální a duchovní výtvořiny člověka, které po sobě zanechal.

Kultura je tvořena souhrnem zvyků, které jsou ustálené hodnotami a normami, předávaných po několik generací. Dále je tvořena několika segmenty, ke kterým patří jazyk, filozofie, náboženství, morálka, potřeby, právo, technika a technologie, umění, věda, znalosti a zvyky, nebo také móda, sport.

Kulturu lze rozčlenit na kulturu:

- materiální
- nemateriální (duchovní a normativní)

V té nejobecnější rovině kulturu tvoří:

- kulturní artefakty
- sociokulturní regulativy
- ideje
- sociální instituce (Duffková, Urban, Dubský, 2010)

Murphy (2008, s. 23) hlásá, že „*lidské bytosti nejsou zprvu pouze jako kusy hlíny, kterým dá tvar až určitá kultura. Tvrdí naopak, že lidstvo je již předem zformováno, má určité trvalé a neovlivnitelné vlastnosti a jakousi celostní předurčenost a celistvost. Ačkoliv kultura může tyto vrozené znaky pozměnit, nemůže se jich zcela zbavit.*“ Kultura tedy může člověka dotvářet a formovat.

Společnost si kulturu osvojila sociálně, což znamená, že nejdůležitější složky kultury se staly součástí lidské osobnosti. Kultura poskytuje jedinci rámec, díky kterému může dosahovat uspokojení. Působí zde i morální síla, společně sdílená kultura, která nám říká, po čem můžeme toužit a jakých cílů můžeme dosahovat. (Bruce, 2008)

Kulturu lze tedy chápat jako pojem, který označuje to, co člověk na zemi během své existence vybudoval, zanechal pro další generace a vytvořil tím pro lidstvo určitou přidanou hodnotu. Předpokladem pro existenci kultury jako takové je lidský mozek, který se svou velikostí a složitostí liší od mozku zvířat, je to zdroj naší inteligence, díky němu můžeme získávat poznatky, uložit je do paměti a formulovat je pomocí řeči. Umožňuje nám předměty a jevy kolem nás kategorizovat a zobecňovat. Lidská řeč se odvíjí od schopnosti symbolizovat, abstraktně myslet a díky tomu používat kulturu. Lidský mozek, díky kterému jsme schopni složitých myšlenkových, pamětních operací, a především řeči nás dělí od říše zvířat a je předpokladem tvorby naší kultury. Kulturu tvoří systém hodnot a norem, kterými se členové dané společnosti řídí a předávají je i dalším generacím. V průběhu sociálního života se každý z nás snaží podřídít a usměrnit své chování takovým způsobem, aby bylo akceptované společností. Odlišnost jednotlivých kultur spočívá v tom, jakou míru přizpůsobivosti od svých členů požadují. (Murphy, 2008)

Vegani mají svůj systém hodnot a pravidel, které jsou pro ně zásadní. Členové veganských hnutí chápou odlišnost člověka od zvířete, složitost a jedinečnost lidské mysli, která by měla umožnit soužití mezi lidskou společností a zvířaty. Hlavním požadavkem pro členy je respektování práv zvířat a od toho se odvíjí i odlišný způsob stravování, odívání i celkové nahlížení na svět od masové kultury.

## **2.2 Vymezení pojmu subkultura**

Subkultura postihuje určité zvláštnosti souboru kulturních prvků, které jsou charakteristické pro menší, vyhraněné skupiny v rámci jednoho národa, státu, útvaru, či širšího společenství. Právě tyto zvláštnosti podstatně odlišují danou skupinu a její kulturu od ostatních skupin a jejich kultur. Pro subkulturu je příznačné viditelné odlišení od tzv.

dominantní, majoritní kultury. Rozdílnost subkultury od majoritní kultury je pohyblivá – může se odlišovat pouze minimálně, nebo naopak může být zcela v opozici proti celé kultuře. (Hebidge, 2012) Definicí subkultury je nesčetná řada, stejně jako různých úhlů pohledu, které na subkultury nahlíží. Jsou však dva základní typy definic kultury. „*Definice substanční se pokouší vystihnout podstatu subkultury, definice funkcionální vystihuje funkce, které subkultury plní.*“ (Kol. in Smolík, 2010)

Barker (2010, s. 31) tvrdí, že „*subkultury tvoří skupiny lidí, kteří sdílejí zvláštní hodnoty a normy, v nich se rozcházejí s dominantní nebo mainstreamovou společností a které nabízejí mapy významů, díky nimž je svět pro členy subkultury srozumitelný.*“ Tato definice vystihuje i společenství veganů, neboť jejich názory týkající se soužití lidí a zvířat se rozcházejí s názory a skutky majoritní společnosti. Nejen názory, ale i třeba způsob stravy a oblékání veganů je odlišný. Je tedy zřejmé, že vegany lze zařadit do segmentu subkultur.

Členové subkultury veganů se vyznačují svým privilegovaným vztahem k přírodě. Subkulturu lze také chápat jako společnost, která svůj kladný postoj a vztah k přírodě promítá do nejrůznějších společenských aktivit, ať už v oblasti ekonomické, tak sociální, kulturní a politické. Proto by se vegani dali zařadit mezi tzv. přírodní národy (Vodáková, 2000). Z toho vyplývá, že vegani se liší od masové kultury právě nejen způsobem stravování, ale především svým kladným vztahem k přírodě, kterou ctí a respektují její zákonitosti. Keller (2006, s. 28) uvádí zákonitost přírody: „*problém prostého biologického přežití v přírodním prostředí je elementárním předpokladem existence každé společnosti. Řešení tohoto problému předpokládá uspokojivě regulovat rovnováhu mezi člověkem a přírodou. Vývoj lidské kultury lze sledovat jako proces postupného vymaňování z bezprostředního tlaku přírodních sil.*“ Právě veganská subkultura se snaží onu rovnováhu mezi člověkem a přírodou vytvářet a regulovat.

### **2.3 Vymezení pojmu životní styl**

Pojem životní styl je běžně používaný výraz a jeho význam v běžném povědomí se liší od pojetí vědeckého, ačkoliv se oboje pojetí částečně střetávají. Životní styl souvisí s módou a odíváním, konzumním chováním i odlišnostmi minority od majority. „*Životní styl je způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.*“ (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 51) Životní styl tedy zahrnuje mnoho kategorií,

podle kterých můžeme životní styl hodnotit a specifikovat. Veganství je tedy životním stylem, neboť vymezuje způsob života členů veganské subkultury, jejich typický životní styl, kterým se liší od ostatních způsobem stravování, chováním se k přírodě a jejich vlastními normami a hodnotami.

Je důležité si vymezit, kdo je nositelem, subjektem životního stylu. Subjektem životního stylu může být individuum, celá společnost, nebo skupina, často v pojetí subkultury, kdy se jedná o skupinu osob, jejichž životní styl vykazuje společné rysy (Duffková, Urban, Dubský, 2008). Životní styl skupiny tedy představuje určité typické společné rysy způsobu života, jeho stěžejní momenty, které jsou typické pro většinu členů nějaké skupiny. Často se jedná o skupiny, jejichž členové se navzájem neznají, ale přesto mají něco společného, co se podílí na utváření životního stylu – např. životní styl sportovců, lékařů, vysokoškolských studentů atd. (Kraus, 2015) Nositelé veganského životního stylu jsou tedy skupiny, subkultury, jejichž všichni členové se navzájem neznají, mají ale společné cíle, hodnoty a normy, mezi které patří respekt k přírodě a způsob stravování.

Veganství je nejen životním stylem, ale i životním způsobem. **Životní způsob** je obecnější kategorií, je to strukturovaný souhrn celkem ustálených způsobů realizace činností a praktik vázaných na obecnější životní podmínky. Životní styl je naproti životnímu způsobu konkrétnější, má totiž vazbu na konkrétní typ subjektu. (Duffková, Urban, Dubský, 2008)

Životní styl, který si zvolíme z více životních stylů a uznáme ho za vlastní, se nazývá alternativní životní styl. Alternativa obecně znamená volbu mezi dvěma a více způsoby řešení, volitelný způsob řešení či možnost. Podmínkou, aby byl životní styl alternativní musí být předpoklad, že existuje více životních stylů a člověk si mezi nimi může vybrat. Je důležité si ujasnit, k čemu je daný životní styl alternativní. Alternativa je tedy předpokladem pro srovnávání, přičemž vždy by mělo být řečeno, k čemu je naše možnost alternativou. Stěžejní také je, v čem alternativa spočívá. O alternativě hovoříme, jestliže se životní styly liší v těch nejpodstatnějších znacích. Nositelem alternativního stylu tedy není člověk, který nejí maso, ale vegetarián, který má zásadu „*nejíst nic, co mělo tvář*.“ (Kraus, 2015, s. 114) Tento výrok přesně vystihuje i veganství, dalo by se říct, že vegetariánství je určitý předstupeň veganského životního stylu a jeho zásady tvořící alternativní životní styl velmi spjatý.

### 2.3.1 Specifika veganského životního stylu

Veganský životní styl lze tedy řadit mezi tzv. alternativní životní styly. Téma alternativnosti ukazuje především souvislost s životním prostředím, nebo se zdravím. Veganský životní styl má svá specifika v tom, že se dá zařadit jak mezi ekologické, tak i zdravé životní styly.

Definování zdravého životního stylu a řízení se jeho pravidly je velmi obtížné. Žít zdravý životní styl v dnešní době znamená dodržovat a ctít určitá pravidla a normy, které mají vést k udržení a upevnění zdraví. Přitom je velmi podstatné vycházet z podmínek okolního prostředí i jedinečného organismu daného jedince. (Duffková, Urban, Dubský, 2008)

Alternativní životní styly se od běžného životního stylu mohou lišit negativním i pozitivním způsobem. Pozitivní alternativní životní styl je ten, který je kladně ceněn a chápáný jako vzor, což již zmíněný zdravý životní styl je. Podobně chápán je i ekologicky orientovaný životní styl. (Kraus, 2015)

*„Ekologický životní styl, dobrovolná střídmost či skromnost, trvale udržitelný životní styl nebo ekologicky příznivý životní styl mají velice mnoho společného, byť se někdy mezi nimi činí větší či menší specifické rozdíly. Společný pro všechny je ohled na životní prostředí prosazovaný jako obecná hodnota a zásada ve všech oblastech každodenního života od spotřeby přes energetické zdroje až k aktivitám volného času.“* (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 119)

Veganský životní styl se tedy soustřeďuje jak na ekologii, tak na zdraví. Cílem člena veganské subkultury často bývá zohledňovat přírodu, neškodit jí a zvířata nevyužívat k uspokojení svého hladu, ale brát je jako své společníky. Zároveň vyvážená veganská strava má vést ke zdravotním benefitům a kondici člověka.

Na stránkách The Vegan Society je uvedeno, že *„veganství je způsob života, jehož snahou je v co největší možné a praktikovatelné míře vyloučit všechny formy využívání zvířat a krutosti páchané na zvířatech kvůli jídlu, oblečení nebo jakémukoli jinému účelu.“* (Definition of veganism [online])

Být veganem tedy znamená nekonzumovat maso, mléčné výrobky, protože kvůli mléku se zabíjí telata, nejíst vejce, protože díky tomu slepice žijí v klecích, nenosit oblečení z kůže zvířat, nepoužívat kosmetiku, která je testovaná na zvířatech. Veganství je jednou z cest, jak ukončit utrpení zvířat, za které může člověk. (O co jde?- veganodaktyl [online])

## 2.4 Medializace a propagace veganství

Dnešní doba nám umožňuje získávat nové informace a poznatky všeho druhu pomocí medií, především internetu. Právě zde můžou potencionální členové veganský životní styl objevit. Na internetu jsou spousty blogů, příspěvků, kuchařek, videí a dokumentů, které představují veganský životní styl veřejnosti. Většina těchto zdrojů informuje o pozitivním dopadu na naše psychické i fyzické zdraví při vyřazení živočišných produktů z jídelníčku, ukazují hrubé zacházení se zvířaty bez cenzury, které mají konzumenty masa odradit a také se snaží nalákat další příznivce na různé veganské akce.

