

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra humanitních věd**



**Bakalářská práce**

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

**Anna Boykova**

© 2019 ČZU v Praze

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Anna Boykova

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**

V současné pozdně moderní společnost se zřetelně ukazuje, že produkce a spotřeba potravin je součástí širší množiny sociálních vztahů a ovlivňuje tak nejen přírodu, ale i samotnou společnost. Vzniká tak otázka, jaké dopady s sebou nesou jednotlivé životní styly spojené s jídlem a stravováním a jak tyto dopady hodno t.

Alternativní styly stravování vznikají jako pro pól 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.

Cílem této práce je zmapovat současné alternativní styly v oblasti stravování/výživy, popsat okolnosti spojené s volbou jídla v rámci vybraných stylů a osvětlit faktory, které ovlivňují chování spotřebitelů.

### **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**

etika, udržitelnost, alternativní potravinové řetězce

---

## **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. 2019

---

### **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 neporušil autorská práva třetích osob.

V Praze dne 15.03.2019

---

### **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala mému vedoucímu panu doc. Mgr. Ing. Zagatovi Ph.D. za pomoc a odborné rady během zpracování mé bakalářské práce, všem uvedeným respondentům, rodině Hýblových a kamarádům za jejich čas, přáteli za trpělivost a podporu.

.

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

## **Abstrakt**

Daná bakalářská práce je zaměřena na osvětlení podstaty současných alternativních stylů stravování, jako jsou: intuitivní stravování, makrobiotika, dělená strava, hladovění, dieta podle krevních skupin, strava podle norem Světové zdravotnické organizace a vegetariánství. Rozebírá problematiku alternativních potravinových sítí jako protikladu konvenčnímu průmyslovému systému výroby a spotřeby potravin. Popisuje faktory, ovlivňující chování a motivaci spotřebitele při výběru jídla. Praktická část je založená na výzkumu sociálních dopadů vegetariánství na různé sféry života jednotlivce. Kromě toho popisuje subjektivní názor respondentů na širší dopady problematiky vegetariánství. Například, propagace vegetariánství a jeho kritika, podpora ze strany sociálního kruhu. Práce uvádí individuální důvody přechodu na vegetariánství, výhody a nevýhody, osvětluje překážky a komplikace, se kterými se respondenti setkali.

**Klíčová slova:** alternativní výživa, alternativní potravinové řetězce, výběr spotřebitele, chování spotřebitele, etika, zdraví, zdravé stravování, vegetariánství.

# **Food choices and social relations of alternative dieting styles**

## **Abstract**

This bachelor thesis is focused on illuminating the essence of such contemporary alternative eating styles, such as intuitive eating, macrobiotics, divided diet, starvation, blood group diet, diet according to World Health Organization standards and vegetarianism. It analyzes the issue of alternative food networks as opposed to the conventional industrial system of food production and consumption, describes factors, which influence the behavior and motivation of the consumer in food choices. The practical part is based on the research of the social impact of vegetarianism on different spheres of life of the individuals. In addition, it describes the respondents' subjective opinion on the wider implications of vegetarianism, for example, the promotion of vegetarianism and its criticism, support from the social circle, individual reasons for starting with vegetarian diet, advantages and disadvantages of it, the obstacles and complications encountered by respondents.

**Keywords:** alternative food styles, alternative food chains, consumer choices, consumer behavior, ethics, health, healthy eating, vegetarianism.

# Obsah

<b>1 Úvod.....</b>	<b>7</b>
<b>2 Cíl práce a metodika .....</b>	<b>8</b>
<b>3 Teoretická východiska .....</b>	<b>10</b>
3.1 Alternativní výživa.....	10
3.2 Faktory, ovlivňující chování spotřebitele při výběru jídla.....	14
3.3 Faktory, ovlivňující zdraví lidí.....	15
3.4 Alternativní potravinové sítě.....	17
3.4.1 Klasifikace alternativních potravinových sítí .....	17
3.5 Vybrané alternativní styly stravování .....	18
3.5.1 Intuitive eating .....	18
3.5.1.1 Dějiny intuitivního stravování.....	20
3.5.1.2 Podstata intuitivního stravování .....	21
3.5.1.3 Základní rysy intuitivního stravování.....	22
3.5.2 Makrobiotika.....	23
3.5.2.1 Dějiny makrobiotiky.....	23
3.5.2.2 Podstata makrobiotiky .....	24
3.5.2.3 Základní rysy makrobiotiky .....	24
3.5.3 Dělená strava.....	25
3.5.3.1 Dějiny dělené stravy .....	25
3.5.3.2 Podstata dělené stravy .....	26
3.5.3.3 Základní rysy dělené stravy.....	27
3.5.4 Hladovění.....	27
3.5.4.1 Podstata hladovění.....	28
3.5.5 Dieta podle krevních skupin .....	28
3.5.5.1 Dějiny diety podle krevních skupin.....	28
3.5.5.2 Podstata diety podle krevních skupin .....	29
3.5.5.3 Základní rysy diety podle krevních skupin .....	29
3.5.6 Strava podle norem Světové zdravotnické organizace .....	31
3.5.6.1 Dějiny stravy podle norem SZO.....	32
3.5.6.2 Základní rysy stravy podle norem SZO.....	32
3.5.7 Vegetariánství .....	33
3.5.7.1 Dějiny vegetariánství.....	34
3.5.7.2 Podstata vegetariánství .....	35



3.5.7.3	Porovnání výše uvedených alternativních stylů stravování.....	36
<b>4</b>	<b>Vlastní práce .....</b>	<b>39</b>
4.1	Úvod do výzkumu .....	39
4.2	Provedený výzkum.....	39
4.2.1	Důvody přechodu na vegetariánství .....	40
4.2.2	Překážky a nevýhody vegetariánství.....	42
4.2.3	Propagace vegetariánství .....	44
4.2.4	Význam podpory a kritiky, vliv na sociální prostředí .....	47
4.2.5	Výhody vegetariánství a změny v životním stylu.....	50
4.2.6	Je vegetariánství navždy? .....	52
<b>5</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>55</b>
<b>6</b>	<b>Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>57</b>
<b>7</b>	<b>Přílohy .....</b>	<b>61</b>
7.1	Seznam tabulek .....	61
7.2	Seznam obrázků .....	61

# 1 Úvod

Současná doba je typická možností výběru. Různorodost variant může občas překvapit a poplést, proto ne vždy je náš výběr nejlepší a nejzdravější. Sousedství alternativní výživa snad slyšel každý, koho zajímá, co sám jí, nejen z pohledu chuťových preferencí. Avšak, existuje hodně mýtů a stereotypů, spojených s alternativní výživou. Jedna z prvních věcí, které přichází na mysl je názor, že alternativní stravování se vždy rovná stravování zdravému. I když hlavním nebo vedlejším cílem alternativních diet je snaha o vylepšení zdravotního stavu pomocí stravování, v rámci určitých alternativních stylů se to ne vždy, a ne všem daří. Někteří lidé také hodně propojují alternativní stravování s náboženstvím, vírou a mystikou, kvůli čemu se tomu snaží vyhýbat, aniž by se seznámili s podstatou a významem alternativní výživy. Neexistuje jediná správná definice alternativní výživy. Je to souhrnný název pro velkou skupinu nejrůznějších způsobů stravování, které se staly doslovně alternativou běžné výživy. Zahrnují do sebe určitá pravidla a doporučení a nezřídka se opírají o určité filozofické koncepty.

Již dávno uplynula doba, kdy byl největší prioritou volby jídla poměr ceny a množství. S pomalým zlepšením podmínek života lidé začali vybírat dle dalších faktorů, které budou popsány v následujících kapitolách.

Tato bakalářská práce je věnována problematice alternativního stravování a výběru jídla, jako determinant, nesoucí širší sociální dopady. Volby jídla v současné době nejsou spojené jenom s konzumací potravin. Zařazení se do různých sociálních skupin (např. veganů) ve velké míře ovlivňuje společenský život jednotlivce a zároveň je mu podmíněn – dotýká se vztahu mezi jedinci a velmi často s sebou nese změnu celého životního stylu.

Svačina definuje alternativní styly stravování, jako “postupy bez vědeckého průkazu efektu” (Zlatohlávek, 2016). Zajímavost studia problematiky alternativního stravování je i v tom, že navzdory danému názoru zájem o alternativní stravování je stále velký. Výzkumná část dané práce probírá motivaci přechodu k alternativnímu stravování na příkladu vegetariánství a hodnocení společenských dopadů pro jednotlivce.

## 2 Cíl práce a metodika

Prvotním cílem dané bakalářské práce je vysvětlení podstaty alternativního stravování. Specifickými cíli práce je:

- Zmapovat a porovnat nejznámější alternativní styly stravování
- Seznámit čtenáře s alternativními potravinovými sítěmi, jako jedním z nástrojů poskytování kvalitních potravin
- Uvést faktory, ovlivňující chování spotřebitelů
- Popsat teoretická východiska a podstatu vybraných alternativních stylů stravování
- Zhodnotit dopady přechodu k alternativní výživě na hladinu sociálních vztahů příslušníků daných stylů na příkladě vegetariánství.

Pro lepší pochopení v rámci každého jednotlivého stylu jsou uvedené krátké dějiny, případně zakladatele, základní rysy, spojené se správným chodem diety, výhody a nevýhody z hlediska dopadů na organismus a zdraví. Také jsou popsány faktory, spojené s výběrem jídla a ovlivňující chování spotřebitele.

Je nutné také zmínit, že daná práce se nedotýká problematiky dětské výživy v rámci alternativního stravování. Tomu by měla být věnována ne jedna kapitola, ale celá další bakalářská práce. Sledování dětské výživy v souvislosti s alternativní výživou ukazuje mnohem víc nevýhod a nebezpečí alternativního stravování pro děti. Stravování v dětském věku má mnohem víc funkcí, než jen zajištění správného chodu nárůstu a vývoje dítěte. Formují se také stravovací návyky a vztah k výživě, což ve velké míře ovlivní v budoucnosti jak způsoby stravování, tak i sociální sféru života jednotlivce (Zlatohlávek, 2016).

Daná bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část práce využívá metody studia dokumentů – knih, novinových a internetových odborných článků, obrazů a dalších zdrojů. Přístup ke zkoumání, použitý ve vlastním výzkumu je kvalitativní.

Použitou technikou sběru dat jsou rozhovory, které umožňuje po volném vyprávění respondenta klást spontánní otázky, týkající se toho, o čem respondent povídal – tzv. internální otázky, a toho, co již nebylo zmíněno – externální otázky (Hendl, 2008).

Výběrovou procedurou vlastního výzkumu je záměrný výběr. Výzkum je proveden mezi členy skupiny neprofesionálních sportovců ve věku 22-29 let, kteří jsou mezi sebou

propojení kromě zájmu o alternativní způsob výživy navíc i láskou ke sportování, aby bylo lépe vidět dopady a sociální souvislosti dodržování se určité alternativní diety v rámci vybrané sociální skupiny. Analytickou procedurou jsou standardní postupy kvalitativní analýzy (Hendl, 2008).

Pojem dieta v dané práci je používán v širším slova smyslu, a to jako způsob stravování, podmíněný určitým pravidlům (v rámci práce – to samé, jako alternativní výživa), nikoli jako způsob stravování, zaměřený pouze a jedině na redukci váhy prostřednictvím zákazu různých skupin potravin.

## 3 Teoretická východiska

### 3.1 Alternativní výživa

Doba, když jídlo bylo považováno jenom za způsob přežití nikoliv požitek, již dávno uplynula. V průběhu dějin lidí umírali a stále umírají v některých zemích hladem, ale primitivní člověk nepřemýšlel o žádných etických problémech výživy. Ty se objevily později spolu s rozvinutím a rozvojem sociálních vazeb společnosti. Žádné poruchy příjmu potravy, jako například anorexie nebo bulimie, spadající do psychických nemocí, také nebyly známé. Daný fakt ukazuje, že dnes způsob stravování hodně ovlivňuje sociální prostředí a zároveň je mu podmíněno. Dnes je jídlo úzce spojeno s kulturou, zvyky a tradicí. Stravování se stalo nástrojem komunikace s vnějším okolím a se samým sebou.

Rozličné alternativní styly stravování začaly vznikat již v antické období, (například vegetariánství) a vznikají nově dodnes, (dieta podle krevních skupin, intuitivní stravování). Různorodost variant poskytuje velmi bohatý výběr, ale na druhou stranu dělá proces výběru velmi obtížným. Příslušníci a zakladatelé určitých stylů stravování aktivně propagují a podporují své oblíbené styly, které nejčastěji považují za jediné správné. Píší knihy a časopisové články, organizují petice. Mají na to hodně důkazu a často jako hlavní příčinu pro udržování alternativní výživy uvádějí vlastní pozitivní zkušenosti. Neberou ale v úvahu, že stále neexistuje žádný všelék, jinak bychom o tom věděli všichni a byli zdraví a svět by se stal etickou utopií, etické problémy by přestaly existovat. Výběr je vždy individuální a vychází se z obrovského množství faktorů, mezi které patří například zdravotní stav, tradice, zvyky, reklama, společenský status, chuťové preference, etická výchova, osobnost, podmínky života a další. V době přebytku a rozmanitosti výběru potravin již nevnímáme jídlo, jen jako jídlo a máme možnost se zamyslet nad tím, co jíme, jak jíme a proč.

Daná bakalářská práce v následujících kapitolách vyjmenovává sedm různých alternativních stylů stravování. Zaměřuje se na obecný popis a porovnávání intuitivního stravování, dělené stravy, makrobiotiky, hladovění, diety podle krevních skupin, stravy podle norem Světové zdravotnické organizace, vegetariánství a jeho druhů a poddruhů včetně veganství. Samozřejmě, existuje jich mnohem víc. Výběr výše uvedených alternativních stylů stravování je podmíněn jejich obrovskou vzájemnou odlišností z hlediska radikálnosti, univerzálnosti, východisek. Pro znázornění a lepší pochopení jsou

vybrané alternativní styly stravování rozdělené do několika kategorií, kde určité styly vystupují jako protiklady.

Rozmanitost obsahu a základních principů vybraných stylů stravování se vyskytuje například ve výběru jídla, respektive striktnosti omezení určitých druhů jídel a ve formě určování. Lze vymezit tři hlavní skupiny. Styly stravování, které patří do první a druhé skupiny se tváří jako protiklady, zatímco styly stravování spadající do třetí skupiny obsahují prvky obou skupin.

