

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Bakalářská práce

**Volby jídla a sociální souvislosti alternativních stylů
stravování**

Hana Soukupová

© 2018 ČZU v Praze

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Hana Soukupová

Hospodářská a kulturní studia

Název práce

Volby jídla a sociální souvislosti alternativních stylů stravování

Název anglicky

Food choices and social relations of alternative dieting styles

Cíle práce

Alternativní styly stravování vznikají jako protipól k průmyslové produkci a spotřebě potravin, která vznikla ve 2. polovině 20. století. Jednotlivé přístupy odrážejí různé hodnotové systémy příslušných skupin lidí, které dávají důraz na vybrané (alternativní) vlastnosti potravin a jídla.

Jeden z hlavních proudů těchto alternativních přístupů tvoří vegetariánství a veganství. Cílem této práce je zmapovat výše zmíněné alternativní styly, popsat motivy spotřebitelů sledujících tyto přístupy a zhodnotit jejich sociální dopady. Součástí práce je drobná empirická sonda, která dává nahlédnout do podoby tohoto fenoménu v kontextu ČR.

Metodika

Práce využívá standardních metod a technik sociálního výzkumu. Základem je metoda případové studie. Data pro tuto studii jsou sbírána kombinací výzkumných technik (jako např. studium dokumentů a dotazování). Výběrová procedura a design výzkumu vychází z konkrétní podoby teoretického rámce práce.

Doporučený rozsah práce

30-40 normostran

Klíčová slova

vegetariánství, veganství, vitariánství, etika, práva zvířat

Doporučené zdroje informací

DISMAN, M. Jak se vyrábí sociologická znalost. Praha: Sociologické nakladatelství, 1996.

HARRISON, R. – NEWHOLM, T. – SHAW, D. The Ethical Consumer London, UK: Sage, 2006.

LIBROVÁ, H. Vlažní a váhaví: kapitoly o ekologickém luxusu. Brno: Doplněk, 2003.

RENTING, H. – SCHERMER, M. – ROSSI, A. Building food democracy: Exploring civic food networks and newly emerging forms of food citizenship. International Journal of Sociology of Agriculture & Food, 2012, vol. 19, no. 3, s. 289-307.

SINGER, P. – MASON, J. The way we eat: Why our food choices matter. New York: Rodale Books, 2006.



Předběžný termín obhajoby

2017/18 ZS – PEF (únor 2018)

Vedoucí práce

Ing. Lukáš Zagata, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 16. 2. 2016

doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 17. 2. 2016

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 14. 03. 2018

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Volby jídla a sociální souvislosti alternativních stylů stravování" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 15. 3. 2018

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala doc. Mgr. Ing. Lukáši Zagatovi, Ph.D. za vedení mé práce. Dále bych ráda poděkovala mojí rodině za to, že mi umožnila studium a mému příteli Danielovi za bezmeznou podporu a cenné rady. V neposlední řada bych chtěla poděkovat všem referentkám, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

Volby jídla a sociální souvislosti alternativních stylů stravování

Abstrakt

Cílem této práce je zmapovat alternativní výživové směry, popsat motivy spotřebitelů sledujících veganský životní styl a zhodnotit jejich sociální dopady. Dalším cílem práce je ukázat objektivní pohled na zdravotní hledisko veganské stravy a subjektivní pohled na vegany jako subkulturu a zjistit, jak vychovávají veganští rodiče své děti v České republice v porovnání s rodinami, které stravují své děti typickou západní stravou.

V teoretických východiscích se práce věnuje racionální výživě, vývoji stravovacích návyků, popisuje alternativní výživové směry a do hloubky se zaměřuje na veganství (striktní vegetariánství). Praktická část práce nabízí pomocí kvalitativního výzkumu pohled do života sedmi matek – veganek, které vychovávají své děti v souladu s jejich veganským životním stylem a čtyř matek – ne-vegetariánek, které vychovávají své děti bez výživového omezení. Výpovědi respondentek slouží k popsání přístupu veganek k výchově, jejich pozitiv a negativ.

Klíčová slova: etika, rodičovství, veganství, vegetariánství, výživa, zdraví, životní styl

Food choices and social relations of alternative dieting styles

Abstract

The main goal of the bachelor thesis is to map alternative dieting styles, describe motivations of consumers which follow a vegan lifestyle and evaluate social impacts. As well, to show an objective view on health aspects of vegan diet and subjective view on vegans as a subculture and to find out how are vegan parents raising their kids in comparing to families which raise their children with typical western diet.

The theoretical part of the thesis explains about the rational nutrition, the development of eating habits, describes a variety of alternative diets with a focus on veganism (strict vegetarianism). The practical part of the thesis shows through qualitative research insight into the life of seven vegan mothers who raise their children in accordance with their vegan lifestyle, and four non-vegetarian mothers who raise their children without nutritional restriction. The answers of the interviews representing the positive and negative aspects of vegan diet in the every day normal life.

Keywords: ethics, parenting, veganism, vegetarianism, nutrition, health, lifestyle

Obsah

1 Úvod	10
2 Cíl práce a metodika	12
2.1 Cíl práce	12
2.2 Metodika	12
3 Teoretická východiska	13
3.1 Racionální stravování	13
3.1.1 Výživová doporučení	13
3.1.1.1 Dospělá populace	14
3.1.1.2 Těhotné a kojící ženy	15
3.1.1.3 Děti	15
3.1.1.4 Starší generace	16
3.1.2 Potravinová pyramida	16
3.1.3 Vývoj spotřeby potravin v České republice	18
3.1.4 Výživa lidí v čase	20
3.2 Alternativní stravování	22
3.2.1 Alternativní výživové směry	22
3.2.1.1 Vegetariánská strava	22
3.2.1.2 Makrobiotická strava	24
3.2.1.3 Dělená strava	25
3.2.1.4 Strava podle krevních skupin	25
3.2.1.5 Paleo strava	26
3.3 Veganství jako životní styl	27
3.3.1 Motivace k veganství	27
3.3.1.1 Prevence nemocí	28
3.3.1.2 Ochrana zvířat	32
3.3.1.3 Ochrana životního prostředí	34
3.3.1.4 Náboženské důvody	36
3.3.2 Právní status etického veganství	37
3.4 Veganství pro děti	38
3.4.1 Vztah k jídlu	39
3.4.2 Výživové potřeby	40
3.4.2.1 Rizika veganské stravy	41
3.4.2.2 Benefity veganské stravy	42

4 Vlastní práce	43
4.1 Zdravotní aspekt veganství.....	44
4.1.1 Výroky proti veganství, proti názory a řešení	45
4.1.2 Strava dětí v České republice	49
4.1.2.1 Příklad jídelníčku	54
4.2 Sociální aspekt veganství.....	55
4.2.1 Jak kultura a společnost ovlivňují stravování	55
4.2.2 Sociální interakce veganských rodičů s tradiční společností.....	55
4.2.3 Sociální nekonformita: Tlak společnosti vs. nezávislé rozhodování	57
4.2.4 Výchova k veganství	59
5 Zhodnocení výsledků a doporučení.....	62
6 Závěr	65
7 Seznam použitých zdrojů	67

Seznam obrázků

Obrázek 1 – Potravinová pyramida.....	17
Obrázek 2 – Zdravý talíř.....	18

Seznam grafů

Graf 1 – Bílkoviny.....	49
-------------------------	----

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Respondentky	44
--------------------------------	----

1 Úvod

V současnosti je běžné následovat některý z mnoha alternativních stylů stravování. Lidé tráví mnoho času na počítačích, zavření v budovách, nemají dostatek přirozeného pohybu a potravin, nebo jedí přebytek průmyslově zpracovaných potravin a necítí se dobře. V dnešní internetové době v mnoha případech ani nemusíme hledat informace, informace si hledají nás. Články s nepodloženými zdravotními tvrzeními představují různé druhy alternativních diet, které slibují soulad s přirozeností lidské těla, zlepšení celkového zdravotního stavu, redukci tělesné váhy, více energie a mnoho dalšího z okruhu věcí, které lidé postrádají. Životní styl, který vede velká část lidí, také kvůli tlaku současné společnosti, není pro některé to, po čem ve skutečnosti touží. Lidé se chtějí cítit lépe, ať už psychicky nebo fyzicky a mnohokrát najdou alespoň dočasné řešení právě v následování některé z alternativních výživových doporučení.

Alternativní styly stravování vznikly jako protipól k průmyslové produkci a spotřebě potravin. Jednotlivé přístupy odrážejí různé hodnotové systémy příslušných skupin lidí, které dávají důraz na vybrané vlastnosti potravin a jídla. Tato bakalářská práce se zaměřuje na jeden z hlavních alternativních výživových směrů – veganství (striktní vegetariánství). Ke konci práce se více zaměřuje na rodiče a výchovu malých veganů.

Problémem, který vnímám je, že je veganství hodně kritizováno. Už když jsem zmínila o zaměření mé bakalářské práce, nesetkala jsem se s pozitivními reakcemi. Věřím, že studenti běžně odpovídají na otázku, o čem je jejich bakalářská práce a téma může často vzbudit zájem. V mém případě byla průměrná reakce asi taková: „*Jo jako myslíš ty, co se rozhodnou, že budou vegani a cpou to svým dětem? Chudáci děti. To mi teda přijde úplně šílený a padený na hlavu.*“ A to bez toho, abych já sama vyjádřila jakýkoli názor k mnou zpracovávanému tématu.

V této práci bych ráda objektivně zhodnotila zdravotní hledisko veganské stravy a ukázala odlišný pohled na vegany jako subkulturu. Téma je to velmi kontroverzní, ale svět není jen černobílý a vše má více stran pohledu. Každý má právo na svůj názor, ale před tím, než člověk svůj názor vyjádří, měl by se vzdělávat, protože v mnoha případech mají lidé názor na něco, o čem nic nevědí, můžou působit hrubě a ani si to neuvědomovat.

Bakalářská práce je členěna do dvou hlavních částí – teoretických východisek a vlastní práce. Jednotlivé kapitoly teoretických východisek se věnují tématům, která jsou potřebná pro pochopení dané problematiky. První kapitola se zabývá racionálním

stravováním. Vysvětlení tohoto tématu považuji za důležité pro kvalitní porozumění jeho protikladu, alternativnímu stravování, kterým se práce zabývá v druhé kapitole. Třetí kapitola seznamuje čtenáře více do hloubky s veganstvím, jako jedním z hlavních alternativních výživových směrů, promlouvá o motivacích k veganství a právním postavení veganství. Poslední, čtvrtá kapitola, je zaměřena především na výživové potřeby veganských dětí.

Na teoretická východiska navazuje vlastní práce. Vlastní práce je rozdělena do dvou kapitol – zdravotní aspekt veganství a sociální aspekt veganství. Hlavním cílem práce je zjistit, jak vychovávají veganští rodiče své děti v České republice v porovnání s konvenčně se stravujícími rodinami. Výzkumné šetření bylo prováděno na základě hloubkových polostrukturovaných rozhovorů s rodiči veganských dětí a rodiči konvenčně se stravujících dětí.

2 Cíl práce a metodika

2.1 Cíl práce

Cílem této práce je zmapovat alternativní výživové směry, popsat motivy spotřebitelů sledujících veganský životní styl a zhodnotit jejich sociální dopady. Dalším cílem práce je ukázat objektivní pohled na zdravotní hledisko veganské stravy a subjektivní pohled na vegany jako subkulturu a zjistit, jak vychovávají veganští rodiče své děti v České republice v porovnání s rodinami, které stravují své děti typickou západní stravou.

2.2 Metodika

Bakalářská práce je členěna do dvou hlavních částí – teoretická východiska a vlastní práce. Teoretická východiska jsou zpracována na základě analýzy odborné literatury, použity jsou také informace z elektronických zdrojů, publikací uveřejněných online a lékařských vědeckých prací.

Na teoretická východiska navazuje vlastní práce. Pro svůj výzkum jsem zvolila jako metodu pro sběr dat kvalitativní výzkumné šetření, které bylo uskutečněno díky polostrukturovaným rozhovorům s českými rodiči, kteří vedou své děti k veganství a pro komparaci také s rodiči majoritní české společnosti, kteří vychovávají své děti bez výživového omezení. Respondentky výzkumu jsem získala náhodným výběrem, oslovením na sociální síti facebook.com. Veganští rodiče se sdružují ve skupině s názvem „Malý veg(etari)an“, rodiče konvenčně se stravující dětí zase ve skupině „Maminky“. Kvalitativní přístup umožnil sblížení se s respondentkami a tím pádem i lepší porozumění zkoumané problematice.

3 Teoretická východiska

3.1 Racionální stravování

Název „racionální stravování“ je odvozen od latinského slova „ratio“, které znamená rozum. Již z názvu vyplývá, že jde o tzv. rozumné stravování, nahlíží na výživu s rozumem. Racionální stravování představuje optimální množství a poměr základních živin, minerálních látek a vitamínů, snaží se najít nejvhodnější potraviny, které prospívají lidskému tělu. Je to soubor doporučení pro příjem stravy, založený na nejnovějších vědeckých poznatcích. Správná výživa, založená na vědeckých důkazech, vede k optimálnímu rozvoji lidského organismu a vytváří podmínky pro prevenci onemocnění, vysokou výkonnost, reprodukci zdravého potomstva a dosažení vysokého věku (Held a kol., 2006).

Základem moderní racionální stravy je tzv. smíšená strava. Drží se zásad pestrosti a střídmosti. Zároveň respektuje tradice a zvyklosti konkrétní společnosti, které jsou ovlivněny dostupností potravin na daném území. Cílem racionální výživy je naplnění individuálních potřeb jedince, daných působením řady faktorů – pohlaví, věk, fyzická aktivita, genetické dispozice a aktuální zdravotní stav (Fořt, 2003).

3.1.1 Výživová doporučení

Ve většině vyspělých zemích jsou již po dlouhá léta vydávána a postupně inovována výživová doporučení pro obyvatelstvo. Výživová doporučení se mohou lišit mezi jednotlivými státy, protože se týkají možností zlepšení stravování v příslušné zemi. Výživová doporučení závisí na tradici a konzumní zvyklosti, na předsudcích konzumentů i odborníků, na dostupnosti surovin, na ekonomických, psychologických faktorech a politických aspektech. Výživová doporučení je třeba stanovit reálně, aby se příliš dramaticky nelišila od stravy dosavadní a byla obyvatelstvem přijata. Změny musejí být mírné a postupně se mohou zpříšňovat. Nevýhodou výživových doporučení je, že se týkají průměrného spotřebitele. Někteří uvědomělejší spotřebitelé, kteří se stravují více v souladu se zásadami správné výživy, mohou proto v jejich důsledku měnit natolik svou spotřebu, že se začnou od optimálního složení stravy vzdalovat (Pánek, 2002).

V České republice vydalo první výživová doporučení předsednictvo Společnosti pro racionální výživu (v současné době funguje pod názvem Společnost pro výživu) v roce 1986 a v roce 1989 jejich inovovanou formu. V roce 1994 byla Radou výživy Ministerstva

zdravotnictví České republiky vypracována doporučení o výživě zdravého obyvatelstva s názvem „Jezte zdravě, žijte zdravě“. V roce 2004 vydala Společnost pro výživu „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“ a v roce 2005 Ministerstvo zdravotnictví ČR leták s názvem „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“ (Dostálová, Dlouhý, Tláskal, 2012).

V roce 2012 Společnost pro výživu předložila prozatím poslední inovovaná Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. Oproti předchozím jsou tato doporučení uvedena i ve vztahu k dětskému věku, k výživě těhotných a kojících žen a k výživě starších lidí. Z důvodu zaměření bakalářské práce oceňuji, že společnost pro výživu zavedla doporučení i ve vztahu k věku strážníka. Doporučení pro těhotné, kojící a děti se mohou od doporučení pro běžné dospělé obyvatelstvo podstatně lišit.

Ve výživových doporučeních pro obyvatelstvo České republiky se uvádí, že zhruba 80 % případům nemocí srdce, cévních mozkových příhod, diabetu mellitu 2. typu a 40 % případům rakoviny je možné předejít, pokud se vyloučí rizikové faktory běžného životního stylu. Nesprávná výživa se podílí na řadě onemocnění, které ovlivňují aktivitu člověka a zvyšují riziko jeho předčasného úmrtí (Dostálová, Dlouhý, Tláskal, 2012).

3.1.1.1 Dospělá populace

V České republice by dospělá populace obecně měla následovat tato výživová doporučení:

- Snížení příjmu živočišných tuků a zvýšení podílu rostlinných tuků
- Omezení příjmu cukru
- Zvýšení spotřeby ovoce, zeleniny a ořechů
- Zvýšení spotřeby luštěnin
- Nahrazení výrobků z bílé mouky výrobky z mouky tmavé nebo celozrnné
- Preferování příjmu potravin s nižším glykemickým indexem – luštěniny, celozrnné výrobky, neloupaná rýže, těstoviny aj.
- Zvýšení spotřeby ryb a rybích výrobků
- Snížení spotřeby živočišných potravin s vysokým podílem tuku – vepřový bok, plnotučné mléko, uzeniny, cukrářské výrobky aj.
- Alkoholické nápoje je nutno konzumovat umírněně – denní příjem u mužů by neměl překročit 250 ml vína nebo 0,5 l piva, denní příjem u žen by neměl překročit 125 ml vína nebo 0,3 piva (Dostálová, Dlouhý, Tláskal, 2012)

3.1.1.2 Těhotné a kojící ženy

Těhotné a kojící ženy by si měly zajistit dostatečný příjem kyseliny listové. Mezi zdroje kyseliny listové patří například listová zelenina, pomerančová šťáva, sója, pšeničné zrno a mandle. Pravidelně by také měly konzumovat celozrnné výrobky a další výrobky z obilovin, zeleninu a ovoce. Těhotné a kojící ženy by měly preferovat tuky s dostatečným obsahem nenasycených mastných kyselin. V druhé polovině těhotenství je vyšší potřeba vápníku, pro příjem vápníku Společnost pro výživu doporučuje mléko (Dostálová, Dlouhý, Tláskal, 2012).

Prospěšnost mléka vyvrací několik studií. V British Medical Journal (BMJ) byl uveřejněn výzkum univerzity ve Švédsku, který došel k závěru, že vyšší konzumace mléka nejen že není spojená s nižším rizikem zlomenin, může být dokonce spojená s vyšší mírou úmrtí. Zpochybnili tak platnost doporučení pro konzumaci velkého množství mléka k prevenci zlomenin (Michaëlon a kol., 2014). Profesor David S. Ludwig uvádí ve svém výzkumu, že lidé nemají z výživového hlediska žádnou potřebu konzumovat zvířecí mléko, které bylo do stravy přidáno evolučně nedávno. Anatomicky lidé dosáhli adekvátní výživy tisíciletí před domestikací dojníc a mnoho lidí po celém světě mléko nekonzumuje z biologických důvodů, z důvodu nedostatečné dostupnosti nebo kvůli kulturním preferencím. Po celém světě je míra zlomenin kostí menší v zemích, které nekonzumují mléko, ve srovnání s těmi, které ho konzumují. Profesor Ludwig dále uvádí, že vápník, který se často uvádí jako hlavní důvod pro vysoký příjem mléka, lze získat z mnoha jiných zdrojů (2013).

Ve třetím trimestru by těhotné neměly konzumovat nadýmavou stravu. Po celé těhotenství by se měli také vyhýbat alkoholu. Během kojení je nutno zvýšit příjem tekutin alespoň o půl litru. V případě, že je žena vegetariánka, Společnost pro výživu doporučuje lakto – ovo vegetariánský způsob výživy (Dostálová, Dlouhý, Tláskal, 2012).

3.1.1.3 Děti

Pro optimální růst a vývoj dětí a prevenci civilizačních onemocnění mají být dodržována tato výživová doporučení:

- Optimální výživa pro kojence v prvních šesti měsících je mateřské mléko
- Jídelníček dítěte by měl respektovat postupný přechod výživy kojenců, batolat, dětí předškolního a školního věku až k výživě adolescentů a dospělých

- Strava dítěte ve věku od 1 do 3 let by měla být podávána v pěti porcích za den, měla by obsahovat alespoň půl litru mléka nebo mléčných výrobků, čtyři až pět porcí zeleniny a ovoce, tři až čtyři porce chleba a obilovin a dvě porce méně tučného masa
- Strava dítěte v předškolním věku by měla obsahovat tři až čtyři porce mléka a mléčných výrobků, čtyři porce zeleniny a ovoce, tři až čtyři porce chleba a obilovin, dvě porce masa, do jídelníčku by se měly zařazovat luštěniny
- Strava dětí ve školním a adolescentním věku by měla obsahovat v každé porce obiloviny – pečivo, rýži nebo těstoviny, tři až pět porcí zeleniny a ovoce, dvě až tři porce mléka a mléčných výrobků, jednu až dvě porce masa, vajec nebo rostlinných produktů s obsahem kvalitní bílkoviny (sójové výrobky, luštěniny), omezeně by se měly konzumovat cukry a volné tuky
- Z alternativní stravy Společnost pro výživu nedoporučuje veganství, makrobiotiku, frutariánství a další podobné směry, Společnost pro výživu dále uvádí, že vhodně vedená lakto – ovo vegetariánská dieta omezuje možnosti výběru výživy dítěte, ale je pro zajištění růstu a vývoje možná
- Pro zajištění zdravého vývoje dítěte je nejvhodnější dostatečně pestrá strava (Dostálová, Dlouhý, Tláskal, 2012)

3.1.1.4 Starší generace

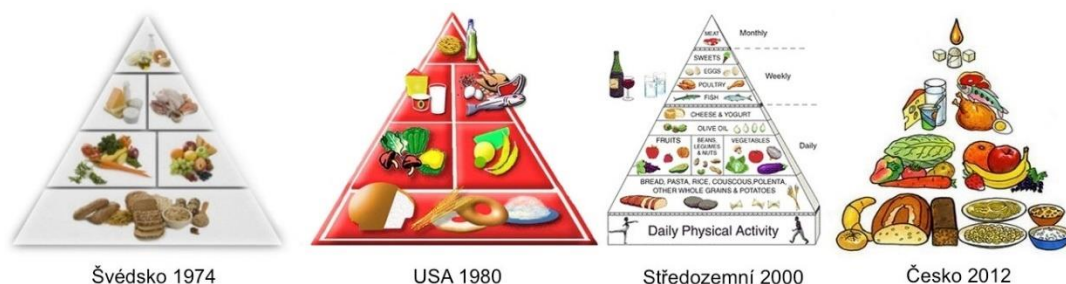
Starší lidé musejí věnovat pozornost dostatečnému příjmu tekutin, přijímat by měli méně energeticky bohaté, ale nutričně kvalitní potraviny. Starší lidé mají vyšší potřebu bílkovin, naopak se doporučuje snižovat příjem tuků. Pozor si musejí dávat především na dostatek zinku, vápníku, vitamínu D, vitamínu C a některých vitamínům B (především kyselina listová, pyridoxin a vitamín B12 (Dostálová, Dlouhý, Tláskal, 2012)).