**Média** se v dnešním světě stávají účastníky v našem sociálním a biologickém světě. *„Média a komunikace představují velmi významný zdroj zkušeností, prožitků a poznatků pro stále větší okruh příjemců. Pro uplatnění jednotlivce ve společnosti je důležité umět zpracovat, vyhodnotit a využít podněty, které přicházejí z médií. Média se stávají důležitým socializačním faktorem, mají výrazný vliv na chování jedince a společnost, na utváření životního stylu a na kvalitu života vůbec.“* (Stašová, Slaninová, Junová, 2015, s. 38) Právě díky médiím, konkrétně internetu se o veganském životním stylu dozvídá mnoho příznivců nebo i odpůrců tohoto životního způsobu. Média předkládají spoustu informací velkému množství příjemců, mohou mít i funkci propagační, propagovat názory, postoje a nabízet je společnosti. Příspěvky na internetu nás tedy mohou motivovat a utvářet náš životní styl. Mnoho veganských organizací a hnutí umísťuje své programy právě na internetové stránky.

Jednou z českých veganských organizací je **Česká veganská společnost**, jejímž posláním je zlepšit v České republice podmínky pro jedince, kteří se snaží snížit svou spotřebu živočišných produktů nebo je úplně vyloučit. ČVS se tohoto cíle snaží dosáhnout pomocí vzdělávání a informování společnosti, především se snaží oslovit lidi z různých sektorů institucí, jako zdravotnictví, školství, gastronomie, potravinářství, oděvní a kosmetický průmysl apod. (*Co děláme - česká veganská společnost* [online])

Číslo **269** představuje číslo ušní známky telete, jehož osudem bylo vykrmení a následné zabití. Tele s tímto číslem bylo osvobozeno a jeho jméno se stalo symbolem celosvětového hnutí. Hnutí 269 je aktivní po celém světě a jeho členové požadují důstojnost, právo na život a svobodu pro všechny druhy zvířat rovnocenně. Úkolem je zvýšení informovanosti společnosti tím, že jim členové hnutí ukazují zneužívání, kterému jsou zvířata podrobena. Zastánci hnutí si číslo 269 nechávají tetovat a tím vyjadřují boj za práva zvířat. (*O nás - 269* [online])

**Otevři oči** je neziskovou organizací působící na dobrovolnické bázi především v Praze, ale poskytuje tiskové materiály celé ČR i Slovensku. Cílem organizace je zlepšení postavení zvířat ve společnosti. (*O nás - otevři oči* [online])

**Cube of Truth**, nebo také kostka pravdy je událost, která může připomínat umělecké představení – lidé v maskách stojí do tvaru kostky drží notebooky, kterým na obrazovkách běží záběry z velkochovů a většinou jatek. „Kostka“ většinou přiláká lidi, neboť u nich vzbudí zvědavost a zájem. Díky své zvědavosti mohou lidé zjistit, jak je se zvířaty skutečně zacházeno, což je účelem této akce. (*Cube of Truth: Prague: May 20th* [online])

**Veganské hody** je akce pořádaná za účelem propagace veganského způsobu stravování, životního stylu a ochrany zvířat. Veganské hody probíhají formou setkání, návštěvníkům je zde nabízena řada veganských pokrmů. Hody lze navštívit v Praze, Jihlavě, Brně i na Slovensku.

Další akcí jsou **veganské pikniky**. Piknik funguje je tak, že někdo vytvoří událost a na smluveném místě se postupně setkávají lidé. Každý účastník pikniku donese veganské jídlo. Cílem pikniků je setkání se s dalšími vyznavači veganského životního stylu a ochutnání různých variací jídla. (*Veganský piknik (Praha)* [online])

Výše uvedené organizace a akce jsou pořádané společenstvím veganů pro širokou veřejnost, ať už pro další členy veganské subkultury, její odpůrce, nebo i pro ty, co se o veganství teprve dozvídají. Tato hnutí a události jsou pořádány v České republice, jedná se tedy o velmi malý vzorek. Všechny jsou uvedeny na nejrůznějších webových stránkách.



### 3 Motivace jedinců trpících PPP k přechodu na veganství

Kapitola se bude zabývat motivací, která vede jedince trpící PPP k přechodu na veganský životní styl. Kapitola vymezuje pojem motivace, poté představuje několik nejčastějších důvodů, které mohou vést k přechodu na veganství – zdravotní, etické a ekologické, které vychází z myšlenky ochrany životního prostředí.

#### 3.1 Vymezení pojmu motivace

*„Jestliže chceme porozumět jednání lidí, pochopit je a předvídat do budoucnosti, jak budou za různých okolností jednat, pak se přirozeně ptáme, co chtějí, oč jim jde, co je baví, zajímá a těší, nebo zase čeho se bojí, v co doufají, o čem sní. Ptáme se, jaké síly jimi hýbou, odborně řečeno: Jak silně a k čemu jsou motivováni.“ (Říčan, 2010, s. 95)*

Adair (2004, s. 14) chápe motivaci takto: *„Slovo motivace vzniklo od slova motiv, které je odvozeno od latinského movere, což znamená hýbat, pohybovat, Takže motiv, zcela jednoduše je něco, co vás uvede do pohybu. Nicméně slova motiv nebo motivace naznačují, že něco ve vás pracuje a pohání vás kupředu. Může to být potřeba, touha, nebo emoce, ale vede vás to jednat, a to určitým způsobem.“*

Motivace je tedy souhrnné označení pro motivy a jejich vliv. Motiv je faktor, který uvádí nějakým způsobem věci do pohybu. Pohyb může být ve fyzikálním prostoru, nebo se může jednat o pohyb psychický, pohyb myšlenek, přání, představ atd... Motiv uvádí jakoukoliv činnost nebo proces do pohybu, o motivu lze mluvit jako o potřebě v souvislosti s nedostatkem nějakého důležitého podnětu. Pud by měl zdůrazňovat biologickou a energetickou stránku motivu. Přání, zájem a postoj vyjadřují naši subjektivní stránku motivu. (Říčan, 2010)

Clegg (2005, s. 1) dodává, že: *„motivace je tedy poskytnutí motivu nebo pohnutky, nebo více tajemně-způsobení něčeho. Když motivuji někoho jiného, je velice jednoduché zjistit, zda je motivace pozitivní. Pokud jsem to já, kdo je na přijímacím konci motivace, hrozí nebezpečí, že se budu cítit zmanipulován. A protože zacházíme s lidským jednáním, je to obzvláště citlivá záležitost.“*

Podle těchto definicí lze tedy říci, že motivace je naším hnacím motorem, který nás žene kupředu a napomáhá nám plnit naše tužby, přání, nebo potřeby, které vychází z našeho nitra. Při motivování ostatních bychom se měli snažit působit nenásilně, aby se ten, koho motivujeme necítil zmanipulován.

Jestliže je člověk hladový je přirozeností, že hledá potravu. Když se mu špatně dýchá, snaží se překážku co nejrychleji odstranit a nadechnout se. Pro shrnutí lze říct, že se jedná o *aktuální působení motivů*. Síla a intenzita všech motivů kolísá podle podmínek, vnitřních a vnějších, můžeme tedy hovořit o motivačních stavech. (Říčan, 2010)

Jedním ze základních principů je, že pokrok nás vede k motivaci. Jestliže se lidé dozví, že se posouvají kupředu, způsobí to zvýšení jejich úsilí. Pokud se někdo dozví, že dosáhl malého pokroku, tak ho to motivuje k tomu, aby zvýšil své úsilí a aby přemýšlel, co má ještě udělat proto, aby dosáhl svého cíle. (Adair, 2004)

Jedinci trpící PPP mohou být motivováni k přechodu na veganský životní styl touhou vybočit ze začarovaného kruhu PPP, snahou přibrat na váze zdravým způsobem bez výčitek, dopřáním si kvalitních potravin, a přitom neublížit dalším živým tvorům, tedy zvířatům. Veganství není ale dietou, je to určitý druh filozofie, založený na nenásilí a respektu ke všemu živému. Veganství nezasahuje pouze do stravování, kdy člověk vyřadí živočišné produkty, jedná se o celistvý životní styl s určitou filozofií, která právě může motivovat, neboť vybočuje od životního stylu většinové kultury. V tomto případě může být motivace založená jednak na vyproštění se od PPP a také potřebou někam patřit, vybočit z davu, lišit se.

### **3.2 Důvody vedoucí k přechodu na veganství**

*„Veganství je ohleduplný a zdravý způsob života, který se snaží maximálně respektovat ostatní živé bytosti a chovat se ohleduplně k životnímu prostředí (podle mnoha studií patří živočišná výroba k jedněm z nejvýznamnějších ekologických zátěží a produkuje více skleníkových plynů, než například doprava).“ (Veganství je zdravý a ohleduplný životní styl [online])*

#### **Důvody, jež vedou lidi k vegetariánství**

Dotázaní přešli na bezmasou stravu kvůli:

- Zdraví – 32 %
- Chemikáliím a hormonům v masných výrobcích – 15 %
- Odporu k chuti masa – 13 %
- Lásce ke zvířatům – 11 %
- Právům zvířat – 10 %
- Náboženským důvodům – 6 %

- Starosti o planetu – 4 %
- Ubrání na váze – 3%
- Snížení světového hladu a hladomoru – 1 % (Hub, 2012, s. 387)

Lidé nejčastěji přechází na veganství a vegetariánství ze zdravotních důvodů, dále pak třeba proto, že jim maso nechutná, nebo kvůli boji za práva zvířat. Veganství je šetrné k životnímu prostředí, protože k nasycení vegana, který konzumuje rostlinnou potravu je třeba o mnoho méně zemědělské půdy než pro člověka, který konzumuje živočišnou stravu.

Důvodů, proč lidé veganský životní styl přijímají za vlastní je tedy hned několik. V posledních letech příznivců tohoto způsobu života přibylo, dalo by se říct, že být veganem je i do určité míry trend a projev kontroverze. Opravdovou myšlenkou veganství rozhodně nemá být zviditelnění sám sebe, ale toho, jak je se zvířaty a celkově s přírodou na naší planetě hrubě zacházeno. Při vyváženém jídelníčku by měla veganská strava přispívat k udržitelné energii a zdraví.

### **3.2.1 Zdravotní důvody**

Většinová společnost považuje veganské stravování za extrémní, ale úspěšní vegani se věnují bojovým sportům, či dokonce kulturistice a tím potvrzují, že správně sestavený jídelníček založený na rostlinné stravě uspokojí i náročné výživové požadavky. (Veganství [online])

Spousta lidí se rozhodne pro tento životní styl právě z důvodu, že chtějí být zdraví, konkrétně chtějí například shodit nadbytečná kila, nebo se zbavit civilizační chorob. Dnes existuje spousta výzkumů, které potvrzují, že rostlinná strava má pozitivní dopad na naše zdraví, neboť vegani často konzumují pestřejší, zdravější a vyváženější stravu než jedlíci masa. Mnoho mezinárodních organizací, které studují nutriční hodnoty potvrzují, že vegani mají často více energie a jsou v lepší fyzické kondici než většinová populace. Vegani obecně bývají štíhlejší, mají nižší BMI a s tím souvisí menší ohrožení nemocemi jako je cukrovka a různá srdeční onemocnění. Odborníci z Oxfordské univerzity zjistili, že při vyloučení konzumace masa by se zabránilo do roku 2050 až 8,1 milionu předčasných úmrtí. (Holas, 2017)

U jedinců, co mají vyšší hladinu cukru v krvi a kterým stoupá cholesterol, je třeba provést podrobná vyšetření a soustředit se u nich na individuální postup. Klíčem k úspěchu tohoto postupu je v první řadě motivace ke změně životního stylu, ne pouze sestavení dietního plánu. Díky životnímu stylu lze odstranit zásadní chyby v životě. (Martiník, 2007)

Veganské stravování by mělo být vhodné právě pro ty, co mají vyšší cholesterol nebo hladinu cukru v krvi a mohlo by jim pomoci napravit tyto zdravotní obtíže. Jak již bylo zmíněno, veganství není pouze dieta, ale celistvý životní styl, který by měl jedince motivovat k udržení zdraví a kondice.