1. Obsah ve tvaru doporučení a doporučení, absence jakýchkoliv zákazů:
  - Intuitive eating
  - Dělená strava
2. Obsah ve tvaru striktního zakazování a pevně stanovených pravidel:
  - Makrobiotika
  - Hladovění
3. Obsah ve tvaru jak doporučení a doporučení, tak i zákazů:
  - Dieta podle krevních skupin
  - Strava podle norem SZO
  - Vegetariánství

Další klasifikace se týká vědeckého zasahování do vzniku určitých alternativních stylů stravování. Některé styly vznikly a byly používány podstatně dřív, než byly popsány a seřazené do dnešní podoby. Například, vegetariánství má své kořeny ve Středověku, podobně jako hladovění. Omezení konzumace jak plně, tak i částečně masa a produktů živočišného původu bylo známo již v dávno uplynulé minulosti v Egyptě, Indii, Tibetu, Persii, Judsku, Babylonu, Řecké a Římské říši a mnoha dalších zemích (Filonov, 2008). Také bylo popsáno v nejvýznamnějších posvátných knihách, jako například Bible, Korán, hinduistických textech Védách. K vyjádření odborníků došlo mnohem později, kdy to vědecky determinovali, vysvětlili a popsali. Na druhé straně jsou uměle vytvořené, na základě výzkumů, styly stravování.

1. Styly stravování, vzniklé bez vědeckého zasahování:
  - Vegetariánství
  - Hladovění
2. Uměle vytvořené styly stravování:
  - Makrobiotika
  - Strava podle norem SZO

- Dieta podle krevních skupin
- Dělená strava

Intuitivní stravování v dané klasifikaci má zvláštní postavení, a tváří se jako izolát. Přestože bylo poprvé popsáno ve dvacátém století, je podle Bronnikové každému člověku v podstatě přirozené z dětství. Malé dítě má zcela jasné signály hladu a sytosti, které ještě neumí a nechce ignorovat, nerozděluje jídlo na „dobré“ a „špatné“, nenachází se pod tlakem společnosti, sociálních a kulturních zvyků a tradicí a propagace, kromě své rodiny. Bronniková v své knize Intuitivní stravování popisuje výzkum, potvrzující danou tézi. Experiment byl proveden v roce 1928 Klarou Devis, která 6 let sledovala děti opuštěné rodiči, ve věku od šesti do jedenácti měsíců, kteří trpěli anémií, podváhou, křivicí a dalšími onemocněními, které mají za následek poruchy příjmu potravin. Děti byly umístěny do výzkumného centra, založeného pro účely výzkumu a fungující podobně jako školka. Během výzkumu různorodé přírodní potraviny byly vždy pouze nabízené, ale děti nikdy nebyli nuceni je jíst. Dětem, které zatím nebyly schopné jíst samostatně nabízely jídlo ošetřovatelky a pokud dítě nevykazovalo pocit hladu, jídlo se uchovávalo na příště. Jídlo ve tvaru mono produktu nikde nebylo mícháno, nebo slané, sůl byla nabízená zvlášť, aby bylo jisté, že si dítě vybralo určitý druh potravin jenom díky jeho nutriční hodnotě a využitelnosti pro organismus. Provedený výzkum ukázal, že spotřeba potravin není rovnoměrná, jeden den děti mohli sníst dvakrát víc, jiný – míň. Výběr produktů se také lišil, přibližná norma denního množství kalorií byla občas dosažena velkým množstvím potravin s malou kalorickou hodnotou, například ovocem a zeleninou, jindy – spotřebou menšího množství potravin s větší kalorickou hodnotou – masa a obilovin. Každopádně, denní potravinová dávka se hodně lišila od norem zdravého stravování, nabízených Ústavem pediatrie. Ke konci šestiletého experimentu, provedeného pod dozorem lékařů, bylo evidováno, že sledované děti s podváhou dosáhly normální váhy, ale neexistoval ani jeden případ obezity. Pravidelné lékařské prohlídky ukázaly, že děti netrpěli problémy, spojenými se s trávicím systémem, sezónními chřipkami a nachlazení probíhalo bez horečky a trvalo nejdéle tři dny. Přestože děti nedostávali žádné vitamíny navíc. Všechny nezbytné složky výživy pro normální fungování organismu dostávaly pouze z potravin, které si děti vybíraly pouze intuitivně (Bronnikova, 2015 b).

Některé alternativní styly stravování, vykazují dostatečně radikální přístup, který neumožňuje určitý styl praktikovat u každého bez ohledu na zdravotní stav, osobní

vlastnosti organismu, chronické onemocnění atd. V tomto případě je nezbytná konzultace s lékařem před začátkem a následný dozor, aniž by došlo ke zhoršení zdravotního stavu.

Z hlediska univerzálnosti se vybrané alternativní styly stravování rozdělují do tří skupin – požadující, doporučující a nevyžadující konzultaci s lékařem a následný dozor.

1. Neuniverzální (nezbytná konzultace a následný dozor):

- Makrobiotika
- Vegetariánství
- Hladovění
- Dieta podle krevních skupin

2. Polo univerzální (doporučená konzultace a následný dozor):

- Strava podle norem SZO
- Dělená strava

3. Univerzální (konzultace a následný dozor není nutný):

- Intuitive eating

Alternativní styly stravování mají velmi často určité kulturní pozadí. Většinou zahrnují kromě doporučení způsobu výživy také etické návrhy způsobu žití, například podpora životního prostředí, práv člověka a zvířat, podpora lokálního trhu atd., což dělá alternativní stravování v podstatě určitým stylem života.

1. Kulturní pozadí existuje:

- Makrobiotika
- Hladovění
- Vegetariánství

2. Není kulturní pozadí:

- Intuitive eating
- Dělená strava
- Dieta podle krevních skupin
- Strava podle norem SZO

Díky výrazným odlišnostem a zároveň existenci společných rysů, při dalším studiu této problematiky, je možné vymezit i další klasifikace. Ale to není hlavním účelem dané bakalářské práce.



### 3.2 Faktory, ovlivňující chování spotřebitele při výběru jídla

V průběhu evoluce se vztah k jídlu postupně měnil. Zatímco na počátku lidské existence člověk spotřebovával to, co je běžné a dostupné, aby nezemřel hladem, s postupem času jsme začali vybírat jídlo podle mnoha dalších kritérií (Singer, 2008). Do rozhodovacího procesu se také připojili různé faktory, ovlivňující chování spotřebitele při výběru jídla. Obecně k vnitřním faktorům chování spotřebitele podle Zamazalové patří takové individuální „viditelné“ charakteristiky, jako:

- Věk
- Pohlaví
- Životní cyklus rodiny, velikost domácnosti a počet dětí
- Zaměstnání
- Ekonomické podmínky jedince
- Životní styl
- Individuální osobnostní vlastnosti každého jedince

A „skryté“ charakteristiky, které Novotný a Duspiva vymezují jako psychologické faktory:

- Potřeby
- Postoje
- Vnímání
- Motivace

(Zamazalová, 2009), (Novotný, 2014).

Není překvapením, že muži a ženy mají občas úplně odlišné vnímání a motivaci, stejně jako lidé různého věku většinou mají odlišné zájmy a potřeby. Jak „viditelné“, tak i „skryté“ charakteristiky jsou flexibilní (i když změna pohlaví je velmi neběžnou záležitostí, v současné době je to možný případ), stále se mění v průběhu života. „Skryté“ charakteristiky jsou podmíněné „viditelným“, mění se podle nich. V různých věkových fázích člověk má různé potřeby, postoje, odlišnou motivaci a způsob vnímání obecně. Stejně jako změna životní úrovně, zaměstnání, životního stylu, limitovanost finančních prostředků a další mají dopad na výše uvedené „skryté“ charakteristiky. Obě dvě skupiny faktorů nesou větší dopady na život jednotlivce obecně a zároveň ovlivňují i chování člověka jako spotřebitele (Zamazalová, 2009).

„Skryté“ charakteristiky jsou zároveň podmíněné vnějším faktorem, ovlivňující chování spotřebitele, do kterých patří vlivy z prostředí:

- Ekonomické
- Politické
- Kulturní
- Sociální (Zamazalová, 2009).

Jsou to faktory určené společností, jejich politickou, politickou a kulturní situací a obecně vnějším okolím jedince. V procesu socializace se určují hodnoty a priority jedince, které determinuje jeho způsob žití jako člena společnosti (Blackwell, 2007).

Chování jedince je ve velké míře podmíněné kulturnímu prostředí, ve kterém vyrůstá. Potvrzují to Novotný a Duspiva, kteří uvádí, že *“kultura představuje hodnoty, přesvědčení, zvyky a vkus, kterým určitá skupina spotřebitelů přisuzuje důležitost”* (Novotný, 2014).

Autoři vymezují také další skupinu – situační faktory, které mají vliv na chování spotřebitele z krátkodobého hlediska. Patří tam prvky fyzického prostředí, sociální okolnosti, čas, druh úkolu a předchozí stavy (Novotný, 2014).

V rámci soukromého výběru jídla, způsobu výživy a motivací přechodu k alternativním stylům stravování se nejčastěji stává zlepšení zdravotního stavu, ale také i etické podněty: podpora životního prostředí, práv člověka a zvířat, podpora lokálního trhu (Singer, 2008). V neposlední řadě patří tam i snaha odlišit se od “běžného” způsobu stravování, jako touha po vyjádření své individuality. Přestože v současné době stravování se stalo společenskou záležitostí podmíněné mnoha faktory, volba jídla v rámci stravovacího procesu je často velmi individuální a motivy spotřebitele se mohou lišit pro každého jedince.

### **3.3 Faktory, ovlivňující zdraví lidí**

Počet lidí, kteří začínají přemýšlet o zdravém životním stylu a jednu z jeho nejdůležitějších součástí – zdravé výživě, stále roste. Stejně jako zájem o alternativní styly stravování, které většina lidí vnímá, jako cestu ke zdraví. Avšak, velké množství způsobů stravování obsahuje etický nebo filosofický kontext, který občas začíná hrát hlavní role pro příslušníky určitých stylů stravování a jako důsledek, podceňuje se adekvátnost stylů z pohledu zdraví a vyváženosti výživy. Podle Permuttera *“vzhledem k tomu, že mnoho systémů ignoruje nepopiratelnou lékařskou zkušenost, staly se velmi zranitelnými”* (Perlmutter, 2004). Vědecké výzkumy s vyvíjením doby jsou občas v rozporu s tradičním

viděním a dalšími výzkumy minulých desetiletí a století, což bývá matoucí (Perlmutter, 2004).

Světová Zdravotnická organizace definuje zdraví jako “stav úplného tělesného, duševního a sociálního blahobytu, nikoli pouze absence choroby a fyzických vad” (Vsemirnaja Organizacija Zdravookhranjenja, 2019). Whitehead a Dahlgren rozšiřují definici a uvádějí více faktorů, které ovlivňují zdraví člověka:

Obrázek č.1. – Faktory, ovlivňující zdraví



(Dahlgren, 2006).

Zaprvé je to věk, pohlaví, individuální genetické a biologické faktory. Dále jde individuální životní styl jednotlivce a jeho sociální prostředí. Podle Whitehead a Dahlgren “schopnost osoby udržet si své zdraví (ve třetí vrstvě) je ovlivněna životními a pracovními podmínkami, zásobami potravin a přístupem k základním zbožím a službám. Konečně, jako prostředník pro zdraví obyvatelstva, hospodářské, kulturní a environmentální vlivy převažují v celé společnosti. Tento model pro popis zdravotních faktorů zdůrazňuje vzájemné působení: jednotlivé životní styly jsou zakotveny v sociálních normách a sítích a v životních a pracovních podmínkách, které se naopak vztahují k širšímu socioekonomickému a kulturnímu prostředí” (Dahlgren, 2006).

### 3.4 Alternativní potravinové sítě

Rychle rostoucí zájem o zdravou výživu vyvolává růst poptávky o “zdravé potraviny” a tím ovlivňuje trh ve dvou směrech: přizpůsobení se stávajícího trhu nově vzniklé poptávce a vznik alternativních potravinových sítí.

Tradičním způsobem výroby a spotřeby potravin byl a stále je konvenční průmyslový systém. Největší světové společnosti vyrábějící potraviny konvenčním způsobem se přizpůsobují novým tendencím a nabízí “zdravou” produkci zároveň se svými tradičními výrobky. Avšak, není to “zdravé jídlo” vždycky zdravé. Markes zmiňuje, že číst štítky a obsah je velmi důležitou dovedností pro lidi, kteří se snaží jíst zdravě. Například, často se stává, že beztukové výrobky, které jsou považovány velkou skupinou lidí za zdravější, obsahují velké množství cukru, který pomáhá udržovat příslušnou konzistenci a příjemnou chuť (Markes, 2018). Dalším problémem “zdravých výrobků” průmyslové výroby je používání rafinovaného a deodorizovaného palmového oleje kvůli jeho nízké ceně, schopnosti zůstat polotuhým při teplotě 15 až 25 stupňů nad nulou a schopnosti zvyšovat trvanlivost výrobků (Kokoušina, b.r.).

Typickým rysem konvenčního průmyslového systému výroby a spotřeby je vzdálenost výrobce a konečného spotřebitele. Cílem a jednou z výhod alternativních potravinových sítí je maximální zkrácení této cesty; Spilková jmenuje alternativní potravinové sítě, jako “krátké potravinové dodavatelské systémy”. Z toho také vyplývá větší důvěra mezi výrobcem a konečným spotřebitelem, který si může být více jistý ohledně kvality, čerstvosti výrobku a ví, kde a kým se výrobek pěstoval (Spilková a kol., 2016). Jedním z velkých problémů průmyslové výroby je ztráta biologicky užitečných vlastností potravin v důsledku mnoho krokového chemického a termického zpracování za účelem prodloužení trvanlivosti a tím zhoršení celkové kvality výrobků. Dané skutečnosti potvrzují, že alternativní potravinové sítě představují nový, “alternativní” systém výroby a dodání potravin spotřebiteli, opačný proti konvenčnímu průmyslovému systému výroby a spotřeby.

#### 3.4.1 Klasifikace alternativních potravinových sítí

Spilková ve své práci uvádí členění alternativních potravinových sítí do čtyř skupin:

1. Výrobce vystupuje zároveň jako spotřebitel:
  - Komunitní zahrádky a centra se zaměřením na potraviny

- Komunitní potravinová družstva
- Pozemková družstva

V rámci této skupiny výrobce sám spotřebovává vyrobené potraviny.