3.1.2 **Potravinová pyramida**

Grafické pomůcky pomáhají k rozšíření zásad správného stravování mezi nejširší vrstvy společnosti. Nejznámější je potravinová pyramida, nazývaná také jako pyramida zdravé výživy nebo výživová pyramida. První potravinová pyramida vznikla v roce 1974 ve Švédsku. Znamější je americká verze z roku 1980 a o něco zdravější Středozevní pyramida z roku 2000 s výrazným posunem k rostlinné stravě. Přesto je na stránkách Ministerstva zdravotnictví České republiky a Ministerstva zemědělství České republiky nadále

doporučována obdoba nejstarší švédské pyramidy (Slimáková, 2012). Podobu zmíněných potravinových pyramid zobrazuje obrázek 1.

Obrázek 1 – Potravinová pyramida



Zdroj: Slimáková, 2012

Potravinová pyramida názornou formou ukazuje optimální podíl jednotlivých potravinových skupin v denním jídelníčku a určuje teoreticky vypočítané dávky pro průměrného spotřebitele. I když dnes existuje více různých variant potravinové pyramidy, v zásadě platí, že základnu pyramidy tvoří potraviny, které by se měly konzumovat v největším množství, ve vyšších poschodích jsou potraviny, které by se měly konzumovat v patřičně menších množstvích a vrchol pyramidy tvoří potraviny, které by se měly konzumovat střídmě (Held, 2006).

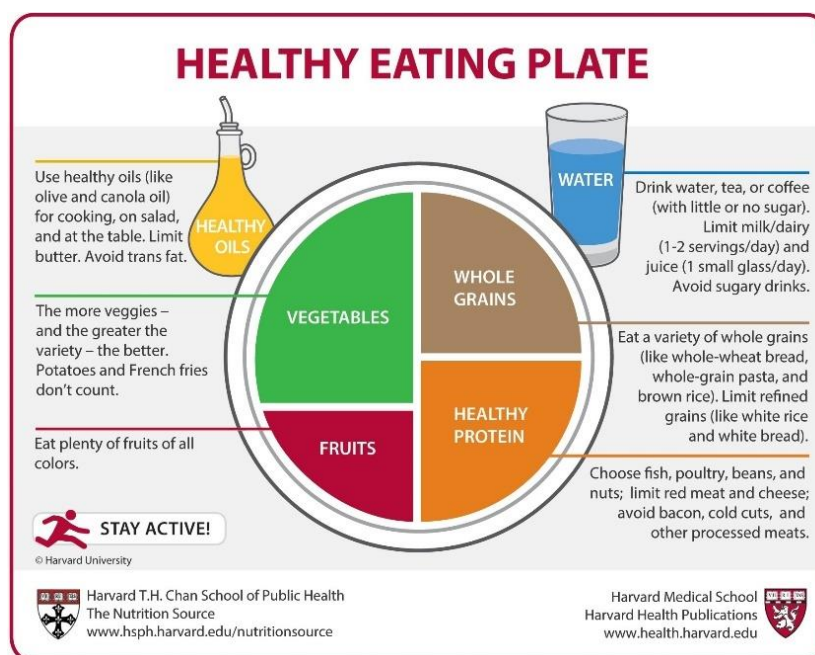
V červnu 2011 Ministerstvo zemědělství USA (United States Department of Agriculture, USDA) nahradilo výživovou pyramidu novým grafickým průvodcem nazvaným „Můj talíř“, který občanům USA doporučuje vyšší konzumaci potravin rostlinného původu. Podle USDA by měla být polovina talíře pokryta ovocem a zeleninou, druhá polovina celozrnnými obilovinami a bílkovinami. Na straně talíře je doporučován i šálek mléka.

Na obrázku 2 je Zdravý talíř vytvořený odborníky Harvard Health Publishing a výživovými experty Harvardské univerzity veřejného zdraví. Nabízí přesnější doporučení pro dodržování zdravé výživy, než „Můj talíř“, vyvinutý Ministerstvem zemědělství USA. Kromě toho je založen na nejnovějším výživovém výzkumu a není ovlivněn potravinářským průmyslem.

Polovinu talíře tvoří zelenina a ovoce. Je doporučováno jíst mnoho druhů a barev těchto potravin. Druhou polovinu tvoří celozrnné potraviny a zdravé bílkoviny. Mezi celozrnné potraviny patří celozrnný chléb, celozrnné těstoviny a hnědá rýže. Zdravé

bílkoviny můžeme získávat z ryb, drůbežního masa, fazolí a omezeného množství červeného masa a sýru. Po stranách talíře jsou doporučeny zdravé oleje, čistá voda a aktivní životní styl. Tímto talířem se mohou snadno řídit i vegetariáni a vegani, zdravý talíř neobsahuje mléko a pro získání bílkoviny dává na výběr použití fazolí a jiných luštěnin.

Obrázek 2 – Zdravý talíř



Zdroj: Harvard University, 2011

Z „amerického talíře“ vychází jeho česká varianta Zdravý talíř, jehož autorkou je ParmDr. Margit Slimáková, která ho vytvořila díky přesvědčení, že potravinová pyramida již neodpovídá moderním poznatkům o zdravé stravě a dodržování pravidel pyramidy se dokonce podílí na epidemii obezity a cukrovky a může přispívat k rozvoji srdečně cévních onemocnění. Zdravý talíř odpovídá doporučením Harvardu a PCRM (Lékařský výbor pro zodpovědnou medicínu) (Slimáková, 2012).

3.1.3 Vývoj spotřeby potravin v České republice

Zatímco v předválečném Československu sledovali statistici pouze třicet položek základních potravin, od roku 1950 už bylo jejich šetření mnohem podrobnější. Nepřetržitou časovou řadou dat za Českou republiku disponuje Český statistický úřad počínaje rokem 1948. Díky tomu je možné charakterizovat změny stravovacích zvyklostí.

Po druhé světové válce se na celkové spotřebě potravin rozhodujícím způsobem podílelo pouze několik základních potravin převážně rostlinného původu. Nezanedbatelnou součástí tehdejšího jídelníčku byla tuzemská zelenina a ovoce. S rozvojem socialistického zemědělství došlo postupně k nárůstu živočišné produkce a její spotřeby. Z výživového hlediska byla nadměrná konzumace červeného masa, jehož podíl činil více než 80 % celkové spotřeby masa, ale také živočišných tuků a cukrů. Od začátku 70. let začala stoupat spotřeba ovoce a zeleniny, přestože nabídka jižního ovoce a některých druhů zeleniny byla limitovaná.

Politické, ekonomické a sociokulturní změny 90. let spotřebu potravin velmi výrazně ovlivnily. Na spotřebu působila řada faktorů, především cenová liberalizace spojená s růstem cen, vývoj příjmů obyvatelstva a jejich diferenciací, ceny substitučních potravin, možnosti importu, nezanedbatelnou roli sehrála i reklama, výživová doporučení, změna životního stylu a turismus. Po roce 1989 stoukala spotřeba pšeničného a trvanlivého pečiva, těstovin, rýže, luštěnin, drůbežího masa, sýrů i dalších mléčných výrobků, rostlinných jedlých tuků a olejů, ovoce (zejména jižního ovoce) a zeleniny opět v závislosti na importu. Široká škála druhů nabízených potravin stlačila spotřebu některých základních potravin poválečné maximální spotřeby do spotřeby minimální, především se jednalo o spotřebu kravského mléka, brambor a žitné mouky (Vodičková, 2017).

Co se týče posledních let, v roce 2015 se celková spotřeba potravin na obyvatele meziročně zvýšila o 12 kg a dosáhla 771 kg za rok. Důvodem utrácení za potraviny byli i makroekonomické faktory, především zvýšení průměrné mzdy, přírůstek zaměstnanosti a nízká míra inflace. Důležitou roli sehrál i pokles cen potravin o 1,1 %. Spotřeba mléčných výrobků se zvýšila o 5,8 %. Zkonzumovalo se o 4,4 kg na obyvatele více ovoce, o 3,4 kg na obyvatele více masa, dále více obilovin, luštěnin, ale také ryb, olejů a tuků. K poklesu spotřeby došlo pouze o brambor o 3,8 % na obyvatele a zeleniny o 1,6 kg na obyvatele.

V roce 2016 spotřeba potravin v Česku stoupla o 1,9 %, na každého Čecha tak v průměru připadlo 785,6 kg potravin. Vzrostla spotřeba mléčných výrobků o 2,1 %. Také vzrostla spotřeba ovoce o 2 % a o 2,9 % stoupla spotřeba zeleniny. Dlouhodobě roste i spotřeba masa, v roce 2016 to bylo 80,3 kg na obyvatele za rok, což je oproti roku 1950 dvojnásobek. Nejvíce se v Česku konzumuje vepřové maso i přes to, že jeho spotřeba klesla o 0,1 %, vepřové tvoří 53,3 % sněženého masa. Drůbeží tvoří okolo třetiny zkonsumovaného masa, jeho spotřeba vzrostla na 26,8 kg na obyvatele za rok. Spotřeba hovězího vzrostla o 4,1 % a tvoří okolo 10 % spotřeby masa (ČSÚ, 2017).

Spotřeba potravin trvale roste, problémem ovšem je, že se do spotřeby potravin počítá potravinový odpad, tedy i to, co se vyhodí v domácnostech, v obchodech nebo dokonce už na polích. Nevíme, kolik potravin obyvatelé skutečně zkonsumovali a kolik činí odpady a ztráty. Organizace pro výživu a zemědělství OSN hovoří až o jedné třetině (Gustavsson, 2011).

3.1.4 Výživa lidí v čase

Dnešní stravu nám udává kultura, ale také média a supermarkety, které poskytují většinu dostupných potravin. Je složité se vyznat v tom, co je skutečně zdravé pro naše tělo a co je jen módní výstřelek stravy. V této části práce se podíváme na historii lidí, jejich stravy a na to, jak se naše těla vyvíjela, aby byla schopna trávit potraviny, které jíme. Doufám, že nám to poskytne náhled na to, zda je veganská strava optimálním řešením pro náš organismus.

Lidé a současní lidoopi jsou primáti. Strava primátů je z velké části tvořena rostlinnými potravinami. Během období pravěku docházelo k pravidelnému střídání dob ledových a meziledových. Střídání těchto klimatických podmínek nezvratně ovlivnilo skladbu potravin, kterou se tehdejší lidé živili. Kvůli horší dostupnosti rostlin se museli začít více orientovat na živočišnou složku potravy. Primitivní lidé se tehdy začali proměňovat, začali formovat sociální struktury kmenů, vznikla dělba práce. Tito lidé jsou dnes označováni jako lovci – sběrači. Živili se lovem, sběrem a rybařením, žili na rozmanité stravě s aktivním kočovným životním stylem z důvodů hledání potravy. Z evolučního hlediska není důležitá pouze skladba jídelníčku, ale také příprava jídla. Z vědeckých studií vyplývá, že tepelná úprava umožňuje škrobu a masu poskytnout mnohem více konzumovatelné energie a také jsou díky ní potraviny snadněji stravitelné (Ulijaszek, 2012). Kontrolované užívání ohně radikálně změnilo lidskou existenci. Oheň se používal ke zpevnění dřevěných tyčí, k zakřivení luků či narovnávání šipek. Ohňový kouř byl používán k omráčení včel při sběru medu. Oheň pravděpodobně udržoval predátory daleko od obývaného území, což pravděpodobně snižovalo počty úmrtí. Dále oheň umožnil osídlení i chladnějších oblastí. Vařením vzrostla hodnota některých potravin a strava se stala pestřejší (Marlowe, 2005).

Asi před 10 tisíci lety, v době, kdy skončila doba ledová, nastal rozvoj zemědělství, které zásadně změnilo stravovací návyky lidí a začalo formovat způsob stravování, který známe dnes. Největší roli tehdy hrála pšenice, kukuřice, ječmen, proso, rýže a čirok. Lidé měli přístup k formě výživy, na kterou se mohli spolehnout. Zemědělci měli možnost

obilniny uschovávat přes zimu, což umožnilo populační explozi. Přesto, že počet obyvatel stoupal, neznamenalo to, že by se člověk stal zdravějším. Strava přestala být rozmanitá. Lidé trpěli nedostatkem železa, jejich postavy se zmenšovaly. Domestikace zvířat, která nastala asi 800 let před naším letopočtem, s sebou také nesla vedlejší účinky. Konzumace masa a mléka vedla k různým infekčním chorobám (Civitello, 2008). Ty stále existují i v moderní společnosti, ačkoli se je přísné zákony o ochraně zdraví a bezpečnosti snaží minimalizovat.

Vzhledem k historickým nálezům se zdá, že lovci – sběrači a jejich strava z uloveného masa a volně rostoucí potraviny byla zdravější než strava zemědělců. Je potřeba si uvědomit, že lovci – sběrači překonávali chudé časy, jedli méně masa než hrst za týden, protože jejich potrava závisela na lovu (Gibbons, 2007). Zemědělstvím lidé získali snadný přístup k většímu množství masa z jejich hospodářských zvířat.

Pokud se podíváme na kmeny, které dnes existují, jsou úspěšní asi na 50 % svých lovů. Tyto „moderní“ kmeny mají luky a šípy, na rozdíl od našich předků, což naznačuje, že ulovení potravy bez zbraní přineslo ještě méně úspěšných lovů (Holly, 2012). Žádný lovec – sběrač proto nikdy nejedl tolik masa a ve skutečnosti žil převážně z rostlinné stravy. Netýká se to lidí, žijících v polárních oblastech, kteří získávají většinu svých kalorií jezením mořských živočichů.

Pro středomořské starověké národy byly základem stravy potraviny rostlinného původu a v menší míře ryby a mléčné výrobky. Základ stravy germánských, keltských a slovanských kmenů ve střední Evropě tvořily obilniny, luštěniny, okopaniny a zelenina. Středověká společnost, rozdělená na třídu šlechticů, bohatých měšťanů a třídu poddaných, se vyznačovala rozdílným stravováním. Bohatší vrstvy měly dostatek potravin, včetně masa, chudé vrstvy se živily převážně rostlinnou stravou. K výraznému zlepšení výživy došlo na území střední Evropy v období osvícenectví a začínajícího kapitalismu. Zlepšení agrotechniky a pronikání různých nových plodin z jiných krajín zvýšilo životní úroveň ve vesnicích, především ale ve městech (Held a kol., 2006).

Lidé se tedy vyvíjeli a stále vyvíjí. Naše genetická výbava nám dává schopnosti prosperovat na velké variaci jídel. Velký rozdíl mezi námi a našimi předky je, jak získáváme naši potravu a v jak velkém množství ji jíme. Možná neexistuje žádná univerzální zdravá výživa, moderní stravování ale obsahuje extrémně vysoký podíl zpracovaných potravin a příliš se orientuje na maso. Tato kombinace nereplikuje rozmanitost potravin, na kterých naši předkové prospívali. Oni navíc vedli velice aktivní život. Podle mého názoru, by se lidé

měli odklonit se od zpracovaných potravin zpět ke konzumaci místního ovoce a zeleniny, a pokud je to nutné, přidat do své stravy malé množství masa, ryb a celozrnných potravin.

3.2 Alternativní stravování

Vedle běžných stravovacích zvyklostí v jednotlivých státech a státních výživových doporučení se šíří po světě určitá výživová doporučení, které můžeme označit jako výživové směry. Často si různé výživové směry vzájemně odporují. Jejich tvrzení jsou v mnoha případech v rozporu s vědeckými poznatky a jsou známy i případy poškození zdraví při dodržování některých doporučení (Stratil, 1993).

Pojem alternativní stravování slyšel každý člověk, přesto neexistuje žádná jednoznačná definice. Jde o celou škálu možností stravování, které se odlišují od konvenčního a běžně doporučovaného stravování. Pro někoho znamená alternativní stravování dietu, pro dalšího zdravou výživu nebo životní styl.

3.2.1 Alternativní výživové směry

Alternativní výživové směry tvoří protiklad racionální výživy. Oproti racionální výživě, nejsou tyto dietní zvyklosti založené na vědeckých důkazech. Jsou koncipované na základě emocí, filozofických a náboženských přesvědčeních, tradicích. Pro některé jedince představují módní záležitost nebo mohou být výrazem protestu proti všemu konvenčnímu (Vojtová, 2016).

Alternativních směrů je celé desítky, uvádím pouze některé z nich. V dalších kapitole se více do hloubky zaměřím na veganské stravování.

3.2.1.1 Vegetariánská strava

Za zakladatele vegetariánského způsobu života bývá považován řecký filozof Pythagoras. Již více než 2000 let existují lidé, kteří z důvodů náboženských nebo etických odmítají živočišné produkty. Další důvod, který i v současné době hovoří pro rozšíření vegetariánské stravy, je ekonomicko-ekologický (Pánek, 2002).

Vegetarián je popisován jako člověk, který nejí maso, drůbež ani ryby. Oproti tomu lidem, kteří do své stravy zahrnují jak rostliny, tak živočichy, se říká všežravci nebo ne-vegetariáni (Melina, Davis, 2003). Britská vegetariánská společnost definuje vegetariána takto: „*Vegetarián je někdo, kdo konzumuje zrna, luštěniny, ořechy, semínka, zeleninu,*

ovoce, huby, řasy, kvasnice a / nebo jiné potraviny neživočišného původu (např. sůl). Vegetarián může, ale nemusí konzumovat mléčné výrobky, med nebo vejce. Vegetarián nejí potraviny, které se skládají nebo byly vyrobeny z části živého nebo mrtvého zvířete. Patří sem maso, drůbež, ryby, měkkýši, hmyz a vedlejší produkty porážky nebo jiné potraviny zpracované pomocí produktů z nich vyrobených (2006).“

Vegetariáni se dělí na další podskupiny podle toho, které živočišné produkty nekonzumují:

- **Lakto – ovo vegetariáni** – nekonzumují žádné maso ani ryby, konzumují vejce a mléko a mléčné produkty, včetně sýru, másla a mléka
- **Lakto – vegetariáni** – nekonzumují žádné maso ani ryby, nejedí vejce, konzumují mléko a mléčné výrobky
- **Ovo – vegetariáni** – nekonzumují žádné maso ani ryby, nekonzumují mléko a mléčné výrobky, konzumují vejce (Carnogoy, 2008)
- **Vegani** – vyhýbají se všem výrobkům živočišného původu, včetně vajec, mléčných výrobků, želatiny a medu, straní se výrobkům živočišného původu nejen ve své stravě, ale také v dalších stránkách svého života, vyhýbají se koženému zboží, vlně, hedvábí, lojovým mýdlům a dalším produktům vyráběným ze živočišných složek (Melina, Davis, 2003)
- **Vitariáni** – vegetariáni, kteří jedí pouze syrové, tepelně neupravené jídlo, jedí tzv. živé jídlo (známý je anglický název „raw food“), věří, že konzumace nevařeného ovoce, zeleniny, ořechů a semínek je zdravější a lepší pro životní prostředí
- **Frutariáni** – jedí pouze syrové ovoce a semínka (Carnogoy, 2008)

Někteří lidé o sobě tvrdí, že jsou vegetariáni, protože odmítají červené maso, ale používají ryby a jiné mořské živočichy, v malém množství někdy i drůbež. Z živočišných produktů dále přijímají mléko, vejce a med. Takové osoby za skutečné vegetariány nepovažujeme (Pánek, 2002).

Dnes se můžeme setkat s lidmi každého věku a z každé oblasti života, kteří se rozhodli stát se vegetariány. Větší část populace se naklání tímto směrem a do svých jídel více začleňuje rostlinné potraviny. Vegetariáni mají tendenci být velmi zdravou skupinou obyvatel. Míra úmrtnosti zapříčiněna chronickými nemocemi je u vegetariánů skoro poloviční než u většiny populace. Ve Zdravotní studii adventistů se zjistilo, že muži

vegetariáni se dožívají v průměru o 9 let déle a ženy vegetariánky o 6,6 let déle než celková populace (Melina, Davis, 2008).

3.2.1.2 Makrobiotická strava

Makrobiotika je alternativní způsob výživy, který se prezentuje jako snaha o návrat k přirozenému způsobu života. Makrobiotika je charakterizována především rostlinnou stravou a minimálním obsahem živočišných potravin. Hlavní složkou potravy jsou obiloviny, některé druhy zeleniny, luštěniny, mořské řasy, v omezeném množství potom semena, ořechy a ovoce. Ve velmi malém množství je povoleno maso ryb, mořských živočichů a drůbeže. Makrobiotika odmítá výsekové maso, které je dle zakladatele makrobiotiky jedovaté, ale i tuky, uzeniny a mléko. Z plodin se používají jen domácí druhy, potraviny ze země jiného původu jako brambory, rajská jablka, tropické ovoce se pokládají za nezdravé. Zakázán je také cukr, sůl, káva, čaj a alkohol. Stoupenci makrobiotiky odmítají užívání léků a drog. Součástí jsou i léčebné praktiky orientální zdravotní péče. Všechny tyto zásady jsou zdůvodňovány filozoficky. Potraviny jsou hodnoceny podle obsahu dvojice jin – jang. Makrobiotickou výživou prý lze dosáhnout energetické rovnováhy a také vyhojit všechny choroby, včetně rakoviny.