Veganská vyvážená strava je přínosem pro lidské zdraví tím, že je bohatá především na polysacharidy, vlákninu, hořčík, draslík a antioxidanty, neobsahuje cholesterol a má nízký obsah satureovaných tuků. Pro lepší zdravotní stav ale nestačí pouze vyřadit z jídelníčku živočišné produkty. Pokud je veganský jídelníček špatně sestaven, mohou strávníkovi chybět důležité látky, především vitamíny a minerály, to ovšem platí u „normální“, neveganské stravy. Neznamená, že co je veganské, je automaticky zdravé. Nadměrná konzumace smažených pokrmů, průmyslově zpracovaných potravin i ve veganském jídelníčku rozhodně na zdraví člověku nepřidají. Jídelníček by měl obsahovat především přírodní, čerstvé a neprůmyslově zpracované potraviny, aby člověk mohl čelit nemocem a cítil se dobře ve svém vlastním těle. Rostlinná strava, samozřejmě vhodně vyvážená slouží jako prevence rakoviny tlustého střeva, prostaty a prsu, má vliv na redukci hmotnosti, cholesterolu, reguluje krevní tlak a glykémii (hladinu cukru v krvi). Veganská strava je doporučena pro dospělé a mladistvé od 12 let. Těhotné ženy a rodiče mladších začínajících veganů by měli nastudovat odbornou literaturu. (*Výživa a zdraví* [online])

Hub (2012, s. 392-393) tvrdí, že: *„Masožravci mají velice krátký střevní systém, aby se rychle zbavili hnilobných látek. Býložravci (včetně člověka) mají velmi dlouhý střevní systém, aby kvasné bakterie, kterých je třeba pro zažívání rostlinné potravy, měly pro svou činnost dostatek času. Masožravci mají dlouhé a špičaté zuby a v mnoha případech také ostré drápy, aby mohli zabít a přidržet kořist, zatímco býložravci mají tupé zuby a drápy a někteří mají rohy na obranu.“* Z toho lze usoudit, že člověka nelze řadit mezi masožravce.

Veganská strava by měla tedy být promyšlená. Vynechané potraviny by se rozhodně neměly nahrazovat pečivem, sušenkami a dalšími potravinami bohatými hlavně na sacharidy. Pro vyvážený jídelníček je třeba dodržovat určitá pravidla, svou stravu obohacovat o složky, které v rostlinných potravinách chybí, vhodnými doplňky stravy. Ve vhodném jídelníčku by neměly chybět luštěniny kombinované s obilovinami a sójou. Pro jejich lepší stravitelnost je žádoucí je namočit a vařit s oreganem, nebo majoránkou. Důležité je také konzumovat dostatek ovoce a zeleniny, ořechů a semen a dbát na pitný

režim. Pro dostatečný příjem železa je vhodná např. řasa spirulina, pohanka, fazole, kešu, jako zdroj vápníku slouží sójové boby, kapusta, mák, mandle, brokolice. Zdravé tuky, v nichž jsou rozpustné různé vitamíny, jsou obsaženy ve lněných semínkách, mořských řasách, avokádu a chia semínkách. Na trhu jsou dostupné výrobky ze sóji, pro příklad tofu, tempeh, seitan, ROBI maso apod., dále pak veganské sýry, pomazánky a másla z různých olejů. (Martíňáková, 2015)

Je tedy zřejmé, že veganské stravování má svá úskalí, na která je třeba dávat si pozor, ale to samé platí u každého stravovacího způsobu. Vždy je třeba dodržovat osvědčená pravidla a zároveň si najít to, co nám vyhovuje. Nesprávně se lze stravovat jak na živočišné stravě, tak na rostlinné. Člověk by měl poslouchat své tělo a u toho přemýšlet. Veganství není dieta, která má vést k extrémní redukci váhy, je to životní styl, který má sloužit ke udržitelnému zdraví člověka, měl by napomáhat redukovat choroby spojené s konzumací masa a zajistit dostatek energie lidskému tělu.

### 3.2.2 Etické důvody

Etické veganství nezahrnuje pouze stravovací zvyklost, nýbrž se jedná o světový názor, který je podle rozsudků Evropského soudu pro lidská práva a Nejvyššího správního soudu ČR postaven na stejnou úroveň, jako náboženské vyznání. V rozsáhlé judikatuře, kterou vytvořil Evropský soud pro lidská práva je uvedené vše, co je chráněno čl. 9 Úmluvou o ochraně lidských práv a základních svobod. Patří sem nejen svoboda myšlení, svědomí a náboženského vyznání, ale i světonázor, nahlížení na svět, či přesvědčení, pokud splňuje určité podmínky: dané přesvědčení musí dosahovat určité přesvědčivosti, vážnosti, soudržnosti a důležitosti. Veganské zásady takové jednoznačně jsou a splňují tato kritéria. Z toho vyplývá, že tyto zásady vyznává relevantní skupina osob a tyto zásady mají svůj etický rozměr, který vychází z nenásilí vůči tvorům schopným cítit bolest, tedy zvířatům. (Právní status etického veganství [online])

*„Zvířata, konkrétně obratlovci jsou v České republice chráněna předpisy a jejich týrání, utrpení (úmyslné i z nedbalosti) může být postiženo peněžitou pokutou, zákazem činnosti, nebo také odnětím svobody. Hlavním předpisem je zákon č. 246/1992 Sb., na ochranu zvířat proti týrání, ve znění pozdějších předpisů, a vyhlášky na úseku ochrany zvířat proti týrání. Účelem zákona je chránit zvířata, jež jsou živými tvory schopnými pociťovat bolest a utrpení, před týráním, poškozováním jejich zdraví a jejich usmrcením bez důvodu, pokud byly způsobeny, byť i z nedbalosti člověkem.“ (Hub, 2012, s. 396)*

Lidé si často neuvědomují podobnost mezi našimi potřebami a zvířecími – lidé a zvířata mají stejnou potřebu prožívat sociální vztahy s okolím a např. mají potřebu po zachování druhu. Lidé stejně jako zvířata přirozeně chrání své potomky, obstarávají si potravu, aby nezemřeli hlady a také touží po spokojenosti a mají strach z bolesti a smrti, stejně jako zvířata. Ačkoliv se většina populace považuje za milovníky a ochránitele zvířecího světa, každoročně rukou člověka zemřou miliardy zvířat. Většina lidské populace se domnívá, že ve zvířecím světě zabíjí druh druh a lidé patřící do řádu přírody mají poslání zabíjet slabší tvory pro svůj užitek. Dravec by bez lovu nepřežil, zatímco člověk není fyziologicky stavěn k lovu a při své vůli může bez zabíjení zvířat přežít, aniž by strádal. Člověk má možnost volby, může se rozhodnout, zda bude zvířata vnímat jako živé stroje na maso, mléko a vejce, nebo je bude vnímat jako své společníky. Kožešinový a kožedělný průmysl je jednou z oblastí, která nám vydělává nemalé zisky za zbytečné držení a zabíjení zvířat. Máme možnost se rozhodnout, zda budeme držet zvířata v zajetí, poté je usmrcovat, stahovat z kůže a pak si je oblékat na sebe. Existují jiné materiály, např. z rostlinných vláken, které nás mohou zahřát. Zvířecí kousky v cirkuse nás pobaví, zvířata samotná ne – jsou nucena žít v podmínkách a podávat výkony, které jsou extrémně vzdáleny jejich přirozenému životu. Velmi sporný je i chov zvířat v ZOO. Někdo je toho (kontroverzního) názoru, že my, jako lidé také nepřevážíme jiné lidské rasy a nepředvádíme je našemu národu v klecích. Člověk vyhubí tisíce zvířat ve volné přírodě a pak obdivuje odchov a vypuštění několika druhů zvířat ze ZOO do volné přírody. (Proč bychom se měli zabývat „právy zvířat“? [online])

Člověk má schopnost racionální, citově-empatickou a také morální. Pro utváření a vývoj zákonů a práv je dosavadní průměrný stupeň morálních kvalit lidského společenství. Rozum by měl především sloužit jako nástroj vnitřní etiky člověka. V naší společnosti je dnes považováno za zcela neetické a nepřípustné, když se příslušník určité rasy nadřazuje nad příslušníka rasy jiné (tzv. rasismus), nebo když se člověk jednoho pohlaví nadřazuje nad pohlavím opačným (tzv. sexismus). V naší společnosti se už za neetické a nemorální nepovažuje, když se příslušník určitého životního druhu – člověk nadřazuje nad příslušníky druhu jiného – zvířata (tzv. speciesismus). (Existují také některé „racionální“ důvody pro „práva zvířat“? [online]) *„Myšlenková struktura tohoto argumentu je velmi jednoduchá. Rasisté upřednostňují svou rasu, sexisté své pohlaví, speciesisté svůj biologický druh. Ve všech případech jde o biologická fakta (barva kůže, pohlaví,*

*příslušnost k biologickému druhu), která jsou z morálního hlediska nepodstatná. A vzhledem k tomu, že jsme odvrhli rasismus i sexismus, měli bychom opustit také od speciesismu.“ (Černý a kol., 2016, s. 9-10)*

Myslivci často argumentují tím, že je nutné střílet zvěř, z toho důvodu, aby se zvěř nepřemnožila. Jak tomu ale bylo dříve, když žádní myslivci nebyli? Člověk narušil „řád věcí“, vyhubil přirozené predátory, sebral zvířatům prostor a klid a své pochybení nyní využívá jako ospravedlňující argument pro hrubé chování ke zvířatům a přírodě. Ačkoliv se o tom příliš nehovoří, v přirozeném prostředí se často zvířata ani nepřemnoží. Pokud se tak ale stane, v rámci zachování vlastního druhu se zvířata řídí instinkty a omezí na konkrétním území rozmnožování. Problém je, že v dnešní době už přirozené prostředí, kde zvířata žijí téměř nenajdeme, neboť do prostředí zasáhl člověk. Jestliže zvíře zabijí zvíře jiné, tak proto, že nemá jinou možnost – to se týká dravců. Člověk ovšem dravcem není. (Pro člověka přece také platí zákon o přežití silnějšího, tak jako u zvířat? [online])

*„Rovnost je základním etickým principem. Praktická realizace rovnosti se odehrává v rovině etické rozvahy, jež nepřehlíží k nositelům zájmů (ti mohou být a jsou velmi různí) ale k zájmům samotným. Rovnost tudíž nelze chápat jako rovnost lidských bytostí, ale jako rovnost zájmů, což v etické rovině získává své vyjádření v principu rovného zvážení zájmů.“ (Černý a kol., 2016, s. 8)*

Většina jedinců přešla na veganský životní styl právě z etických důvodů. Díky médiím můžeme vidět, jak je se zvířaty hrubě zacházeno, neboť na internetu je spousta kampaní a stránek, které ukazují, jak je v zemědělském, kožešinovém a kožedělném průmyslu se zvířaty zacházeno, jak probíhá testování kosmetických produktů na zvířatech, umožňují nám nahlédnout i na stinnou stránku množíren, cirkusů a ZOO. Někteří lidé hrubé zacházení přehlížejí, jiní začnou jednat, třeba právě tím, že sníží konzumaci živočišných produktů nebo je vyřadí úplně. Jako lidé obdařeni racionálním myšlením máme možnost volby, je na nás, zda tuto skutečnost budeme ignorovat nebo se ji budeme snažit nějakým způsobem řešit. Zvířata mají také svá práva a zájmy a je na člověku, jestli je bude brát rovné jeho zájmům.

### **3.2.3 Ekologické důvody**

Veganské stravování je vhodnou volbou také pro ty, co chtějí chránit naši planetu a snaží se chovat ekologicky. Přejít na veganskou stravu je přínosem pro přírodu v mnoha směrech.