## 2. Partnerství mezi výrobcí a spotřebitelé:

- Zemědělství podporované městskou komunitou

Zde se jedná o partnerství na základě smlouvy nebo dohody. Výrobce a spotřebitel nese oboustranné vzájemné riziko v případě neúspěchu jedné ze stran.

## 3. Přímý prodej:

- Farmářské trhy
- Prodej přímo z farem
- Mobilní farmářské prodejny
- Bedýnkový prodej
- Výrobní družstva

Přímý prodej může být poskytován i prostřednictvím on-line prodeje přes internet. Podstatou je absence zprostředkovatelů a dodání výrobků přímo od výrobce spotřebiteli.

## 4. Specializovaní maloobchodníci:

- On-line prodejci potravin
- Specializované velkoprodejci
- Turistické atrakce

Pro specializované prodejce je charakterní prodej specializovaných výrobků vysoké kvality, ale s vysokou přidanou hodnotou (Spilková a kol., 2016).

## **3.5 Vybrané alternativní styly stravování**

### **3.5.1 Intuitive eating**

Intuitive eating neboli intuitivní stravování je moderní koncepce zdravé výživy, která učí, že vnímání nejdůležitějších signálů organismu, hladu, chuti a spokojenosti je ta nejlepší cesta k regulaci stravovacích návyků a správnému vztahu k výživě. Intuitivní stravování kritizuje populární techniky sčítání kalorií, omezení spotřeby jídla a členění produktů na dobré (zdravé) a špatné (nezdravé). Hlavním cílem intuitivního stravování je formování harmonických, přátelských vztahů člověka s jídlem, tělem a myšlením, které velmi často nejsou v souladu.

Tělo se považuje za dokonalý systém, vytvořený přírodou pro regulaci procesu výživy. Začíná od okamžiku přijímání signálů do mozku o hladu a výběru jídla, do samotného procesu stravování včetně toho, jak jíme – rychle nebo pomalu, vědomě nebo ne atd. Proces výživy zahrnuje také emoce, spojené se spotřebou jídla. Bere v úvahu rozdíl mezi pocitem sytosti a spokojenosti. Spokojenosti se dosahuje jen tehdy, když organismus dostává přesně to, co chce a potřebuje v daný okamžik.

Většina diet je založena na silném omezení produktů jedné skupiny, často ve prospěch produktů jiné skupiny, na základě odborného posudku. Intuitivní stravování je opakem. Bojuje proti závislosti na expertech. Některé alternativní diety jsou zároveň dobře zpracovaným komerčním produktem s výbornou marketingovou strategií, jejíž cílem je prodej naděje na “lepší a zdravější životní styl” (Bronnikova, 2015 b). Tribole definuje moderní společnost jako společnost, posedlou ztrátou váhy v přednášce, provedené pro Univerzitu severní Iowy (University of Northern Iowa) (Tribole, 2013). Hawks vyřazuje intuitivní stravování z konzervativního mainstreamového způsobu stravování, zároveň ze stylů stravování, založených na dietním myšlení a zákazech. Uvádí to na základě toho, že jenom intuitivní stravování je založené na přístupu rozumu (angl. common sense approach to eating) a bezprostřední důvěry ve svůj organismus (Woznicki, 2006).

Ve výzkumu, provedeném kanálem BBC-2, byly žákům základní školy nabízeno sušené mango a rozinky, které byly k dispozici bez jakýchkoliv omezení. Na začátku experimentu děti se rozdělili do dvou skupin podle preference – někteří měli rádi více rozinky, jiní – sušené mango. Následně bylo zavedeno pravidlo, podle kterého sušené mango zůstalo k dispozici, ale rozinky bylo možné sníst pouze několik minut. Ke konci experimentu konzumace rozinek se zvýšila několikrát a skupina dětí, která předtím preferovala sušené mango, změnila svou preferenci. Daný experiment ukazuje, že jakákoliv deprivace zvyšuje touhu o zakázaném objektu, v daném případě jídle, což znázorňuje dietní princip (Bronnikova, 2015 b).

Intuitivní stravování vystupuje jako opozice proti ideálům, propagovaných medií, tlaku společnosti, sociálních a kulturních zvyků. Absence zákazů a spolehnutí se na své vlastní tělo, které komunikuje prostřednictvím různých signálů, dává intuitivnímu stravování zvláštní postavení alternativního stylu stravování, nezávislého na vědě odborníků a moderních tendencích.

### 3.5.1.1 Dějiny intuitivního stravování

Idea intuitivního stravování není vůbec nová. Již Aristoteles říkal, že jak nadměrné, tak i nedostatečné množství jídla zhoršuje zdravotní stav, zatímco správné množství zdraví podporuje:

*„For both excessive and insufficient exercise destroy one's strength, and both eating and drinking too much or too little destroy health, whereas the right quantity produces, increases or preserves it.”* (The Middle Path, b.r.).

Na začátku 20.století americký dietolog Horatius Fletcher, známý myšlenkou, že je velmi důležité jídlo dobře rozžvýkat, zmínil také, že vyhýbání se velkému hladu a poslouchání signálů organismu je cesta ke zdraví. Navíc, moc nedoporučoval jíst, když jste smutní nebo rozzlobení. Avšak jeho přístup nenašel hodně příznivců a byl na delší dobu zapomenut.

Intuitivní stravování jako alternativní styl začalo se formovat během 70. let 20.století. Ve Vermontu USA bylo otevřeno útočiště Green Mountain, pro ženy, které chtěly najít rovnováhu ve vztazích s tělem a stravováním a přirozeně bez žádných diet, zbavit se nadváhy. Thelma Wayler, zakladatelka útočiště, věřila, že intuitivní stravování spolu s různými aktivitami jako například jóga, sportování, umělecké a kuchařské semináře atd. pomůžou ženám nesoustředit se jen na hubnutí, ale uvolnit se a najít čas na koníčky a zábavu. Přestat vnímat jídlo jako nepřítele a tím se zbavit stresu, což má za následek přirozené zhubnutí bez násilí a zákazů. Ženám bylo nabízené chutné, rozmanité a vybalancované menu, které zahrnovalo rychlé sacharidy včetně desertů a tím se hodně lišilo od tradičního menu různých dietních center a klinik.

Zapojení různorodých aktivit reprezentovalo odmítnutí zneužití jídla, jako emocionálního stabilizátoru. Jinými slovy dávalo ženám možnost zvládat stress, negativní emoce a špatnou náladu jinými cestami, než prostřednictvím jídla. Green Mountain se stalo prvním místem, kde ženy, mající zájem o snížení váhy mohly jíst všechno, co chtěly a přitom hubnout. Protože se učily své tělo poslouchat, akceptovat jeho požadavky a jíst vědomě.

Ve 90. letech 20.století díky podpoře amerického nakladatelství St. Martin's Griffin, dietoložky Evelyn Triboleová a Elyse Reschová začaly práce nad dílem Intuiting eating, kde systemizovaly a popsaly přístup intuitivního stravování. Kniha vyšla v roce 1995 a

dosud je jednou z nejpodrobnějších a nejpoblárnějších knih na dané téma (Bronnikova, 2015a).

### 3.5.1.2 Podstata intuitivního stravování

Světlna Bronnikova, ruská dietoložka a klinická psycholožka uvádí, že mozek člověka se k jakýmkoliv zákazům vztahuje negativně. To je důvod, proč lidstvo jako trest za porušení svobody přišlo s omezením svobody. Zakázané ovoce nejvíc chutná: dieta je omezení, zákaz, který se mozek bude vždy snažit porušit. V rámci intuitivního stravování nejsou žádná omezení ani pravidla, člověk zkoumá souvislosti a dopady různého jídla na svůj organismus a vytváří svou vlastní cestu, která vede k vylepšení zdravotního stavu (Bronnikova, 2015b).

Autorky knihy *Intuitive eating* Evelyn Triboleová a Elyse Reschová nabízejí odpověď na sedm otázek, pro zjištění, jestli aktuální váha se liší od fyziologické váhy těla:

1. Často snídáte i po dosažení pocitu nasycenosti?
2. Často se přejídáte před tím, než začínáte novou dietu?
3. Stává se to, že jíte jenom protože se nudíte nebo máte špatnou náladu?
4. Jste člověkem, který nemá rád sport?
5. Sportujete jenom když držíte dietu?
6. Často nejíte příliš dlouhou dobu nebo jíte jenom když cítíte obrovský hlad a pak přejídáte?
7. Cítíte se provinilé, když se přejídáte nebo jíte „nezdravě“, což má za následek ještě větší přejídání?

Alespoň jedna odpověď ano znamená, že intuitivní stravování, s největší pravděpodobností, se pomůže vrátit k přirozené zdravé váze. Tu, kterou organismus je schopen dodržovat samostatně již od narození bez velkého úsilí člověka (Tribole, 2012), (Bronnikova, 2015a).

Z prvního pohledu vyplývá, že intuitivní stravování není nic těžkého. Ale v podstatě je mnohem víc komplikované, než jakýkoliv styl výživy – říká Steven Hawks, profesor vědy o zdraví na Brigham Young University, protože zahrnuje nepřetržitou svědomitost v tom, co jíte a proč (Woznicki, 2006).

Dlouhodobá praxe diet a zákazů formuje velkou nedůvěru ke svému organismu. Signály hladu, touha po sacharidech a chuť k jídlu jsou vnímané negativně, což brání analýze a vědomému výběru jídla, které organismus potřebuje v daný okamžik.



Hawks uvádí, že jsou tři hlavní typy nevědomého chování při jídle, kterým bychom se měli vyhýbat:

**environmental eating** – když jíme, zatímco vnímáme okolní prostředí, například díváme se na TV,

**emotional eating** neboli „emocionální stravování“. – když se snažíme zlepšit si náladu pomocí jídla.

**social eating** neboli „sociální stravování“ – když jíme, jenom protože jí člověk vedle nás (Woznicki, 2006).

Příslušníci intuitivního stravování začínají jíst sacharidy ráno, protože se jim rozhodně nelíbí tíže v žaludku, která se objevuje večer. Cukroví je příliš sladké, proto stačí jenom malý kousek pro uspokojení potřeb po rychlých sacharidech. Přirozená reakce mozku člověka na zákaz jakéhokoliv jídla je snažení se tento zákaz porušit.

Navíc, žádné „nezdravé“ jídlo nezhorší zdravotní stav, pokud jeho množství bude odpovídat množství, které přináší pocit spokojenosti. Obvykle jíme mnohem víc. Pocit plnosti bude přicházet rychleji, proto se porce stanou menší (Bronnikova, 2015b).

### 3.5.1.3 Základní rysy intuitivního stravování

Evelyn Tritolová a Elyse Reschová uvádějí Desatero intuitivního stravování, zahrnující rekomendace pro zájemce. Hlavní myšlenkou je odmítání jakýchkoliv diet a zákazů, dávání si pozorů na pocit hladu, žízní, plnosti, vzdání se rozdělování jídla na dobré a špatné nebo zdravé a nezdravé. Důležitým aspektem jsou také sportovní a sociální aktivity. Spolu s odmítnutím dietního myšlení se odmítají i příliš náročná sportovní cvičení, místo kterých se vybírají sportovní aktivity, které přináší radost. Sociální aktivity se vyskytují jako způsob překonání negativních emocí bez použití jídla (Tribole, 2012).

Může se zdát, píše Bronnikova, že při vzdání se přísné kontroly, založené na zákazech, se stravování stane chaotickým a váha se bude jenom zvětšovat. Avšak, velké množství vědeckých experimentů a dlouholetá praxe ukazuje, že s postupem času při přechodu na intuitivní stravování, výběr jídla se stává bez velkého úsilí mnohem zdravější (Bronnikova, 2015 b).

### 3.5.2 Makrobiotika

Makrobiotika je systémem pravidel a regulací způsobu stravování a žití, které reguluje psychofyzický stav organismu (Psikho, 2008). Makrobiotika je propojená s východní filozofií jin a jang, reprezentující dvě rovné, opačné součásti jednoho celku, které doplňují jedna druhou a spolu vytváří ideální harmonický stav. V překladu z řečtiny makrobiotika znamená „velký život“. Hippokrates používal daný pojem pro označení zdravých, dlouho žijících lidí. Makrobiotika, avšak, není jen dietou, ale i životním stylem, protože obsahuje i normy chování.

Mezi hlavní zásady makrobiotiky patří přirozená výživa, místo průmyslově zpracovaných produktů, omezené množství tekutin, důkladné rozžvýkání, zákaz přejídání a také zákaz lékařského či chirurgického zákroku. Největší poměr povolených produktů tvoří obilniny (Ohsawa, 1995).

#### 3.5.2.1 Dějiny makrobiotiky

Pojem makrobiotika byl zmíněn již ve spisech Hippokrata a používal se lékaři a filozofy v různých částech světa pro označení života v harmonickém stavu s přírodou, dosaženém pomocí jednoduché vybalancované diety (Psikho, 2008).

Poprvé se pojem makrobiotika oficiálně objevil v roce 1796 v knize Umění prodlužování lidského života německého lékaře Christophe Hufelanda, která byla později přeložena do mnoha evropských jazyků. Výklad obsahuje mnohá doporučení ohledně stravování a hygieny. Moderní koncepce makrobiotiky byla vytvořena a popsána japonským vojenským lékařem Sagenem Išizukou v díle Chemická teorie stravování a dlouhověkosti, o které se později opíral japonský lékař a filozof George Ohsawa (Psikho, 2008). Kniha Ohsawy Makrobiotika Zen, se stala jedním z nejpodstatnějších a nejnámějších děl o makrobiotice. Hlavním společným rysem makrobiotiky a její moderní podoby popsané Hufelandem, je neoddělitelnost a vzájemná podmíněnost fyzického a duchovního stavu člověka. (Petrovskij, 1989).

Existují příklady, kdy Makrobiotika má zvláštní postavení. Mezi členy buddhistické sekty Zen je považována za zákon, a dodržuje se ve všech kláštrech. Členové věří, že fyziologie je primárním jevem a psychologie je jí podmíněna (Ohsawa, 1995).