Makrobiotika je systém novodobý, vytvořil ho japonský filozof George Ohsawa. Vycházel při tom z tradičního japonského životního stylu, orientálního léčitelství, taoistické filozofie a bohatě využil vlastní fantazii. Primárním cílem makrobiotiky je otevřít cestu ke spirituálnímu povznesení. V roce 1965 vydal Ohsawa základní knihu „Zen – makrobiotika“. Makrobiotika má tedy zřejmou nábožensko – filozofickou povahu a byla proto v USA jako náboženství registrována. Ohsawa navrhl deset stupňů makrobiotické výživy od velmi přísné jednostranné stravy, skládající se jen z obilí, až po volnější, pestřejší způsoby výživy. Věřil, že chybějící látky získá člověk transmutací povolených složek potravy (Heřt, 2007).

Podle Americké dietetické asociace a dalších nutričních expertů makrobiotická výživa představuje vážný hazard se zdravím a může ohrozit život. Doktor Stare uvedl, že popularita takových výstřelků stravy je způsobena pouze nedostatečnou informovaností o principech nutriční výživy. Jeho výrok si dělá legraci ze základní myšlenky makrobiotiky: „*Existuje pouze jedna magická formule pro správnou výživu a tou není hnědá rýže... je to jednoduše výběr vyvážené stravy z velkého množství potravin, jíst umírněně, cvičit s nadšením.*“ (CA, 1972)

3.2.1.3 Dělená strava

První zmínka o dělené stravě pochází z 30. let 20. století. Americký lékař, spisovatel a autor teorie dělené stravy Dr. William Hay onemocněl Brightovou chorobou, těžkou a nevyléčitelnou nemocí ledvin. Začal sám na sobě dělat pokusy se stravou. Zjistil, že když upraví jídelníček podle složení lidského těla na 80% zásaditých a 20% kyselých prvků, docílí harmonie (Vašáková, 2016).

Principem dělené stravy je rozdělení potravin z hlediska trávení do tří základních skupin tak, aby byly co nejlépe stravitelné. Do první skupiny patří bílkoviny, v druhé se nacházejí sacharidy a třetí zahrnuje neutrální potraviny. Pro kombinaci potravin platí pravidlo, že neutrální potraviny můžeme kombinovat s potravinami z obou zbylých skupin, ale bílkovinné a sacharidové potraviny vzájemně kombinovat nelze (Heintze, 1995). Syrové ovoce a zelenina by měly být v jídelníčku v převaze. Dělená strava klade důraz na pitný režim, na větší počet menších porcí během dne a také na dostatečné žvýkání, které pomáhá rychleji zasytit (Vašáková, 2016).

Obhajoba systému dělené stravy je založena na tvrzení, že organismus nedokáže současně produkovat dostatečné množství enzymů pro trávení různých živin a že zejména v žaludku v tenkém střevě dochází k hnilobným procesům. Zastánci tohoto typu výživy současně tvrdí, že tímto způsobem šetří pankreas. Je nutno dodat, že těmto názorům chybí vědecká opora (Pánek, 2002).

3.2.1.4 Strava podle krevních skupin

Tvrzení, že je třeba se stravovat v souladu se svou krevní skupinou, úspěšně rozšířil doktor Peter D'Adamo v roce 1996. Doktor D'Adamo ve své knize Eat Right 4 Your Type tvrdí, že krevní skupina je nejdůležitějším faktorem při výběru stravy. Každé krevní skupině vyhovují jiné potraviny, podle toho, co se jedlo v době, kdy tato krevní skupina vznikla. Krevní skupina reprezentuje genetické stopy našich předchůdců (2002).

Krevní skupiny mají odlišné antigeny s osobitou chemickou strukturou. Krevní skupina A má na červených krvinkách antigen A, skupina B antigen B, skupina AB antigeny oba a skupina 0 nemá antigen žádný. V okamžiku, kdy do organismu vstoupí cizí antigen, se imunitní systém snaží vytvořit protilátky, které vetřelce navážou na sebe a umožní tak jeho destrukci. Popsaná reakce se nazývá aglutinace (shlukování). Když jsou buňky, viry nebo bakterie aglutinovány, lepí se dohromady a vytvářejí shluk, což usnadňuje jejich likvidaci. Dieta podle krevních skupin je zjednodušeně založena na tvrzení, že bílkoviny

některých potravin se shlukují s bílkovinami na povrchu červených krvinek, a to v závislosti na jejich konkrétních antigenech, tedy krevní skupině (Slimáková, 2015).

Ve zkratce doktor D'Adamo popsal jednotlivé skupiny takto:

- **Skupina 0 – lovec:** lovec je nejodolnější vůči bílkovinám, jeho strava by měla být založena na stravě z masa a na některých druzích ovoce a zeleniny, omezovat by měl mléčné výrobky, obiloviny a luštěniny
- **Skupina A – pěstitel:** zemědělcům nejvíce vyhovuje vegetariánská strava, vyhýbat se mají červenému masu
- **Skupina B – kočovník:** prospívá na mase, především rybím a mléčných výrobcích, má silný imunitní systém, vyhýbat by se měl například pšenici, čočce a kukuřici
- **Skupina AB – záhada:** kombinace krevní skupiny A a B, způsob stravování je poměrně neomezený (2002)

Teorie o vztahu krevních skupin a výživy nemá vědecký základ ani logické vysvětlení. Podobně jako většina netradičních diet, může vést k jednotvárné stravě, a tím k nevyváženému příjmu některých živin (Pánek, 2002).

3.2.1.5 Paleo strava

Paleo strava neboli strava doby kamenné je založena na konzumaci potravin, které podle předpokladů jedl člověk v paleolitu (Tarantino, Citro, Finelli, 2015). Hlavní myšlenkou je, že jídlo, které pochází přímo z přírody, je nejlepší potravou pro lidi. Všechny metody, které ovlivňují potraviny moderními technikami, jsou nepřírodní. V paleolitu ještě neexistovalo zemědělství, lidé se živili sběrem a lovem. Podle příznivců paleo stravy není vhodné konzumovat zemědělské potraviny, ze stravy vyřazují obiloviny, luštěniny, pečivo, mléko, sýry, brambory, cukry a další zpracované potraviny. Jídelníček se skládá především z masa, mořských plodů, zeleniny, ovoce, hub, ořechů a vajec.

Paleo strava se snaží přesvědčit o tom, že se lidé odchýlili od přirozené stravy, kterou jsou uzpůsobeni jíst. Abychom ale porozuměli, co jsou současní lidé biologicky uzpůsobeni jíst, musíme pátrat mnohem dál než do doby kamenné. Mnoho podstatných znaků našich předků bylo zavedeno dávno před tím (Voegtlin, 1975). Podle Britské dietetické asociace je paleo dieta nevyvážená a může způsobit nedostatek určitých živin, čímž může dojít k ohrožení zdraví (2014).

3.3 Veganství jako životní styl

Pojem veganství zavedli v roce 1944 zakladatelé britské Vegan Society, která stále zůstává autoritou ohledně definice veganství. Současná definice popisuje veganství takto: „*Veganství je způsob života, který se snaží v co největší možné a proveditelné míře vyloučit všechny formy využívání zvířat a krutosti páchané na zvířatech kvůli jídlu, oblečení nebo jakémukoli jinému účelu (2016).*“

Veganský životní styl je atraktivní pro široké spektrum lidí na základě jejich individuálních motivací. Někteří lidé si vybírají veganský životní styl kvůli osobnímu přesvědčení, ze zdravotní, etických, ekologických nebo náboženských důvodů. Popularita veganské stravy v dnešní době roste mezi mládeží a dospívajícími, zejména ženami (Craig, 2009). Velké množství veganů přechází na veganskou stravu z vegetariánské. Většina vegetariánů na začátku spoléhá na mléčné výrobky a na vejčička. Jak jejich znalost a zkušenosti rostou, začínají tyto živočišné výrobky nahrazovat rostlinnými potravinami, které jsou bohaté na bílkoviny, například výrobky ze sóji nebo luštěninami, ořechy, semeny. Tento přirozený vývoj je každým překonaným rokem snazší. V posledních letech se na trhu dramaticky zvýšila nabídka vegetariánských a veganských alternativ. Podle průzkumu Jakuba Mariana je Česká republika na druhém místě v počtu vegetariánských restaurací na milion obyvatel. Druhé místo zaujímá hned po Rakousku (2016). Většina obchodů s potravinami vede značný výběr rostlinných mlék, alternativ masa, tofu a dalších oblíbených vegetariánských pochoutek. Trend upuštění od používání živočišných produktů se odráží i v současných číslech, srovnávající počet veganů s lakto – ovo vegetariány. Před deseti lety se odhadovalo, že 5 až 10 procent všech vegetariánů jsou vegani, a devadesát až 90 až 95 % jsou lakto – ovo vegetariáni. Současné průzkumy ukazují, že 25 až 40 % všech vegetariánů jsou vegani (Melina, Davis, 2003).

3.3.1 Motivace k veganství

Je více cest, které mohou člověka dovést k veganství, do značné míry to závisí na životních zkušenostech, zájmech, pohledu na svět a aktuální situaci. Osvojit si veganský životní styl je osobní rozhodnutí a každý má svůj vlastní důvod. V této kapitole zmiňuji motiv zdravotní, etický, ekologický a náboženský. Většina veganů, ať už je jejich cesta jakákoliv, si je dříve či později vědoma zdravotních, etických i ekologických výhod jejich stravování a tato vědomost jim pomáhá s veganskou stravou setrvat.

3.3.1.1 Prevence nemocí

V roce 1813 napsal básník Percy Bysshe Shelley ve své eseji Obhajoba přírodní stravy: „*Nebylo objeveno žádné nemoci, tělesné nebo duševní, kterou nelze zmírnit osvojením rostlinné stravy a pitím čisté vody. Debilita se postupně přemění na sílu a choroba ve zdraví, nevypočitatelné náladové chování a vznětlivost, které dělá peklo z rodinného života, se přemění na klidnou a vyrovnanou povahu (Ellis, 1967).*“

Ve veganské stravě je obvykle vyšší množství vlákniny, hořčiku, kyseliny listové, vitamínu C, vitamínu E, železa a fotochemikálií. Naopak má veganská strava tendenci být nižší v množství přijatých kalorií, nasycených tuků, cholesterolu, omega – 3 mastných kyselin, vitamínu D, vápníku, zinku a vitamínu B12. Obecně platí, že mají vegetariáni nižší riziko kardiovaskulárních onemocnění, obezity, diabetu 2. typu a některých typů rakoviny (Craig, 2009).

- Obezita

Dle výzkumu Světové zdravotnické organizace (WHO) se obezita celosvětově od roku 1975 téměř ztrojnásobila. K roku 2016 mělo více než 1,9 miliardy dospělých nadváhu. Z toho více než 650 milionů bylo obézních. To znamená, že 39 % dospělých lidí mělo nadváhu a 13 % dospělých bylo obézních. Většina světové populace žije v zemích, kde nadváha zabíjí více lidí než podváha. 41 dětí mladších 5 let a více než 340 milionů dětí a dospívajících od 5 do 19 let mělo k roku 2016 nadváhu nebo obezitu (2017).

Obezita je závažným onemocněním dnešní doby, počet obézních lidí se stále zvyšuje. Obezita může negativně ovlivnit naše orgány, především srdce. Obezita zvyšuje riziko cukrovky, bolesti kloubů, artritidy. V podstatě ovlivní celkové zdraví člověka, přesto se stává součástí života mnoha lidí. Mezinárodní diabetologická federace (IDF) odhaduje, že během následujících 25 let dojde v Evropě v souvislosti s obezitou také k nárůstu počtu diabetiků o jeden milion nově nemocných ročně (Wildová, 2017).

V anglické studii se 4 tisíci muži a ženami byl srovnáván vztah mezi obezitou a konzumací masa. Ve skupině osob konzumujících všechny druhy masa, skupině konzumující jen ryby, lakto – ovo vegetariánů a veganů, byl průměrný BMI nejvyšší u konzumentů masa a nejnižší u veganů. Vysvětlením nižšího BMI u veganů jsou rozdíly ve složení živin. Vegani konzumují vyšší příjem vlákniny, ovoce a zeleniny a nižší příjem bílkovin a živočišných tuků (Craig, Reed Mangels, 2009).

Samozřejmě různé diety spolu s pravidelným cvičením mohou s bojem proti obezitě pomoci, nicméně z výše uvedených informací jasně vyplývá, že rostlinná strava může snížit u lidí riziko obezity trvale.

- **Kardiovaskulární onemocnění**

Kardiovaskulární onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí v České republice. Jejich vývoj a vznik lze u mnoha pacientů výrazně ovlivnit změnou životosprávy a omezením rizikových faktorů. Mezi rizikové faktory patří zvýšená hladina LDL cholesterolu, zvýšená hladina celkového cholesterolu, snížená hladina HDL cholesterolu, zvýšená hladina triglyceridů, vysoký krevní tlak, cukrovka 1. a 2. typu, kouření, obezita a nedostatek pohybu.

Příčinou kardiovaskulárních onemocnění je většinou ateroskleróza, zánětlivé a degenerativní onemocnění. Příčinou aterosklerózy je narušení cévy a následné ukládání tukových látek do její stěny. Příznaky se objeví ve chvíli, kdy dojde ke kritickému zúžení cévy nebo jejímu úplnému uzávěru, což se může projevit například akutním infarktem myokardu nebo centrální mozkovou příhodou (Čáková, 2006).

V jedné ze svých studií Fraser upozornil, že ve srovnání s vegetariány jsou vegani hubenější, mají nižší celkový a LDL cholesterol a mírně nižší krevní tlak. Vzhledem k tomu, že obezita je významným rizikovým faktorem pro kardiovaskulární onemocnění, podstatně nižší BMI pozorované u veganů může být důležitým ochranným faktorem pro snížení krevních lipidů a snížení rizika srdečních onemocnění.

Vegani v porovnání s ne-vegetariány konzumují podstatně vyšší množství ovoce a zeleniny. Vyšší konzumace ovoce a zeleniny, která je bohatá na vlákninu, kyselinu listovou, antioxidanty a fotochemikálie, je spojena s nižšími koncentracemi cholesterolu v krvi, nižším výskytem cévní mozkové příhody a nižším rizikem úmrtnosti na mrtvici a ischemické onemocnění srdce. Vegani mají také vyšší spotřebu celých zrn, sóji a ořechů, které poskytují významné kardio-protektivní účinky (Craig, 2009).

- **Nádorová onemocnění**

Údaje ze studie Adventist Health ukázaly, že ne-vegetariáni mají podstatně zvýšené riziko jak kolorektální, tak prostatického karcinomu, než vegetariáni. Vegetariánská strava poskytuje řadu dietních faktorů chránících před rakovinou. Kromě toho je obezita

významným faktorem, který zvyšuje riziko mnoha druhů rakoviny. Vzhledem k tomu, že průměrný BMI veganů je výrazně nižší než u ne-vegetariánů, může to být důležitý ochranný faktor pro snížení rizika rakoviny.

Vegani konzumují více luštěnin, ovoce a zeleniny, vlákniny a vitamínu C než ne-vegetariáni. Všechny tyto potraviny a živiny chrání proti rakovině. Ovoce a zelenina chrání proti rakovině plic, úst, jícnu a žaludku. Luštěniny poskytují určitou ochranu proti rakovině žaludku a prostaty. Je prokázáno, že vláknina a vitamín C, karotenoidy, flavonoidy a další fotochemikálie ve stravě mají ochranu proti různým druhům rakoviny, alliumová zelenina poskytuje ochranu před rakovinou žaludku, česnek před rakovinou hrubého střeva. Potraviny bohaté na lypoken, jako rajčata, jsou známé, že chrání před rakovinou prostaty. Spotřeba sójových výrobků obsahujících isoflavon během dětství a dospívání, chrání ženy před rizikem rakoviny prsu v pozdějším věku, zatímco vysoký příjem mléka v dětství je spojen s vyšším rizikem kolorektálního karcinomu v dospělosti.

Zdroje bílkovin, kterým se vegani vyhýbají, mají také určité zdravotní důsledky. Spotřeba červeného a zpracovaného masa souvisí s rostoucím rizikem kolorektálního karcinomu, především se zvyšuje riziko rakoviny jícnu, jater a plic. Bylo také prokázáno, že konzumace vajec je spojena s vyšším rizikem rakoviny pankreatu (Craig, 2009).

- Osteoporóza

Pokud se budeme ptát lidí, co považují za primární zajištění zdravých kostí, většina z nich uvede dostatečný přísun vápníku. Jak již bylo zjištěno, pouhý přísun vápníku k předcházení riziku osteoporózy nestačí. Vápník v potravě vždy vyžaduje další vitamíny a minerály, aby se mohl účinně vstřebat a uložit. Kromě toho, jen v zásadité prostředí bohaté na kyslík umožňuje stavbu zdravých kostí. Výzkumy dokládají, že primárním faktorem pro udržení zdravých kostí je zajištění správné úrovně pH v těle. Další příjem vápníku v potravě hraje u dospělého organismu pouze podpůrnou úlohu.

Hlavní problém spočívá ve skutečnosti, že typická západní strava je vysoce kyselinotvorná, tedy narušuje přirozeně mírně alkalické tělesné pH. Ve snaze udržet mírně alkalické tělesné pH, tělo odebírá složky působící alkalicky i z kostí tkáně, včetně vápníku. Výsledkem je, že tělo může při tomto procesu spotřebovat více vápníku, než je v kyselinotvorných potravinách dodáno zvenčí (Huff, 2009). Kyselinotvorné je i mléko, které je sice dobrým zdrojem vápníku, ale kvůli jeho vlastnostem se může jeho konzumací vápník v těle snižovat.

Mléko se v lidské stravě objevilo až před zhruba 10 tisíci lety a ani dnes není běžné ve všech kulturách a tyto kultury nemají s nedostatkem vápníku problémy. Vápník je velmi dobře vstřebáván z kapusty, brukve, tuřínu, medvědího česneku, brokolice, tofu, fortifikovaného rostlinného mléka a šťáv.

Silné kosti závisí na různých faktorech stravování a životního stylu. Je potřeba jíst dostatek bílkovin, které vegani získávají například z fazolí, ořechů a sójových potravin. Ovoce a zelenina pomáhají udržovat krev alkalickou a chránit tak zdraví kostí, obsahují také důležité živiny jako vitamín K, C, draslík, hořčík, bór, které jsou také důležité pro zdraví kostí. Pro zdraví kostí je také potřebný vitamín D, nejlepším zdrojem tohoto vitamínu je sluneční záření. Pro silné kosti je taky důležitý zdravý pohyb, vysedávat celé dny, je jedna z nejhorších věcí, kterou pro své kosti můžeme udělat (Messina, 2012).

- Diabetes

Studie Americké diabetické asociace (ADA) ukázala, že se stav lidí s diabetem 2. typu podstatně zlepšuje při nízkotučné rostlinné stravě. V kontrolované studii prováděné výzkumníky z Lékařského výboru pro zodpovědnou medicínu (PCRM), Univerzity George Washingtona a Torontské Univerzity, bylo 99 účastníků náhodně rozděleno do dvou skupin. Jedna skupina dodržovala nízkotučnou veganskou stravu a druhá skupina standardní dietu doporučenou Americkou diabetologickou asociací. Doporučení ADA povolují všechny druhy potravin, ale v omezeném množství.

Mnoho účastníků výzkumu, mohlo omezit užívání léčiv, díky zlepšování jejich stavu. Mezi účastníky, jejichž medikace se nezměnila, zlepšila veganská strava hladinu hemoglobinu A1c v krvi, což je hlavní indikátor dlouhodobé kontroly glukózy v krvi. Průměrně se hladina hemoglobinu snížila o 1,2 bodu, což je pokles podstatně větší než účinek většiny léků na diabetes a třikrát větší než u skupiny, který následovala doporučení ADA.

Dalším přínosem pro skupinu, která jedla veganskou stravu, bylo větší snížení hladiny LDL cholesterolu a větší úbytek na váze. Účastníci skupiny, která následovala doporučení ADA, snížili svou hmotnost v průměru o 3 kilogramy. Účastníci, kteří jedli veganskou stravu, snížili svou hmotnost v průměru o 6,5 kilogramu (Ward, Levin, 2006).

3.3.1.2 Ochrana zvířat

Průměrný člověk ze západní průmyslové společnosti sní během života kolem 20 000 zvířat – včetně krabů, sardelek a jiných malých zvířat (Dahlke, 2014). Filmy a fotografie produkované zemědělským průmyslem ukazují čisté prostředí a zvířata, která jsou v dobrém stavu a zdravá. Ochránci zvířat ale odhalují jiné příběhy: špína, ptáci bez peří, zvířata s vředy a poraněními. Často se najdou také případy bezohledné krutosti vůči zvířatům, a to navzdory tomu, že průmysl trvá na tom, že takové případy jsou vzácné a velmi neobvyklé. Lidé si nedokáží představit, že by zaměstnanci velkochovů nebo jatek úmyslně působili zvířatům utrpení. Pravdou je, že jejich úkolem je zabít tisíce zvířat za hodinu, to požaduje rozvinutí určité necitlivosti vůči „produktu“. Například v roce 2008 PETA zdokumentovala pracovníky v jedné z předních světových společností chovající krůty, kteří dupali krůtám na hlavy, strkali do nich, mlátili je po hlavách kleštěmi, strkali jim výkaly do zobáků a drželi jim hlavy pod vodou (Norris, Messina, 2011).

Existuje mnoho dalších dokladů zhrubnutí pracovníků ve velkochovech a na jatkách. Jsou k dispozici i svědectví bývalých pracovníků jatek a velkochovů. Video natočené skrytou kamerou v jednom z velkochovů v Severní Karolíně potvrdilo, že někteří dělníci každý den zvířata tloukli, vráželi šroubovák do březích sviní, prasicím vráželi železnou tyč hluboko do rekta a vagíny. Na dalších záběrech je vidět, jak pracovníci jatek odřezávají pilou prasatům při plném vědomí nohy nebo je stahují z kůže. Několikaleté vyšetřování na jednom dalším podniku prokázalo, že pracovníci jatek systematicky týrali celkem 10 000 prasat, zamačkávali cigarety o zvířata, tloukli je hráběmi nebo lopatami, škrtili je, házeli je do jam na hnůj a nechali je, ať se utopí. Strkali prasatům do uší, do vagíny či do řitního otvoru přístroje dávající elektrické šoky. Vyšetřování shromáždilo důkazy o tom, že vedoucí pracovníci podniku souhlasili s tímto týráním, ale úřady se zdráhaly zahájit vyšetřování. Toto zřeknutí se trestního stíhání není výjimkou, ale pravidlem.