Omezení konzumace živočišných produktů přispívá k ochraně životního prostředí, a to hlavně k ochraně povrchových a podzemních vod, které jsou znečišťovány exkrementy z velkochovů zvířat. Rostlinná strava slouží k ochraně půdy a potravinového řetězce tím, že nevyžaduje chemické hnojení a používání biocidních látek, které jsou užívány k dosažení rostlinné nadprodukce sloužící k zajištění krmiv pro jatečná zvířata. Vegetariánství a veganství přispívá také ke snížení spotřeby elektrické energie, která je potřebná při výrobě produktů živočišného původu. (Hub, 2012)

Výroba živočišných produktů je náročná na životní prostředí kvůli vodě a krmení hospodářských zvířat. Pěstování krmných obilovin má za důsledek odlesňování a tím ztrátu přirozeného životního prostředí. Organizace spojených národů předpokládá, že do roku 2050 dojde k zdvojnásobení světové produkce masa, což je velmi znepokojivý fakt. Díky nadměrné konzumaci masa dochází ke globálnímu oteplování, k degradaci půdy, nedostatku vody a k vymírání živočišných druhů. Lidé se sice snaží snížit používání dopravních prostředků, čerpání vody a celkově snížit dopad člověka na životní prostředí, ale v první řadě by se měli zamýšlet nad tím, co jí. (Radlová, 2017)

Jedním z problémů ekologického rázu, které má na svědomí člověk, je vymírání tisíců druhů rostlin a zvířat ročně. Hub (2012, s. 390) uvádí že: *„Každým rokem jsou ničen miliony hektarů světových pralesů – kvůli tvrdému, kvalitnímu dřevu, nebo aby poskytly půdu zemědělcům, kteří zde buď chovají dobytek, nebo pěstují plodiny. V důsledku toho vyhyne ročně okolo 50 000 druhů živočichů a rostlin. Déšť a vítr podporují půdní erozi nezalesněných ploch. Eroze má na svědomí stálé zvětšování pouští, neúrodných krajín a pustin na celém světě, kde byla půda dříve úrodná a bohatá. Bezhlavé kácení pokračuje i přes předpoklad, že zlomek zbývajících zalesněných ploch bude z větší části zničen už za 10-12 let, hlavně vinou nehospodárného chovu zvířat.“*

Vymírání druhů má vedle přirozených příčin také řadu příčin vyvolaných činností člověka. Hlavními příčinami vymírání druhů jsou:

- Zánik či degradace stanovišť (například velkoplošné přeměny původních biotopů na zemědělskou půdu či monokulturní plantáže v tropických a subtropických oblastech)
- Změny klimatu
- Nadměrné přímé využívání určitého druhu
- Záměrné ničení



- Zavádění a invaze nepůvodních druhů
- Znečišťování prostředí cizorodými látkami (Polášková a kol, 2011, s. 69)

Dalším problémem dnešní doby je, že není dostatek půdy pro nakrmení celé lidské populace. Cca 800 miliónů lidí na naší planetě nemá dostatek potravy. Počet populace se neustále zvyšuje a zemědělská půda naopak ubývá. Jestliže se lidstvo chce vyhnout globálnímu nedostatku potravy, měla by hledat udržitelné způsoby využití našeho přírodního bohatství. Strava na rostlinné bázi vyžaduje jenom třetinu pozemků potřebných k obživě oproti masné a mléčné výrobě. (Radlová, 2017)

Chov dobytka mimo jiné způsobuje vypouštění oxidu uhličitého do ovzduší, přičemž dochází ke znečišťování atmosféry. Za chovem hovězího dobytka se skrývá ničivé kácení deštných pralesů, které má za důsledek rozsáhlé environmentální škody. Kožešinové farmy přispívají k znečišťování vod, neboť výkaly zvířat obsahují fosfor a dusík. Při pěstování krmiva pro hospodářská zvířata dochází k ničení lesů v důsledku chemického ošetření půdy. Za účelem chování dobytka se neefektivně pěstují rostliny určené pro výkrm dobytka, které by místo toho mohli sloužit k potravě lidí z rozvojových zemí. (Veganství – současný boom nebo nová etická a ekologická cesta? [online])

Z těchto výše uvedených informací vyplývá, že velkochov hospodářských zvířat pro maso, mléko, vejce a kožešinu je velice neekologický a neetický zásah do přírody. Jestliže lidé chtějí zabránit globálnímu oteplování, nedostatku vody a snížit spotřebu energie, měli by značně eliminovat chov zvířat pro své účely. Přínosem by bylo alespoň konzumaci živočišných produktů omezit.

## **4 Výzkumné šetření**

### **4.1 Stanovení cílů výzkumu**

Cílem výzkumu je zjistit, jaká je motivace jedinců trpících poruchou příjmu potravy stát se členem subkultury veganů. Práce se zabývá problematikou přechodu pacientů s poruchami příjmu potravy ke zdravému životnímu stylu a alternativnímu způsobu stravování. Toto téma se mně částečně dotýká, neboť i já sama patřím mezi veganské nadšence. Na sociálních sítích jsem členem nejrůznějších veganských skupin, a právě tam jsem se setkala s lidmi, kteří přešli k veganskému životnímu stylu díky tomu, aby se dostali z bludného kruhu poruch příjmu potravy. Dalším předmětem zkoumání v této práci je, jestli právě veganství pomáhá k odpoutání od poruch příjmu potravy a jestli díky němu jedinci začínají jinak uvažovat ohledně svého stravování a zda se veganství pro ně stává východiskem ze začarovaného kruhu poruch příjmu potravy a díky němu se začnou znovu plnohodnotně a zdravě stravovat.

### **4.2 Vytvoření konceptuálního rámce**

#### **4.2.1 Formulace výzkumného problému**

Odpoutání se od poruch příjmu potravy díky veganskému způsobu stravování a životnímu stylu.

### **Tazatelské okruhy**

Důvody přechodu na veganství, poruchy příjmu potravy, zdravý životní styl, strava, pohled na etickou stránku veganství

### **Hlavní výzkumná otázka**

Z jakého důvodu se stane veganství východiskem z poruch příjmu potravy?

### **Dílčí výzkumné otázky**

1. DVO: Je tento způsob stravování schůdnou cestou k obnovení normálních stravovacích návyků?
2. DVO: Může se veganství stát psychickou útěchou pro jedince trpícími poruchami příjmu potravy?
3. DVO: Jak lze v dnešní době veganský životní styl objevit?

4. DVO: Nastane celková změna zdravého životního stylu u jedince stravujícího se vegansky?
5. DVO: Změní se pohled člověka na etickou stránku veganství, i když jeho prvotní popud přejít na tento alternativní způsob stravování byl ze zdravotních důvodů?

### **4.3 Metodologický rámec a metody**

#### **4.3.1 Typ výzkumu**

Vzhledem k cílům výzkumu byl zvolen kvalitativní přístup, neboť používá induktivní formy vědeckých metod a studuje jednotlivé případy do hloubky. Cílem kvalitativní metody sběru dat je získat popis zvláštností jednotlivých případů a rozvíjet teorie o různých fenoménech. Kvalitativní výzkum probíhá především v přirozených podmínkách sociálního prostředí a má pružný charakter, což znamená, že se z daného základu rozvíjí a proměňuje podle okolností a získaných výsledků. Kvalitativní výzkum je více strukturovaný a využívá spíše deduktivních postupů. Vegani jsou speciální skupinou, proto byla typem výzkumu zvolena případová studie, která se zaměřuje na podrobný popis a rozbor jednoho nebo několika málo případů. (Hendl, 2005)

#### **4.3.2 Metoda sběru dat**

Metodou sběru dat tohoto šetření byl zvolen polostrukturovaný rozhovor, který bude formou kvalitativního výzkumu. Výhodou polostrukturovaného rozhovoru je možnost záměny pořadí i znění kladených otázek podle potřeby respondenta, tak výzkumníka. Velkou váhu má u polostrukturovaného rozhovoru výběr prostředí, které by mělo být v souladu s cílem výzkumu a povaze kladených otázek. Výběr byl zvolen proto, že je v zájmu šetření zjistit, jak situaci hodnotí samotní aktéři a také je potřeba jejich subjektivní názor na danou problematiku. (Miovský, 2006)

#### **4.3.3 Schéma polostrukturovaného rozhovoru**

Určité schéma je pro tazatele polostrukturovaného rozhovoru závazné. Schéma specifikuje okruhy otázek, na které se ptáme svých respondentů. (Miovský, 2006)

Na úvod rozhovorů byl od respondentek zjištěn věk, neboť je možné tuto proměnnou zahrnout v dalším výzkumu.

K naplnění cílů výzkumu byly stanoveny tyto dílčí výzkumné otázky a následně k nim přiřazeny otázky tazatelské. Původní znění otázek je tedy takové:

1. DVO: Je tento způsob stravování schůdnou cestou k obnovení normálních stravovacích návyků?
  - TO 1: Jak konkrétně vám veganství pomohlo se odpoutat od PPP?
  - TO 2: Jakou PPP jste trpěl/trpěla a jak dlouho?
  - TO 3: Stala se díky veganství vaše strava rozmanitější?
  - TO 4: Myslíte si, že po veganské stravě nepřiberete tolik, jako po živočišné?
  
2. DVO: Může se veganství stát psychickou útechou pro jedince trpícími poruchami příjmu potravy?
  - TO 5: Pomohl vám přechod na veganskou stravu po psychické stránce – máte ze sebe lepší pocit, že děláte něco pro druhé?
  - TO 6: Prožíval/prožívala jste nějakým specifickým způsobem změnu stravování?
  - TO 7: Co bylo pro vás při přechodu na veganství nejtěžší?
  
3. DVO: Jak se o veganském životním stylu lze v dnešní době dozvědět?
  - TO 8: Kde jste na veganský životní styl a způsob stravování narazil/narazila?
  - TO 9: Sledujete články, blogy, videa, která podporují veganskou subkulturu?
  
4. DVO: Změní se pohled člověka na etickou stránku veganství, i když jeho prvotní popud přejít na tento alternativní způsob stravování byl ze zdravotních důvodů?
  - TO 10: Přišlo vám veganství schůdnou cestou ve stravování – že i když budete konzumovat potravu, nikdo kvůli vám nebude trpět?
  - TO 11: Měl/měla byste nyní výčitky svědomí při konzumaci živočišných produktů?
  - TO 12: Zajímáte se o etickou stránku veganství?
  
5. DVO: Nastane celková změna zdravého životního stylu u jedince stravujícího se vegansky?
  - TO 13: Kolikrát denně se stravujete?
  - TO 14: Snažíte se jíst dostatečně, aby vám nic nechybělo (sacharidy, tuky, bílkoviny, vláknina)?

- TO 15: Snažíte se v rámci zdravého životního stylu i dodržovat pohybovou aktivitu?

V průběhu rozhovorů byly otázky různě přizpůsobovány povaze jednotlivých respondentů.

#### **4.4 Rozhodnutí o výzkumném vzorku a prostředí**

Vzorkem tohoto šetření se staly dívky, které trpěly poruchami příjmu potravy a jako východisko z této situace zvolily členství ve veganské subkultuře. Respondentky byly osloveny na internetu, konkrétně byly vybrány z členů veganských skupin na Facebooku, nebo se nabídly samotné. Pro výběr respondentů byla použita metoda záměrného výběru a samovýběru. Metoda záměrného výběru byla využita konkrétně u jedné respondentky, která se sama pro účely výzkumného šetření nabídla.

Pomocí samovýběru se do výzkumného souboru dostaly další respondentky, které byly kontaktované na Facebookové stránce, která je určená pro členy veganské subkultury.

Dva ze tří rozhovorů se odehrávaly v útulném prostředí jedné hradecké kavárny, která nabízí v nápojovém i jídelním lístku veganské občerstvení. Kavárenské prostředí bývá spojené s příjemným pitím kávy, nebo čaje a celkově evokuje pocity klidu a pohody, což bylo i v zájmu pro dané rozhovory, které byly na dosti osobní, choulostivé téma. Jeden z rozhovorů proběhl v obchodě se zdravou výživou, kde prodávala první respondentka.