### 3.5.2.2 Podstata makrobiotiky

Filosof George Ohsawa vidí zdraví jako harmonický stav, který do sebe zahrnuje rovnováhu mezi stavem vnitřního prostředí organismu a vnějším okolím, mezi mentální a fyzickou aktivitou, mezi rostlinnou a živočišnou výživou. Vymezuje také dva podstatné pojmy „jin“ a „jang“, které jsou základem celého učení a charakterizují kyselou a alkalickou reakci. Poměr v organismu by měl také dosáhnout rovnovážného stavu prostřednictvím výběru určitých typů a množství produktů. Jin-onemocnění se doporučuje léčit jang-produkty a naopak.

Další podmínkou zdravého stavu organismu je správný poměr draslíku a sodíku. Jednotlivý produkt je zařazen do skupiny jin-produktu nebo jang-produktu dle obsahu těchto dvou chemických elementů.

„Jin“ je název pro kyselou reakci, zatímco „jang“ reprezentuje reakci zásaditou. Jin a jang-energie se projevuje v organismu během nejdůležitějších procesů – trávení, dýchání, krevního oběhu srdce, plíce, žaludek, a střeva se neustále rozšiřují a stlačují se. „Jin“ je „chladící energie“, která vede k rozšíření. Jin produkty mají vlastnosti vlhký, sladký, jemný, elastický, chladný, zatímco „jang“ energie je opačná, je to „ohřívající energie“, která vede ke kompresi. „Jang“-produkty jsou tvrdé, horké, trpké, hořké, slané.

Silně jang produkty jsou červené maso, drůbež, tvrdé sýry, vejce. Středně jang-produkty jsou obilniny. Jemně jang-produkty jsou celozrnný chléb, luštěniny, kukuřice. Silnými jin-produkty jsou brambory, rajče, ovoce, cukr, med, droždí, čokoláda, káva, čaj. Středními jin-produkty jsou mléko, máslo, olej, ořechy. Slabými jin produkty jsou kořenová zelenina, hlíza, chléb z pšeničné mouky.

Základ makrobiotické stravy tvoří obilniny 50 %, pak zelenina 30 %, luštěniny a mořské řasy 15% a polévky 5%. Povolené produkty jsou také ryby, některé maso a ovoce, oleje, ořechy a další (Ohsawa, 1995).

### 3.5.2.3 Základní rysy makrobiotiky

Mezi základní rysy makrobiotiky patří přísný zákaz konzumace produktů průmyslové výroby: cukrů, nápojů, neoplozených vajec, potravinářských barviv, potravin v konzervách, plechovkách a lahvích; ovoce a zeleniny uměle pěstované s chemickými hnojivy a insekticidy, kávy, čaje obsahují karcinogenní barviva, (je povolen japonský čaj Bancha a přírodní čínský čaj bez barviv), zeleniny mimo sezónu, potravin, které byly přepravovány na dlouhé vzdálenosti (kvůli škodlivým látkám používaným pro

jejich uchování), koření nebo chemických pochutin (s výjimkou přírodní soli). Dál tam patří vyhýbání se zelenině skupiny silně jin, droždí, jedlé sody a pečenému cukroví obsahující sodu, produktům živočišného původu: kuřecímu, vepřovému, hovězímu masu. Máslu, sýrům, mléku, vyrobených s použitím chemických látek.

Dle koncepce medicíny Dálného Východu, do které spadá makrobiotika, je příroda nejšikovnějším lékařem a nepotřebuje žádné zasahování ve smyslu umělé terapie, nebo užívání léčivých přípravků. Léčba by měla být maximálně jednoduchá. Bolesti a nemoci se považují za výsledek chování člověka v rozporu se zákony vesmíru (Ohsawa, 1995).

### **3.5.3 Dělená strava**

Koncepce dělené stravy, jako alternativního stylu stravování, striktně upravuje kompatibilitu a neslučitelnost potravin – bílkoviny a sacharidy nesmí být konzumované současně (Drozdova, 2007).

#### **3.5.3.1 Dějiny dělené stravy**

Za zakladatele dělené stravy je považován americký dietolog Herbert McGolfin Shelton (1895-1985). Avšak, představy Sheltona nejsou kompletní a zcela správné. Celá koncepce dělené stravy se opírá o teoretické znalosti procesu trávení v žaludku a nebere trávení jako složitý vícekrokový fyzický a biochemický proces, začínající se již v ústech, pokračuje v žaludku, jde do tenkého střeva a končí v tlustém střevě. (Drozdova, 2007), (Degtjar, b.r.). Shelton neměl vzdělání lékaře, byl opakovaně zatčen a platil pokuty za praktické lékařství a čtení lékařských přednášek bez licence (Bidwell, b.r.).

Na rozvíjení daného stylu stravování také podílel americký praktický lékař a chirurg William Hay. V roce 1929 popsal zásady dělené stravy ve své knize *Health via Diet*. Oba dva autoři vyzkoušeli dietu sami na sobě kvůli vlastním nemocem s velmi pozitivním výsledkem kompletního zlepšení zdravotního stavu, zhubnutí a omlazení. Kromě zbavení se choroby je (Degtjar, b.r.), (Heintze, 1995) inspiroval popsat a zveřejnit svoje poznatky o dělené stravě .

### 3.5.3.2 Podstata dělené stravy

Základními kritérii správného chodu fungování lidského organismu jsou podle Heintze výživa, látková výměna a vylučování (Heintze, 1995). Zásadní myšlenkou systému dělené stravy je idea nerovnoměrné akumulace škodlivých látek metabolismu, které se neodstraňují včas z organismu. Je to způsobeno rozdílem kyselino-alkalického prostředí při trávení bílkovin a sacharidů. Při současné konzumaci bílkovin a sacharidů se efektivita trávicího procesu snižuje.

Proces trávení sacharidů se začíná v ústech, kde vzniká chemická reakce s amylázou, enzymem slin. Kyselé prostředí žaludku zastavuje aktivitu enzymu při trávení sacharidů. Jakmile se sacharidové produkty dostávají do více zásaditého prostředí tenkého střeva, další enzymy ukončují proces trávení.

Na rozdíl od sacharidů, bílkoviny žádnou reakcí v ústech neprocházejí. Pro jejich trávení je nezbytné kyselé prostředí žaludku, kde kyselina solná aktivizuje enzym pepsin, pod jehož vlivem se složité bílkoviny během několika hodin rozpadají na peptidy – řetězce aminokyselin. Další rozpad peptidů probíhá v tenkém střevě pod vlivem dalších enzymů slinivky břišní, což ukončí proces trávení bílkovin (Degtjar, b.r.), (Heintze, 1995).

Kritika dělené stravy se opírá na různé anatomické fakty. Zprvu, slinivka břišní zdravého člověka zvládá dobře strávit jídlo, obsahující všechny tři makronutrienty – bílkoviny, tuky a sacharidy. Když se potraviny dostanou ze žaludku do tenkého střeva, je to již zpracovaný tekutý obsah, ve kterém je obtížné rozlišit sacharidy a bílkoviny.

V protiváhu stoupence dělené stravy uvádí jako příklad luštěniny, které jsou složeny téměř půl na půl z bílkovin a polysacharidů (škrobu) a obtížně se tráví. Příčinou tomu, avšak, není kombinace makronutrientů, ale obsah trisacharidů, zvláštní podskupiny oligosacharidů, které lidský organismus nemůže trávit kvůli absenci příslušného enzymu.

Za druhé, dělení produktů na sacharidové a bílkovinné je zobecněno a přeháněno, jde spíše o tom, jaká skupina makronutrientů je dominantní a tvoří největší podíl. Skoro žádné potraviny, které běžně spotřebováváme nejsou čistě bílkovinnými anebo sacharidovými, nejčastěji je to mix.

Během několika tisíciletí lidstvo má k dispozici oheň a konzumuje složité kombinace potravin. Století zkušeností kuchyní nejrůznějších národů světa reprezentují různorodost chuti a podob jídla. Díky pokroku lidský organismus se velmi dobře přizpůsobil trávit

všechny makronutrienty v různých fázích trávicího procesu. Rozumné množství jídla neovlivní negativně lidské zdraví (Degtjar, b.r.), (Drozdova, 2007).

### 3.5.3.3 Základní rysy dělené stravy

Potraviny s vysokým obsahem škrobu, sacharidů nebo bílkovin a ovoce s vysokým obsahem kyselin se konzumují zvlášť. Kyselé ovoce by měly být konzumované odděleně od jakéhokoliv jídla. Spotřeba škrobnatých potravin, rafinovaných sacharidů a bílkovin by měla být omezená, kvůli tomu, že zvyšují kyselost a škodí alkalickému prostředí organismu, snižují jeho poměr. Doporučuje se jíst více ovoce, zeleniny, salátů, přírodních a celozrnných produktů a omezit spotřebu rafinovaných. Přičemž se nedoporučuje jíst častěji, než každé 4 hodiny. Žádné rekomendace ohledně tuků a jejich kompatibility v originální verze Haye nejsou. Předpokládá se, že mírné množství tuků lze kombinovat jak se škrobnatými potravinami a proteiny, tak dokonce i s ovocem.

Navzdory neúplně správné teoretické bázi, o kterou se opírá koncepce dělené stravy, Hey a Shelton propagovali především návrat k zdravému stylu života – tělesné aktivitě, hlubokému dýchání, zdravé výživě, konzumaci jenom nezbytnému nutnému množství potravy, vyhýbání se alkoholu a kouření atd. Věřili, že tyto jednoduché rekomendace by měly zabránit mnoha nemocem, pomáhají žít zdravěji, aktivněji a produktivněji (Degtjar, b.r.), (Heintze, 1995).

### 3.5.4 Hladovění

Hladovění je dobrovolné odmítání potravy a případně i vody na určitou dobu od jednoho dne do několika týdnů. Bylinné čaje jsou také občas povolené, záleží na typu a době trvání hladovění. Při dodržování dané diety vzniká autolytický efekt: tělo se začíná krmit vlastním tukem a bílkoviny a tím odstraňuje škodlivé (patogenní) tkáně (Balakina, b.r.). Dlouhodobé hladovění však není přijatelné, a to zejména při žití v nebezpečném životním prostředí, ve stresu atd.

#### 3.5.4.1 Podstata hladovění

Účelem dané metody je mobilizace ochranných funkcí organismu, které přispívají k očištění těla od konečných produktů metabolismu (Drozdova, 2007). Existuje názor, že hlavní příčinou rychlého stárnutí lidského organismu a všech nemocí jsou toxiny a další škodlivé látky, hromadící v organismu během života. (Balakina, b.r.) Hladovění by mělo pomáhat se těchto látek zbavit.

Zvyšuje se imunita –nadledvinky během praxe hladovění vylučují zvýšené množství glukokortikoidů, protizánětlivých a imunoregulačních hormonů, které tělu pomáhají rychleji vyléčit. Hladovění také pomáhá při nemocech kardiovaskulárního systému, nemocech kostí, cukrovce, alergiích, hormonálních poruchách a neurózách (Koveshnikova, b.r.).

Mezi další pozitivní výsledky hladovění patří zbavení se nadváhy, zlepšení fyzického a psychického stavu, omlazení těla, normalizace trávení, čištění pokožky, potlačení depresí (Balakina, b.r.). Avšak, jakékoliv omezení množství přijímaných kalorií, dokonce i velmi malé by mělo být plánováno a provedeno pod dozorem lékaře.

#### 3.5.5 Dieta podle krevních skupin

Dieta podle krevních skupin patří do skupiny koncepcí diferencované výživy. Příslušný způsob stravování se vybírá s ohledem na genotyp jedince, respektive na typ krevní skupiny (Drozdova, 2007). Daná dieta je zjednodušeně založena na tvrzení, že bílkoviny některých potravin se shlukují s bílkoviny na povrchu červených krvinek, a to v závislosti na jejich konkrétních antigenech, tedy na krevní skupině. (Slimáková, 2015).

##### 3.5.5.1 Dějiny diety podle krevních skupin

Vznik diety podle krevních skupin je záležitostí přelomu 20. a 21. století, přišel s ní Dr. Peter D'Adamo (nar. 1956). I když již je známo, že příslušnost ke určité krevní skupině ovlivňuje tendenci k určitým, ke každé krevní skupině příslušným onemocněním. Žádné další práce, podporující koncept diety podle krevních skupin zatím nebyly nalezené. Proto je docela obtížné prokázat, zdali tvrzení o tom, že každý člověk by měl držet určitou dietu, je správné nebo ne. A má tedy sklony, které nám předali geneticky naši předchůdci spolu s krevními skupinami, (Slimáková, 2015).

### 3.5.5.2 Podstata diety podle krevních skupin

Každá krevní skupina má antigeny s unikátní chemickou strukturou, příslušnou pouze dané skupině. Antigen A obsahují červené krvinky krevní skupiny A, antigen B skupiny B, oba dva antigeny obsahuje skupina AB, zatímco skupina O neobsahuje žádný antigen. Pro zachránění organismu od cizího antigenu (viru, bakterii) se vytváří protilátky, navazující na sebe, které se tomu antigenu brání. Daný proces spadá do funkcí imunitního systému a nazývá se aglutinace (shlukování). Slimáková uvádí, že „bílkoviny některých potravin se shlukují s bílkovinami na povrchu červených krvinek, a to v závislosti na jejich konkrétních antigenech, tedy na krevní skupině“ (Slimáková, 2015).

Teoretickým podkladem diety podle krevních skupin je fungování lektinů. Lektiny jsou bohaté a rozmanité bílkoviny, nacházející se v potravinách a mající aglutinační vlastnosti (připojení se). Ovlivňují krev a výstelku zažívacího traktu. Většinou lidský organismus používá lektiny ve svůj prospěch. Avšak, při konzumaci potravin, obsahující lektiny, které jsou neslučitelné s krevním typem antigenu, se lektiny zaměřují na orgán nebo tělesný systém, který mohou poškodit (ledviny, játra, střeva, žaludek atd.) prostřednictvím aglutinace – shlukování červených krvinek (D'Adamo, 2015), (Slimáková, 2015).

Dochází k chemické reakci mezi buňkami, krví a potravinami, které jíme. Tato reakce je součástí genetického dědictví. D'Adamo tvrdí, že imunitní a zažívací systém stále dává přednost potravinám, které předkové určitého krevního typu jedli. (D'Adamo, 2015)

### 3.5.5.3 Základní rysy diety podle krevních skupin

Kromě doporučení stravování D'Adamo doporučuje příslušnou každé skupině fyzickou aktivitu, která je nezbytná pro zlepšení zdravotního stavu a v spolupráci se správnou dietou přináší velmi pozitivní výsledky. Typy A a O jsou docela extrémní, zatímco typu B a AB jsou více neutrální a přizpůsobené vybalancovanému stravování.