Zvěrolékařská praktikantka Christiane Hauplová shrnula po absolvování praxe na středně velkých německých jatkách své poznatky takto: „*Myslím, že – nehledě na několik málo výjimek – nelze lidi, kteří zde pracují, vůbec vnímat jako ukrutníky, jsou pouze otupělí, jako jsem časem otupěla i já. To je sebeobrana. Jinak se to nedá vydržet. Ne, opravdoví nelidé jsou všichni, kteří dennodenně dávají příkaz k tomuto masovému vraždění, kteří svou žádoživou touhou po mase nutí zvířata k bídě existenci, a ještě bídějším konci – a jiné lidi nutí k práci, jež zbavuje člověka lidské důstojnosti a přispívá k jeho zhrubnutí.*“ (Dahlke, 2014)

Hospodářská zvířata jsou chována v nehumánních podmínkách. S růstem populace se zvyšují nároky na potraviny a výskyt přeplnění, izolace a brutality je běžná věc. Velkochovy maximalizují počet zvířat, která mohou být chována v určitém prostoru. Zvířata žijí stísněná, nemohou se příliš hýbat, což také snižuje jejich potřebu krmení. Potřebu krmení snižuje také manipulační osvětlení, zvířata žijí převážně ve tmě. Slepice jsou umístěny v tak malých klecích, že si nemohou ani protáhnout křídla, prasata se většinou nemohou ve své kleci otočit. Zemědělci trvají na tom, že by systém nebyl životaschopný, kdyby nechránil zdraví a pohodu zvířat. Ale pravda je, že je ekonomičtější, nechat některá zvířata zemřít, kvůli přeplnění než jim dát více prostoru, aby byla zdravá (Norris, Messina, 2011).

Zvířata jsou často operována, mrzačena nebo jsou jim amputovány končetiny bez anestetik. Zvířata nemají možnost pro ně normálního sociálního chování a dohání je to až k bláznovství. Hospodářská zvířata jsou přepravována k porážce v hrozných podmínkách. Mnoho z nich prožívá extrémní tíseň a často jsou celou dobu bez potravy a vody. Výsledkem je, že milióny zvířat umírá každoročně ještě dříve, než dojedou na porážku. Zákony pro porážku zvířat sice nařizují, že zvířata musejí nejdříve upadnout do bezvědomí, a až pak se mohou spoutat, zvednout a nechat vykrváčet. Bohužel, rychlost výrobní linky roste, metody omráčení jsou často nespolehlivé a špatně omráčená zvířata se vyděsí a bojují o své životy.

Zvířata nejsou mrtvé předměty, ale myslící, cítící tvorové, kteří si zaslouží, aby se s nimi zacházelo s respektem a soucitem. Zatímco je normální pečovat o domácí mazlíčky s láskou, mnohým lidem se nedaří pochopit, že i „hospodářská“ zvířata jsou stejně inteligentní, cítí bolest stejně jako domácí mazlíčci nebo lidé. Ve skutečnosti o tom, které zvíře bude mazlíčkem, a které bude určeno pro jídlo, rozhodují lidé. Zvířata, která jsou domácími mazlíčky v jedné kultuře, mohou být v jiných kulturách potravou (Melina, Davis, 2003).

Slova jednoho z filozofů, nositele Nobelovy ceny míru, Dr. Alberta Schweitzera, nám mohou dát důvod k zamyšlení: *„Rozumný člověk se musí postavit proti všem krutým zvykům a nezáleží na tom, jak hluboce jsou zakořeněné v tradici a obklopené svatozáří. Když máme na vybranou, musíme se vyvarovat mučení a ubližování v životě druhých, dokonce i v životě těch nejnižších tvorů. Když tak neučiníme, znamená to, že se vzdáváme své mužnosti, a na sebe přebíráme vinu, kterou nic neomlouvá.“*

Ze 100 zvířat, který zařazujeme na svůj jídelníček, jich 98 pochází z hromadného chovu zvířat a nikdy skutečně nežila život. Nikdy neviděla ani louky, ani slunce či oblohu. Přesto se nám překládají v záběry z idylicky krásného selského statku, abychom dostali chuť

tato zvířata konzumovat, autoři reklamních záběrů s námi manipulují. Reklamě dominují pokojně přežvykující krávy na horských loukách jak z obrázkové knížky a jejich návrat domů, když je za radostného bučení ženou z pastvin do stáje (Dahlke, 2014).

Samotná existence označení jako je „volný chov“ svědčí o rostoucím zájmu společnosti o dobré životní podmínky zvířat. Spotřebitelé masa, vajec a mléčných výrobků obhajují „humánní“ zacházení s hospodářskými zvířaty, ale čelí nevyhnutelnému paradoxu. Pokud je špatné vystavit hospodářská zvířata zbytečnému ubližování, není žádný důvod zabíjet zvířata, na jejichž mase nezávisí naše přežití.

3.3.1.3 Ochrana životního prostředí

Strava, která obsahuje živočišné produkty, není pouze draze zaplacená životy zvířat, doplácí na ni také životní prostředí. Například je potřeba použít 11krát více fosilních paliv, pro získání jedné kalorie z živočišné bílkoviny, než je potřeba pro získání jedné kalorie z rostlinné bílkoviny (Pimentel, Pimentel, 2003). Chov zvířat pro potravinářské využití zabírá 45 % celkové půdy země (Thornton, Herrero, Ericksen, 2011) a je zodpovědný za 91 % ničení Amazonie, přičemž 1–2 akry (1 akr = 4 046,873 m²) deštného pralesa jsou zničeny každou vteřinu (Margulius, 2004).

Amazonský prales je popisován jako „plíce naší planety“, protože poskytuje životnímu prostředí službu v podobě přeměny oxidu uhličitého v kyslík. Více než 20 % světového kyslíku je produkováno v Amazonském deštném pralesu. Ale nejedná se pouze o ničení pralesa, ve Spojených státech bylo více než 250 miliónů akrů lesů pokáceno pro zemědělské účely. S nárůstem populace můžeme očekávat pouze větší odlesňování (Pimentel, Pimentel, 2003).

Podle vyjádření Oddělení hospodářských a sociálních záležitostí (UNDESA) více než 1,2 miliardy lidí, tedy téměř jedna pětina světové populace, nemá přístup k čisté pitné vodě. Dalších 500 miliónů lidí se blíží ke stejné situaci (2014). Zemědělství představuje zhruba 80–90 % spotřeby vody v USA (USDA, 2017), což je srovnatelné se zemědělstvím EU (Doucha, Holas, 2011). Každý kus hovězího dobytka musí žít v systému průmyslového zpracování hovězího masa 3 roky, než je odveden na jatka, aby poskytl 200 kg čistého masa. Zvíře za tyto 3 roky zkonzumuje téměř 1 300 kg zrní (pšenice, oves, ječmene, kukuřice, hrachu, sójových zrn a jiných malých zrn), 7 200 kg objemových krmiv (sena, píče a ostatních krmiv), 24 m³ vody a 7 m³ užitkové vody. To znamená, že k produkci jednoho kilogramu čistého masa spotřebujeme okolo 6,5 kg zrní, 36 kg objemového krmiva a 155

litřů vody (jen pitné a užitkové). Vyrobení takového množství krmiva vyžaduje v průměru okolo 15 300 litřů vody. Vodní stopa jednoho kilogramu hovězího tedy znamená spotřebu 15 500 litřů vody. To množství však stále nezahrnuje množství znečištěné vody, které může vyplynout z louhování hnojiv na polích s úrodou krmiv nebo z přebytku mrvy, které se dostane do vodního systému. Tato čísla jsou celosvětovým odhadnutým průměrem; vodní stopa hovězího se velmi liší v závislosti na regionu, složení krmiva i původu krmných složek. Světová vodní stopa 250 ml mléka je 250 litřů vody, 1 kg sýra spotřebuje 5 000 litřů vody (Hoekstra, nedatováno).

Pesticidy, herbicidy a chemická hnojiva používaná při produkci krmných plodin se dostávají do vodních cest a vytváří tzv. mrtvé zóny, místa, kde nepřežije žádný živočich. Mrtvé zóny jsou v oblastech velkých vodních ploch – typicky v oceánu, ale někdy i v jezerech, a dokonce i v řekách. Příčinou je obvykle eutrofizace (zvýšení chemických živin) ve vodě, což vede k nadměrnému růstu řas, které snižují hladiny kyslíku pod vodou. K mrtvým zónám dochází především v blízkosti oblastí, kde probíhá intenzivní zemědělská a průmyslová činnost. V současné době existuje více než 500 mrtvých zón po celém světě jako výsledek živočišné produkce (Oppenlander, 2013).

Když jsou diskutovány příčiny klimatických změn, obvykle jsou na seznamu fosilní paliva. Při spalování černého uhlí, ropy a zemního plynu vzniká oxid uhličitý a oxid dusný. Nejběžnějším skleníkovým plynem, který v důsledku lidské činnosti vzniká, je právě oxid uhličitý. Ten je odpovědný za 63 % globálního oteplování způsobeného člověkem. Jeho koncentrace v ovzduší je v současné době o 40 % vyšší, než tomu bylo na počátku industrializace (Evropská komise, 2015). Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) odhaduje, že 18 % každoročních celosvětových emisí skleníkových plynů lze připisovat živočišnému zemědělství (Matthews, 2006). Podle výzkumu Worldwatch Institute je toto procento příliš nízké. Podle jejich analýzy hospodářská zvířata a jejich vedlejší produkty tvoří alespoň 51 % ročních celosvětových emisí (Goodland, Anhang, 2009).

Odhaduje se, že 815 milionů lidí na světě trpí hladu (většinou v chudých a zaostalých zemích Asie a Afriky), přibližně 9 milionů lidí zemře kvůli hladu každý rok (FAO, 2017). Na zemi je ale dostatek jídla, které by nasýtilo všechny lidi, ovšem většinou plodin, včetně těch, které se vyrábějí v zemích, kde lidé hladovějí, jsou krmena hospodářská zvířata. Hospodářská zvířata sežerou mnohem větší množství potravy, než kolik z nich nakonec vznikne, tím se zásoby potravin zmenšují a lidé v chudších zemích končí hladoví. V roce 2011 bylo celosvětově vypěstováno 883 milionů tun kukuřice a 260 milionů tun sóji.

Nicméně asi 40–50 % kukuřice a 80 % sóji sežrala hospodářská zvířata. V roce 2013 vydali vědci z Ústavu pro životní prostředí a Univerzita v Minnesotě studii o zemědělských zdrojích a dilematu světového hladu. Vědci dospěli k závěru, že pokud by rostlinné potraviny jedl přímo člověk, místo hospodářských zvířat, bylo by na světě přibližně o 70 % potravin víc, což by stačilo k nakrmení dalších 4 miliard lidí (Chatham, 2014).

3.3.1.4 Náboženské důvody

Ve většině náboženství existují pravidla výživy, mnohá z nich mají blízko k bezmasé nebo veganské stravě. Ve starém zákoně se již v Genezi praví: „*Bůh také řekl: „Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budeme mít za pokrm.“*“ A dále: „*A Hospodin Bůh člověku přikázal: „Z každého stromu zahrady smíš hojně jíst.“*“ V Příslovích Šalomounových říká Písmo svaté: „*Lepší je jídlo ze zeleniny a k tomu láska, než z vykrmeného býka a s tím nenávisť.*“ Podle Starého zákona platí pro židy, křesťany a muslimy Izaiášovo: „*Porazit býka je jako zabít člověka.*“ V esejských svitcích se Kristus vyjadřuje ještě zřetelněji: „*Pravím vám: Kdo zabíjí, zabíjí se sám, a kdo jí maso zavražděných zvířat, jí tělo smrti. Neboť v jeho krvi se každá kapka jejich krve změni v jed, v jeho dechu bude páchnout jejich dech, v jeho mase bude vřít jejich maso, v jejich kostech se jejich kosti stanou křídou, v jeho střevech zetlí jeho střeva, v jeho očích se jejich oči změni v šupiny, v jeho uších jejich uši změknu, až budou jako vosk. A jejich smrt způsobí jeho smrt.*“

Z hlediska islámu zaujímá prorok Mohamed k výživě zcela stanovisko: „*Alláh nebude mít s nikým slitování, smiluje se jedině nad těmi, kteří mají slitování s jinými tvory. Kde je hodně zeleniny, sestoupí z nebe velké množství andělů.*“ Nachází se zde mnoho zmínek o veganské stravě: „*Přineseme vám vodu, takže budou moci vyrůst zahrady plné datlových palm a vinné révy, kde najdete hojnost ovoce a budete je jíst. Naleznete tam také strom, který pochází ze zemi kolem hory Sinaj a přináší olej i ovoce pro všechny.*“

V Maháparinirvána sůtra Buddha prohlašuje: „*Jedení masa zničí setbu soucítění a jedlík masa při každém svém jednání poleká všechny tvory, protože z jeho těla se bude linout pach masa.*“ Mahamátímu říká: „*Když člověk jí maso, dopouští se bezpočtu provinění.*“

Ve védách, nejstarších posvátných hinduistických spisech světa stojí: „*Nesmíš tělo, které ti dal Bůh, používat k zabíjení Božích tvorů, ať už lidí, zvířat nebo jiných.*“ V Máhábhárátě se uvádí: „*Kdo by rád dosáhl Nejvyššího míru, neměl by v žádném případě jíst maso některého zvířete žijícího na světě.*“ Věta pokračuje: „*Toho, kdo radí k zabíjení*

nebo k němu dá příkaz, kdo usekne nějakou končetinu, kdo skutečně zabije, kdo kupuje maso a kdo je jí, lze označit za vraha.“ (Dahlke, 2014)

3.3.2 Právní status etického veganství

V případě etického veganství nejde o pouhou stravovací zvyklost, dle rozsudků Evropského soudu pro lidská práva i dle Nejvyššího správního soudu v ČR jde také ucelený světonázor, který je postaven na stejnou úroveň jako náboženské vyznání.

Jako příklad mohu uvést část textu z 2 Aps 2/2010, Soudní rozhodnutí Nejvyššího správního soudu: *„Evropský soud pro lidská práva vytvořil rozsáhlou a konzistentní judikaturu v otázce toho, co je chráněno čl. 9 Úmluvy o ochraně lidských práv a základních svobod. Svoboda myšlení, svědomí a náboženského vyznání se dle této judikatury netýká pouze náboženského přesvědčení, ale i světonázoru, nahlížení na svět či přesvědčení jako takového, pokud splňují určité podmínky: je třeba, aby dosahovaly určité míry přesvědčivosti, vážnosti, soudržnosti a důležitosti (bližší viz rozsudek ze dne 6. 11. 2008, věc Leela Förderies e.V. a další proti Německu, eventuálně rozsudek velkého senátu ze dne 29. 6. 2017, věc Folgero proti Norsku). Zásady veganské stravy, které odmítají konzumaci potravin živočišného původu, takovým uceleným přesvědčením jsou. Jde o zásady, které jistě nejsou excesivní či účelově zkonstruované jen proto, aby se jich stěžovatelé mohli dovolávat; naopak je zřejmé, že oba stěžovatelé se pravidly veganství řídili dávno před tím, než stěžovatel b) začal navštěvovat základní školu. Je také nepochybné, že zásady veganské stravy vyznává do počtu relevantní skupina osob a že tyto zásady mají i svůj etický rozměr, vycházející z nenásilí vůči tvorům schopným cítit bolest.“* (2010)

Jedním z důležitých článků Evropské úmluvy o ochraně lidských práv ve vztahu k veganství je právě článek 9. Tento článek opakuje hlavní zásadu, že člověk může žít podle vlastních přesvědčení. Ve článku 9 se píše:

1. Každý má právo na svobodu myšlení, svědomí a náboženského vyznání; toto právo zahrnuje svobodu změnit své náboženské vyznání nebo přesvědčení, jakož i svobodu projevit své náboženské vyznání nebo přesvědčení sám nebo společně s jinými, ať veřejně nebo soukromě, bohoslužbou, vyučováním, prováděním náboženských úkonů a zachováním obřadů.
2. Svoboda projevu náboženského vyznání nebo přesvědčení může podléhat jen omezením, která jsou stanovena zákony a která jsou nezbytná v demokratické

společnosti v zájmu veřejné bezpečnosti, ochrany veřejného pořádku, zdraví nebo morálky nebo ochrany práv a svobod jiných (Renucci, 2005).

Tento článek pro vegany znamená, že naše právo by mělo zajistit, aby veganské přesvědčení bylo respektováno, když jde ve vztahu ke státním orgánům, jako jsou věznice, školy, nemocnice nebo jakýkoli jiný státní podnik. Pokud je vegan zaměstnancem státu jako například policista, neměli by odmítnout jeho žádost o veganskou obuv, stejně tak by ho nikdo neměl nutit nosit uniformu vyrobenou z kůže zvířat. Takové chování by byla nucená asimilace do kulturních přesvědčení, které si nevybral, a jeho etická volba by byla zasažena vládou.

3.4 Veganství pro děti

Základní vlastností člověka je konzervatismus a lpění na tradicích a ve výživě je tato tendence zvláště dobře patrná. Mnoho lidí se stravuje způsobem, na který si v mládí zvykli, i když jsou si vědomi, že je tento způsob výživy nesprávný. Lidé se domnívají, že výživě rozumějí, ačkoli ve skutečnosti o ní vědí velmi málo (Pánek, 2002).

Strava v Evropě je založena na konzumaci živočišných produktů. Většinou jsou jedinou nutriční znalostí obyvatelstva doma opakované věty „*Musíš jíst maso, abys byl silný.*“ A „*Musíš pít mléko, abys měl zdravé kosti.*“, které však nemají žádné hlubší vysvětlení. Abychom mohli vychovávat zdravé děti, měli bychom nejdříve získat správné nutriční znalosti.

Zatímco dospělí volí veganský nebo jakýkoli jiný životní styl z vlastní iniciativy, rodiče volí životní styl za své děti. Důvodů proč rodiče preferují veganskou stravu pro své děti může být mnoho. Běžně se jedná o zdraví, celkovou kondici, duchovní a náboženské přesvědčení, obavy ohledně živočišných produktů a environmentální důsledky konvenční stravy. Děti jsou závislé na svých rodičích, volba ohledně stravování, kterou udělají jejich rodiče, je klíčová pro jejich stravovací návyky. Rodiče silně utvářejí počáteční zkušenosti dětí s jídlem a stravováním obecně. Dětské stravovací vzorce se vyvíjejí v časných společenských interakci kolem krmení, dozívají se o potravinách prostřednictvím přímé zkušenosti s jídlem a při sledování stravovacího chování druhých. Rodiče vybírají stravu a slouží jako modely stravování, děti se je postupně učí napodobovat (Savage, Fisher, Birch, 2007).

3.4.1 Vztah k jídlu

Dostatečný přísun stravy patří mezi naše základní potřeby. Potřeba jídla však nemá jen nutriční rozměr, ale její součástí jsou i psychologické a sociální aspekty. Na výběru naší stravy se podílí celá řada vlivů:

- **Kultura a tradice** – kulturní zvyklosti země, ve které jsme se narodili a ve které žijeme, výrazně ovlivňují výběr naší potravy
- **Rodina** – zkušenosti z dětství výrazně ovlivňují náš výběr potravy, potraviny, které jsme jedli rádi doma jako děti, si velice často vybíráme i v dospělosti
- **Dostupnost potravin a finance** – konzumuje jídla, která jsou dostupná, v případě hladu to mohou být i cukrovinky z blízkého automatu, i když víme, že to není nejzdravější volba
- **Tlumení emocí** – jídlo nám často slouží jako únik před emocemi, hovoříme o tzv. emočním hladu, potravou, která nám obvykle navozuje pocit spokojenosti až blaženosti, se v tomto případě snažíme vyrovnat se stresem, nudou, smutkem nebo prostě emocí, kterou máme strach prožít
- **Společenské důvody** – společenské důvody nás mohou přivést do situace, kdy jíme, i když hlad nepocítujeme, příkladem jsou návštěvy nebo oslavy
- **Individuální zvyklosti, pozitivní asociace** – kupujeme konkrétní potraviny, protože nám chutnají a současně vyhovují našim individuálním představám o vhodné potravíně, s některými potravinami můžeme mít také spojený pozitivní citový zážitek
- **Reklama a média** – reklamy ve všech dostupných médiích výrazně ovlivňují náš výběr potravy, a to již od dětství
- **Chuť, oblíbenost a neoblíbenost potravin** – děti například preferují sladkou chuť, na ostatní chutě si opakovaným zážitkem zvykají
- **Věk** – s vyšším věkem se obvykle pojí částečné otupení vnímání chutí a vůní a následná preference výrazných potravin
- **Zdravotní vlivy a snaha o udržování hmotnosti** – například alergie na lepek nebo laktózu, diabetes mellitus

Jistě bychom našli celou řadu dalších vlivů, které se projeví na naší volbě potravy, např. teplotní vlivy, sociální interakce a další (Klimešová, Stelzer, 2013).

První rok života je období rychlého fyzického, sociálního a emocionálního růstu, během něhož se rozvíjejí také stravovací návyky. Během tohoto roku přecházejí kojenci z konzumace pouze mateřského mléka ke konzumaci dalších potravin, které jsou typické pro stravu dospělých. Tento přechod umožňuje dětem dozvědět se více o potravinách prostřednictvím přímé zkušenosti a sledováním stravovacích návyků druhých.

Kojení má pozitivní dopad na pozdější stravovací návyky, může ovlivnit přijetí potravin při přechodu na pevné potraviny z důvodu návyku na chuť, které se nacházejí v mateřském mléce. Kojené děti častěji konzumují později v životě mnohem pestřejší stravu, v závislosti na rozmanitosti stravy matky během kojení.

Rodiče ovlivňují stravovací návyky dětí různými způsoby, vybírají rodinná jídla, slouží jako modely pro stravovací volby a využívají způsoby krmení, pro posílení vývoje stravovacích návyků, které považují za vhodné. Pokud se tedy děti mají naučit upřednostňovat a vybírat zdravé potraviny, potřebují včasné, pozitivní a opakované zkušenosti s těmito potravinami. V průběhu dětství a dospívání je třeba dále učit a posilovat zdravé stravovací návyky (Birch, Savage, Ventura, 2009).