##### **4.4.1 Charakteristika respondentů**

###### **Respondentka A**

Respondentce je v současné době třicet dva let a mentální anorexie s epizodami záchvatového přejídání se u ní vyskytovala od šestnácti do dvaceti dvou let. Poruchami příjmu potravy respondentka tedy trpěla dohromady dlouhých šest let. Nyní je po dobu jednoho roku zaměstnána ve státním podniku, předtím byla živnostník-vlastnila svůj vlastní obchod se zdravou výživou, kde bylo v nabídce i spoustu vegetariánských a veganských potravin. Mezi její záliby patří cvičení, běh a procházky se psem a přítelem, se kterým plánuje v nejbližší době založit rodinu. S rodiči má vřelý vztah, což trvá již od dětství. Vždy byla důsledná, jak ve škole, tak i doma, rodiče s ní neměli žádné závažnější problémy, pokud se do toho nepočítá nezdravý vztah k jídlu, který probíhal v období adolescence. Respondentka má široký okruh přátel, má ráda zábavu a poznává nové lidi a nedělá ji problém se seznamovat. V jejím nejhorším období začarovaného kruhu PPP tomu však bylo jinak – více se uzavírala do sebe, nechtěla se s nikým moc bavit a ve volném čase si

počítala kalorie a cvičila. Také ji dělalo problém jíst před přáteli, nebo rodinou, aby neupozorňovali na její menší porce jídel.

#### Stručný průběh PPP a přechod na veganství

Zhruba v šestnácti letech se respondentka vzhledla ve fotografiích modelek z magazínů, které měly podle ní dokonalá těla, po kterých ona sama toužila. Nikdy nepatřila mezi nejhubenější dívky ve škole, občas dokonce zaslechla od spolužáků nějakou štiplavou poznámku vztahující se k jejím ženským křivkám. Posléze začala jednat, a to tím způsobem že v jejím nejhorším období mentální anorexie prakticky nejedla a celé hodiny denně cvičila. Po úseku mentální anorexie se dostavila epizoda záchvatovitého přejídání, kdy dotyčná jedla nesčetné množství sladkostí a nezdravých potravin, které ve fázi anorexie vůbec nekonzumovala. Respondentka se snažila najít vhodný způsob stravování, při kterém by se najedla, ale netloustla. Postupem času se z ní stala vegetariánka, ale tendence k anorexii a přejídání měla stále. Na vegetariánství narazila v knihách o zdravé výživě, které si se zájmem četla. V průběhu onemocnění dokonce navštěvovala lékaře, neboť jí chyběly všemožné živiny, především trpěla nedostatkem železa a bílkovin. Časem začala sympatizovat s veganským stravováním, začala zkoušet nová jídla a přestala sledovat jejich energetickou hodnotu. Její životní náplní bylo i prodávání v jejím obchodě se zdravou výživou, kde poznala spoustu přátel, kteří k ní nejprve přicházeli jako zákazníci. Nyní již obchod nevlastní, ale stále věrným zákazníkům objednává jejich oblíbené zdravé potraviny po internetu. V dnešní době se stravuje pravidelně, sportuje a občas si dopřeje i sladkost, nebo nezdravé jídlo, ale již bez výčitek.

#### **Respondentka B**

Respondentce B je v současnosti dvacet čtyři let a s mentální anorexií, bulimií a záchvatovitým přejídáním se potýkala od dvanácti do šestnácti let, tedy zhruba čtyři roky. Po úspěšné maturitní zkoušce začala slečna pracovat, neboť se chtěla osamostatnit od rodičů. V současné době je zaměstnána jako barmanka, v baru si bere noční směny a přes den chodí občas vypomáhat do květinářství. Mezi její záliby patří cestování, poznávání nových lidí, vaření a ze sportu si oblíbila crossfit. O víkendech občas jezdí za matkou, se kterou má celkem dobrý vztah, ale s otcem se názorově rozchází už od období školního věku. Respondentka měla vždy celkem obstojné výsledky ve škole, snažila se být přinejmenším dobrá, neboť chtěla udělat radost rodičům, kteří na ni měli dost vysoké nároky. Při směnách v baru respondentka pracuje s lidmi, což je pro ni velký pokrok,

protože v době, kdy trpěla PPP se téměř s nikým nebavila, ztratila mnoho přátel a čas trávila nejraději sama. Nyní ráda jezdí do Prahy s kamarádkami, navštěvují společně různé veganské podniky a umělecké výstavy.

### Stručný průběh PPP a přechod na veganství

Již na základní škole respondentka znala kalorické hodnoty nejrůznějších potravin, které objevila v časopisech o dietách u své babičky, která pracovala tehdy v nemocnici. Spolu se svým bratrancem respondentka cvičila a jedla zdravě, počítali si dokonce energetické hodnoty přijatých potravin. Později, kolem dvanáctého roku se v období puberty začalo její tělo měnit, změny si povšimlo i její okolí. Slýchala nejrůznější poznámky týkající se změny jejího těla, a ačkoliv tyto výroky měly zapůsobit jako komplimenty, respondentka si je vyložila po svém a začala s hubnutím. Snížila příjem potravin téměř na minimum, cvičila do vyčerpání a svůj hlad zaháněla pitím coly light, vody a černou kávou. Respondentka se vyhýbala společnému stolování s rodinou, vymlouvala se, že jedla již předtím, že nemůže apod. Po dlouhodobém hladovění se dostavil vlčí hlad, kdy respondentka doslova spořádala vše, na co přišla. Po tomto záchvatu, kdy dotyčná byla schopná zkonzumovat množství jídla na několik dní během pár minut se jí dostavily výčitky svědomí a snědené jídlo šla vyzvracet. Vždy potom měla pocit, že selhala, protože jídlu nedokázala odolat. Respondentka sledovala blog a videa jedné slečny, která také trpěla PPP ve svých článcích a videích o tom hovořila. Slečna, která točila tato videa a psala respondentčiny oblíbené články na blog začínala jíst vegansky. Respondentka se inspirovala, začala si kupovat veganské potraviny, poté začala sama vařit. Postupně vyřadila živočišné produkty ze svého jídelníčku a zvýšila celkové množství potravin. Na veganské stravě je již šestým rokem a neměnila by. Pomocí motivace k udržení zdravého životního stylu se přestala obávat různých potravin, například rýže, pečiva, zvýšila svůj příjem potravin a snaží se jíst dostatečně a vyváženě. Díky tomu, že se ráda účastní různých akcí, které pořádají ostatní členové veganské subkultury poznala spoustu nových přátel, se kterými sdílí své zážitky.

### **Respondentka C**

Poslední respondentce je dvacet dva let, mentální anorexie ji provázela od patnácti do osmnácti let, občas se u ní projevovalo záchvatovité přejídání. Nyní respondentka studuje na vysoké škole, v období prázdnin si přivydělává na různých brigádách. Dívku baví četba, je zdatná v kresbě, malování a ze sportu si oblíbila běh na středně dlouhé tratě.

Respondentka žije pouze s matkou v bytě, její otec se od nich odstěhoval, když jí bylo šest let. S matkou má velmi vřelý vztah, s otcem se schází několikrát do měsíce. Většinu volného času tráví s přítelem, který žije na vesnici. Spolu s přítelem v oblíbě vymýšlí nejrůznější veganské recepty, následně je i vaří. S přítelem si před pár lety pořídili psa, s ním chodí na dlouhé procházky, jezdí na výlety a společně o něho pečují. Právě přítel jí hodně pomohl se s PPP vypořádat.

#### Stručný průběh PPP a přechod na veganství

Respondentka patřila na základní škole vždy mezi hubenější dívky, měla spíš drobnou postavu, ale i přesto se sebou nebyla nikdy spokojená a neustále se porovnávala s ostatními dívkami. Její prvotní problémy s příjmem potravy začaly o prázdninách před vstupem na střední školu, kdy dotyčná chtěla snížit váhu a celkově změnit svůj zevnějšek, aby se více líbila ostatním, především svým budoucím spolužákům. Během letních prázdnin se její váha snížila asi o pět kilo, snažila se jít trochu zdravěji, ale sladkosti a mastná jídla si občas dopřála. Tuto váhu si respondentka udržovala téměř po celý rok, vždy patřila mezi nejhubenější dívky ve třídě. Často slýchala přezdívky spojené s její nízkou váhou a lichotilo jí to. Rok poté, co začala se snižováním váhy letěla s kamarády do cizí země, kde jedla hodně pečiva a sladkostí a nějaké to kilo přibrala. Toho si všiml i otec respondentky, který ji na to upozornil hned poté, co ji po příletu uviděl. Respondentka neměla dobré vztahy se svými spolužačkami, na svůj účet od nich neustále slýchala nějaké poznámky. Ve škole svými výsledky vynikala, možná i to ostatní dívky ve třídě provokovalo. Respondentka v této době začínala s hubnutím. Vyřadila veškerá jídla s vyšším obsahem sacharidů a tuků, vše, co snědla si prepisovala do kalorických tabulek. Ve škole téměř neobědvala, maximálně snědla dvě jablka a pila litry kávy. Její váha během necelého půl roku klesla více jak o deset kilo. Na nízkou váhu upozorňovali respondentku přátelé, spolužáci i známí rodičů. Dívka se uzavřela do sebe, nechtěla s kamarády chodit na akce, protože se bála toho, že ji každý bude při jídle sledovat. Dívka začala mít vážné zdravotní problémy, neprokrvovaly se jí končetiny, měla velmi nízký tlak a poruchy zažívání. Matka s ní jela ke specialistovi, který jí diagnostikoval mentální anorexii. Hospitalizace nakonec neproběhla, protože respondentka měla motivaci přibrat. V rámci přibírání se u ní občas vyskytovaly záchvaty přejídání, kdy dotyčná měla poté výčitky svědomí, ale nechtěla to vzdát, aby nemusela do nemocnice. Potom, co několik kilo přibrala, se začala obávat, zda neváží moc, začala běhat, hlídala si příjem potravin, díky



tomu se její váha zastavila na hranici podváhy a anorexie se u ní přeformovala do orthorexie. Tuto váhu si respondentka sportem a kalorickým deficitem udržovala přes dva roky. V období maturity dívka začala příjem zvyšovat a začala se přejídat, což mělo za důsledek rapidní zvýšení váhy. Po úspěšné maturitní zkoušce respondentka chtěla zkusit detox organismu, chtěla ukončit své přejídání a celkově nezdravý vztah k jídlu. Zkusila se po dobu čtrnácti dnů stravovat vegansky a už se k živočišné stravě nakonec nevrátila. Po přechodu na veganskou stravu začala dívka jíst pravidelně, stále chodí běhat, ale odpovídá tomu i její energetický příjem. Snaží se jíst vyváženě a dostatečně. Váhu si stále udržuje na zdravé hranici, která je úměrná jejímu věku a výšce.

#### **4.5 Zajištění kontroly kvality výzkumu**

Zaměření výzkumného šetření bude směřovat k pečlivé analýze situace, ke které bude sloužit držení se předem stanoveného postupu.

#### **4.6 Sběr dat a jejich interpretace**

Při sběru dat bylo použito záznamové zařízení na telefonu, pomocí kterého byly jednotlivé rozhovory nahrány. Respondentky byly předem na nahrávání společného rozhovoru předem upozorněny a se způsobem sběru dat souhlasily. Následně byly rozhovory přepsány do textové podoby, aby bylo možno data zpracovat a vyhodnotit. Jednotlivé rozhovory byly vloženy do jednoho dokumentu, což umožnilo snadněji odpovědi respondentů kódovat. Termíny byly barevně označeny a následně jako kódy rozděleny do jednotlivých kategorií.

#### **4.7 Výsledky**

Tato kapitola se bude zabývat výsledky a interpretací polostrukturovaných rozhovorů, které s respondentkami proběhly. Po kódování vzniklo 5 kategorií, které odpovídají počtu dílčích výzkumných otázek. Ke každé otázce je sepsáno několik poznatků, které vychází z výpovědí respondentek a odpovídají na danou otázku. Na závěr této kapitoly je zde shrnutí výzkumného šetření, které odpovídá na hlavní výzkumnou otázku. Ukázka rozhovoru je umístěna v příloze.