Kromě doporučení stravování D'Adamo doporučuje příslušnou každé skupině fyzickou aktivitu, která je nezbytná pro zlepšení zdravotního stavu a v spolupráci se správnou dietou přináší velmi pozitivní výsledky. Typy A a O jsou docela extrémní, zatímco typu B a AB jsou více neutrální a přizpůsobené vybalancovanému stravování.

**Typ A** – zemědělec, pěstitel:



Krevní skupina A vznikla 25-15 tisíc let př.n.l., v dobu, když se lovci začali zabývat zemědělstvím a pěstitelstvím. Doporučený typ stravování dané skupiny je zcela vegetariánský. Daný typ je podle D'Adamo predisponován k onemocnění srdce, rakovině a diabetu, proto úprava stravy pro tak citlivý imunitní systém je velmi důležitá. Ideálním druhem fyzické aktivity je jóga a tchaj-ti.

#### **Typ B – pastevec:**

Krevní skupina B vznikla 15-10 tisíc let př.n.l. Jejimi nosiči byli především potomci asijských nomádských kmenů, či příděl byl docela vybalancovaný. Lidé mající typ B mají většinou robustní imunitní systém a tolerantní trávicí systém, díky tomu mnoha onemocnění přežijí lépe, než ostatní krevní typy. Typ B se nejlépe využívá při mírném fyzickém cvičení vyžadujícím psychickou rovnováhu, jako je pěší turistika, cyklistika, tenis a plavání. Pro danou skupinu jsou povolené jak produkty rostlinného, tak i živočišného původu. Podle Slimákové mlečné výrobky a mléko jsou povolené v omezeném množství. Nejsou také doporučeny rajčata, čočka, pšenice, kukuřice. Typu B nejvíce hodí mírné fyzické cvičení vyžadující psychickou rovnováhu, jako je pěší turistika, cyklistika, tenis a plavání.

#### **Typ AB (smíšený typ):**

Nejmladší a nejvíce biologicky složitá krevní skupina, reprezentující kombinaci mezi typem A a B, která se objevila před cca 1000 lety. Významnou vlastností organismu lidí, majících krevní skupinu AB je nízká kyselost žaludeční šťávy, proto maso tráví docela obtížně. Jsou doporučeny mořské plody, luštěniny, obiloviny, čerstvá zelenina a ovoce, mlečné výrobky. Měli by se vyhýbat kromě masa, také fazolím a kukuřici. Pro tuto skupinu fungují nejlépe kombinace cvičení pro typy A a B (Slimáková, 2015), (Drozdova, 2007), (D'Adamo, 2015).

#### **Typ O – lovec:**

Údajně nejstarší krevní skupina. Neandertálci a kromaňonci, z nichž se objevil člověk, podle této teorie měli krevní skupinu typu O. Získávali zásoby lovem a rybolovem. Jejich trávicí systém byl přizpůsoben potravinám bohatým na bílkoviny s nízkým obsahem sacharidů. Lidé s krevní skupinou O, proto se denně neobejdou bez kusu masa, zejména

tmavého, stejně jako bez drůbeže a ryby. A k výrobkům z obilí, které vešly do lidské výživy mnohem později, nemají genetickou predispozici (Drozdova, 2007).

Rekomendace stravování pro lidi s krevní skupinou typu O jsou opačné typu A. Proteinová strava z masa, ryb a drůbeže je velmi doporučována. Jsou povolené některé druhy ovoce a zeleniny, vyhýbat by se měli obilovinám, luštěninám a mléčným výrobkům. Ideálním cvičením pro typ O jsou aktivní druhy sportování jako je například aerobik, bojová umění, kontaktní sporty a běh. (Slimáková, 2015), (Drozdova, 2007), (D'Adamo, 2015).

Úspěšný chod diety podle krevních skupin záleží na předcházejícím správném oceňování a porovnání způsobu stravování, v souvislosti s osobními vlastnosti metabolismu jedince a ovlivňujících faktorech okolního prostředí. Efektivní metody oceňování zatím nebyly nalezené (Drozdova, 2007).

### **3.5.6 Strava podle norem Světové zdravotnické organizace**

Strava podle norem SZO patří do uměle vytvořených stylů stravování. Principy zdravého stravování jsou schválené a mezinárodně uznávané. V Ženevě ve dnech 6. až 13. března 1989 proběhla schůze výzkumné skupiny SZO, kde se diskutovalo o zdravé výživě, jako nástroji prevence neinfekčních onemocnění. Po schůzi byla zveřejněná publikace *Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases*, která je považována za první publikaci SZO, věnované problematice diety a výživy. Analyzuje proběhlé změny stravy v řadě zemí, vztah mezi nadměrným množstvím jídla a následným výskytem chronických onemocnění, zejména ve vyspělých zemích. Byla přeložena do čínštiny, ruštiny, španělštiny a francouzštiny (Vsemirnaja organizacija zdravoohranenija, 1993).

Některé rekomendace zdravé výživy popsané v dané publikaci, například ohledně způsobu a množství konzumaci sacharidů, ovoce a zeleniny jsou dosud fundamentem dnešní podoby výživy podle norem SZO (World Health Organization, 2003).

Hlavním cílem existence Světové zdravotnické organizace (dál SZO) - agentury OSN, je vybudování lepší a zdravější budoucnosti pro lidi po celém světě, podpora dosažení lidmi vysoké úrovně zdraví. Zdravím je podle SZO „stav úplného tělesného, duševního a sociálního blahobytu, a nejen absence nemocí a fyzických vad“ (Vsemirnaja Organizacija Zdravookhraneniya, b.r.). Není tajemstvím, že populace spotřebovává více potravin s vysokým obsahem energie, nasycených tuků, trans-tuků,

volných cukrů nebo soli / sodíku a nespotřebovávají dostatek ovoce, zeleniny a vlákniny, například celých zrn. Soubor obecných plánů zdravého stravování byl vytvořen SZO, protože nezdravá výživa a nedostatečná fyzická aktivita jsou základní faktory zhoršující zdravotní stav (World Health Organization, 2015). SZO definuje výživu jako příjem potravin v souladu s dietními potřebami těla. Správná výživa je dobře vyvážená strava neoddelitelně spojená s pravidelnou fyzickou aktivitou. Vede posílení imunity, snížení náchylnosti k nemocem, zlepšení fyzického a duševního vývoje a zvyšování produktivity (Vsemirnaja organizacija zdravoohranenija, 2019).

#### 3.5.6.1 Dějiny stravy podle norem SZO

Založení SZO je datováno 7.dubnem 1948. V současné době více než 7 000 lidí pracují ve 150 místních úřadech, 6 krajských úřadech a ústředí SZO v Ženevě. V roce 2004 byla Světovým zdravotnickým shromážděním (angl. World Health Assembly) schválena Globální strategie SZO, týkající se stravy, tělesné aktivity a zdraví (World Health Organization, b.r.).

#### 3.5.6.2 Základní rysy stravy podle norem SZO

Zdravá vybalancovaná výživa dospělého zahrnuje ovoce, zeleninu, luštěniny, ořechy a celozrnné obiloviny (World Health Organization, 2015).

#### **Ovoce a zelenina:**

Konzumace nejméně 5 porcí nebo 400 gramů ovoce a zeleniny denně snižuje riziko vzniku nepřenosných nemocí a pomáhá zajistit správný příjem vlákniny (World Health Organization, 2003)

#### **Tuky:**

Snížení celkového příjmu tuku na méně než 30% celkové energie přispívá k prevenci nezdravého zvýšení tělesné hmotnosti dospělých (World Health Organization, 2003), (Hooper, 2012), (Food and Agricultural Organization of the United Nations, 2010). Navíc, riziko onemocnění nepřenosnými nemocemi je sníženo prostřednictvím snížení nasycených tuků na méně než 10 % celkové energie a trans-tukem, na méně než 1 % celkové energie a jejich nahrazením nenasycenými tuky obsaženými v rostlinném oleji

(World Health Organization, 2003), (Food and Agricultural Organization of the United Nations, 2010).

### **Sůl, sodík a draslík:**

Vysoký příjem soli a nedostatečný příjem draslíku (méně než 3,5 g) přispívají k vysokému krevnímu tlaku, což zvyšuje riziko srdečních onemocnění a mrtvice (World Health Organization, 2012). Velmi často ani nevíme, kolik soli denně konzumujeme. V mnoha zemích většina soli pochází ze zpracovaných potravin (například hotová jídla, zpracované masné výrobky, jako je slanina, šunka a salámy, sýry a slané občerstvení).

### **Cukr:**

Příjem volných cukrů u dospělých a dětí by neměl přesáhnout 10 % celkové energie (World Health Organization, 2003), (Te Morenga, 2012) snížení na méně než 5 % celkové energie poskytuje další pozitivní vliv na zdraví (Moynihan, 2014). Volné cukry jsou všechny cukry přidané do potravin nebo nápojů výrobcem nebo spotřebitelem, stejně jako všechny cukry, které se přirozeně nacházejí v medu, sirupu, ovocných šťávách a koncentrovaných ovocných šťávách. Spotřeba volných cukrů zvyšuje riziko zubního kazu a nezdravému přírůstku hmotnosti, což může vést k nadváze a obezitě. (World Health Organization, 2003)

Pravidla zdravého stravování, navržené SZO jsou vhodné pro všechny a vycházejí z obecných principů formování vybalancované výživy. Avšak, přesné složení rozmanité, vyvážené a zdravé výživy bude záviset na individuálních potřebách a faktorech. Na věku, pohlaví, životním stylu, stoupení fyzické aktivity, kulturním kontextu, dostupnost místních produktů, zvyčích atd. (World Health Organization, 2015).

### **3.5.7 Vegetariánství**

Vegetariánství jako styl stravování souvisí s odmítnutím konzumace masa a masových výrobků všech druhů, ryby, mořských plodů a vajec. Příslušníci vegetariánství dostávají všechny nezbytné prvky pro zajištění pestré stravy tedy bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny a minerální látky z produkce rostlinného původu.

### 3.5.7.1 Dějiny vegetariánství

Vznik vegetariánství spadá do doby Starověku, kdy bylo rozšířeno především ve Starověkém Řecku a Indii. Samotná idea vychází z filozoficko-etického konceptu nenásilí vůči zvířatům a opírá se také o východní náboženské tradice Buddhismu, Hinduismu, Bráhmaismu, Zarathuštrismu, Džinismu. Vegetariánství, jako projev respektování všech živých forem, bylo popsáno v Upanišadách a Védách (Rgvéda), které jsou jedny z nejznámějších a nejstarších posvátných hinduistických textů.

Nejznámějšími postavami Starověku, podporujícími podstatu vegetariánství jsou Pythagoras a Theophrastus-žák Aristotela. Opačný názor o prvenství lidstva a lidských potřeb nad zvířaty přesto propagoval sám Aristoteles, čímž ve velké míře ovlivnil následující vývoj dějin vegetariánství. Myšlenka o dominantním postavení člověka, byla podpořená také křesťanskou církví a Římany, účastníky a amatéry gladiátorských zápasů, a rozšířila se do celého Západu. Co se týká západních náboženství, významnými křesťany-vegetariáni byli svatý David, patron Walesu a František z Assisi.

V době Renesance, která spadá do 14. až 17. století, samotná idea vegetariánství nebylo v prospěchu kvůli hladu a nemocím. Maso bylo drahým produktem, který si mohli dovolit jenom bohaté vrstvy. Proto i když spotřeba masa byla velmi nízká, bylo to v mnohém vynucené chudobou a neopíralo se o etický aspekt vegetariánství.

Ve době Osvícenství (17.-18.století) se vyvíjí dál dominantní hodnocení postavení člověka nad. Descartesův koncept vnímání zvířat jako neživotných „přístrojů“ a pokusy vědecky prokázat u nich absenci duše, slouží jako omluva provedení chirurgických zákroků na živých zvířatech. Odpůrcem daného názoru je britský filosof John Lock.

Přelom 18. a 19. století, známý jako epocha romantismu, se stává významnou periodou pro rozvoj a rozšíření vegetariánství.

Ve Velké Británii byla v roce 1847 založena nejstarší Vegetariánská společnost (angl. *Vegetarian Society*), která je prosperující a známou institucí v současné době. Existuje názor, že se angličtí kolonizátoři dozvěděli o vegetariánství v Indii, a to z buddhismu a hinduismu. Ve dvacátém století je vegetariánství jedním ze nejrozšířenějších a nejznámějších alternativních stylů stravování (*Vegetarian Society, b.r.*), (*Slimáková, b.r.*).

### 3.5.7.2 Podstata vegetariánství

Stejně, jako jiné způsoby stravování se vegetariánství postupem času rozvíjelo a měnilo do různých podob. Podstata samozřejmě zůstala beze změny. V současné době rozlišujeme hodně druhů a poddruhů vegetariánství. Nejčastějšími jsou ovo-vegetariánství – je povoleno jíst vejce, lakto-vegetariánství strava – je povoleno jíst mléčné výrobky, ovo-lakto vegetariánství – je povoleno jíst vejce a mléčné výrobky, veganství – vylučování všech produktů živočišného původu, semivegetariánství – částečná konzumace masa, a více radikální a samostatné směry, jako například frutariánství – stravování ovocem, vylučující jakoukoli jinou stravu, a vitariánství – konzumace pouze tepelně nezpracovaných produktů. Avšak poslední dva směry se nepovažují za zdravé, protože dané způsoby stravování nemůžou zajistit plnohodnotnou pestrou stravu.

Důvody jsou velice různé, ale částečně se protínají. Jako odlišný proud můžeme vyčlenit etický aspekt vegetariánství. Lidé přestávají jíst živočišné výrobky kvůli úctě ke zvířatům, které se trápí nevhodnými životními podmínkami, stresem a bolestí, a navíc jsou chované v zajetí, aby se později zabili.

Vegetariánství je často nejen stylem stravování, ale i stylem myšlení a způsobem života. To znamená, že ta etická stránka vegetariánství nezahrnuje jenom odmítnutí živočišné stravy. Hodně příslušníků odmítá i nošení a používání kožešinové a kožené produkce. Aktivně vyjadřují svoji sociální pozici proti porušování práva na život a pro vhodnější životní podmínky zvířat prostřednictvím mítinků, protestů a různých akcí. Natačí a aktivně sdílejí, v mediálním prostředí, filmy a sociální reklamu, mající za úkol propagování odmítnutí násilí vůči zvířatům.