3.4.2 Výživové potřeby

Pravděpodobně největší znepokojení ohledně veganství v raném věku je kvůli obavě, zda dokáže nutričně uspokojit potřeby dítěte. Pro děti je důležité, aby byly naplněny jejich výživové potřeby, aby zkonsumovaly potřebné množství kalorií a mohly díky tomu růst podle očekávaného růstového vzorce. Soukromé i veřejné zdravotnické a dietetické organizace se shodují, že dobře sestavená lacto – ovo vegetariánská, lacto – vegetariánská, ovo – vegetariánská i veganská strava je bezpečná pro všechny fáze životního cyklu, včetně těhotenství, kojení, dětství a dospívání. Celoživotní vegetariáni mají výšku, váhu i BMI srovnatelnou s hodnotami těch, kteří se stali vegetariány až v dospělosti. To naznačuje, že dobře sestavená veganská strava v dětství neovlivňuje konečnou dospělou výšku ani váhu. Vegetariánská strava v dětství a dospívání může pomoci zajistit celoživotní zdravé stravovací návyky a může přinášet výhody. Vegetariáni přijímají méně cholesterolu, nasycených tuků, naopak jedí více ovoce, zeleni a vlákniny než ne-vegetariáni (Craig, Reed Mangels, 2009).

Porodní váha dětí narozených správně se stravujícím vegankám odpovídá normám porodní váhy a neliší se od porodní váhy dětí ne-vegetariánek (Craig, Mangels, 2009). S běžným přírůstkem matky během těhotenství a při správném výběru potravin, by měla být váha veganských novorozenců ve stejném rozmezí jako běžná váha ne-vegetariánských novorozenců.

Období od narození dítěte do jednoho roku věku, je časem, kdy je velmi důležité věnovat pozornost nutričně vyvážené stravě. Správná výživa je v tomto období rozhodující pro podporu rychlého růstu, včetně vývoje mozku. Mateřské mléko nebo speciální strava pro kojence poskytuje dostatečné množství energie a živin včetně železa, vitamínu B12 a vitamínu D pro normální vývoj. Mnoho matek stravujících se vegetariánskými dietami své děti kojí. Výživové hodnoty mateřského mléka vegetariánek jsou stejné jako u mateřského mléka ne-vegetariánek. Pokud dítě není kojené nebo je odstaveno před prvními narozeninami, mělo by dostávat kojeneckou výživu. Kojenecká výživa na sójové bázi je jedinou možností pro nekojené veganské dítě (Craig, Mangels, 2009). U sójové dětské výživy je méně pravděpodobné, že vyvolá alergickou reakci, než dětská výživa vyrobená z kravského mléka (Mangels, Messina, 2001).

Živiny přítomné v mateřském mléce citlivé na stravu, jsou vitamíny A, B, C a D. Obsah minerálů, tuku a cholesterolu není stravou významně ovlivněn. S výjimkou potřeby doplňování vitamínu B12 jsou pokyny pro suplementaci veganských kojenců stejné jako ne-vegetariánských kojenců. Vitamín B12 je potřeba doplňovat v případě, že kojící matka tento vitamín pravidelně nepřijímá jako doplněk stravy nebo konzumací obohacených potravin. V mateřském mléce existují rozdíly v koncentraci toxických látek ze životního prostředí. Množství toxických látek v mléce odpovídá frekvenci spotřeby masa, ryb a mléčných výrobků (Mangels, Messina, 2001).

Výživová doporučení pro začátek zařazování tuhé stravy jsou stejná pro veganské i ne-vegetariánské děti. Tuhé potraviny zařazujeme ve stejném postupu, nahrazujeme je potravinami, které jsou nutričně stejně významné (Craig, Mangels, 2009).

3.4.2.1 Rizika veganské stravy

Během těhotenství je vitamín B12 aktivně transportován placentou do rostoucího plodu, to může snížit zásoby vitamínu samotné matky, pokud nepřijímá dostatečné množství tohoto vitamínu ve stravě. Zásoby vitamínu B12 u dětí po narození bývají obvykle dostatečné na několik prvních týdnů života, poté ho musí získávat z mateřského mléka nebo

jiných zdrojů. Vitamín B12 se ukládá v těle a jeho nedostatek se může projevit až za několik let. Do mateřského mléka se ale vitamín B12 dostává z aktuálně přijímané stravy, proto je důležité, aby kojící veganky přijímaly vitamín B12 pravidelně. Novorozenci mají obvykle vyšší hladiny vitamínu B12 než jejich matky. Nedostatek vitamínu B12 se u dětí projevuje většinou až po prvních narozeninách a může způsobit kojenci vážné neurologické poškození. Vzhledem k tomu, že se vitamín B12 nalézá také v bakteriích, mohou malé děti získat malé množství během hraní, kdy si vkládají hračky do úst (Sterling, 2005).

Veganské děti mohou mít mírně vyšší potřebu bílkovin kvůli rozdílu ve stravitelnosti bílkovin a složení aminokyselin, tato potřeba je ovšem všeobecně splněna, pokud strava obsahuje dostatečně kalorií a různorodou rostlinnou stravu (Craig, Mangels, 2009).

3.4.2.2 Benefity veganské stravy

Existuje mnoho přínosů pro zdraví dětí vyrůstajících na veganské stravě. Dvě velké kohortové studie a jedna metaanalýza zjistily, že vegetariáni mají nižší riziko úmrtí na srdeční choroby než ne-vegetariáni. Nižší riziko úmrtí bylo pozorováno u lakto – ovo vegetariánů i veganů. Riziko zůstávalo nižší i při změně BMI nebo při kouření tabákových výrobků (Craig, Mangels, 2009).

Skutečnosti ukazují, že je zcela možné splnit nutriční potřeby člověka ve všech životních etapách. Nicméně, je potřeba důkladné znalosti rostlinné výživy, v čemž nám mohou výrazně pomoci dietetici a nutriční poradci. Jak jsme poznali, existují rizika i přínosy veganské stravy a rizika obvykle mohou nastat pouze z důvodu nedostatečných informací a znalostí o nutričních požadavcích. To je věc, který se může přihodit všem skupinám – vegetariánům, veganům i ne-vegetariánům. Zdravotní problémy mohou rozhodně nastat i dětem, které konzumují nedostatečné množství rostlinných produktů.

4 Vlastní práce

Vlastní práce navazuje na teoretická východiska. Hlavním cílem práce je zjistit, jak vychovávají veganští rodiče své děti v České republice v porovnání s konvenčně se stravujícími rodinami. Vlastní práce vychází z kvalitativního výzkumu, potřebná data byla získávána prostřednictvím individuálních hloubkových polostrukturovaných rozhovorů s rodiči veganských dětí a pro komparaci a doplnění také s rodiči, kteří neaplikují žádný z alternativních výživových směrů. Celá práce je zasazena do prostřední České republiky. Kvalitativní přístup umožnil sblížení se s respondentkami a tím pádem i lepší porozumění zkoumané problematice. Za velkou výhodou kvalitativního výzkumu považuji jeho pružnost a možnost reagovat na aktuální podmínky.

Respondentky výzkumu jsem získala náhodným výběrem díky sociální síti facebook.com. Veganští rodiče se sdružují ve skupině s názvem „Malý veg(etari)an“, matky konvenčně se stravující dětí zase ve skupině „Maminky“. Výběrový soubor není genderově vyrovnaný, z důvodu limitů bakalářské práce a z důvodu zaměření této práce jsou respondentkami pouze ženy. Rozsah výběrového souboru se řídil saturací, výběr byl ukončen, když se informace od dalších osob začaly opakovat. Výzkumu se zúčastnilo celkem 11 respondentek. Pro přehlednost jsem vytvořila tabulku 1, na které můžeme najít základní informace o respondentkách.

Všechny respondentky byly informovány o účelu výzkumu a s každou z respondentek jsem se na začátku rozhovoru dohodla, že z důvodu zachování jejich anonymity, budou jejich jména změněna. Jako první informaci jsem zjišťovala, kolik je respondentce let, kolik má dětí a v jakém jsou věku a jak dlouho je respondentka vegankou. Některé z respondentek byly vegetariánkami před tím, než se začali stravovat vegansky. Polostrukturovaný rozhovor proběhl s celkem sedmi vegankami a čtyřmi ne-vegetariánkami. Nejmladší respondentce bylo 21 let a nejstarší bylo 39 let. Všechny respondentky měly 1 – 2 děti. Nejmladšímu dítěti byly 4 měsíce a nejstaršímu 10 let.

Tabulka 1 – Respondentky

Jméno	Věk	Životní styl	Děti	Věk dětí
Vegansky se stravující				
Kristýna	30 let	veganka 10 let	syn	10,5 měsíce
Lucie	28 let	veganka 3 roky	dcera	3 roky
		vegetariánka 3 roky před tím		
Mirka	32 let	veganka 7 let	dcera	5 let
Daniela	35 let	veganka 4 roky	dcera	4 roky
		vegetariánka několik let před tím		
Hana	32 let	veganka 4 roky	dcera, syn	4 roky, 8 měsíců
		vegetariánka 5 let před tím		
Radka	29 let	veganka 8 let	syn, dcera	4 roky, 2 roky
Sylva	39 let	veganka 15 let	dcera	10 let
		vegetariánka od narození		
Konvenčně se stravující				
Aneta	31 let	nevegetariánka	2 dcery	4 roky, 2 roky
Mariana	29 let	nevegetariánka	2 syni	16 měsíců, 4 měsíce
Klára	21 let	nevegetariánka	dcera	5 měsíců
Helena	33 let	nevegetariánka	dcera	4 roky

Zdroj: vlastní zpracování, 2018

Analýza dat byla uskutečněna ve dvou okruzích. Vlastní práce je rozdělena na zdravotní část a sociální část. Ohledně zdraví veganů můžeme najít mnoho kvalitních materiálů, zajímaly mě proto především osobní zkušenosti respondentek a jejich vlastní názor na výživu. K sociálním aspektům veganství jsem bohužel nebyla schopna sehnat žádné důvěryhodné prameny. Nemůžu říci, že neexistují vůbec, ale určitě jich není mnoho a toto téma by se dalo ještě dlouho zkoumat. Tato bakalářská práce přináší pohled do života veganského rodiče, do jeho pozitiv i negativ.

4.1 Zdravotní aspekt veganství

Je důležité říci, že když hovoříme o vztahu mezi stravou a zdravím, mluvíme především o tom, že strava musí splňovat všechny výživové potřeby našeho těla. Pravděpodobně největší znepokojení ohledně vegetariánské a veganské stravy je její nutriční adekvátnost. Mezi organizace, které publikovaly veřejná oficiální prohlášení týkající se zdravotní bezpečnosti čistě rostlinného stravování, patří dietetické asociace, vládní orgány i soukromé kliniky.

Názorem Akademie výživy a dietetiky je, že správně rozvržená vegetariánská i veganská strava je zdravá, nutričně vyvážená a může být zdravotně přínosná v prevenci i léčbě různých onemocnění. Tato strava je vhodná pro všechna životní období, včetně těhotenství, kojení, dětství, dospívání, stáří. Je vhodná i pro sportovce (Melina, Craig, Levin, 2016). Kanadští dietologové tvrdí, že vyvážená veganská strava má mnoho zdravotních výhod včetně nižšího výskytu obezity, srdečních onemocnění, vysokého krevního tlaku, cukrovky 2. typu a některých druhů rakoviny. Stravu je třeba sestavit tak, aby měla dostatek bílkovin, železa, zinku, vápníku, vitamínu D a B12 a omega – 3 mastných kyselin z potravin či výživových doplňků. Vyvážená veganská strava dokáže poskytnout všechny potřebné živiny v jakékoli životní fázi člověka včetně těhotenství, kojení nebo stáří (2014). Britská státní zdravotnická služba říká, že s pomocí dobře sestavené a informované veganské stravy můžete získat všechny živiny, které tělo potřebuje (2015). Mezi další organizace, které podporují veganství patří například Britská nadace pro výživu, Britská dietetická asociace, Australská dietetická asociace, Americké ministerstvo zemědělství, Státní zdravotnický ústav v USA, Australská vládní zdravotnická organizace a Klinika Mayo (mezinárodně uznávané americké lékařské výzkumné a vzdělávací centrum a univerzitní nemocnice).

Zatímco špatně sestavená vegetariánská nebo veganská strava může být škodlivá pro vývoj a zdraví, dobře sestavená strava nejenže splňuje nutriční potřeby všech lidí, od nejmenších po nejstarší, ale je i zdraví prospěšná. Nicméně to vyžaduje důkladnou znalost rostlinné výživy a v tom nám mohou bezpochyby pomoci dietetici a nutriční poradci.

4.1.1 Výroky proti veganství, proti názory a řešení

Vegani se stali komerčně zajímavou skupinou, na čemž by nebylo nic špatného, kdyby média nevyužívala k zaujetí pozornosti strach. Vegetariánství a veganství je často veřejností vnímáno jako extrémní způsob stravování, je diskutováno a kritizováno v médiích, diskuzních fórech i na první pohled důvěryhodných informačních zdrojích. V mnoha případech je vegetariánství a veganství prohlašováno za nezdravé. Člověk, který se snaží získat informace o veganské stravě, přijde do styku s mnoha rozporupnými informacemi, ve kterých je těžké se orientovat. V neojedinělých případech si můžeme všimnout, že jsou z výzkumů citovány jen částečné informace, čímž se do společnosti šíří jen zkreslená sdělení a polopravdy. V této části práce jsem se rozhodla prezentovat příklady tvrzení, která hodnotí vegetariánskou a veganskou stravu jako zdraví neprospěšnou a pokusím se ukázat i druhou stranu pravdy nebo alespoň vykreslit její úplný obraz.

Vegani mají nedostatek zdrojů omega – 3 mastných kyselin

Ve článku „Je veganství zdravé?“ (Geertsen, 2014) autorka tvrdí na základě výzkumu Chrise Kressera „Proč bys měl o vegetariánství a veganství přemýšlet dvakrát“, že rostlinné zdroje omega – 3 nejsou tělem dobře absorbovány. EPA a DHA se vyskytuje pouze v živočišných zdrojích, jako jsou tučné ryby, které konzumují mořskou řasu. Článek má pravdu v tom, že existuje více forem omega – 3, ALA je rostlinná forma, kterou tělo musí přeměnit do formy EPA a DHA, aby ji mohlo využít. Dále ovšem říká, že přeměna ALA na DHA záleží na množství zinku, železa a pyridoxinu. Podle autorky, je dostatečné množství zinku, železa a pyridoxinu a vegetariánů a veganů méně pravděpodobné než u ne-vegetariánů. Míra menší pravděpodobnosti je v tomto případě nic neříkající, a pokud mají někteří vegetariáni nebo vegani nízké množství těchto látek, je jejich strava od začátku nevyvážená a zdraví neprospěšná.

Článek se také nezmiňuje o tom, že 60 % Američanů nemá dostatek omega – 3 a podle některých studií dokonce více než 60 %, neuvádí ani podstatnou informaci, kolik omega – 3 mastných kyselin tělo vlastně potřebuje. Podle jiných výzkumů je to 1,6 gramu za den pro muže a 1,1 gramu pro dospělé ženy. Toto množství omega – 3 lze získat ze 14 gramů vlašských ořechů nebo hrstky téměř jakéhokoli jiného druhů ořechů a semen. Podle dalších zdrojů příliš mnoho omega – 6 blokuje přeměnu ALA na EPA a DHA. Naši předci podle důkazů konzumovali omega – 3 a omega – 6 v poměru 1:1. Dnes typický západní spotřebitel konzumuje 14krát až 25krát více omega – 6 než omega – 3. Omega – 3 mastné kyseliny mají protizánětlivý účinek, zatímco omega – 6 jsou prozánětlivé. (Vukovic, 2017).

Ryby, konzumující mořské řasy, jsou jediným možným přímým zdrojem EPA a DHA, patří mezi alergeny. Sladkovodní ryby obsahují mnohem méně omega – 3 než ryby mořské (Havel, 2015). Lidé alergičtí na ryby nebo lidé žijící na územích, které nemají přístup k moři, by bez importu, měli velmi nízké hodnoty omega – 3, pokud by bylo pravdivé tvrzení, že rostlinné formy omega – 3, jsou špatně vstřebatelné do těla. Vodňanská Fakulta rybářství a ochrany vod Jihočeské univerzity přišla s projektem kapra s větším podílem omega – 3 mastných kyselin. Vyšší podíl omega – 3 mastných kyselin kapr získává ze speciální krmné směsi, která obsahuje řepkové výlisky a lněné semínko (Bílek, 2013). Tito kapři jsou nazýváni omega 3 kapři nebo dokonce i super kapři.

Mezi rostlinné zdroje omega – 3 mastných kyselin patří například lněná, chia nebo konopná semínka, vlašské ořechy nebo mořské řasy. V jižních Čechách krmí kapra lněným semínkem, aby měl více omega – 3 mastných kyselin, a přitom by stačilo, nechat kapra jíst

jeho přirozenou potravu a dát si několik gramů lněných semínek denně. Suplementace může být užitečná, pokud člověk nepřijímá dostatek omega – 3 z přírodních zdrojů. Mnoho lidí trpí nedostatkem omega – 3 nehledě na jejich stravu. Pro vegany jsou dostupné kvalitní suplementy z oleje semen nebo z řas. V České republice se dá sehnat veganský zdroj DHA a EPA od firmy Opti3.

Vegani mají nedostatek vitamínu B12

Autorka článku „Je veganství zdravé?“ informuje o tom, že se dobře vstřebatelná forma vitamínu B12 nachází pouze v živočišných zdrojích. Podle nejaktuálnějších měření má 83 % veganů deficit B12. Toto tvrzení nemá v článku uvedený žádný zdroj. Dále uvádí, že běžným mýtem mezi vegetariány a vegany je možnost získání B12 z rostlinných zdrojů, například z mořských řas, fermentované sóji, spiruliny nebo pivovarských kvasnic (Geertsen, 2014).

B12 je jedním z důležitých témat pro ty, kteří se zajímají o rostlinnou stravu. Zažité tvrzení, že tento vitamín lze získat pouze z živočišných zdrojů, způsobuje velké množství obav (Campbell, 2015). Vitamín B12 je forma bakterie, kterou neprodukuje rostliny ani živočichové. Pokud bychom žili přirozeným způsobem, získávali bychom jej konzumací zeleniny a rostlin se zbytky půdy, tak jako zvířata. Jelikož si však všechny rostliny chemicky „vylepšujeme“, vodu chemicky „čistíme“ a půdu chemicky „hnojíme“, získávání B12 z těchto zdrojů je pro nás velmi problematické. Zvířata přijímají B12 snadněji, protože rostliny a zeleninu požírají většinou s hlínou a někdy i se zbytky trusu. V dnešní době, kdy jsou zvířata zavírána do hal na beton, ani ona vitamín B12 z přirozeného zdroje nepřijímají. Ve velkochovech dostávají zvířata vitamín B12 a další látky jako suplementy do potravy. Lidé konzumující živočišné produkty, stejně jako vegani, konzumují doplňky vitamínu B12, jen ne přímo, ale přes doplňky podávané zvířatům. Vitamín B12 je produkován také bakteriemi, které žijí v trávicí soustavě zvířat i člověka. Tyto bakterie se však vyskytují ve spodní části střev, ze kterých už tělo není schopno vitamín vstřebat, a tak jej vylučuje spolu se stolicí (Böhmová, 2017). Pokud by byly výkaly použity místo chemického hnojení, lidé by neměli problémy s akutními nedostatky vitamínu B12. Nežijeme ve svém přirozeném prostředí. V průmyslově rozvinutých zemích má hygiena, společně s nedostatkem minerálů a živin v půdě, za následek nedostatek vitamínu B12, ale i dalších důležitých látek. Suplementace B12 není nepřirozená věc, nepřirozený je umělý odchov zvířat a genetická manipulace.

Veganská strava závisí na konzumaci sóji

Lauren Geertsen, odbornice na výživovou terapii, ve svém článku (2015) dále rozebírá na základě studie v lékařském magazínu „The Lancet“ problémy s konzumací sóji. Podle článku je hlavním problémem na konzumaci sóji obsah fytoestrogenů. Fytoestrogeny mohou napodobovat estrogen v těle, což způsobuje řetězovou reakci hormonální nerovnováhy. Lauren Geertsen se vyjadřuje ke konzumaci sóji takto: *„Přestože jsou studie, které ukazují hormonální účinky konzumace sóji sporné, věřím, že výzkumy doporučují, abychom raději jednali opatrně, než toho později litovali. Například jedna studie ukázala, že kojenci konzumující sójovou výživu mají koncentrace hladiny estrogenu v krvi 13 000 až 22 000krát vyšší, než je normální.“*

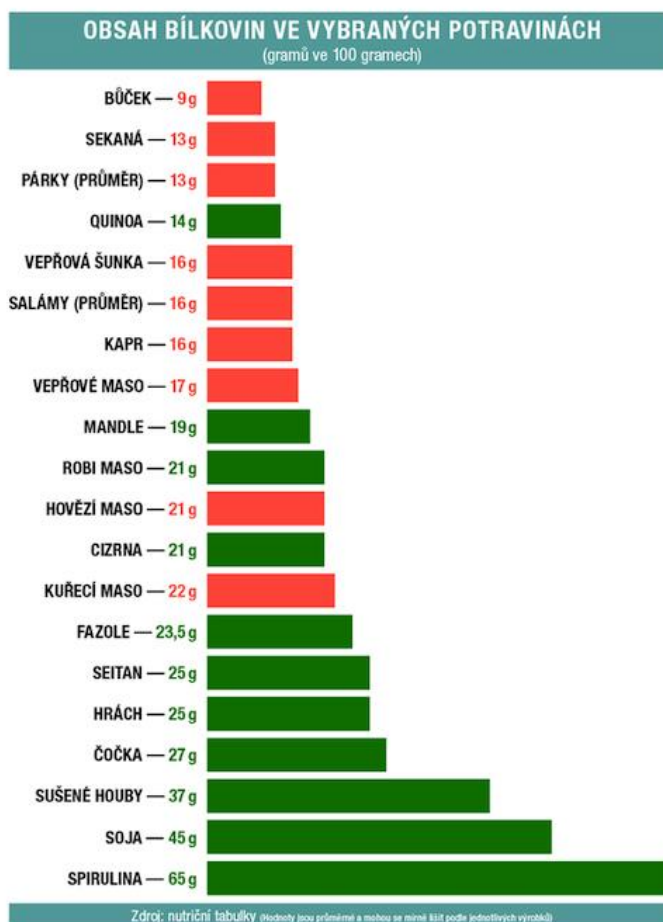
Článek už se ale například nezmiňuje o tom, že přibližně 80 % vypěstované sóji se používá k výživě zvířat, jak bylo uvedeno v teoretické části práce. To znamená, že živočišné potraviny, které jedí ne-vegetariáni, tyto hormony také obsahují.