### **DVO 1: Je tento způsob stravování schůdnou cestou k obnovení normálních stravovacích návyků?**

**Kategorie č. 1:** Správná cesta k obnově stravovacích návyků

**Kódy:** Odpoutání od PPP

Přechod na veganství

Stravování bez výčitek

Rozmanitá strava

Z výpovědí všech respondentek je zřejmé, že obnovení žádoucích stravovacích návyků jim trvalo několik let. Nejprve u všech probíhal tzv. bludný kruh PPP – z počátku měly období, kdy téměř nejedly, poté se dostavil vlčí hlad, přejedly se, měly výčitky svědomí a následně pozřenou potravu vyzvracely. Tento začarovaný kruh u nich probíhal dokonce několik let. V období, kdy trpěly PPP se několikrát snažily jejich nezdravý přístup k jídlu změnit, začít jíst normálně – pravidelně a vyváženě. Chvíli jim snaha vydržela, potom se však dostavil strach z možnosti, že by přibraly příliš mnoho a vracely se k patologickému vztahu k jídlu. Všechny respondentky chtěly začít jíst normálně, protože anorexie a přejídání narušovalo život jim samotným i jejich okolí. Přechod na veganství u respondentek nastal v období, kdy ještě PPP trpěly. První respondentka se stala nejprve vegetariánkou, myslela totiž, že po vegetariánské stravě nepřibere, ačkoliv navýší příjem potravin: *„Dopřavdy ze začátku, jsem si řekla, že když nebudu jíst maso, tak budu hubená, to bylo, když jsem byla vegetariánka.“* Až poté přešla tedy na veganství a časem pochopila, že tento životní styl není dietou, která má za důsledek úbytek váhy: *„Dnes to vidím možná jinak. Když s tím člověk neumí pracovat tak může přibírat i jako vegan, nebo vegetarián, a to jsem pocítila sama na sobě.“* Respondentky B a C chtěly veganství vyzkoušet, neboť se jim tento způsob stravování jevil jako sympatický díky možnosti, že se nají a přitom tím neublíží zvířatům. Po přechodu na veganství začaly všechny zkoušet nové výrobky, recepty, postupně přirozeně zvýšily příjem potravy a přestaly si počítat kalorické hodnoty potravin. Druhá respondentka své nadšení z přechodu na veganství popisuje takto: *„Když jsem začala objevovat ty nová jídla a nová chutě tak se mi začalo chtít ochutnávat vše nové a bylo to takový, že mě to začalo hrozně bavit vařit a objevovat. Takže jsem si vlastně doma navařila prostě a čím dál víc jsem ochutnávala ty nová jídla a tak.“* Díky přechodu na veganství se tedy jejich jídelníček obohatil, přestaly mít strach z potravin, které mají vyšší energetickou hodnotu a celkově se změnil přístup všech respondentek k jídlu – uvádějí, že rádi zkouší nové potraviny, chodí s přáteli do restaurací, dokonce se na jídlo těší, což se naprosto změnilo od dob, kdy bojovaly s PPP a z jídla měly strach.

## **DVO 2: Může se veganství stát psychickou útechou pro jedince trpícími PPP?**

### **Kategorie č. 2: Lepší psychika veganů**

#### **Kódy: Změna nálady**

Reakce okolí

Chut' do života

Z rozhovorů vyplívá, že v době, kdy se respondentky potýkaly s PPP se necítily po fyzické i psychické stránce dobře. Respondentka C toto období popisuje takto: „*Chtělo se mi pořád brečet, byla mi zima a měla jsem zažívací problémy.*“ Obecně je známé, že jedinci trpící PPP mají pokleslou, plačtivou náladu, bez chuti do života. Spouštěčem problémů s příjmem potravy u respondentek bylo komentování jejich fyziologických změn v období dospívání. Dívky na tyto poznámky reagovaly snižováním tělesné hmotnosti. Poté, co respondentka C rapidně zhubla si její okolí opět neodpustilo komentování jejího vzhledu: „*Zhubla jsem strašně moc, lidi zastavovali moji mamkou a říkali, že mě potkali a nepoznali, že vypadám hrozně.*“ Ačkoliv respondentka čekala obdiv a úctu za její nový vzhled, okolí reagovalo negativně, což respondentka nesnášela nejlépe, přestože se snažila v této době být všem perfektní. I další dvě respondentky byly hodně orientované na úspěch, především ve škole, ačkoliv se z výsledků nedokázaly skutečně radovat. Po přechodu na veganství začaly mít dívky radost z přípravy nových receptů, poznávání různých jídel. Také jim přišlo skvělé, že ačkoliv se nají, nemusí kvůli tomu zemřít žádný živý tvor. Jedinci trpící PPP se zpravidla vyhýbají konzumaci potravin ve společnosti a mají sklony se uzavírat do sebe, jako to měly dříve takto všechny respondentky. Při objevení veganství začaly respondentky navštěvovat různé veganské podniky a seznámily se s novými lidmi, kteří vyznávají stejný životní styl. Tím se změnila i nálada dívek. Respondentka B uvedla: „*Určitě jsem měla lepší pocit ze sebe, pak jsem přestala být tolik nemocná, nálada se mi zlepšila. Nechci říct, že to vyléčilo ty moje špatný stavy, ale určitě je jich míň od té doby a mám víc energie, zlepšilo se mi trávení.*“ Z výpovědí respondentek je tedy zřejmé, že veganský životní styl jim napomohl navázat nové kontakty a mít radost ze svého životního stylu.

## **DVO 3: Jak lze v dnešní době veganský životní styl objevit?**

### **Kategorie č. 3: Objevení veganství díky médiím**

#### **Kódy: Internet**

Knihy

## Sociální sítě

Respondentky uváděly, že veganský životní styl objevily především pomocí médií. Internet nabízí spoustu rozmanitých webových stránek, které podporují veganství, sociální sítě, blogy a videa, na kterých je spousta receptů bez živočišných produktů. Respondentka A objevila tento životní způsob v době, kdy ještě nebyl tolik internet populární, dočetla se o něm v knihách a časopisech: „*No, to za mě totiž nebylo takhle všude na internetu, jako to je teď. Spíš byla éra knížek a všemožných časopisů. Velice jsem si užívala na kupování kuchařek a podobně. Takže jo, řekla bych že mě k tomu vedly ty časopisy s recepty a knihy.*“ Další dvě respondentky se inspirovaly na internetu, konkrétně začaly sledovat různá videa podporující veganství na YouTube. Na veganském způsobu stravování se jim líbila myšlenka toho, že vegani neublíží zvířatům, jejich strava je rozmanitá a lehce stravitelná. Video a příspěvky umístěné na internetu nehovoří pouze o stravě, ale většinou ukazují životní způsob jedinců, kteří tyto videa na YouTube a další sociální sítě umísťují. Respondentka B hovoří o tom, jak moc ji jedna slečna příspěvky a videi inspirovala: „*Já jsem ji sledovala, ještě než byla veganka, protože se mi hrozně líbila jako osobnost a pak jsem o ní dlouho neslyšela a vlastně až někdy na ty střední škole jsem ji nějak znovu objevila a ona zrovna přecházela na veganství, takže začala o tom pouštět nějaké informace a takhle. Chvilku po ní jsem vlastně s veganstvím začala i já.*“ Podle těchto výpovědí lze tedy usoudit, že všechny respondentky objevily veganský životní způsob pomocí médií - na internetu, nebo se o něm dočetly v knihách, či časopisech.

### **DVO 4: Nastane celková změna zdravého životního stylu u jedince stravujícího se vegansky?**

**Kategorie č. 4:** Pozitivní změna životního stylu

**Kódy:** Sport, pohyb

Dostatek živin

Doplňky stravy

Pravidelná strava

Ze všech rozhovorů vyplynulo, že po přechodu na veganství se celkově změnil životní styl respondentek. V období anorexie všechny respondentky cvičily téměř každý den, až do úplného vyčerpání. Cvičením se dívky snažily zhubnout, nebo alespoň spálit přijaté

kalorie. Cvičení převážně následovalo potom, kdy měly pocit, že se přejedly. Dnes se sportům věnují i nadále, avšak už ne z důvodů snižování váhy, ale pro jejich potěšení a udržení zdraví. Respondentka B svůj postoj ke sportům uvádí takto: *„Až třeba tak rok a půl zpátky pro mě pohyb začal být zábavou, a ne jako prostředek k tomu abych hubla, nebo se udržovala, že předtím jsem to vždycky dělala proto, abych nezačala tloustnout, nebo že bych měla se sebou něco dělat, a hlavně jsem se bála přibrat svaly, takže jsem spíš dělala kardio a takhle. Potom jsem objevila crossfit, tak právě rok a půl zpět a od té doby pohyb prostě úplně miluju a fakt si myslím, že to je součást toho mého stylu.“* Při fyzických výkonech je třeba tělu dodat potřebné živiny, aby dobře regenerovalo. Dříve dívky vydaly spoustu energie, avšak ji nijak nedoplňovaly zpět. Nyní se respondentky snaží jíst dostatečně a vyváženě, zvláště po fyzických výkonech. Veganská strava je lehce stravitelná, což je i benefitem pro sportovce, jak uvedla respondentka C: *„Rozhodně cítím, že když se najím, tak mi není těžko, a přitom mám dostatek energie při běhu.“* Každý stravovací způsob, který nemá v jídelníčku určité spektrum potravin má svá úskalí, na které je třeba dávat si pozor. Lidé stravující se vegansky by si zejména měli hlídat dostatek vitamínu B12, D a bílkovin. Respondentky zodpověděly, že užívají různé doplňky stravy a snaží si hlídat příjem bílkovin, kterých by mohly mít nedostatek. Změna životního stylu nastala také v pravidelnosti stravování. Dříve dívky vynechávaly i hlavní jídla, dnes se snaží jíst pravidelně a dostatečně.

**DVO 5: Změní se pohled člověka na etickou stránku veganství, i když jeho prvotní popud přejítí na tento alternativní způsob stravování byl ze zdravotních důvodů?**

**Kategorie č. 5: Zaměření na etickou stránku veganství**

**Kódy: Důstojnost ke zvířatům**

Ekologické aspekty veganství

Ochrana zvířat

Respondentky uvedly, že k přechodu na veganství je vedly především jejich zdravotní problémy, které souvisely s PPP – zažívací obtíže, nedostatek energie, pokleslá nálada. Časem se začaly zabývat etickou stránkou veganství, zjišťovaly si informace o tom, jak to chodí v různých odvětvích průmyslu, využívající zvířata. Respondentka B popisuje svůj zájem takto: *„Určitě, to bylo, jakože vlastně když jsem získávala ty informace o tom, jak funguje i ten mléčný průmysl a takhle, tak už jsem potom nechtěla, abych toho byla*

*součástí. Od té doby se to ve mně tak zlomilo, že už bych se nedokázala vrátit zpátky k normálnímu stravování.“* Další respondentky tento průběh měly obdobný. S etickými aspekty veganství úzce souvisí ekologické, neboť pod ochranu životního prostředí spadá i ochrana zvířat. Ekologii rovněž respondentky podporují – snaží se eliminovat nákupy balených potravin, kupují netestovanou kosmetiku, odívají se minimalisticky. Respondentky sledují nejrůznější videa, které ukazují hrubé zacházení se zvířaty. Respondentka C se je snaží šířit mimo veganskou subkulturu: *„Právě je i dost sdílím, aby se na to podívali i nevegani. Je to hrozný a špatně se na to kouká, ale je to realita, bohužel. Snad nás do budoucna bude víc.“* Z rozhovorů tedy plyne, že se respondentky začaly o etické aspekty veganství časem zajímat a nyní jsou prioritou jejich životního stylu.

## Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, z jakého důvodu se veganství stane východiskem z poruch příjmu potravy. Lze říci, že cíl této práce byl naplněn.

PPP jsou v dnešní době aktuálním tématem, zpravidla pro dospívající dívky naší společnosti. Někteří jedinci, kteří se s PPP potýkali, se stali členy veganské subkultury a postupem času se těchto problémů zbavili. Teoretická část je zaměřena na popis jednotlivých poruch, jejich důsledky, zabývá se subkulturami mládeže, životními styly a také propagací veganství, především pomocí médií. Výzkumné šetření analyzuje data získaná pomocí polostrukturovaných rozhovorů s respondentkami, které dříve trpěly PPP a přechod na veganství jim značně pomohl.

Díky rozhovorům byla tedy získána data, která odpovídají na předem definované dílčí výzkumné otázky, které zjišťují, zda veganství napomáhá obnovit normální stravovací návyky, jestli má veganství vliv na psychiku jedinců trpících PPP, kde se dá veganství objevit, jak se změní životní styl po přechodu na veganství a jestli nastane změna pohledu na etickou stránku veganství.