Na druhou stranu, existují i opačné případy. Někteří vegetariáni preferují rostlinnou stravu oproti živočišné bez ohledu na etický aspekt. Příčinou může být snaha o zdravější život, nařízení lékaře nebo v současné době je dostatečně častým motivem i móda zdravého životního stylu. Každopádně, vegetariáni svou stravou dostávají celou řadu benefitů, týkajících se jejich zdravotního stavu. Netrpí srdečními chorobami, rakovinou, hypertenzí, poruchami trávicí soustavy, cukrovkou, žlučovými a ledvinovými kameny, osteoporózou a dalšími nemocí proti lidem, kteří si vybírají produkty živočišného původu (Zlatohlávek, 2016), (Slimáková, b.r.), (Vegetarian Society, 2016).

### 3.6 Porovnání výše uvedených alternativních stylů stravování

Následující tabulka krátce shrnuje odlišnosti a společné rysy vybraných alternativních stylů stravování a jejich historický přehled z následujících hledisek: první zmínění, zakladatel, existence kulturního pozadí, univerzálnost, obsah, způsob vzniku, flexibilita. Při existenci kulturního pozadí v podobě různých etických, kulturních, sociálních zvyků a pravidel, spojených s určitým stylem stravování, se styl stává způsobem života a zahrnuje do sebe nejen rekomendace ohledně stravování, ale i etické, kulturní a sociální aspekty. Obsah, ve smyslu určování způsobu stravování (striktní omezení určitých druhů jídel, nebo pouze rekomendace). Univerzálnost se vyskytuje v možnosti sledování určitého stylu stravování, aniž by byla nutná konzultace s lékařem a následná kontrola a dozorování. Čím méně striktních zákazů spojených se stravováním určitých druhů jídla obsahuje alternativní styl stravování, tím výše je jeho úroveň univerzálnosti (Kudlová, 2009). Flexibilitou se v daném porovnání rozumí existence variet v rámci jednoho určitého stylu.

Tabulka č. 1 – alternativní styly stravování: intuitive eating, makrobiotika, dělená strava, hladovění

<i>Alternativní styl stravování</i>	<b>Intuitive eating</b>	<b>Makrobiotika</b>	<b>Dělená strava</b>	<b>Hladovění</b>
<i>První zmínění</i>	Horatius Flatcher (začátek 20. st.)	Christoph Hufeland (1796)	Herbert McGolfin Shelton (20.st.)	Není známé
<i>Vznik</i>	-	Umělý	Umělý	Přirozený
<i>Zakladatel</i>	Thelma Wayler	Georges Ohsawa	Herbert McGolfin Shelton	Není známý
<i>Kulturní pozadí</i>	Ne	Ano	Ne	Ano
<i>Univerzální</i>	Ano, lze začít bez konzultace s lékařem	Není, nutná konzultace s lékařem	Polo univerzální, doporučená konzultace s lékařem	Není, nutná konzultace s lékařem

<i>Obsah ve tvaru</i>	Doporučení, rekomendace	Pravidel, pevně určených zákazů	Doporučení, rekomendace	Pravidel, pevně určených zákazů
<i>Existence variet</i>	Ne	Ano	Ne	Ano

Tabulka č. 2 – alternativní styly stravování: dieta podle krevních skupin, strava podle norem SZO, vegetariánství

<i>Alternativní styl stravování</i>	<b>Dieta podle krevních skupin</b>	<b>Strava podle norem SZO</b>	<b>Vegetariánství</b>
<i>První zmínění</i>	Peter D'Adamo (přelom 20. a 21. st.)	Světová zdravotnická organizace (březen 1989)	Není známé
<i>Vznik</i>	Umělý	Umělý	Přirozený
<i>Zakladatel</i>	Peter D'Adamo	Světová zdravotnická organizace	Není známý
<i>Kulturní pozadí</i>	Ne	Ne	Ano
<i>Univerzální</i>	Není, nutná konzultace s lékařem	Polo univerzální, doporučená konzultace s lékařem	Není, nutná konzultace s lékařem
<i>Obsah ve tvaru</i>	Jak doporučení, tak i zákazů	Jak doporučení, tak i zákazů	Jak doporučení, tak i zákazů
<i>Existence variet</i>	Ano	Ne	Ano

Výše uvedený teoretický přehled ukazuje, že každý ze zmíněných způsobů stravování má určité podobnosti a odlišnosti, své výhody i nedostatky, příslušníky i odpůrce. V rámci některých alternativních stylů stravování existuje několik různých



variant, čímž se zvyšuje flexibilita z hlediska univerzálnosti, zatímco jiné nenabízejí žádnou “alternativní variantu” (intuitive eating, strava podle norem SZO, dělená strava).

Není možné najít jeden ideální styl stravování, který by byl ze všech hledisek vhodný pro každého. Je to soukromý výběr jedince, založený na vlastních představách o stravování, chuťových preferencích, sociálním vlivu, kulturních tradicích a mnoha dalších faktorech.

## 4 Vlastní práce

### 4.1 Úvod do výzkumu

Provedený výzkum je zaměřen na odhalení a vysvětlení sociálních souvislostí, spojených s přechodem na vegetariánství. Vysvětluje postoj respondentů k propagaci vegetariánství, jak ze strany sociálního prostředí respondentů, tak i z jejich etického aspektu vegetariánství. Zjišťuje další příčiny změny způsobu stravování. Ukazuje, jak se vyrovnávají s problémy a komplikacemi, které se objevují před a po přechodu na vegetariánství, také jaké nevýhody má vegetariánství z pohledu samotných vegetariánů. Osvětluje sociologické vlivy vegetariánství na životní styl a sociální prostředí jednotlivce, postoj ke kritice a význam podpory a pochopení jednotlivce v jeho rozhodnutí změnit způsob stravování. Dotýká se kontroverzního tématu, zda je vegetariánství způsobem stravování a žití pro zbytek života, jaké jsou pro to důvody. Témata, rozebraná ve výzkumu jsou následující:

- *Důvody přechodu na vegetariánství*
- *Překážky a nevýhody vegetariánství*
- *Propagace vegetariánství*
- *Význam podpory a kritiky, vliv na sociální prostředí*
- *Výhody vegetariánství a změny v životním stylu*
- *Je vegetariánství navždy?*

### 4.2 Provedený výzkum

Praktická část dané bakalářské práce je založená na případové studii osmi vegetariánů ve věku 22 – 29 let. Kteří dodržují vegetariánské stravování v době od půl roku do osmi let. Z pohledu sociálního statusu jsou to buď studenti, či osoby samostatně výdělečně činné (dále jen OSVČ). Rodinný stav respondentů se liší, ale společným faktorem pro všechny je absence dětí v rodině nebo vztazích. Dalším společným faktorem je pravidelné cvičení, různé druhy sportů a celkově dodržování poměrně zdravého životního stylu.

Z důvodu dodržení anonymity, zachování osobních údajů, je každému z respondentů přiřazená číselná řada od jednoho do osmi. Pro znázornění a shrnutí uvedených charakteristik jednotlivých respondentů je použita následující tabulka:

Tabulka č. 3 – charakteristiky respondentů

<b>Jméno</b>	<b>Pohlaví</b>	<b>Věk</b>	<b>Země původu</b>	<b>Sociální status</b>	<b>Rodinný stav</b>	<b>Jak dlouho je vegetariánem</b>
<i>R1</i>	žena	25 let	Kazachstán	OSVČ	Nevdaná	Půl roku
<i>R2</i>	Žena	23 roky	Rusko	studentka	Nevdaná	12 let
<i>R3</i>	Muž	23 roky	Rusko	student	Nevdaný	2 roky
<i>R4</i>	Žena	25 let	Rusko	OSVČ	Nevdaná	Půl roku
<i>R5</i>	Žena	24 roky	Rusko	studentka	Zadaná	1 rok a půl
<i>R6</i>	Žena	25 let	Bělorusko	studentka	Zadaná	2 roky a půl
<i>R7</i>	Muž	29 let	Kazachstán	OSVČ	Zadaný	8 let
<i>R8</i>	žena	22 roky	Bělorusko	studentka	Vdaná	3. roky

#### 4.2.1 Důvody přechodu na vegetariánství

Nejjednodušší představou lidí, kteří nedodržují bez masovou dietu, často je domněnka, že vegetariáni přestávají jíst maso kvůli etickému aspektu. Stejně na tuto otázku odpověděli někteří respondenti „zpočátku z etických důvodů. Otázkou bylo, zda chci zabít zvířata, abych se najedla,, (R1), „měla jsem kočku, kterou jsem moc milovala, a zdálo se mi, že zvířata (...), mají stejné vědomí jako já.“ Styděla jsem se za to, že i když to chápu, nadále jím maso“ (R2), „proč by se měl člověk rozhodnout, kdo bude žít a kdo nebude“ (R6).“ Etický aspekt vegetariánství je docela silným emocionálním zážitkem a velkou motivací přechodu na vegetariánství pro některé. Většina respondentů reaguje na téma obhajování práv zvířat s vášní, jak ukazuje jeden z úryvků:

*„Nejvíce společná věc, která je charakterní jak pro člověka, tak i pro zvířata, je mateřský instinkt. Pokud ukážete člověku, že zvíře může cítit totéž, bolest a emoce, které člověk cítí, pak možná už nebude chtít někomu způsobit tuto bolest“ (R6).*

Tento přístup se objevil i v dalších etických otázkách, spojených s vegetariánstvím. Respektive, projev úcty k právu zvířat na život a dobré životní podmínky se projevuje i v jiných aktivitách, než jen ve stravování. Například používání barev v kadeřnictví nebo nošení kožených výrobků „nemám ráda přírodní kožešiny, nemůžu vydržet vůni kůže, pro mě je to zvláštní“ (R8), „nemám ráda ani barvy testované na zvířatech. A proč zabíjet, pokud v moderním světě existuje tolik náhrad“ (R6). Stejný názor „protože pro mě to byla trochu divoká myšlenka, že bychom měli někoho zabít, abychom mohli jíst. (R7) Respondent, který na otázku, jestli etické principy vegetariánství se vyskytují někde jinde, než v určitém způsobu stravování, odpovídá „ne“.

Dalším důležitým faktorem přechodu na vegetariánskou stravu je zdravotní stav. Není prokázáno, že absence masových výrobků ho zlepšuje, lékaři a vědci o tom nemají jediný stejný názor. V současné době probíhá mnoha diskuzí ohledně užitečnosti masových výrobků. Stejně jako další produkce průmyslové výroby, maso může obsahovat látky, potenciálně zhoršující zdraví, což se také stává jedním z důvodů přechodu na vegetariánství: „věřím, že takový životní styl je mnohem užitečnější, obzvláště nyní, když se do masa přidávají hormony a antibiotika, myslím, že je to velmi škodlivé“ (R1). Patří tam i obecná nespokojenost s předchozím stylem stravování, vyvolávajícím určité zdravotní potíže a problémy: „rychle se mi zvyšovala váha, zvýšila se mi svalová hmota a spolu s ní i tuková, mám pomalý metabolismus a rychle se zvedám“ (R3). Zlepšení zdravotního stavu se stává vedlejší, ale stále velkou motivací i pro respondenty, kteří zvažují etický aspekt vegetariánství. Na druhou stranu, u respondentky, pro kterou etický postoj vůči zvířatům je hlavní motivační silou, se starost o zdravotní stav nevyskytuje vůbec: „nikdy mě neobtěžovalo, že maso může vyvolávat zdravotní problémy“ (R6).

Zajímavou kategorií jsou ostatní důvody, kromě etiky a zdraví. I když v případě vegetariánství je etický přístup vůči zvířatům nejvíce rozšířenou motivací k přechodu na bezmasovou stravu, v realitě to není ani zdaleka jediným důvodem. Navíc, občas to není důvodem vůbec: „pro mě vegetariánství je zábavou, výzvou“ (R4). Když změna stylu stravování vystupuje jako „hra“ (R4), a s předchozím stylem stravování „všechno vždy bylo v pořádku“ (R4), etický aspekt se nevyskytuje, jak je vidět z následujícího úryvku:

*„Nemám žádné etické úvahy, nelituji se kvůli zvířatům, nebojím se o zdraví kvůli masu.“ (R4)*

Na jinou strany, když vegetariánství vystupuje jako „výzva“, ale předchozí způsob stravování a životní styl se považuje za „špatný“(R1) a „nezdravý“ (R1), etický aspekt, stejně jako starost o zdraví se může s časem rozvinout.

#### **4.2.2 Překážky a nevýhody vegetariánství**

Přechod na vegetariánské stravování vyvolává určité komplikace, související se změnou stávajícího režimu, zvyků, chuťových preferencí. Některé tyto změny probíhají docela přirozeně: „zdá se, že taková příležitost vždy existovala v mé hlavě a ve věku 13 let jsem ji využila“ (R2), „všimla jsem si, že skoro nejím maso a nechutná mi, přemýšlela jsem si, proč bych v tom případě to nepřestala jíst vůbec (...) bylo mi taky špatně kvůli mléku“ (R5), „nelíbil se mi pocit těžkosti, který jsem vždycky měla po masu, už jsem se s tím nedokázala smířit“ (R8), „zelenina obsahuje dostatek všech makronutrientů, takže nemám pocit, že mi chybí při odmítání masa“ (R3). Přechodu na vegetariánské stravování předcházejí také určité strachy a obavy: „vždy jsem strašně měla ráda sýr, nemohla jsem si bez něj představit svůj život. (R5), „bála jsem se, že když budu na cestách, bude velmi obtížné dodržovat vegetariánské stravování“ (R6).

Se zmíněnou nepříjemností, která spočívá v neschopnosti „pocítit chuť jídel s masem“ (R3), které předtím měli rádi, se každý vyrovnává svým způsobem: „když masové jídlo krásně voní, stačí mi přivonět si k tomu“ (R7). Litují, že „když jsme s kamarády v restauraci, která je známá svými řízkami, musím hledat v jídelním lístku salát“ (R1). Někdo se občas vzdává přísné kontroly nad stravováním z různých důvodů. Například, kvůli omezenému výběru jídla: „občas už se mi nechce jíst mozzarella a rajčata a dovolím si sníst losose, zatímco normálně ho nejím“ (R6), anebo z důvodu emocionálního tlaku ze strany rodiny: „Babička jednou uvařila kuře a začala brečet, když jsem řekla, že nejím maso. Kdybych ho nesnědla, snědla by to babička. Snědla jsem to, abych ji nerozčilovala. Pokud je zvíře už mrtvé (...) nemůžu to ovlivnit“ (R6).