Fytoestrogeny jsou látky rostlinného původu, svou strukturou a velikostí jsou podobné hormonům estrogenům a mohou tedy ovlivňovat estrogení stav organismu. Účinky fytoestrogenů jsou však mnohem slabší než účinky estrogenu. Také ne všechny fytoestrogeny fungují stejně. V některých tkáních, ve kterých je to prospěšné, může fytoestrogen napodobovat estrogen a zároveň může rušit účinek estrogenu v jiných tkáních, v nichž snížení estrogenu může mít ochrannou funkci.

Účinky fytoestrogenů na lidské tělo jsou vědecky zkoumané a nebyly zjištěny žádná rizika konzumace sóji na lidský organismus, naopak studie, realizované v posledním desetiletí, naznačují ochranné účinky a přínosy pro zdraví těchto sloučenin. Na závěr bych doplnila, že přestože je sója bohatým zdrojem fytoestrogenů, i řada jiných potravin je obsahuje. Najdete je ve fazolích, ořechích, celozrnných obilninách, lnu, sezamu a v malém množství dokonce i v některých druzích ovoce a zeleniny (Bowerman, nedatováno).

Na následujícím grafu vidíme, že velké množství bílkoviny můžeme získat i z jiných látek než z masa nebo sójových výrobků. Sója je kvalitním zdrojem bílkovin, ale není nutné na ni spoléhat. Je dobré ji střídat nebo kombinovat i s jinými rostlinnými zdroji bílkovin. Strava by měla být rozmanitá, pokud si chceme zachovat zdraví, a to při aplikování jakéhokoli životního stylu.

Graf 1 - Bílkoviny



Zdroj: Široká, nedatováno

Rozhodně se není třeba obávat negativních účinků sóji, nabídka potravin je pestrá a dostupnost potravin vysoká. Každou potravinu by měl člověk konzumovat s mírou a rozumem, důležité je potraviny střídat a jíst pestře.

4.1.2 Strava dětí v České republice

Pro tuto část práce byly provedeny polostrukturované rozhovory s několika matkami z České republiky. V prvním řadě byly prováděny rozhovory s matkami, které vychovávají své děti od narození jako vegany. Jak bylo řečeno dříve, při správně sestavené veganské stravě, je možné z pohledu mnoha světově uznávaných organizací, splnit všechny požadavky zdravého těla. Veganským matkám byla položena otázka, jakým způsobem zjišťovaly, jak by měla strava dětí vypadat.

Kristýna, 30 let: „Nastudovala jsem, co se týče dětí, stohy a stohy materiálů a článků, takže fakt nemam pochybnosti, že bych něco dělala špatně, co by mělo prckovi chybět... Občas někdo utrousí, že mu bude něco chybět, ale když se zeptáš co, tak vlastně pořádně neví...“

Lucie, 28 let: „Stravu studuji už přes devět let. Udělala jsem si půlroční výživový kurz s důrazem na veganství a živím se jako výživový poradce. Taky píšu články do Vegazínu a jiných periodik na téma zdravá strava.“

Mirka, 32 let: „Byla jsem přesvědčena o výhodách veganského stravování jako etického životního stylu, ale i pozitivěch zdravotních. Kvůli dceři jsem se vrhla do studia zahraničních materiálů a studií o stravě pro děti, a když začala jíst pevnou stravu, hlídala jsem všechno, co jedla, snažila se počítat živiny jak šílená (smích). Postupně, když sem viděla, že je zdravá a poznala další veganské děti, přestala jsem to tak přehnaně řešit.“

Všechny děti potřebují pestrou, vyváženou stravu plnou živin, jejich tělo se rychle vyvíjí a spotřebovává hodně energie. Předchozí otázka byla tedy položena i matkám, které stravují své děti konvenčně, aby bylo možné provést komparaci.

Aneta, 31 let: „Žádnou literaturu nebo tak nestuduju. Zase vyloženě neřeším, co je zdravé a nezdravé. Ale co máme holky, vaříme dietně. Míň soli a koření a my si to pak s manželem dochutíme na talíři.“

Mariana, 29 let: „Začátky jsem řešila s naší doktorkou, aby staršímu synovi nic nechybělo, a ze začátku jsme museli dávat mnohem víc mléčných výrobků. A vařila jsem podle kuchařek pro mimča, ale někde od asi osmi měsíců už jí úplně všechno, tak vařím jednotná jídla pro nás všechny. Snažím se zdravě a vyváženě, i když někdy hřešíme...“

Klára, 21 let: „Hodně jsem si zjišťovala na internetu, hlavně s jakou pevnou stravou začít a taky se řídím rozumem. Doktorka nám spíše dala nějaké brožurky, ať si je pročteme, a to je všechno. Spíše se řídím sebou, co si myslím, že je nejlepší... samozřejmě na základě nějakých informací.“

Všechny matky, až na jednu výjimku, dělaly výzkum individuálně, s pomocí dostupných knižních zdrojů a zdrojů online na internetu. Pouze jedna matka se radila o stravě svého dítěte s lékařem. Ze získaných dat lze odvodit, že matky veganských dětí bývají pozornější ke stravě svých dětí. Všechny veganské matky, se kterými proběhly rozhovory,

si dopředu zjišťovaly, jak své děti stravovat a chtěly si být opravdu jisté, že jejich děti získávají dostatek všech živin pro správný vývoj a zdraví obecně. Matky stravující své děti běžnou stravou s živočišnými složkami se také starají o zdravou stravu svých dětí, ale nezískávají tolik informací o výživě jako veganky a spoléhají na kvalitu racionální výživy.

Další odpověď byla zjišťována na otázku, zda rodiče nechávali svým dětem dělat preventivní vyšetření krevního obrazu a případně, zda byly zjištěny nějaké problémy. Složení krve a vzájemný poměr jednotlivých složek je důležitým ukazatelem funkčního a zdravotního stavu organismu.

Daniela, 35 let: „*Chtěla jsem dceři udělat krevní testy, abych si mohla být jistá tím, že je vše v pořádku, ale doktorka říkala, že je to celkem dost drahé, naše doktorka je ale super, takže to nakonec navlíkla na nějakou deficienci železa, abych to nemusela platit. Říkala, že ty testy nejsou nutné, ale já sama jsem jí říkala, že bych byla klidnější, kdyby nějaké takové testy šly udělat. Takže jí dělala nějaký ten krevní obraz, bílý, červený krvinky, potom štítnou žlázu a potom nějaký ty prvky, který jsou zjistitelný z krve, jako B12 – ka, ale co přesně konkrétně dalšího, to už si přesně nepamatuju.*“

Hana, 32 let: „*Já, když jsem žila v Anglii, tak jsem to zkoušela u třech lékařů, jestli mi pro roční dceru udělají krevní testy, ale všichni mi řekli, že když dobře jí a je zdravá, že to není potřeba, že je všechno v pořádku. Ono celkově to britské lékařství se k veganství a vegetariánství staví hodně dobře a spíše doporučují, než odstrašují, to se mi hodně líbí. Pak tady v Česku jsme si našli taky lékařku, která říkala, že to není potřeba, ale že když to teda chci, tak mi to zařídí. A všechny výsledky byly v pořádku.*“

Mirka, 32 let: „*Moje dcera neměla nikdy krevní testy dělaný. Přišlo mi, že když byla miminko, že není důvod, že je to zbytečně drastický zásah. Ted', kdybych je nechala dělat, tak mi to přijde spíš tak pro zajímavost, a to si říkám, že je to opravdu trošku zbytečný. Ted', když nastoupila do školy, tak o tom trošku uvažuju, ale spíš sem chtěla, aby moje dítě bylo v klidu, než aby pasovalo do nějakých tabulek. Nějak se tím jistit nepotřebuju.*“

Radka, 29 let: „*My dětem necháváme testy dělat jednou za rok. Jednou měl syn menší množství železa, ale u dětí je to celkem normální.*“

Z dotazovaných veganských maminek dětí starších jednoho roku, jsme se dozvěděli, že pouze jedno dítě nikdy nebylo na vyšetření krevního obrazu. Zbytek veganských dětí

starších než jeden rok mělo kontrolovanou krev alespoň jedenkrát za život. U většiny dětí byly výsledky z krve bez jediného problému. Pouze v jednom případě se objevil nedostatek železa, který byl ovšem vyřešen do příští kontroly krve. Dvě ze čtyř dětí stravujících se konvenčně mělo také kontrolovanou krev. Mariana, 29 let řekla: „*Byli jsme na kontrole krve nedávno, doktorka měla podezření na nedostatek železa a naštěstí byly všechny hodnoty v pořádku.*“ Kontrolu krve má za sebou i Heleny dcera. Helena měla u své dcery podezření na alergii a lékařka jí tehdy dělala více druhů testů, včetně rozboru krve. Podle Heleny tvrzení dcera měla a má ukázkové výsledky krevních testů. Anety dcery nikdy na rozboru krve nebyly. Aneta se k tomu vyjádřila takto: „*Pokud by měly nějaké příznaky, že jim něco chybí, pak bych to řešila. Ale preventivně píchání ne.*“

Z uvedených odpovědí můžeme konstatovat, že veganské matky nechávají své děti často kontrolovat na vlastní žádost, kdežto děti stravující se běžnou stravou měly krev kontrolovanou jen v případě, že zde hrála roli skutečná obava o zdravotní stav dítěte, ať už ze strany rodiče nebo lékaře. Zdá se, že jsou veganští rodiče více úzkostliví a nejsou si tolik jisti stravou, kterou živí své děti. Je ale také dobré si uvědomit, že veganští rodiče bývají často pod nátlakem okolí a dobré výsledky krevních testů jejich dětí, jsou způsobem obrany proti případným útokům ze strany odpůrců čistě rostlinného stravování.

Děti si odmala zvykají na to, jak stolovat, jak se slušně chovat u stolu, později se učíme vařit, ale nikde se pořádně neučíme o výživě. Když uděláme radikální změnu za tím, na co jsme zvyklí a vystoupíme ze své komfortní zóny, například při cestě k veganství, začneme opravdu sledovat, co jíme a začneme si více vážit nejen svého zdraví, ale i zdraví planety a více sledujeme, čím vyživuje svá těla a co se děje kolem nás.

Poslední otázka, která byla položena ohledně zdraví, zjišťovala, zda matky vědí o rizicích veganské stravy, případně jestli svým dětem dávají nějaké doplňky stravy, aby těmto rizikům zabránily.

Hana, 32 let: „*Dcera se narodila na jaře, takže jsem to moc neřešila, a navíc byla plně kojená, teď v zimě dávám oběma Děčko a B12 - ku, ale ne nějak striktně, také jsem teď koupila doplňky omega – 3, ale kupuju také konopnej olej a tak to jako střídám. Není to tak, že bych každý den jim musela dát tohle a tamto, úplně to tak nehrotím. Až zase bude tepleji, tak omezíme i to Děčko. My jíme dost zdravě, mě inspiruje hodně makrobiotika, nejsem v tom teda striktní, po dvou letech měla dcera i nějaký banány. Cukr doma nemáme, používáme*

různý jiný sladidla. Ale pokud jsme někde jednou za čas, tak si klidně dáme i veganský zákusek. Pokud volíme, tak prvně volíme tak, aby to bylo hlavně etický. Lepek teda neomezujeme, ale jsou dny, kdy ho vůbec nemáme, bílou pšeničnou mouku doma taky nemáme, když jíme lepek, tak třeba kváskový chleba a tak.“

Sylva, 39 let: *„U Kamilky se mi osvědčilo, že jí dáváme B12 nějakou delší dobu třeba třikrát ročně, jako takovou očistu B12 – kou a žádný problém nemá.“*

Kristýna, 30 let: *„Já pořád kojím, takže má zatím prcek všechno z mateřského mléka, sama ale doplňuju B12 – ku.“*

Ne-vegetariánským maminkám byla položena otázka, zda jejich děti berou nějaké doplňky stravy, vyjadřovaly také svůj názor na veganskou stravu pro děti.

Aneta, 31 let: *„Já ani moje děti žádné doplňky stravy nepoužíváme a k tomu veganství... pro děti mi to vhodné nepříjde. Myslím, že v mase je to, co v kyticích ne. Dítě toho na vývoj a rozvoj potřebuje ze stravy hodně.“* Dále byla Anetě položena otázka, která látka je podle jejích informací pouze v mase, na tuto otázku odpověděla takto: *„Mám za to, že bílkoviny.“*

Mariana, 29 let: *„Většinou jsem četla, že i maso obsahuje látky, které jsou pro dítě potřebné pro vývoj a růst. My občas doplňujeme vitamín C a zinek, od té doby, co berem hlavně i ten zinek, tak nejsme tolik v zimě nemocný a když už, tak jsme rychle vyléčený.“*

Klára, 21 let: *„Já beru hlívu, ale ne pravidelně, malá je pořád kojená, takže zatím nepotřebuje. Akorát začínáme se zeleninovými příkrmy.“* Na otázku ohledně veganství pro děti Klára odpověděla takto: *„Já jsem sama tak na půl, nejím maso, jen občas kuřecí prsa, ale nic jiného do pusy nedám (smích). Mě je z masa zle a zvracím, jen ho dám do pusy. Malé maso určitě vařit budu, nechci ji v tomhle omezovat a budu moc ráda, když ho bude jíst, protože jsem všude měla problém s jídlem, co se týká školy, táborů i v restauracích.“*

Všechny veganské matky jsou si vědomi faktu, že veganská strava neobsahuje vitamín B12 v přirozené formě a minimálně jednou za čas tento vitamín svým dětem podávají v podobě doplňků stravy. Jedna z maminek se vyjádřila i k tomu, že doplňuje v zimním období vitamín D a dbá na příjem dostatečného množství omega – 3 mastných kyselin.

Tři z ne-vegetariánských maminek používají doplňky stravy na posílení imunity, jedna z maminek nevyužívá žádné doplňky. Veganskou stravu rodiče stravující své děti konvenčně

nepovažují za vhodnou. Ve třech případech si matky myslely, že v maso jsou látky, které nelze nalézt v rostlinné stravě, a zároveň jsou nezbytné pro správný vývoj jejich dětí. V jednom případě je názor matky takový, že bude pro její dceru jednodušší, když bude jíst maso, protože ji samotnou omezoval fakt, že jí maso nedělá dobře.

4.1.2.1 Příklad jídelníčku

Mnoho rodičů si neví rady s otázkou ohledně veganské stravy a neumějí sestavit nutričně vyvážený jídelníček. Zde je uveden příklad denního menu, které může naplnit výživové požadavky dětí předškolního věku.

- **Snídaně** – ovesná kaše s mletým lněným semínkem připravená z obohaceného rýžového mléka, sypaná konopným a dýňovým semínkem, lžičkou mandlového másla, kousek jablíčka a rozinky
- **Svačina** – RAW tyčinka
- **Oběd** – zeleninová polévka s luštěninou a miso pastou, zapečené bezlepkové těstoviny se zeleninou, tempehem / červenou čočkou a bešamelem z hrášky, listového salátu a lžíce kysaného zelí
- **Svačina** – kváskový chléb s luštěninovou pomazánkou, okurka
- **Večeře** – quinoa na způsob rizota se zeleninou, posypané veganským sýrem, rajče (Špaček, 2018)

V případě nejistoty nebo k ověření zdravotního stavu dítěte, se doporučují pravidelné krevní testy. Je důležité dbát na pestrost stravy a zdravé potraviny. Je doporučováno vyhýbat se instantním jídlům a rafinovanému cukru. Sladká chuť je u dětí přirozená, proto je dobré tuto potřebu uspokojovat zdravými variantami, například ovocem, sladkou zeleninou nebo sušeným ovocem, domácími RAW sladkostmi z datlí a ořechů apod. Ke slazení je možné používat sirupy, sušené ovoce, datle, rozinky a jiné. Z kupovaných sladkostí se dají dnes rovněž pořídit dobré alternativy – například RAW produkty od firmy Lifefood nebo velké množství bezlepkových sušenek od firmy Natural.

4.2 Sociální aspekt veganství

4.2.1 Jak kultura a společnost ovlivňují stravování

Stravovací návyky se rozvíjejí velmi brzy. Dítě má stravovací návyky utvářené svými rodiči v souladu s jejich názorem na to, jak má vypadat zdravé dítě (Birch, Savage, Ventura, 2007). Tyto názory jsou formovány společností a mohou nepřímo ovlivnit výživu, kterou dítě dostává (Baughcum, Burklow, Deeks a kol., 1998). Někteří lidé považují baculatější dítě za zdravější a krmí ho tak, aby tohoto výsledku dosáhli. Nadváha není všeobecně vnímána jako újma na zdraví, zejména u kojenců a velmi malých dětí. Například matky s nízkými příjmy uvádějí, že silnější dítě je považováno za znamení zdravého dítěte a úspěšného rodičovství (Savage, Fisher, Birch, 2007).

Rodiče, kteří následují veganskou stravu s velkou pravděpodobností dávají veganské jídlo také svým dětem. Děti si vybírají jejich stravovací návyky pozorováním návyků ostatních. Koneckonců, děti se učí téměř vše tím, že kopírují chování druhých. Pro rodiče je důležité, aby byli dobrým vzorem.

Kultura a společnost jsou zásadní pro formování stravy člověka. Jídlo se stalo společenskou zábavou a většinu událostí provází velké množství potravin. Přátelé a rodina ovlivňují naše stravovací návyky více, než si někdy uvědomujeme. Když jsou lidé spolu, mají tendenci jíst více nebo méně, než když jsou sami, podle toho, kolik jedí ostatní, ale také podle toho, co jedí ostatní (Herman, Roth, Polivy, 2003).

Média a technologie jsou již dlouhou dobu součástí naší kultury. Výzkum doktorky J. L. Harris a doktora J. A. Bargha ukazuje, že děti, které se dívají na televizi, mají větší pravděpodobnost, že budou mít nezdravé stravovací návyky (2009). Marketingové strategie mohou, ale nemusí působit na zlepšení stravovacích návyků společnosti. Reklamy na vysoce zpracované a nezdravé potraviny nemají pozitivní vliv.

4.2.2 Sociální interakce veganských rodičů s tradiční společností

První věc, se kterou se veganští respondenti svěřili, se týkala názoru jejich rodiny a blízkého okolí na veganství a na skutečnost, že výchova jejich dětí probíhá také v souladu s tímto životním stylem. Všech sedm respondentek bylo před početím potomka již nějakou dobu alespoň vegetariánkami, některé z nich dokonce i vegankami. Všechny si tedy již uměly poradit s dotazy a narážkami rodiny a kamarádů a stály si za svým názorem. Kristýna

maso jako dítě nechtěla jíst, proto ji matka respektovala, z reakce zbytku rodiny byla spíše překvapená. S názory lidí, kteří nesouhlasí s jejím rozhodnutím, se už umí vypořádat. Kristýna, 30 let uvedla: *„U nás doma se maso nikdy v podstatě nejedlo, od malička jsme ho s bráchou nechtěli jíst, tak se prostě nevařilo. Maso nám nechutnalo, už prej první příkrmy s masem do nás mamka nebyla schopna nacpat... postupem času maso různě nabízela, ale prej jsme ho nikdy nechtěli. Od mých šesti jsme byli s mámou sami, takže pak se přestalo prostě vařit úplně. I z finančních důvodů. Rodina kupodivu nekomentuje to, že prcka vychovávám k veganství, čekala jsem, že budou. Ale zřejmě už konečně pochopili, že si to stejně udělám podle sebe (smích). Jinak pořád někde poslouchám, že mu vnucuju svoje přesvědčení. Tak na to odpovídám, že o výživě dítěte prostě a jednoduše rozhodnou rodiče, ať už jí cokoli, tak to tak prostě je. Někdo jí věčně chleba s marmeládou a k svačině sušenky, my jíme zdravější a prostě nejíme živočišný věci. Se mnou se už po těch letech nikdo do moc velkých diskuzí nepouští (smích).“*

Lucie, 28 let má ze strany manžela a jeho rodiny plnou podporu: *„Manžel je vegan. Tchýně jí téměř vegansky, je makrobiotička. Švagr je teď taky čerstvě vegan.“* Naopak její rodiče se k veganské stravě nepřiklánějí a dobré zkušenosti nemá Lucie ani z internetových diskuzí: *„Moje rodina je klasika... Moc to nechápou. Dcera je zdravá, velká, vysoká, baculatá, tak je to O.K., ale jakmile má rýmu tak hned je to tím, že nejí maso a podobný. V anonymních diskuzích na facebooku mi pořádně někdo tvrdí, že svému dítěti vnucuju svou stravu a přesvědčení, ale osobně mi to nikdo nikdy neřekl...“*

Nejméně příjemnou reakci okolí ze všech respondentů za sebou má Daniela, 35 let: *„Bohužel veřejnost, často i ta odborná, jako lékaři, trpí nedostatkem informací o veganství. Nás dokonce předvolali na sociálku kvůli tomu, že vedeme veganský způsob života a tudíž naše dítě prý není v pořádku. Nevím, kdo nás nahlásil, ale naše lékařka naštěstí věděla, že jí dcera vegansky a ona zrovna patří mezi ty lékařky, které s tím nemají problém. Taky jsme takovou lékařku celkem dlouho sháněli. Dojíždíme za ní asi 35 kilometrů. Kromě schůzky se sociální pracovníci jsme nakonec neměli žádný problém, dcera měla krátkou dobu před udáním dělané krevní testy a nebývá nemocná, na první pohled je vitální, z pohledu naší lékařky naprosto tabulková, dokonce je nadprůměrně vysoká...“*

Na názor ohledně veganství pro děti jsem se zeptala více do hloubky i respondentek, které nejsou vegetariánky:

Helena, 33 let: „*Nikomu to neberu, ať si každé žije tak, jak chce. Jak se říká... každý svého štěstí strůjce. Ale vegetariánství, veganství... či jaký je v tom vlastně rozdíl, nechápu a v životě nepochopím. Děti a dospělí prostě potřebují důležité živiny pro svůj vývoj a růst... především ty děti. Aby měly silné kosti, byly zdraví. Pochybuju, že důležité živiny a vitamíny doženou vegetariánským jídlem. Bílé i červené maso je zdroj živin, které tělo prostě potřebuje, ale je to každého názor. Podle mě je ale dobré, aby bylo dítě odolný, a ne furt nemocný. Dbám na zdravou stravu, ale nic nepřeháním. A manžel je navíc masovej, ten by se bez masa nenajedl.*“

Klára, 21 let: „*Já sama jím jen občas kuřecí maso, takže proti veganství nic nemám. Ale u dětí bych spíš preferovala vegetariánskou, než veganskou stravu. Přece jen, dítě by mělo jíst všechno podle mého názoru.*“

Aneta, 31 let: „*Myslím si, že vegetariánská nebo veganská strava je pro dítě naprosto nevyhovující, ať si odborníci říkají, co chtějí. Před několika roky říkali, že dítě má spát pouze na zádech, za pár let si to rozmysleli, a zas že má spát na bříšku. Dospělí lidé by si měli uvědomit, že jsou vegetariány ze svojí vlastní vůle. Já to nikomu neberu, ať jsou si vegetariáni, ale nechápu, proč rodič nedá svému dítěti vybrat. Až dítě vyroste a bude mít svůj vlastní názor, ať si je klidně vegetarián, ale je to jeho rozhodnutí potom, ale do té doby by měl rodič dát dítěti všechny suroviny ochutnat, maso i všechno ostatní.*“

Mariana, 29 let: „*Zkušenosti s tím nemám, ale veganská strava je podle mě vhodná pod dohledem doktora pro dospělého, ale u dítěte mi to přijde dost scestné...*“

Díky těmto výpovědím, lze zobecnit pohled na veganskou stravu. Rodiče, které nemají s veganskou stravou žádné zkušenosti, a to ani z blízkého okolí, jsou skeptičtí. Považují veganskou stravu za nevyváženou a nevhodnou pro vyvíjejícího se člověka. Účastnice výzkumu, které jsou ne-vegetariánky, neznají prohlášení lékařských organizací nebo jim nedůvěřují. Konvenčně se stravující rodiny pokládají živočišnou stravu za základní a důležitou část zdravého životního stylu. Ne-vegetariánky se také obvykle domnívají, že by se děti měly rozhodnout, co chtějí jíst a neměly by být ovlivňovány rodiči.