Z výsledků výzkumu lze usoudit, že veganský životní styl může pomoci k obnově žádoucích stravovacích návyků. Je zřejmé, že veganství umožňuje objevit spousty zdravých, výživných potravin a pomáhá zbavit se výčitek svědomí z přijatých jídel. Dříve měly respondentky strach z určitých potravin, který již nemají. Dívky neberou veganství jako dietu, nebo prostředek ke snižování hmotnosti, nýbrž jako životní styl, který jim pomohl v řešení jejich obtíží. Z výpovědí je také zřejmé, že přechod na tento životní způsob umožňuje navázat sociální interakce mezi členy veganské subkultury.

Přínosem pro společnost by mohlo být získán poznatků o veganském životním stylu, který je v podvědomí většinové společnosti brán za redukční dietu a prostředek k vyčlenění z davu. Součástí těchto informací by mohl být fakt, že veganství může pomoci při léčbě PPP.

Pro sociální pedagogiku by bylo přínosem rozvíjet prevenci PPP a veganství pojmout jako zdravý životní styl, který může sloužit i při obtížích jako jsou právě poruchy výživy.

## Seznam použitých zdrojů

### Knižní zdroje

- ADAIR, John. *Efektivní motivace*. Praha: Alfa Publishing, 2004. ISBN 80-86851-00-1.
- BARKER, Chris. Subkultura, In: SMOLÍK, Josef. *Subkultury mládeže: Uvedení do problematiky*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2907-7.
- BRUCE, Steve. *Sociologie: Průvodce pro každého*. Praha: Dokořán, 2008. ISBN 978-80-7363-158-1.
- BRUCH, Hilda. *Vývojové determinanty v období puberty a adolescence*, In: NOVÁK, Michal. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: akademické nakladatelství Cerm, 2010. ISBN 978-80-7204-657-7.
- BRUCH, Hilda, PALAZZOLI, Selvini. *Rodinné rizikové determinanty*, In: NOVÁK, Michal. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: akademické nakladatelství Cerm, 2010. ISBN 978-80-7204-657-7.
- CLEGG, Brian. *Motivace*. Brno: Computer Press, 2005. ISBN 80-251-0550-4.
- ČERNÝ, David a kol. *Práva zvířat: filozoficko-právní perspektiva*. Praha: Středisko společných činností AV ČR, 2016. ISBN 978-80-200-2596-8.
- DUFFKOVÁ, URBAN, DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, s.r.o., 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.
- HEBIDGE, Dick. *Subkultura a styl*. Praha: Dauphin, 2012. ISBN 978-80-7272-197-9.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, s.r.o., 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- HUB, Pavel. *Neber zvíře do úst aneb Podala snad Eva Adamovi jelito?*. Brno: Tribun EU, 2012. ISBN 978-80-263-0215-5.
- HSU, Francis. *Vliv médií*, In: NOVÁK, Michal. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: akademické nakladatelství Cerm, 2010. ISBN 978-80-7204-657-7.
- KELLER, Jan. *Úvod do sociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství (slon), 2006. ISBN 80-86429-39-3.



- KOCOURKOVÁ, Jana et al. *Mentální anorexie a mentální bulimie v dětství a dospívání*. Praha: Galén, 1997. ISBN 80-85824-51-5.
- KRAUS, Blahoslav. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec králové: Gaudeamus, 2005. ISBN 978-7435-544-8.
- KRCH, František. *Bulimie: Jak bojovat s přejídáním*. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-7169-946-2.
- KRCH, František. *Mentální anorexie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-598-9.
- KRCH, František a Kolektiv. *Poruchy příjmu potravy: Vymezení a terapie*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 978-80-7204-657-7.
- MARTIŇÁKOVÁ, Marie. Jak chutná život vegana? *Svět potravin*. 2015. č. 3. s. 26-28. ISSN 1803-5140.
- MARTINÍK, Karel. *Základy výživy: Jak bojovat s civilizačními chorobami – obezitou, poruchou metabolismu cholesterolu a cukrovkou druhého typu*. Hradec králové: Garamon, 2007. ISBN 978-80-86472-28-7.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- MURPHY, Robert. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-86429-25-0
- NAKONEČNÝ, Milan. Subkultura, In: Smolík, Josef. *Subkultury mládeže: Uvedení do problematiky*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2907-7.
- NOVÁK, Michal. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: akademické nakladatelství Cerm, 2010. ISBN 978-80-7204-657-7.
- PAPEŽOVÁ, Hana. *Spektrum poruch příjmu potravy*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2425-6.
- POLÁŠKOVÁ, Anna a kol. *Úvod do ekologie a ochrany životního prostředí*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1927-9.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.

SMOLÍK, Josef. *Subkultury mládeže: Uvedení do problematiky*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2907-7.

SOPÓCI, Ján, BÚZIK, Bohumil. Kultura, In: HEBIDGE, Dick. *Subkultura a styl*. Praha: Dauphin, 2012. ISBN 978-80-7272-197-9.

STAŠOVÁ, SLANINOVÁ, JUNOVÁ. *Nová generace: vybrané aspekty socializace a výchovy současných dětí a mládeže v kontextu medializované společnosti*. Hradec králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-7435-576-7.

TORO, Josep. Kult štíhlosti aneb tlustá znamená k ničemu, In: PAPEŽOVÁ, Hana. *Spektrum poruch příjmu potravy*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2425-6.

VODÁKOVÁ, Alena. *Sociální a kulturní antropologie*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2000. ISBN 80-85850-29-X.

### **Internetové zdroje**

Co děláme. In: *Veganskaspolecnost* [online]. [cit. 2019-01-31]. Dostupné z: <http://veganskaspolecnost.cz/o-nas/co-delame/>

Cube of Truth: Prague: May 20th. In: *Soucitne.cz* [online]. [cit. 2019-01-31]. Dostupné z: <http://soucitne.cz/kalendar-akci/cube-truth-prague-may-20th>

Definition of veganism. In: *Vegansociety.com* [online]. [cit. 2019-01-28]. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>

Drunkorexie/alkorexie. In: *Adicare.cz* [online]. [cit. 2018-11-05]. Dostupné z: <https://www.adicare.cz/typy-zavislosti/drunkorexie-alkorexie/>

Existují také některé „racionální“ důvody pro „práva zvířat“?. In: *Eticke-vegetarianstvi.cz* [online]. [cit. 2019-02-14]. Dostupné z: <http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/ochrana-zvirat/existuji-take-nektere-racionalni-duvody-pro-prava-zvirat/>

HOLAS, Viktor. Veganství jako rostoucí trend a vliv na naše zdraví In: *bio-info.cz* [online]. 2017 [cit. 2019-02-09]. Dostupné z: <http://www.bio-info.cz/zijte-bio/veganstvi-jako-rostouci-trend-a-vliv-na-nase-zdravi>

Ortorexie - když touha po zdraví převálcuje rozum. In: *Vimcojim.cz* [online]. [cit. 2018-11-05]. Dostupné z: [https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Ortorexie---kdyz-touha-po-zdravi-prevalcuje-rozum\\_\\_s10012x8802.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Ortorexie---kdyz-touha-po-zdravi-prevalcuje-rozum__s10012x8802.html)

O co jde. In: *Veganodaktyl.cz* [online]. [cit. 2019-01-28]. Dostupné z: [http://veganodaktyl.veganka.cz/?page\\_id=2](http://veganodaktyl.veganka.cz/?page_id=2)

O nás. In: *269.cz* [online]. [cit. 2019-01-31]. Dostupné z: <http://www.269.cz/o-nas/>

O nás. In: *Otevrioci.cz* [online]. [cit. 2019-01-31]. Dostupné z: <http://otevrioci.cz/o-nas/>

Právní status etického veganství. In: *Veganskaspolecnost.cz* [online]. [cit. 2019-02-12]. Dostupné z: <http://veganskaspolecnost.cz/pravni-status-etickeho-veganstvi/>

Proč bychom se měli zabývat „právy zvířat? - aneb Člověk a možnost volby. In: *Eticke-vegetarianstvi.cz* [online]. [cit. 2019-02-14]. Dostupné z: <http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/ochrana-zvirat/proc-bychom-se-meli-zabyvat-pravy-zvirat-aneb-clovek-a-moznost-volby/>

Pro člověka přece také platí zákon o přežití silnějšího, tak jako u zvířat?. In: *Eticke-vegetarianstvi.cz* [online]. [cit. 2019-02-14]. Dostupné z: <http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/ochrana-zvirat/pro-cloveka-prece-take-plati-zakon-o-preziti-silnejsiho-tak-jako-u-zvirat/>

RADLOVÁ, Martina. Veganství – současný boom nebo nová etická a ekologická cesta? In: *Svobodavsem.cz* [online]. 2017 [cit. 2019-02-18]. Dostupné z: [https://www.svobodavsem.cz/proc-byt-vegan/#3\\_Nase\\_planeta\\_zivotni\\_prostredi](https://www.svobodavsem.cz/proc-byt-vegan/#3_Nase_planeta_zivotni_prostredi)

Veganský piknik (Praha). In: *Soucitne.cz* [online]. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <http://soucitne.cz/kalendar-akci/vegansky-piknik-praha>

Veganství. In: *Vegmania.cz* [online]. [cit. 2019-02-07]. Dostupné z: <https://www.vegmania.cz/vegpedie/veganstvi>

Veganství je zdravý a ohleduplný životní styl. In: *Vegan.cz* [online]. [cit. 2019-02-07]. Dostupné z: <http://vegan.cz/proc-veg>

Veganství – současný boom nebo nová etická a ekologická cesta?. In: *Ekoista.cz* [online]. [cit. 2019-02-18]. Dostupné z: <http://ekoista.cz/veganstvi-soucasny-boom-nebo-nova-eticka-a-ekologicka-cesta/>

Výživa a zdraví. In: *Veganskaspolecnost.cz* [online]. [cit. 2019-02-09]. Dostupné z: <http://veganskaspolecnost.cz/vyziva/>

## **Příloha A**

### **Ukázka rozhovoru s respondentkou B:**

#### **1. Jak konkrétně vám veganství pomohlo se odpoutat od poruch příjmu potravy?**

No, já jsem vlastně veganství začala objevovat v době, kdy už jsem nebyla úplně v tom nejhorším stádiu, ale postupně, když jsem začala objevovat ty nové jídla a nové chutě tak se mi začalo chtít ochutnávat vše nové a bylo to takový, že mě to začalo hrozně bavit vařit a objevovat právě tyhle nové chutě. Takže jsem si vlastně doma navařila prostě a čím dál víc jsem ochutnávala ty nové jídla a tak.

#### **2. Takže jste tím zvýšila i kalorický příjem, aniž by vás do toho někdo tlačil?**

Jasně, přesně tak, plus to teda bylo na střední, kdy už jsem si jídlo kupovala sama a do té doby, kdy to ještě jako nebylo z toho mého kapesného, tak jsem úplně jako nebrala ohledy na to, že když to jídlo tajně vyhodím, tak se mi to nijak rozpočtu nedotkne a jakmile jsem začala jíst vegansky, tak jsem si to vlastně kupovala sama, takže to bylo i takový, že mi to bylo líto vyhodit, protože už jsem věděla, že jsem za to dala svoje peníze, takže už to bylo trochu jiný i z tohoto pohledu.

#### **3. Jakou poruchou příjmu potravy jste trpěl/trpěla?**

Anorexie, bulimie i záchvatovitý přejídání. Všechno.

#### **4. Byl to tedy u vás typický bludný kruh PPP...**

Ano, přesně tak. Nejdřív člověk nejí, pak dostane hlad, přejí se a potom to vyzvrací.

#### **5. Jak dlouho jste již veganem/vegankou?**

Hmm, takže 6 let jsem vegankou.