Jak již bylo uvedeno v teoretickém přehledu (viz. Intuitive eating), psychologie zákazu funguje určitým způsobem, který vysvětluje, proč diety, (ve smyslu omezení

určitých produktů, nebo snížení denní kalorické hodnoty za účelem zhubnutí), nefungují v dlouhodobém hledisku. Zákazy vyvolávají touhu po porušení zákazů: „čím více začnu sama sobě zakazovat, tím větší je možnost, že ten zákaz jednou poruším“ (R6). Avšak, při dlouhodobém dodržování vegetariánské diety se mění chuťové preference: „koupila jsem si oblíbený sýr, zkusila jsem, a nakonec ho vyhodila, protože mi to nechutnalo“ (R5). Vysvětlením je mechanismus fungování chuťových ústrojí. Dočasné odmítnutí nasycených příchutí zvyšuje citlivost vnímání chutí. Masové a mléčné výrobky mají docela výraznou chuť. Při odmítnutí daných skupin produktu, chuťové receptory se přizpůsobí novým chuťovým kombinacím. Častým jevem při přechodu na vegetariánství je také substituce známých chutí za jejich vegetariánské verze: „miloval jsem kávu s mlékem. Ale s průběhem času se receptory začali pracovat jinak, opravdu zapomínáme na tuto chuť. Když mi v kavárně omylem udělali kávu s kravským mlékem, chtěl jsem ji vyplivnout, když jsem se napil“ (R7), „z mléčných výrobků jím jenom sýr, zbytek jsem nahradila sójou“ (R6).

Existují i opačné případy týkající se nahrazení masových výrobků: „sójové maso jsem jíst nezačala, protože nemám ráda tento typ náhrady“ (R4). Pokud odmítnutí masa nevystupuje jako striktní zákaz, založený na etických představách, substituční efekt se nevyskytuje v plné míře nebo se může neprojevit vůbec. Respondentka R4, která dodržuje vegetariánství pro zábavu, se neopírá o žádné etické představy. Ví, že může začít jíst maso kdykoliv. V její případě není aplikativní „efekt zakazování“ popsany výše. Porušení svých zavedených zákazů přináší negativní pocity: „budu se stydět, pokud sním maso, porušila jsem svůj slib, budu si myslet, proč jsem to vůbec udělala, když to nemá mít smysl - stále nezačnu jíst maso pravidelně“ (R6), „občas se stydím, když mám touhu zkusit nějaké dobré masové jídlo“ (R7).

V případě R4, i když uvádí, že občas se jí chce zkusit jídlo „pokud vím, že je chutné“ (R4), chybí jí pocit studu nebo výskyt jiných negativních pocitů, které jsou spojeny s porušením slibu nejíst maso, jak ukazuje úryvek s rozhovoru:

„[Máš v tomto ohledu nějaké vnitřní rozpory? Například, máš před sebou velmi chutné rizoto a ráda by jsi si ho dala, přestože nejíš maso, ale není to z etických důvodů? - AB] Když se to stává, popřemýšlím o tom nějakou dobu, pak už mi to přestává vadit, protože vegetariánství je pro mě jenom dobrovolná výzva pro zábavu. [Nehleďš na

vegetariánství jako na něco, co by ti mohlo přinést negativní emoce? - AB] *Vůbec ne.*“ (R4)

Nejčastěji zmíněná nevýhoda vegetariánství spočívá v tom, že „ne vegetariáni mají velmi široký výběr potravin“ (R1), nejsou to nevýhody, ale spíše „nepříjemnosti“ (R1). Omezení výběru jídla pro vegetariány spočívá například v „hledání vegetariánských jídel v restauracích“ (R5) nebo v tom, že „v různých zemích se nabídka vegetariánských výrobků a jídel liší, je obtížné najít určitý výrobek při cestování“ (R8). Upřímně řečeno, „to značně omezilo možnost rychlého stravování venku, moderní rytmus je velmi rychlý, nemůžu se posadit kdekoli na jídlo“ (R6).

#### **4.2.3 Propagace vegetariánství**

Přestože podstatou vegetariánství je mírumilovný přístup vůči živým bytostem a přírodě, mnoho příslušníků daného stylu stravování jsou známí svým radikálním přístupem a netolerancí vůči těm, kdo nerespektují podporu práv zvířat na život a jejich dobré životní podmínky. Do této kategorie spadají lidé, kteří jedí jakékoliv druhy masových, mléčných výrobků, vajíček nebo mořských plodů, nosí na sobě kožené oblečení, obuv nebo jiná příslušenství, používají v interiéru kožený nábytek, kupují a spotřebovávají kosmetické a lékařské výrobky, testované na zvířatech atd.

Z novin, internetu a televize jsou známé případy, kdy byli poškozené takové osobní věci, jako kožené kabáty nebo kožené boty které lidi měli na sobě, i další příklady protiprávního chování ze strany radikálních vegetariánů. Například útoky na obchody a lokální trhy, zaměřené na prodej masa a masových výrobků. Z agresivního chování některých vegetariánských skupin a jedinců si lidé dělají legraci. V internetovém prostředí v článcích, obrázcích, jsou i diskuze na fórech a sociálních sítích, a dokonce celé webové stránky, věnované problematice a „anti-vegetariánskému“ hnutí, nepříjemného a protiprávního chování vegetariánských skupin. Obecně z agresivnosti některých příslušníků vegetariánství vůči ostatním, včetně vegetariánů a lidí, majících o vegetariánství zájem, mají respondenti negativní pocit:

*„Hlavní nevýhodou jsou sociální dopady, které zanechali radikální příslušníci "zeleného" hnutí. Myslím, že mnoho lidí odradí od touhy mít s sebou [s vegetariáni – AB] něco společného“.* (R2)

V současné době se vyskytuje tendence odklonění se od radikálních idejí, aktivní nebo agresivní propagace a je směr k více tolerantnímu přístupu „přirozenou reakcí člověka je odmítnutí, pokud je do něho nucen“ (R6). Všichni respondenti na otázku „Propagujete nějakým způsobem vegetariánství?“ odpověděli jednohlasným „ne“, nicméně, jsou většinou schopní a ochotní vysvětlit svůj osobní názor v případě zájmu: „ne, až se mě na to ptají. A snažím se to dělat co nejmíň neodbytně. Lidé nemají moc rádi nuceně poslouchat myšlenky ostatních lidí, důsledkem toho je pak negativní vztah vztah vůči mluvčímu“ (R2), „ne, nejsem fanatik, nepropaguju, je mi jedno, jak ostatní lidé jedí“ (R3), „můžu mluvit o správné náhradě bílkovin a pomoci vypočítat dietu pro zájemce, vysvětlit důvody, jestli se mě někdo zeptá, ale nikdy nikoho nebudu nutit“ (R8).

Byla pozitivně zmíněna pasivní propagace, což je podle respondentů „když člověka neotravuješ, ale on sám pasivní metodou postupně získává informace, které ho přemýšlejí“ (R6), ideální. Pasivní propagace se považuje respondenty za nejlepší způsob zjištění a zpracování informací o vegetariánství: „člověk by měl dozvědět o vegetariánství pasivně, zdá se mi, že to je nejjistější cesta“ (R6).

Většina respondentů se dozvěděla o vegetariánství stejným způsobem, od rodiny, příbuzných, známých, bez žádného tlaku z jejich strany, ale prostřednictvím pozorování: „začal cvičit jógu a uslyšel jsem [o vegetariánství - AB] od trenéra (R7), „dozvěděla jsem o vegetariánství, když moje sestra přestala jíst maso a rybu“ (R8), „můj táta byl vegetarián celé mé dětství. Všichni ostatní v rodině jedli maso, ale táta ne, takže jsme vždy museli vařit dvě večeře“ (R4), „Markes [Olga Markes - CEO a zakladatelka organizace Škola Ideálního Těla v Rusku - AB] měla narozeniny a sdílela příspěvek na Instagramu, aby sledující a kamarádi místo dáreků zkusili spolu s ní výzvu, nejíst maso a masové výrobky během jednoho roku“ (R4), „od svého nového přítele vegetariána (...), téměř všichni ho kamarádi jsou vegetariáni taky (...) Trávila jsem hodně času s vegetariány a jejich ideologie se mi podvědomě uložila v hlavě“ (R6), „maminka je vegetariánkou již několik desetiletí“ (R3), „jedná moje kamarádka je vegetariánkou už dávno, byla pro mě inspirací“ (R5).

Dalším krokem je samostudium tématu vegetariánství. Pasivní propagace ze strany rodiny, kamarádů a známých není rozhodně sama o sobě dostatečnou motivací k přechodu



na vegetariánství. Všichni respondenti zmínili, že začali studovat problematiku vegetariánství, když je to zaujalo. Mezi nejvíce zmíněné zdroje informací patří takové současné moderní internetové zdroje, jako YouTube a Instagram. Pak odborné knihy, internetové články, blogy a dokumentární filmy.

„Říkala jsem si, že se nevzdám masa, když se mi přítel snažil prokázat, že je možné žít bez masa. Začala jsem hledat odborné informace, abych se s ním rozumněji hádala. Místo toho jsem dospěla k závěru, že má pravdu.“ (R6)

Existuje hypotéza, že lidi často propagují něco, ohledně čeho nejsou si sami jisti. Snaha přetáhnout více lidí „na svou stranu“ je v podstatě snahou potvrdit si, že mají pravdu a dělají to správně a zvýšit si sebevědomí: „pamatuju si, jak mě štválo, když mě někdo nutil zkusit vegetariánství a štválo mě taky ta pýcha vegetariánů, kteří si myslí, že oni jsou v něčem lepší, než všichni ostatní“ (R6).

Stejný způsob pasivního ovlivnění se projevuje i ze strany některých respondentů: „vím, že jsem ji [matku - AB] inspirovala, ona začala vařit podle mých kuchařských receptů (...) Vidím, že jí více zeleniny, než předtím a míň sladkostí (...) Jedna kamarádka začala dělat smoothies, druhá vařit více vegetariánských jídel“ (R5), „kamarádi díky mě zkusili vegetariánství, jako experiment, měli o to zájem“ (R1), „R1 začala se mnou spolu jenom pro zábavu“ (R4), „pokud by R4 nenabídla zkusit, ani bych o tom nepřemýšlela, takže bych i nadále jedla nezdravě“ (R1), „někteří kamarádi se opravdu stali vegetariáni díky mě, ne kvůli žádnému tlaku z mé strany, ale prostě podle mého vzoru“ (R2), „hodně známých změnilo styl stravování díky mě, protože nechtějí cítit těžkost“ (R8). Ostatní respondenti neuvedli žádné případy, ve kterých vystupovali jako inspirace pro své známé. Příčinou tomu je spíše negativní vztah k jakémukoliv výskytu aktivní propagaci, než u ostatních: „nepropaguju vegetariánství“ (R3), „jenom pár kamarádů a rodina ví, že nejím maso, nezmiňuju to během rozhovoru“ (R6).

Lidé se stali více vybíraví, ve způsobu vědomého stravování, bez aktivního tlaku propagace: „nikdo mě nenutil, ale lidé kolem mě mnoho mluvili o tom, co je vegetariánství a proč se vůbec děje, a o rok později jsem si myslela, že to má smysl“ (R6). Na druhou stranu, pasivní propagace se považuje za správnou cestou seznámení se s vegetariánstvím, což ukazuje následující úryvek:

„Propagace vegetariánství by měla být právě taková - pasivní. Jako například na internetu je video o tom, jak byla chycena velryba, která měla žaludek plný plastu. To

znamená, že nikdo přímo neřekl "tříd'te odpad", ale osoba, která vidí video o tom, jak zvíře trpí, bude přemýšlet, co je třeba udělat, aby se tomu zabránilo". (R8)

Velmi často během rozhovoru s respondenty zazněla věta „je to můj osobní výběr a můj život“, což obecně vyjadřuje názor ohledně oboustranné propagace – nepropagují a nejsou ovlivněni aktivní propagací:

*„Zdá se mi, že tito lidé to nečiní z etických důvodů, ale kvůli jejich egu. Pokud se člověk o něčem rozhodne, nemá smysl, aby o tom hovořil nahlas, a nemá smysl někomu něco prokazovat.“ (R1)*

Dozvěděli se o tom pasivně, a začali si vyhledávat další informace z různých zdrojů z vlastního zájmu. Rádi vysvětlí a pomůžou zájemcům o vegetariánství, ale odmítají se kvůli tomu hádat a někoho nutit.

#### **4.2.4 Význam podpory a kritiky, vliv na sociální prostředí**

Hodnocení respondenty kritiky se rozdělil do tří kategorií: „ano, setkávají se“, „ne, nesetkávají se“, „spíš ne, než ano“. S kritikou a nepochopením se setkávají skoro všichni respondenti, až na R4 a R6, a to z důvodu, že o vegetariánství příliš nemluví: „lidé o tom nevědí, dokud se nezeptají přímo, nebo pokud se nepůjdeme spolu někam najíst“ (R6). Vysvětluje to tím, že nejvíc se s kritikou setkávají ti, „kteří se snaží propagovat vegetariánství“ (R6). Dalším názorem je, že „všichni čekají, že uslyší, že nechci zabíjet zvířata nebo že jíst maso není zdravé. Když se mě ptají, proč nejím maso, říkám, že je to jen pro zábavu a hned o tom přestávají diskutovat“ (R4).