4.2.3 Sociální nekonformita: Tlak společnosti vs. nezávislé rozhodování

Konformita je přizpůsobení se jedince sociálnímu tlaku, který představují všeobecně rozšířené názory, normy, pravidla či požadavky skupiny nebo celé společnosti. Zahrnuje v sobě také změny chování názorů jedince. Na člověka je vyvíjen nátlak, aby své chování

přizpůsobil normám a pravidlům, které zastává většina společnosti. Nekonformita představuje nezávislost úsudku a chování, člověk si zachovává svou individualitu prostřednictvím svého mínění a vlastního přesvědčení (Výrost, Slaměník, 2008).

Probírala jsem s lokálními českými vegany, co považují na jejich životním stylu za nejtěžší. Všichni se shodli na tom, že nejtěžší je vypořádávání se právě s ne-vegetariánskou společností. Ve zkratce to za všechny veganské maminky vystihla Lucie, 28 let: „*Nejtěžší na tom je asi vypořádávání se s předsudky a odsuzování lidí.*“ Ostatní respondentky se o tématu více rozpovídaly.

Radka, 29 let: „*Nedává mi to žádný smysl, jak někdo může říci, že je to vymývání mozků? Jediný co dělám je, že je informuju o skutečnosti. Vymývala bych jim mozky, kdybych jim lhala nebo říkala polopravdu. Říkám svým dětem, co si myslím já a ptám se jich na jejich názor. Zatím jsou malí, ale mluvíme spolu neustále, diskutujeme o všem, co v jejich věku schopní pochopit. Děti jsou od přírody ke zvířatům něžný, nechtějí, aby trpěli. Dala jsem jim jen informace, ukazuju jim, co je zdravá strava, chci, aby si vážili především sebe samých, ale pak už bude rozhodnutí na nich.*“

Daniela, 35 let: „*Obviňování rodičů z nucení jejich přesvědčení dětem mi nedává moc smysl, všichni rodiče, veganští nebo ne-veganští, používají své přesvědčení při výchově dětí. To je úplně normální. V případě veganství ale nepoužívám jen své přesvědčení, používám své znalosti. Bylo by divný, kdybych to nesdílela s někým, koho miluju nejvíc na světě.*“

Mirka, 32 let: „*První co se objeví, když řeknete, že se vaše rodina stravuje vegansky... najednou se všichni začnou strašně bát o vaše dítě a říkají vám, že by se dítě mělo rozhodovat samo. To je trochu legrační, protože žádné dítě se nerozhoduje samo nikde na světě... O malé dítě se do určitého věku stará rodič tak, jak si myslí, že to je pro jeho dítě nejlepší. Ani já... ani ty... nikdo jsme se nerozhodovali, co budeme jíst. Rodiče nám něco dali na talíř. To, co si věřili, že je pro nás dobrý, a žádný sousedi nepřišli jim říct, že by to měli dělat jinak... Veganští rodiče by jenom chtěli stejnej respekt... Víme, co děláme a děláme to nejlepší, co můžem. Nepotřebujem od někoho slyšet, jak to dělat líp. Masožrouti říkají, že mají děti zkusit všechno, že se mají rozhodnout sami. Jí jejich děti kočky? Nebo jí psy? Nejí... Rozhodují rodiče za ně? Myslím, že někde v Asii by si je pěkně podali, že nedají svým dětem na výběr... Nebo mi ještě napadlo... Ptaj se křesťani svejch dětí, jestli chtěj bejt*

křesťani? To je sakra ale úplně stejný. Proč oni mají ten respekt od okolí a my se pořád musíme obhajovat?“

Jeden z největších problémů v pohledu ne-vegetariánů na vegany je nedostatek vědomostí, který jde ruku v ruce s kritikou, která je postavená na polopravdách, neinformovanosti a strachu. Lidé, stravující se běžnou západní stravou, jsou součástí mainstreamu, jejich strava je všeobecně uznávaná, nehledě na její zdravotní rizika.

4.2.4 **Výchova k veganství**

V této kapitole jsem se rozhodla věnovat tomu, proč se veganské matky rozhodly vychovávat své děti k veganství a nerozhodli se pro možná jednodušší cestu běžného českého rodiče.

Hana, 32 let: *„Vlastně to byla moje dcera, kdo mě přivedl k veganství. Když jsem ji kojila, začala jsem hledat informace o prvních vegetariánských příkrmech, vyskočily na mě informace o živočišném průmyslu a začala jsem se o to víc zajímat. Tím, že jsem vlastně kojila, byla pro mě představa toho, že berou mláďata jiné mámě kvůli jejímu mateřskému mléko, ještě horší. Představila jsem si to na vlastní kůži. Jako každé jiné rodič, vychovávám svoje dítě v tom, čemu sama věřím. Všichni rodiče vysvětlují, co je na světě dobře a co je špatně, až s věkem si dítě udělá názor samo. I má dcera a syn se jednou rozhodnou sami, jak chtějí pokračovat, ale na rozdíl od ostatních dětí budou vědět, co znamená mléko, maso, vejce a že nejde jen o jídlo, ale taky o svobodu a život někoho dalšího.“*

Lucie, 28 let: *„Na veganskou stravu jsem přešla v půlce těhotenství, sledovala jsme videa Garyho Yourofskyho (Gary Yourofsky je mezi vegany velmi oblíbený aktivista za práva a osvobození zvířat, záznam jeho přednášky o zvířecích právech a veganství, je přístupná na YouTube a ve spoustě lidech vzbudila zájem o veganství, poznámka autorky) a taky byla veganská měsíční výzva (na sociálních sítích probíhá jednou nebo dvakrát do roka měsíční výzva, která inspiruje ne-vegetariány zkusit jíst po dobu jednoho měsíce pouze veganskou stravu, poznámka autorky). K veganství sem vždycky směřovala, ale trvalo mi to. Dceru jsem se rozhodla vychovávat jako veganku, protože mi to přijde jako jediné správné. Nedokážu si představit, že jsem etický vegan a dítěti předložím mrtvolu nebo produkt týrání.“*

Kristýna, 30 let: *„Rozhodla jsme pro výchovu na veganský stravě, protože mám ráda zvířata a nelíbí se mi, jak se z nich staly stroje na mléko a tak. Ráda bych prcka naučila, že zvířata jsou naši kamarádi a není třeba je jíst.“*

Radka, 29 let: „Učíme své děti lásce, učíme je toleranci k lidem s jinou barvou pleti, učíme je, že existují různé kultury a že každý člověk je jiný a měly by být přátelský a laskavý k lidem bez ohledu na rozdíly mezi nimi a všichni to chápou. Ale když taky chceme, aby byly naše děti nedělaly rozdíly mezi zvířatama a měly velké srdce a byly hodný, to by se mohli všichni po... víš co. Jedna kamarádka mi řekla, že Ondráška do veganství nutím, že to dělá, jenom protože se bojí, že ho nebudu mít ráda, když si dá maso nebo tak něco. Ale víš co, mě nikdo nedal na výběr, když jsem byla dítě, řekli mi, že musím jíst maso, jinak budu nemocná, musela jsem pít mléko, abych měla dost vápníku, nevěděla jsem, že je to blbost nebo že to jde jinak. Ondra už chodí do školky, ptala jsem se ho, jak se cítí mezi děckama, jestli by chtěl jíst s něma. Pro něj je to teď úplně nepředstavitelný, nechápe, proč by měl jíst zvířata, je silná osobnost a je hrozně hrdej na svoje veganství.“

Všechny veganky uvedly jako motivaci, k výchově jejich dětí jako malých veganů, lásku ke zvířatům. Již vědí, že lze vychovat zdravé dítě na veganské stravě a do výchovy vkládají velké množství empatie. Samy si vybraly tento životní styl z mnoha důvodů, ať už je to již zmíněná láska ke zvířatům nebo obavy o životní prostředí a znalost o zdravotních benefitech rostlinné stravy. Protože samy vědí o hrůzách, které se dějí v živočišném průmyslu, nechtějí to podporovat a před dětmi tajit. Zvířata vidí jako sobě rovné a nepodporují speciesismus. Vegani neučí své děti milovat jen psy a kočky, ale taky krávy, prasata a slepice. Učí je, že každý život má svou hodnotu.

Dále jsem se ptala, co říkají o veganství jejich dětí a jak si představují jejich budoucnost.

Sylva, 39 let: „Kamilce je deset let, takže přichází teď do období, kdy má rozhodně svůj vlastní názor a přichází pomalu ale jistě do puberty. Ještě já jsem taková punkerka, a ona taky musí mít na všechno svůj pohled a názor... a já za ní plně stojím. Ochutnala mléko a to jí teda nechutná, asi protože s tím nikdy před tím nepřišla do styku, no. Co jí teda hodně nalákalo ve škole, byly cukrovinky, kdy teda čokoláda pro děti... to je samozřejmě lákadlo a veganská čokoláda, která by chutnala jako Milka, prostě neexistuje, no. Takže Kamilka už teda něco ne-veganského vyzkoušela, udělala si svůj vlastní názor, a pořád je veganka.“

Mirka, 32 let: „Dcera je v první třídě, zrovna před pár týdny projevila přání chodit do družiny. Musela jsem teda vyřešit stravu. Na celé škole je jediná veganka myslím a jediná

možnost je nosit si krabičky s vlastním jídlem. Dcera ale začala s tím, že si chce vybírat a volit jídla na automatu, co mají ve škole. Musela jsem se teda zhluboka nadechnout (smích), ale přece jenom je to její volba, už je fakt velká a obeznámená se vším okolo veganství, takže jsem jí vysvětlila situaci, že buď ji budu připravovat krabičky, nebo pokud teda chce, může jíst jídlo z jídelny a vybírat si ze dvou jídel... z mého pohledu teda úplně šílených jídel (smích). Nezaváhala ani na vteřinu, chtěla si na automatu vybírat veganský jídlo... zhrozila se, když zjistila, že by jedla maso, mlíko a vajíčka. Tak dala na milost těm krabičkám. Je škoda, že ve školách nenabízejí alespoň jedno jídlo veganský, ale třeba k tomu jednoho dne dospějeme.“

Kristýna, 30 let: „No až bude mít rozum, tak ať si to v hlavě srovná sám podle svého svědomí a vědomí. Těžko ho budu k něčemu nutit, každéj máme nějakou cestu.“

Lucie, 28 let: „Dcera ví, že někdo jí jinak. Nehodnotí to. Prostě někdo to jí, ona ne. Ptá se na jídlo, zda je v tom maso, mlíko a tak podobně. Když někde jsme a mají maso a podobný, tak říká, že to nechce, že je to z prasátka nebo kravičky. Že ona to nejí. Když něco dostane, chodí se zeptat, zda je v tom mlíčko od kravičky. Živočišný výrobky jí ale nezakazuju, jen jí postupně informuju o tom, jak se tyhle produkty vyrábí. Jsem ráda, že to zatím bere tak, jak to bere a ptá se, jestli je nabízený pokrm veganský nebo ne. Osobně si myslím, že by většina dětí tíhla k veganství, pokud by jim rodiče nezamlčovali, co ve skutečnosti jedí a jak to vlastně chodí. Když se děti ptají, je jim vysvětlováno, že zvířata jsou pro to stvořena, že je to jejich smysl života, abychom je jedli.“

Daniela, 35 let: „Pokud bude chtít moje dítě v budoucnosti jíst maso, jen chci, aby věděla, co to dělá s tělem, jak to ovlivňuje život zvířat, se kterými sdílíme tuhle zem. Svět není jen nás, lidí. Je potřeba respektovat všechny, kteří jsou s námi na zemi. Pokud se rozhodne jíst maso nebo mléčné výrobky, udělá to s plným vědomím, nebude to jen ze zvyku a protože to tak prostě všichni barvoslepě dělají.“

Všechny veganky uznávají fakt, že jednoho dne se jejich děti mohou rozhodnout jíst živočišné výrobky stejně tak, jako se ony jednoho dne rozhodly je nejíst. Zároveň považují za důležité, aby děti rozuměly výživě a věděly, odkud jejich jídlo pochází. Lidé vychovávající své děti na veganské stravě chtějí, aby volby dětí v patřičném věku byly založeny na informovanosti a soucitu a ne na zvyku a závislosti na chuti.

5 Zhodnocení výsledků a doporučení

Tato kapitola rozvádí výsledky výzkumu, cílem práce bylo zmapovat alternativní výživové směry, popsat motivy spotřebitelů, kteří jsou vegani a zhodnotit jejich sociální dopady a je ukázat objektivní pohled na zdravotní hledisko veganské stravy a subjektivní pohled na vegany jako subkulturu a zjistit, jak vychovávají veganští rodiče své děti v České republice v porovnání s rodinami, které stravují své děti typickou západní stravou.

Děti jsou první měsíce a roky jejich života zcela závislé na volbách jejich rodičů. Zahrnuje to náboženství, stravu, výběr školy a mnoho dalšího. Skutečnost, že se batole nemůže samo rozhodnout, dává rodičům velkou zodpovědnost. Dítě nemůže ovlivnit svůj vlastní příjem živin, který ale může ovlivnit jeho budoucí zdraví. Nadměrný příjem některých potravin může způsobit alergii, těžko se také bojuje s obezitou nebo jinými civilizačními chorobami. Rodiče formují raný život dítěte podle svých představ. Dítě, které bylo pokřtěno, bude na počátku jeho života vychováváno jako křesťan. Židovských chlapům je prováděna obřízka v osmém dni života, ti nebudou schopni tuto skutečnost změnit, ač nikdo nemůže tvrdit, že musí jako dospělí muži s rozhodnutím svých rodičů souhlasit.

Malých veganů v České republice není mnoho, z pozorování bych řekla, že právě nastala doba, kdy větší množství dlouho letých veganů zakládá rodiny, to znamená, že do pár let by situace veganů v České republice mohla být lepší. V současné době rodiče stále narážejí na mnoho nelehkých situací. Komplikovaný může i nástup do mateřské školky. Veganské maminky tuto situaci často řeší umístěním dítěte do lesní školky, které jsou veganskému stravování více nakloněné než školky státní. Státní školky by měly umožnit rodičům nosit dětem jejich vlastní jídlo a ve školce by jim ho měli být schopni po domluvě ohřívát. Bylo by zajímavé pozorovat kolik státních školek má s tímto zkušenosti nebo je tomu nakloněno.

Výživová doporučení pro Českou republiku jsou s veganskou stravou z velké části v souladu. Je doporučován zvýšený příjem rostlinných tuků, ovoce, zeleniny a luštěnin a zároveň je doporučováno snížení konzumace živočišných potravin. Je sice doporučováno zvýšení konzumace ryb, z výzkumu ale víme, že látky obsažené v rybím mase není složité nahradit. Pro těhotné je doporučováno velké množství kyseliny listové, která je hojně přítomna v rostlinných potravinách, pro příjem vápníku je doporučováno mléko, ale bohatý zdroj vápníku je například i rostlinné makové mléko. Zároveň jsme se dozvěděli, že kravské mléko kvůli jeho kyselinotvornosti nemusí být nejlepším zdrojem vápníku. Veganky často

kojí a kojení je nutno podporovat, protože je pro děti nejlepším zdrojem všech látek důležitých pro vývoj. Pro další výzkum by mě například zajímalo, kolik procent veganek a ne-vegetariánek kojí a zda v tomto tématu lze najít nějaké souvislosti.

Veganští rodiče se zajímají o zdravou stravu nesrovnatelně více než majoritní společnost. Veganská strava má svá pravidla, stejně tak jako má svá specifika dětská výživa. O zdravotní způsobilosti veganské stravy pro děti nemusíme již diskutovat, protože byla podpořena mnoha kvalitními lékařskými výzkumy. Pokud někdo tvrdí, že není možné, aby byl malý vegan zdravý, není dostatečně informovaný. Samozřejmě nestačí pouze vynechat živočišné složky potravy a živit dítě pouze suchým chlebem a bramborami, ale veganská strava je pestrá a může být i velmi zdravá. Myslím, že každý rodič, ne jen ten veganský, by se měl vzdělávat ohledně výživy dětí.

Děti vychovávané na veganské stravě, vnímají veganství jako standartní věc. Každé dítě má fázi, kdy je schopno strčit si do pusy „kde, co“. Stejně tak, jako dítěti rodiče nedovolí sníst kámen, vypít čisticí prostředek nebo láhev vína, vysvětlí veganští rodiče svému dítěti, že nejí zvířata. Malý vegani nejsou navyknuti jíst maso zvířat, nevnímají ho jako potravu. Nepostrádají chuť živočišných výrobků a jsou vychováni k určitým morálním hodnotám. Děti ví, že ubližování a zabíjení je špatné, děti se učí, že by měly pomáhat slabším. Veganské děti považují i hospodářská zvířata za tvory, kterým se nemá ubližovat. Veganství nepodporuje nadřazenost, nerovnost, neospravedlňuje využívání, ubližování a zabíjení.

Většina rodin vychovává děti v lásce ke zvířatům, děti zvířata milují. Zvířata jsou stále v centru pozornosti dětí a děti jsou v tom podporováni nejen díky knížkám pro děti s obrázky krav a kuřat, televizním pořadům pro děti jako je Bob a Bobek nebo Prasátko Pepina a téměř každému filmu od Disney. Většina rodičů neříká svým dětem o procesu zabítí jatečného zvířete, není to považováno za vhodné. Děti jsou učeny znát maso jako jídlo. Dítě bývá často rozrušené, když zjistí, že maso na jeho talíři je zvíře, protože zvířata má rádo živé. Již malé dítě chápe, že zvířata stejně jako ono cítí bolest, úzkost, má touhy, emoce a nechce zemřít.

Na tom, být veganský rodič, je někdy nejtěžší kritika a otázky rodiny, přátel, lékařů a úplně cizích lidí, kteří mají o dítě obavy. Je ale bezdůvodné očekávat, že bude veganský rodič servírovat svému dítěti kuřecí řízek a chleba se sýrem jen proto, že to většina lidí dělá. Všichni rodiče rozhodují za své děti, kdyby děti byly ponechány pouze svému osudu, pravděpodobně by jedly jen sladkosti, hlínu nebo barevné fixy. Veganští rodiče si vybrali svůj životní styl z mnoha různých důvodů, z lásky ke zvířatům, ze zájmu k životnímu

prostředí nebo si přáli zlepšit svůj zdravotní stav. Proč by neměli sdílet všechna pozitiva s lidmi, na kterých jim nejvíce záleží?

Samozřejmě, každé dítě si může vybrat jejich vlastní životní styl a stravu, ve chvíli, kdy bude dostatečně velké. Lidé vychovávající své děti vegansky především chtějí, aby dítě bylo informované, soucitné a dělalo vědomá rozhodnutí. Neučí své děti milovat kočky a psy a jíst krávy a prasata. Vegani chtějí, aby si jejich děti cenily každého živého tvora.

Rodiče, kteří vychovávají své děti vegansky jsou často negativně hodnoceni za to, že dětem vnucují své přesvědčení. Nebo hůře, jsou obviňováni z toho, že svým dětem nedávají svobodnou volbu a vymývají jejich mozky. Výchova malých veganů je překvapivě kontroverzní praxí. Pokud víme, že můžeme být zdraví bez týrání a zabíjení zvířat, zní to stále kontroverzně a extrémně?

6 Závěr

Bakalářská práce seznamuje čtenáře s alternativními výživovými styly, především se orientuje na veganství (striktní vegetariánství) a výchovou malých veganů. Zabývá se otázkou, jak probíhá výchova veganských dětí v porovnání s konvenčně se stravujícími rodinami. Kvalitativní výzkum je zasazen do prostředí České republiky, ač mnoho dat v bakalářské práci je zahraničních. K zodpovězení otázek vedl kvalitativní výzkum v podobě polostrukturovaných rozhovorů s rodiči veganských dětí, ale také s rodiči z většinové populace.