#### **6. Jak dlouho jste PPP trpěl/trpěla? (měsíce, roky)**

Určitě roky. No, začalo to už na základce, to bylo asi už na prvním stupni bych řekla, že to nějak začínalo ve mně jako růst, protože moje babička je zdravotní sestra a vždycky měla doma nějaké letáky o nějakých kalorických hodnotách a nějaký reklamy

na různé hubnoucí prášky a takhle. Když jsme byli o prázdninách s bratránkama u nás, tak jsme jako ty letáčky pročítali a začali jsme si jenom ze srandy tenkrát počítat ty kalorie a taky jsme hodně sportovali. Myslím, že už v té době to bylo takový, že z těch informací z letáčků jsem zjišťovala, že bych si ty kalorie měla hlídat, že to tam i takhle v podstatě píšou, že by si to člověk měl hlídat, ty svoje kalorie, takže už jako tenkrát to bylo tak, že jsem se s tím začala nějak seznamovat, no a potom ten největší zlom začal, když jsem začala dospívat, začala jsem prostě nějak přibírat, tvarovat se a pak přišly poznámky typu jako: „O, ty se kulatíš!“ V podstatě ty poznámky byly nevinný, ale moje hlava si to přebrala trošku jinak, než to jako mělo bejt, že už jsem si říkala: „jako nechci bejt tlustá“ a tak, takže jsem se začala kontrolovat, kupovat si light výrobky, a tak ze začátku, no a potom přišla taková ta doba internetu, takže jsem prostě pak narazila na dietní blogy a takhle. Takže jsem si tenkrát založila i svůj, tam jsme prostě psaly s holkama svoje jídelníčky a podporovaly se navzájem.

## **7. Takže to bylo podobné „Pro-Ana“ blogům?**

Hmm, ano, něco takovýho. Spousta obrázků hrozně hubenejch holek... No, takže potom jsem se tak nějak dostala do toho, že jsem přestala jíst a potom jsem už vlastně ty jídla začala vyhazovat, místo toho jsem si dala třeba žvýkačku, hodně jsem... myslím, že za to dospívání jsem vypila tak nehorázně litrů Coly light, že to ani není možný.

## **8. Pitím jste tedy zaháněla hlad?**

Jasně – voda, kafe, žvýkačky a prostě Cola light, to bylo. Potom jsem do toho začínala hodně cvičit, každý den prostě, až skoro do omdlení a tak. Bylo to šílený. A pak, přesně jak jste se ptala, tak to začalo, že po týdnu přišel hroznej hlad, že jsem to nemohla vydržet, šla jsem se přejíst a pak jsem si to začala vyčítat a takhle, takže potom jsem se vždycky zavřela na záchod a vyzvracela jsem to.

## **9. Pomohl Vám třeba někdo z rodiny? Přišel na to někdo, protože to nejspíš bylo vidět, že se něco s Vámi děje...**

Jako vidět to bylo, ale já jsem jako ze strany rodiny nikdy neměla podporu, nebo že by se někdy vyloženě někdo o mě zajímal, takže spíš jenom takový jako: „Začni jíst, nebo špatně dopadneš“ a takhle. Ale vyloženě že by někdo zasáhnul, to tam nebylo.

### **10. Kde jste na veganský životní styl a způsob stravování narazil/narazila?**

Na internetu. Internet, klasika. Myslím, že tenkrát dokonce u Dewii, na blogu. Já jsem ji sledovala, ještě než byla veganka, protože se mi hrozně líbila jako osobnost a pak jsem o ní dlouho neslyšela a vlastně až někdy na ty střední škole jsem ji nějak znovu objevila a ona zrovna přecházela na veganství, takže začala o tom pouštět nějaké informace a takhle. Chvilku po ní jsem vlastně s veganstvím začala i já.

### **11. Přišlo vám veganství schůdnou cestou ve stravování – že i když budete konzumovat potravu, nikdo kvůli vám nebude trpět?**

Určitě, to bylo, jakože vlastně když jsem získávala ty informace o tom, jak funguje i ten mléčný průmysl a takhle, tak už jsem potom nechtěla, abych toho byla součástí. Od té doby se to ve mně tak zlomilo, že už bych se nedokázala vrátit zpátky k normálnímu stravování.

### **12. Myslíte si, že po veganské stravě nepřiberete tolik jako po živočišné?**

Mmm, to si nemyslím. Myslím si, že tady jde vážně o to, aby to bylo vyvážené a prostě i tak dokáže být veganství nezdravý. Všichni si myslí, že prostě když jsou to jenom rostliny, že to nemůže bejt nezdravý. Můžeš si udělat veganský smažák, burger i spoustu dalších věcí. Věřím tomu, že kdybych se hodně přejídala a jedla pořád jenom smažený věci tak přiberu úplně stejně jako kdybych jedla normálně.

### **13. A předtím, když jste na tento způsob stravování přecházela, nemyslela jste si, že budete hubnout, i když budete jíst více, ale vegansky?**

Myslím si, že někde možná taková myšlenka byla, ale nebylo to to prvotní, proč jsem do toho šla. Uvědomovala jsem si už v té době, že každý jídlo má tu kalorickou hodnotu, takže mi bylo jasné, že kdybych jedla pořád ty smažený věci, že bych stejně přibrala, mělo by to stejný efekt.

### **14. Kolikrát denně se stravujete?**

Většinou třikrát.

**15. Pomohl vám přechod na veganskou stravu po psychické stránce – máte ze sebe lepší pocit, že děláte něco dobrého pro planetu?**

Rozhodně, pro zvířata. Psychicky se proto cítím rozhodně líp. Ze začátku v tom byli hlavně ty zvířata plus jako další benefity – to bylo zdraví, co se mi vlastně hlavně zlepšilo. Teď postupem času, když ještě začínají ty ekologický věci vycházet na povrch, tak určitě se to pojí i s tímhle. Určitě mám takový pocit, že toho dělám víc než ostatní, čímž se jako nechci povyšovat, ale myslím si, že je to velkej krok, kterej by měl teď začít zvažovat každý.

**16. Snažíte se jíst dostatečně, aby vám nic nechybělo (sacharidy, tuky, bílkoviny, vláknina)?**

Určitě, hlídám si to. Čas od času si dokonce zapisuju jídlo do aplikace, abych věděla, že mám dost jídla, ne vždycky se mi to samozřejmě podaří, protože jsou dny, kdy to nestíhám. Ale snažím se určitě nějakým způsobem splňovat alespoň do určité míry to, co bych měla přijmout.

**17. Používáte na to kalorické tabulky, nebo jakou aplikaci?**

Ne, používám na to aplikaci MyFitnessPal.com

**18. Berete nějaké doplňky stravy? (vitamíny, protein...)**

Beru B12 a teď přes zimu vitamín D.

**19. Stala se díky veganství vaše strava rozmanitější?**

To každopádně. Do té doby jsem neznala i spoustu příloh, obilovin, tofu jsem vlastně neměla ve stravě nebo různý náhražky masa, takže seitan, tempeh... I různý koření jsem poznala nový, určitě jsem jako celkově začala objevovat, protože předtím mi vařila máma to, co doma bylo uvařené, a to byly klasický český jídla a nikdy jsem nějak extra u nás nic nezkoušela nového. Takže když už jsem potom si začala to jídlo kupovat sama, tak jsem si i procházela různý části obchodů, různý sekce a takhle a co jsem viděla třeba nového a lákalo mě to, tak to jsem si vzala a ochutnala to, abych věděla.



**20. Takže díky tomu přestala být tvá strava tak jednotvárná? Hodně lidí, co má PPP má totiž tendenci konzumovat pouze určité potraviny, které má prověřené – zná jejich kalorický index.**

To každopádně.

**21. Díky veganské stravě jste zařadili do svého jídelníčku i potraviny, které mají větší obsah sacharidů, nebo tuků kterých jste se dříve obávali?**

Pečivo, ale i těstoviny a rýže – rýže má neskutečnou kalorickou hodnotu, to jsem dřív jako vůbec nejedla. Mmm, avokádo třeba, který je třeba hodně tučný, oříšky, takže to každopádně taky.

**22. Kdybyste přestal/přestala jíst vegansky vrátil/vrátila byste se ke starému, nezdravému přístupu ke stravování? (tím myslím třeba začarovaný kruh PPP)**

Já si nemyslím, že by tohle na to mělo vyloženě vliv, jako to, že bych přestala jíst vegansky, protože si myslím, že člověk se z toho úplně nedostane na 100 % nikdy. V tom člověku to vždycky bude, protože i občas teď mám jako dny, kdy si říkám, nebo kdy mi hlava říká, že bych neměla tolik jíst. Určitě si nemyslím, že to je jenom o tom, jak teďka jím. V tomhle veganství tu 100 % roli nehraje, kdyby to znovu mělo přijít, tak přijde tak jako tak.

**23. Měl/měla byste nyní výčitky svědomí při konzumaci živočišných produktů?**

To určitě.

**24. Prožíval/prožívala jste nějakým specifickým způsobem změnu stravování?**

Určitě jsem měla lepší pocit ze sebe, pak jsem přestala být tolik nemocná, nálada se mi zlepšila. Nechci říct, že to vyléčilo ty moje špatný stavy, ale určitě je jich méně od té doby a mám víc energie, zlepšilo se mi trávení.

**25. Co bylo pro vás při přechodu na veganství nejtěžší?**

Sýry a vajíčka. My jsme vždy mývali vajíčka domácí. Mě spousta lidí pak říká: „Tak si dej aspoň ty vajíčka, jsou domácí!“ Vajíčka jsem teda měla asi chuťově ráda, hodně, takže mi to ze začátku chybělo, ale potom jsem postupně objevila černou sůl, která chutná jako

vajíčka, takže tím si to nahrazuju a sýry už teď se docela podobají těm kravským, postupem času se to posunuje dál, takže to není tak těžký. Myslím si, že tak jako já to má většina lidí, že ty sýry jim potom chybí, že ten sýr je to poslední, čeho se teda vzdají.

**26. Myslíte si, že co je veganské je i zároveň vždy zdravé?**

To určitě ne.

**27. Snažíte se v rámci zdravého životního stylu i dodržovat pohybovou aktivitu?**

Ano a až třeba tak rok a půl zpátky pro mě pohyb začal být zábavou, a ne jako prostředek k tomu abych hubla, nebo se udržovala, že předtím jsem to vždycky dělala proto, abych nezačala tloustnout, nebo že bych měla se sebou něco dělat, a hlavně jsem se bála přibrat svaly, takže jsem spíš dělala kardio a takhle. To je klasika. Potom jsem objevila crossfit, tak právě rok a půl zpět a od té doby pohyb prostě úplně miluju a fakt si myslím, že to je součást toho mého stylu.

**28. Jestliže ano, cítíte se díky veganství lépe – máte více energie při pohybu?**

Určitě, je teda potřeba si to alespoň trochu hlídat, aby člověk měl to, co potřebuje, protože tím pohybem vlastně zase ze sebe vydává spoustu dalších věcí, takže aby potom nedošlo k tomu, že bude mít něčeho nedostatek, protože pokud si to nehlídá... I člověk, který se nehýbe, málo jí a pak se ještě začne do toho hýbat, tak je prostě důležitý hlídat si to doplňovat hlavně třeba ty bílkoviny, trošku je ještě navýšit, nebo tak. To, aby to dělo mělo z čeho růst.

**29. Zajímáte se o etickou stránku veganství?**

Ano, rozhodně. Jak už jsem zmiňovala dříve jsem se zajímala právě především o tuhle etickou stránku, nyní pohlížím hodně i na tu ekologickou. Jsem na to hrdá, že se nepodílím na tom, co dělá většina lidí, měli by se zamyslet.

**30. Viděli jste nějaké dokumenty o hrubém zacházení se zvířaty?**

Ano, teď jsem viděla Dominionum, a to jsem teda koukala přes ruku občas, jsem si normálně zakrývala oči. I když vím, že se na tom nepodílím, tak je to prostě hrozný. Nechápu, pořád nechápu, že ty lidi, i když o tom ví, tak v tom dokážou pokračovat.

**31. Sledujete články, blogy, videa, která podporují veganskou subkulturu?**

Ano, sleduju tu Dewii, tu sleduju na Instagramu a na YouTube, potom na Facebooku si čtu různé články, tipy, co kdo tam dá a takhle a občas i nějaký článek mimo na internetu, co najdu, když potřebuju něco konkrétního najít.

**32. Tak já Vám moc děkuji za rozhovor, bylo to velmi příjemné setkání.**

I já děkuju!