Výzkumné šetření bylo částečně omezeno počtem informátorů, ale i přesto se domnívám, že přineslo šetření dostatek dat, aby mohla být daná problematika dobře popsána a reflektována. Veganství je nesmírně obsáhlým tématem a já bych mohla popsat mnoho dalších stran.

Tato práce ukazuje objektivní pohled zdravotní hledisko veganství, což považuji za její největší přínos. Osvětluje možnosti veganské stravy a přímou cestou popisuje názory veganů, kteří mají přímou zodpovědnost za zdraví nejen své, ale také svých dětí a musím konstatovat, že žádná z respondentek tuto zodpovědnost nepodceňuje. Správně rozvržená vegetariánská i veganská strava je zdravá, nutričně vyvážená a zdravotně přínosná při prevenci i léčbě nejrůznějších nemocí. Vegetariánská i veganská strava je vhodná pro všechny životní fáze člověka. Zájem o vegetariánství a veganství roste. Očekává se, že počet vegetariánů na světě bude v příštích letech stoupat. Dietní poradci mohou asistovat vegetariánům a veganům poskytováním informací o zdravé výživě.

Člověk, který je delší dobu vegan, už umí tak zvaně ve svém životním stylu chodit. Je zvyklý na zvědavé ale i nepříjemné otázky, umí odpovídat na argumenty proti veganství a jen tak něco ho už nepřekvapí. Ve chvíli, kdy přijde do jeho života dítě, vše čím si prošel, aby si mohl hrdě stát za svým životním rozhodnutím, stát se vegan, se vrací. Rodiče veganských dětí znovu čelí otázkám od příbuzných a známých, staví se čelem pochybnostem a překážkám. Veganští rodiče musejí obhajovat své názory a výchovné postupy v takové míře, že si to ne-vegetariánští rodiče neumějí ani představit. Všichni rodiče bez výjimky vychovávají svoje děti ve své vlastní životní filozofii, v tom, čemu sami věří. Rodiče vychovávají svoje děti v domnění, že jim poskytují tu nejlepší výchovu, jakou mohou. Nikdo neprezentuje svým dětem doma všechna náboženství a politické názory, nikdo nekrmí své

děti všemi světovými kuchyněmi. Veganské rodiny a jejich přesvědčení si zaslouží respekt, minimálně takový jako si zaslouží rodiny odlišných kultur a náboženství.

Veganské děti prospívají i psychicky. Projevují soucit a respekt vůči lidem i zvířatům. Vegani vychovávají osoby, které vnímají ostatní jako sobě rovné, kteří si zaslouží stejná práva bez ohledu na individuální odlišnosti. Děti jsou také ohleduplné k environmentálnímu prostředí. Klimatické změny mohou způsobit mnoho problému pro další generace, přesto je v současnosti jejich řešení oddalováno. Konzumace živočišných potravin je významným podporovatelem těchto negativních změn. Je naší povinností osvětlit tuto situaci současné generaci, pokud chceme světlou budoucnost pro naše děti.

V současnosti veganství nemá v České republice ideální pozici. Existuje mnoho nepříjemných situací, s kterými se vegani musejí vypořádávat. Mnoha lékaři není veganství podporováno, lékařům často chybí informace. Před současnými vegany stojí důležitý úkol, především mít zdravé a šťastné děti a ukázat současné populaci, lékařům, školám, rodinám a přátelům, že to jde a stojí to za to. Vývoj lidské stravy nám ukázal, že jsou lidé v první řadě přizpůsobiví. Je-li veganství odpovědí na ekologické problémy a civilizační choroby, možná se vyplatí zvážit, zda není čas na to, ocenit posun našeho lidstva od dob, kdy došlo k zařazení masa do jídelníčků našich předků, a potenciálně se odklonit zpět, blíže k rostlinné stravě.

7 Seznam použitých zdrojů

BAUGHUM, Amy E., BURLOW, Kathleen A., DEEKS, Cindy M. a kol., 1998. Maternal feeding practices and childhood obesity: a focus group of low-income mothers. *Archives of Pediatric & Adolescent Medicine* [online]. **152**(10), 1010-1014 [cit. 10.1.2018]. Dostupné z: doi: 10.1001/archpedi.152.10.1010

BDA, 2014. Top 5 Worst Celebrity Diets to Avoid in 2015. *The Association of UK Dietitians* [online]. Birmingham [cit. 17.2.2018]. Dostupné z: <https://www.bda.uk.com/news/view?id=39>

BÍLEK, Marek, 2013. Omega 3 kapři na stůl patří. In: *ceskobudejovicky.denik.cz* [online]. České Budějovice: ČTK, 19.2. [cit. 17.2.2018]. Dostupné z: https://ceskobudejovicky.denik.cz/zpravy_region/omega3_kapri_cb13.html

BIRCH, Leann, SAVAGE, Jennifer S. a VENTURA, Alison, 2007. Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research* [online]. **68**(1), 1-56. [cit. 9.2.2018]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2678872/>

BOWERMAN, Susan, nedatováno. Understanding Soy and Phytoestrogens. In: *discovergoodnutrition.com* [online]. 15.3. [cit. 15.2.2018]. Dostupné z: <https://discovergoodnutrition.com/2014/02/understanding-soy-phytoestrogens/>

BŮHMOVÁ, Martina, 2017. Člověk a vitamín B12. In: *duchdoby.cz* [online]. [cit. 3.2.2018]. Dostupné z: <https://discovergoodnutrition.com/2014/02/understanding-soy-phytoestrogens/>

CA, 1972. Unproven methods of cancer management: Zen macrobiotic diets. *A cancer journal for clinicians* [online]. 372–375 [cit. 16.2.2018]. Dostupné z: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3322/canjclin.22.6.372/epdf>

CARNOGOY, Paula, 2008. Understanding different types of vegetarianism. *Veg Word* [online]. London [cit. 2017-12-17]. Dostupné z: <http://www.veg-world.com/articles/types-of-vegetarian.htm>

CHATHAM, Michael, 2014. Could Veganism End World Hunger? *Gentle World* [online]. [cit. 22.2.2018]. Dostupné z: <http://gentleworld.org/could-veganism-end-world-hunger/>

CIVITELLO, Linda, 2008. *Cuisine and culture : a history of food and people*. 2nd ed. Hoboken: Wiley. ISBN 978-0-471-74172-5.

CRAIG, Winston J., 2009. Health effects of vegan diets, *The American Journal of Clinical Nutrition* [online]. 11.3., 89(5) [cit. 1.2.2018]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736N>

CRAIG, Winston a MANGELS, Ann Reed, 2009. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association* [online]. 109(7), 1266-1282 [cit. 5.2.2018]. Dostupné z: doi: 10.1016/j.jada.2009.05.027.

ČÁKIOVÁ, Julie, 2006. Onemocnění srdce a cév - nejčastější příčina úmrtí. *Národní informační centrum pro mládež* [online]. Praha [cit. 20.12.2017]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/onemocneni-srdce-a-cev-nejcastejsi-pricina-umrti>

ČSÚ, *Spotřeba potravin - 2016: Tab. 1 Spotřeba potravin a nealkoholických nápojů (na obyvatele za rok)*, 2017 [online]. Praha [cit. 13.2.2018]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/45565376/2701391701.pdf/0ac2fb94-6722-4b36-92c8-5d047f0953c7?version=1.0>

D'ADAMO, Peter a WHITNEY, Catherine, 2002. *Eat right for your type: Complete blood type encyclopedia*. New York: The Berkley Publishing Group. ISBN 978-1-440-67394-8.

DAHLKE, Rüdiger, 2014. *Strava pro klid v duši*. Brno: CPress. ISBN 978-80-264-0502-3.

Dietitians of Canada, 2014. *Healthy Eating Guidelines for Vegans* [online]. [cit. 25.1.2018]. Dostupné z: <https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Guidlines-for-Vegans.aspx>

DOSTÁLOVÁ, Jana, DLOUHÝ, Pavel a TLÁSKAL, Petr, 2012. Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. *Společnost pro výživu* [online]. Praha [cit. 14.2.2018]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>

DOUCHA, Tomáš a HOLAS, Jiří, 2011. Analýza: Voda a zemědělství v ČR. *Naše voda: informační portál o vodě* [online]. Praha [cit. 23.2.2018]. Dostupné z: <http://www.nase-voda.cz/analyza-voda-a-zemedelstvi-v-cr-3/>

ELLIS, F., 1967. The nutritional status of vegans and vegetarians. *Proceeding of the Nutrition Society* [online]. [cit. 14.2.2018]. Dostupné z: doi: 10.1079/PNS19670038

Evropská komise, 2015. Příčiny změny klimatu. *Opatření v oblasti klimatu* [online]. [cit. 6.2.2018]. Dostupné z: https://ec.europa.eu/clima/change/causes_cs

FAO, 2017. How close are we to #ZeroHunger?: The state of food security and nutrition in the world. *The Food and Agriculture Organization* [online]. Rome [cit. 19.2.2018]. Dostupné z: <http://www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/en/>

FOŘT, Petr, 2003. *Výživa v otázkách a odpovědích*. Pardubice: Svět kulturistiky. ISBN 80-86462-12-9

GEERTSEN, Lauren, 2014. 10 Reasons Why I'll Never Be Vegan. In: *Empoweredsustenance.com* [online]. 13.10. [cit. 21.2.2018]. Dostupné z: <https://empoweredsustenance.com/is-vegan-healthy/>

GIBBONS, Ann, 2007. *The First Human*. Reprint edition. New York: Anchor. ISBN 140007696X.

GOODLAND, Robert a ANHANG, Jeff, 2009. Livestock and Climate Change. *World Watch Magazine* [online]. 22(6), 10-19 [cit. 23.2.2017]. Dostupné z: <http://www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf>

GUSTAVSSON, Jenny, CEDERBERG, Christel, SONESSON, Ulf , VAN OTTERDIJK, Robert a MEYBECK, Alexandre, 2011. *Global food losses and food waste – Extent, causes and prevention*. Rome: FAO. ISBN 978-92-5-107205-9.

HARRIS, Jennifer L. a BARGH, John A., 2009. The Relationship between Television Viewing and Unhealthy Eating: Implications for Children and Media Interventions. *Health communication* [online]. 24(7), 660-673 [cit. 1.2.2017]. Dostupné z: doi:10.1080/10410230903242267.

Harvard University, 2011. Healthy Eating Plate. *Harvard Health Publishing: Harvard Medical School* [online]. [cit. 25.2.2018]. Dostupné z: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/healthy-eating-plate>

HEINTZE, Thomas, 1995. *Dělená strava: Podle Dr. Haye*. B.v. Praha: Svojtka a Vašut. 111 s. ISBN 8071800538.

HELD, Lubomír a kol., 2006. *Teória a prax výchovy k zdravej výžive v školách*. Bratislava: Typi Universitatis Tyrnaviensis. ISBN 80-8082-077-5.

HERMAN, Peter C. a POLIVY, Janet, 2003. Effects of the presence of others on food intake: a normative interpretation. *Psychological Bulletin* [online]. 129(6), 873-876 [cit. 6.1.2018] Dostupné z: doi: 10.1037/0033-2909.129.6.873

HEŘT, Jiří, 2007. Makrobiotika. *Český klub skeptiků* [online]. Praha [cit. 19.1.2018]. Dostupné z <http://www.sysifos.cz/index.php?id=slovník&act=zobrazit&idd=&pismo=&vyraz=1189079174&heslo=Makrobiotika>

HOEKSTRA, Arjen Y., nedatováno. *Vodní stopa potravin*. [online]. [cit. 7.1.2018]. Dostupné z: http://www.rozvojovka.cz/download/docs/36_vodni-stopa-potravin.pdf

HOLLY, Peters-Golden, 2012. *Culture sketches: case studies in anthropology*. 6th ed ed. Dubuque, Iowa: The McGraw-Hill. ISBN 9780078117022.

HUFF, Ethan, 2009. Osteoporóza - nezbytnost zásadotvorných potravin pro zdravé kosti. In: *Celostnimedica.cz* [online]. Praha [cit. 20.2.2018]. Dostupné z: <https://www.celostnimedica.cz/osteoporoz-a-nezbytnost-zasadotvornych-potravin-pro-zdrave-kosti.htm>

HUNT, Elle, 2016. Parents who feed children vegan diet face prosecution under proposed Italian law. *The Guardian* [online]. London [cit. 11.2.2018]. Dostupné z: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/aug/10/parents-children-vegan-diet-prosecuted-italian-law>

KLIMEŠOVÁ, Iva a STELZER, Jiří, 2013. *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3280-9.

LERMAN, R. H., 2010. The Macrobiotic Diet in Chronic Disease. *Nutrition in Clinical Practice* [online]. **25**(6), 621–626 [cit. 18.2.2018]. Dostupné z: doi: 10.1177/0884533610385704

LUDWIG, David S., 2013. Three Daily Servings of Reduced-Fat Milk. *JAMA Pediatrics* [online]. **167**(9), 788-789 [cit. 2.2.2018]. Dostupné z: doi: 10.1001/jamapediatrics.2013.2408.

MANGELS, Ann Reed a MESSINA, Virginia, 2001. Consideration in planning vegan diets: Infants. *Journal of The American Dietetic Association* [online]. **101**(6), 670-677 [cit. 3.2.2018]. Dostupné z <https://www.scienzavegetariana.it/download/ADAinfants.pdf>

MARGULIS, Sergio, 2004. *Causes of Deforestation of the Brazilian Amazon*. Washington D.C.: THE WORLD BANK. ISBN 0-8213-5691-7.

MARIAN, Jakub, 2016. Map of 'vegetarian friendliness' (number of vegetarian restaurants) in Europe by country. In: *Jakub Marian's Educational Blog* [online]. [cit. 18.2.2018]. Dostupné z: <https://jakubmarian.com/map-of-vegetarian-friendliness-number-of-vegetarian-restaurants-in-europe-by-country/>

MARLOWE, Frank W., 2005. Hunter-gatherers and human evolution. *Evolutionary Anthropology* [online]. **14**(2). 54-56 [cit. 15.1.2018]. Dostupné z: doi:10.1002/evan.20046

MATTHEWS, Christopher, 2006. Livestock a major threat to environment. *FAO Newsroom* [online]. FAO, Rome [cit. 23.1.2018]. Dostupné z: <http://www.fao.org/newsroom/en/news/2006/1000448/index.html>

MELINA, Vesanto, CRAIG, Winston a LEVIN, Susan, 2016. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* [online]. **116**(12), 1970-1980 [cit. 9.1.2018]. Dostupné z: doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025.

MELINA, Vesanto a DAVIS, Brenda, 2003. *The Becoming Vegetarian: The Complete Guide to Adopting a Healthy Vegetarian Diet*. 2nd Revised edition. Summertown: Healthy Living Publications. ISBN 1570671443.

MESSINA, Virginia, 2012. How to Build Strong Bones With Plant Foods. *One Green Planet* [online]. New York: 17.3. [cit. 8.1.2018]. Dostupné z: <http://www.onegreenplanet.org/lifestyle/building-strong-bones-the-vegan-way/>

MICHAËLSSON, Karl, WOLK, Alicja, LANGENSKIÖLD, Sophie, BASU, Samar, WARENSJÖ LEMMING, Eva, MELHUS, Håkan a BYBERG, Liisa, 2014. Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. *BMJ* [online]. [cit. 15.2.2018]. Dostupné z: <http://www.bmj.com/content/349/bmj.g6015>

NORRIS, Jack, MESSINA, Virginia, 2011. *Vegan for life: everything you need to know to be healthy and fit on a plant-based diet*. Cambridge, MA: Da Capo Press. ISBN 0738214930.

OPPENLANDER, Richard, 2013. *Food Choice and Sustainability: Why Buying Local, Eating Less Meat, and Taking Baby Steps Won't Work. Suite*. Langon Street Press. ISBN 1626524351

PÁNEK, Jan, 2002. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis. ISBN 80-86320-23-5.

PIMENTEL, David a PIMENTEL, Marcia, 2003. Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment. *The American Journal of Clinical Nutrition* [online]. **78**(3), 660S–663 [cit. 21.12.2017]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/ajcn/78.3.660S>

RENUCCI, Jean-François, 2005. Article 9 of the European Convention on Human Rights. *Human Rights Files* [online]. Strasbourg Cedex. No. 20 [cit. 20.12.2017]. ISBN 92-871-5625-5. Dostupné z: [http://www.echr.coe.int/LibraryDocs/DG2/HRFILES/DG2-EN-HRFILES-20\(2005\).pdf](http://www.echr.coe.int/LibraryDocs/DG2/HRFILES/DG2-EN-HRFILES-20(2005).pdf)

Rozsudek Nejvyššího správního soudu ze dne 5.5.2011, čj. 2 Aps 3/2010 – 112, č. 2350/2011 Sb. NSS, www.nssoud.cz

- SAVAGE, Jennifer S., FISHER, Jennifer O. a BIRCH, Leann L., 2007. Parental Influence on Eating Behavior. *The Journal of Law, Medicine & Ethics* [online]. 1.3., **35**(1), 22-34 [cit. 20.12.2017]. Dostupné z: <http://doi.org/10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x>
- SLIMÁKOVÁ, Margit, 2015. Dieta podle krevních skupin. *PharmDr. Margit Slimáková* [online]. Praha [cit. 20.9.2017]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/podle-krevnich-skupin/>
- SLIMÁKOVÁ, Margit, 2012. Zdravý talíř. *PharmDr. Margit Slimáková* [online]. Praha [cit. 12.1.2018]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/zdravy-talir/>
- STERLING, Marilyn, 2005. Your Vegetarian Child: How Healthy Are They?: Are Their Nutritional Needs Being Met?. In: *Chiro.org* [online]. [cit. 17.1.2018]. Dostupné z: http://www.chiro.org/nutrition/ABSTRACTS/Your_Vegetarian_Child.shtml
- STRATIL, Pavel, 1993. *ABC zdravé výživy*. 1.vyd. Brno: P. Stratil. ISBN 80-900029-8-6.
- ŠIROKÁ, Pavla, nedatováno. Bílkoviny v potravinách. In: *vitalcentrum.cz* [online]. Brno [cit. 24.2.2018]. Dostupné z: <http://www.vitalcentrum.cz/bilkoviny-v-potravinach/>
- ŠPAČEK, Lenka, 2018. Strava v předškolním věku. *Vegazín: zdravě a eticky* [online]. Praha. 7. číslo, 22-24 [cit. 4.3.2018]. Dostupné z: <http://vegazin.cz/#archiv>
- TARANTINO, Giovanni, CITRO, Vincenzo a FINELLI, Carmine, 2015. Hype or Reality: Should Patients with Metabolic Syndrome-related NAFLD be on the Hunter-Gatherer (Paleo) Diet to Decrease Morbidity? *Journal of Gastrointestinal and Liver Diseases* [online]. **24**(3), 359-368 [cit. 2.2.2018]. Dostupné z: doi: 10.15403/jgld.2014.1121.243.gta.
- The Vegan Society, 2016. *Definition of veganism* [online]. Birmingham [cit. 18.2.2018]. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
- THORNTON, Philip, HERRERO, Mario a ERICKSEN, Polly, 2011. Livestock and climate change. *International Livestock Research Institute* [online]. Nairobi: ILRI [cit. 23.2.2018]. Dostupné z: <https://cgspace.cgiar.org/bitstream/handle/10568/10601/IssueBrief3.pdf>
- ULLMANNOVÁ, Jiřina, 2000. *Dělená strava, aneb hubneme bez hladovění: 145 receptů*. Praha: Vyšehrad. ISBN 80-7021-456-2.
- UNDESA, 2014. Water for Life Decade: Water scarcity. *United Nations* [online]. [cit. 23.2.2018]. Dostupné z: <http://www.un.org/waterforlifedecade/scarcity.shtml>
- USDA, 2017. Background: How Important is Irrigation to U.S. Agriculture? *United States Department of Agriculture: Economic Research Service* [online]. Washington DC [cit.

23.2.2018]. Dostupné z: <https://www.ers.usda.gov/topics/farm-practices-management/irrigation-water-use/background.aspx>

VAŠÁKOVÁ, Jana, 2016. Dělená strava – Hayova dieta. In: *Mezdravi.cz*. [online]. Praha [cit. 13.2.2018]. Dostupné z: <http://www.mezdravi.cz/delena-strava-hayova-dieta/>

VODIČKOVÁ, Renata, 2017. Spotřebu potravin sledují statistici téměř sto let. *Statistika&My: Měsíčník Českého statistického úřadu* [online]. Praha [cit. 13.2.2018]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-roste>

VOEGTLIN, Walter L, 1975. *The Stone Age Diet*. 1st ed edition. New York: Vantage Press. 277 pages. ISBN 533-01314-3.

VOJTOVÁ, Markéta, 2016. *Výživa člověka*. Hradec Králové: Vyšší odborná škola zdravotní a Střední zdravotnická škola. ISBN 978-80-88058-60-1.

VUKOVIC, Diane, 2017. 14 Best Vegan Sources of Omega 3. In: *plenteousveg.com* [online]. 26.12. [cit. 10.2.2018]. Dostupné z <https://plenteousveg.com/vegan-sources-omega-3/>

VÝROST, Josef a SLAMĚNÍK, Ivan, 2008. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada. 416 s. ISBN 978-80-247-1428-8.

WARD, Dulcie a LEVIN, Susan, 2006. Vegan Diet for Diabetes. *Good Medicine* [online]. Washington D.C.: PCRM, 3(5) [cit. 10.2.2018]. Dostupné z: https://issuu.com/physicianscommittee/docs/good_medicine_-_summer_2006

What is a vegetarian? 2016 [online]. Alreincham: The Vegetarian Society of the United Kingdom. [cit. 16.12.2017]. Dostupné z: <https://www.vegsoc.org/definition>

WHO, 2017. Obesity and overweight. *World Health Organization* [online]. Cyberjaya [cit. 19.2.2018]. Dostupné z: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

WILDOVÁ, Olga, 2017. Nadváha a obezita: Světový den obezity – 11. října 2017. In: *Medicína.cz* [online]. Praha: 11.10. [cit. 20.1.2018]. Dostupné z: <http://medicina.cz/clanky/11464/129/Svetovy-den-obezity-11-rijna-2017>