*„Táta jen řekl, abych byla pozorná pouze na svou fyzickou aktivitu, pokud si to opravdu hodně vezmete, pak je pro vás důležité začít následovat dietu“ (R4), „přátelé vegani, říkají, že je dobré, že jsem změnila svůj názor.“ (R6)*

Další skupina se setkává s kritikou „velmi často“ (R1), a uvádějí, že „většinou na to pohlíží velmi negativně, zejména vlastní rodina“ (R1), „přátelé jsou spíše negativní“ (R3). Prvním důvodem jsou kulturní rozlišnosti: „Tradice konzumace masa jako nezbytného zdroje bílkovin pro udržení svalové hmoty v těle je zakořeněna v kultuře“ (R3), „v naší

kultuře [v Kazachstánu - AB] je maso hlavním jídlem a pro ně nejíst maso je něco velmi nenormálního“ (R1). Dalším důvodem je samotná „neznalost tématu vegetariánství“ (R3), „lidé na to reagují, protože nevědí, nemají informace, takže nepřijímají vegetariánství je to pro ně něco neznámého“ (R5). Nekompetence a předsudky vyvolávají negativní postoje k příslušníkům vegetariánství a snahu se prokázat opačně: „začínají ukazovat jaký nějaký článek, ve kterém někdo řekl, že nejíst maso škodí zdraví“ (R1), „nevěří, že vegetariánství je vyváženým stylem výživy, užitečným pro muže“ (R3). Negativní reakci vyvolává i skutečnost, že „lidé sami nechápu a nesledují svůj vlastní způsob stravování“ (R5).

Avšak, ne vždy je kritika založená na negativním postoji. Jako další důvody kritiky vůči vegetariánům respondenti uvádějí „starost o zdraví“ (R1): „zdá se mi, že táta vůbec nechápe, co se děje. Maminka si to příliš bere“ (R5), „babičky brečí“ (R8), „příbuzní spojují jakýkoliv problém se skutečností, že nejím maso“ (R6), „babička a dědeček se bojí, že zemřu kvůli vegetariánství“ (R7).

Do poslední skupiny patří odpovědi typu „spíš ne, než ano“, když respondenti se vyjadřují, že „většinou jsou lidé dostatečně tolerantní“ (R7), „přátelé jsou s tím většinou fajn,“ (R1), „příbuzní zpočátku byli skeptičtí, ale nyní jsou na to zvyklí,“ (R2), „přátelé a rodina nemají nic proti tomu“ (R8). Do dané skupiny také patří i případy, kdy nedorozumění je zpravidla doprovázeno zvědavostí. Pokud se lidé setkávají s neobvyklým jevem, začínají klást otázky, vyjadřovat své názory“ (R1), což je opakem situací, popsanych v první skupině. Neznalost tématu vegetariánství může vyvolávat jak negativní, tak i pozitivní reakci, která spočívá v zájmu o dosud neznámé téma: „několik známých vegetariánství nerozumělo, ale nevztahovali se k tomu negativně, spíše se zájmem“ (R5).

Vztah respondentů ke kritice je zcela stejný, jako k propagaci. Na otázku, ovlivňují-li kritika jejich chování, všichni respondenti odpověděli „ne“. Reagují na to buď „v klidu“ (R8) anebo vůbec „nijak“ (R5), „nevadí to“ (R1), „ignoruju to“ (R3), „snažím se mluvit s lidmi, aniž bych řekla, že nejím maso“ (R6), a to je z důvodů, že každý „má svůj vlastní názor a snažím se do takových debat nevstupovat“ (R1), a „vybere si sám pro sebe“ (R8), „ani nepřemýšlím o tom, jak se mnou v tomto ohledu zacházejí ostatní lidé“ (R8) a že „pokud vidím, že člověk nevnímá informaci, tak ani se nesnažím nic vysvětlit“ (R5).

Otázka důležitosti podpory úzce souvisí s předchozím tématem propagace vegetariánství. Pro většinu respondentů nehraje roli a zcela pro všechny neovlivňuje soukromý výběr, ale jen někteří se přiznávají, že dodržování vegetariánství je „mnohem snazší“ (R1), (R2), (R7) když cítíš podporu:

*„V ideálním případě bych chtěla, aby mě v tom všichni moji přátelé a rodina podporovali. Nemohou ovlivnit můj názor, ale bylo by hezčí, kdyby mi nebylo pokaždé řečeno, abych jedla maso.“ (R1)*

*„Byla jsem velmi potěšena, když v práci před večírkem řekli: "budeme mít vegetariány, tak prosím připravte další vegetariánská jídla." Navzdory tomu, že ve firmě jsou vegetariáni pouze dvě osoby“ (R4)*

Vztah respondentů s jejich blízkým sociálním kruhem se výrazně nezměnil kvůli vegetariánství, i když se objevil jeden případ, kdy respondentka cítí „negativní změny v postoji ze strany sestry a známých ze školy“ (R1). Obecně uvádějí, že reakce jejich sociálních okruhů jsou „adekvátní“ (R3) a „rozumné“ (R7) lidí. Nakonec došlo i k názoru, že:

*„Pokud lidé nezačnou měnit svůj postoj kvůli takovým maličkostem, jako styl stravování, musíte raději změnit okruh lidí, než začít znovu jíst maso.“ (R6)*

Co se týká sociálního kruhu, dá se obecně říci, že vegetariánství je příliš malým důvodem, který mohl způsobit jakékoliv změny, je to spíš „jenom bonus, který není tak důležitý“ (R6). Jenom jedna respondentka zaznamenala změny sociálního kruhu, a uvedla, že potkala více „vědomých lidí“ (R2). Ostatní respondenti dospěli k závěru, že jejich „komunikace s lidmi není v žádném případě vázána na jejich stravovací styl“ (R3): „můj společenský kruh se neustále mění, ale nemůžu říci, že by to souviselo s vegetariánstvím“ (R5), „mnoho mých přátel jsou vegetariáni, ale neexistuje žádná příčinná souvislost. Prostě se shodujeme v řadě dalších parametrů“ (R2), „nejsou takoví lidé, se kterými bych přátelil jenom kvůli vegetariánství“ (R4), „manžel a někteří kamarádi jsou vegetariáni, ale to neovlivňuje naše vztahy“ (R8).

Ne vždy, ale často dodržování vegetariánství znamená, že jedinec přemýšlí o své stravě a v hodně případech i stará se o dopad na životní prostředí. Každý má jinou motivaci, ale často člověk přemýšlí aspoň o jednom z bodů – buď o životním prostředí nebo o etických otázkách, výživě, zdraví. V podstatě, všichni vegetariáni mají něco společného kromě skutečnosti, že nejedí maso. Může, ale nemusí to být podmínkou

vzájemného zajmu mezi vegetariány: „někdy s lidmi, s nimiž mám málo společného, máme další zajímavé téma rozhovoru, když nemáte nic dalšího společného“ (R7).

Vegetariánství se některými považuje za „dobrý základ pro úspěšné lidské vztahy“ (R6):

*„Pokud člověk nejí maso a není to kvůli zdravotním problémům, pak to často vede ke skutečnosti, že se konverzace obrací k nějaké ideologii. Zdá se, že to začíná z masa, ale pak začnete jít do hloubky, a ukáže se, že dva lidi mohou mít mnohem více společného. To je jen indikátor toho, že v člověku může být i něco navíc. Myslím, že je to způsob, jak rychle najít člověka, který je vám v některých principech blíže.“* (R6)

Kvůli sledování ideologie vegetariánství proběhli malé změny i ve vztahu samotných respondentů vůči ostatním: „stali se mi přitažlivější lidé, kteří nejí maso“ (R6), „mám teď zájem o lidi, kteří praktikují radikálnější stravovací styly – vitariánství, hladovění a intuitivní stravování. Zpravidla jsou to zajímaví lidé“ (R2), „pobavila jsem se s kolegyní, se kterou jsme moc předtím nemluvili, a dozvěděla jsem se zajímavé recepty, bylo to pro mě užitečné“ (R8).

#### **4.2.5 Výhody vegetariánství a změny v životním stylu**

Absolutní většina respondentů zmiňuje jako první věc pocit „lehkosti“ spolu s výskytem „většího množství energie“. Vysvětlení k tomu je biologický známý fakt, že proces trávení masa trvá delší dobu, požaduje velké množství energie, a proto jí ubírá. Jediná respondentka, která nepozorovala pocit lehkosti a zvětšení energie v organizmu, jako všichni ostatní respondenty, udává, že „v mém stravování nikdy nebylo příliš velké množství masa, takže jsem nezaznamenala nějaké změny [po přechodu na vegetariánství - AB]. Vždycky jsem byla spokojená se vším a stále jsem“ (R4).

Mezi další pozitivní zdravotní vlivy patří celkové „zlepšení trávení“ (R1), (R7), „zrychlení metabolismu“ (R3), „absence pocitu těžkosti v bolesti v břiše“ (R7), „zlepšení zdraví“ (R1), „užívání si neměnné váhy“ (R8). Uvádí se také, že „ztratila jsem váhu, začala jsem produkovat méně nepříjemných pachů, trápím se nachlazením a chřipkou méně často“ (R6). Vegetariánství ovlivnilo i režim spaní: „začala jsem dobře spát“ (R5), „necítím se unaveně nebo ospale“ (R3), „stalo se snadné vstávat brzy“ (R7).

Přechod na vegetariánské stravování ovlivnil také výkon ve sportovních aktivitách a jejich častost: „sportování jde lépe, rychleji ztrácím váhu, není těžké udržet tělo v dobré kondici“ (R3), „začal jsem sportovat víc a je to snazší bez konzumace masa“ (R7), „začala jsem sportovat častěji“ (R8), „praxe jógy se stala lepší, když jsem se vzdala masa“ (R3). Pozitivní vliv vegetariánství se projevuje i v zkoušení nových věcí, jak v kuchyni, tak i celkem v životě: „Jakmile jsem musela vařit bez masa, uvědomila jsem si, že to neumím. Díky tomu jsem začala poznávat hodně nového“ (R5), „Svoji stravu neustále doplňuji, připravuji nová jídla, zkouším nové chutě“ (R3). Až na respondentku, která uvádí, že díky předchozí praxi v zdravém stravování, měla „znalosti všech potravin, které vůbec existují. Tak se neobjevilo nic nového“ (R4). Díky vegetariánství se dozvědělo o „vitariánství, o józe, o různých dalších trendech a kulturách“ (R1), „hladovění“ (R7) a celkem „se objevily nové zájmy“ (R1). Obecně názor většiny respondentů spočívá v tom, že jak uvádí jedna z respondentek: „stalo se pro mě snazší zkoušet něco nového“ (R5).

Pozitivní změny se projeví i v duševním a emocionálním stavu: „cítím se klidnější z morálního hlediska“ (R2), „cítím se více sebevědomě, protože jsem ztratil váhu a obecně energie mi přidává sebevědomí,“ (R3). Bylo také zaznamenáno i celkově zlepšení životního stylu, jak ukazuje následující úryvky:

*„Stal jsem se aktivnějším, mám touhu více sportovat, necítím stres a napětí, spotřebovávám veškerou akumulovanou energii na sport, studium a aktivní trávení volného času.“*,  
*„vegetariánství komplexní zdravý životní styl, není to jen o jídle, vyvolává snahu žít lépe ve všech aspektech. Například odmítnutí alkoholu a kouření, jíst zdravé jídlo.“* (R3)  
*„Vegetariánství mě přivedlo k minimalizmu. Jednoduchá strava, nic zbytečného. Změnila jsem životní styl na minimalistický.“* (R1)

Avšak, většina respondentů výrazné změny celkového životního stylu nezaznamenala: „nemůžu říct, že mě to nějak ovlivnilo“ (R6), „všechno zůstalo tak, jak to bylo, změnilo se jenom to, co jím“ (R1), „bylo to dávno, a nevím, zda lze vegetariánství připsat nějaké změny“ (R2), „nic se dramaticky nezměnilo“ (R3), „jenom nekupuju maso“ (R7), „nic se nezměnilo“ (R4).

Vegetariánství respondentům šetří čas a peníze. Mezi výhody patří „úspora“ (R2): „maso je poměrně drahé a mám možnost se o to nestarat“ (R2), a skutečnost, že „obecně se trávím méně času v kuchyni“ (R5): „mám ráda to, že opravdu vařím rychleji, je méně

špinavého nádobí, méně potřebuji vařit“ (R5). Vegetariánství v některých případech mění i celkovou strategii stravování, dělá výběr jídla více zodpovědným, založeným na kvalitě a vlastnostech výrobků, místo jejich chuti:

*Když se teď dívám na výrobky, nevidím v nich chuť, ale jejich důsledky. To znamená, že teď můžu jíst něco méně chutného s vědomím, že to potřebuji pro lepší zdravotní stav. Ted' si přemýšlím o kvalitě jídla, které jím. V obchodě si pečlivě vybírám, porovnávám složení.“*  
(R6)

#### **4.2.6 Je vegetariánství navždy?**

Vědomost výběru, respektive neovlivňování aktivní propagací a nepodléhání cizímu názoru vyvolává určitý přístup respondentů k dodržování vegetariánského stylu stravování. Radikální vegetariánské směry mají za osnovu myšlenku, že vegetariánství je stylem života a stravování na celý život. Zatímco co soudobou tendencí je opak – neříká se, že vegetariánství je navždy, což ukazuje odmítnutí radikálního přístupu: „nechodím do extrémů“ (R5), „nejsem fanatik“ (R4), „nebylo to tak, že jsem řekla „teď budu vegetariánkou“. Jen to potřeboval můj organismus“ (R5), „nemůžete jít do extrémů“ (R6), „dokud se mi to daří, budu pokračovat“ (R8). Kritické myšlení a neustále zpochybňování idejí jediného „dokonalého“ způsobu stravování ukazuje na vědomost výběru.

S průběhem času se mění životní podmínky, potřeby, způsoby myšlení, zdravotní a sociální stav, okolnosti. Důležitou schopností se stává flexibilita ve smyslu přizpůsobení se neustále měnícím podmínkám: „nevím, co se stane za 5-20 let, ale v tuto chvíli nemám jistotu, že je to tak. Mohou nastat různé situace“ (R6), „v různých fázích života se názory mění, a teď nemohu s jistotou říci, že si zítra nebudu myslet, že to [vegetariánství - AB] je úplný nesmysl“ (R1), „nemůžu říct, že budu nadále věřit, že je to správné,“ (R6), „nejsem si jistá, že tohoto stylu stravování se budu i nadále držet“ (R8). Obecným důvodem toho je skutečnost, že „je to velmi závislé na životním období“ (R6). Pro všechny respondenty je společné, že dodržování vegetariánského stravování jim nedělá problém. Nacházejí se v takových fázích života, kdy se jejich způsob stravování může lehce přizpůsobit životnímu stylu. Děti a mládež zvládají změny celkově snadněji, přizpůsobují se změnám lépe, než lidi starší věkové kategorie. Velkou roli hraje i rodinný stav včetně přítomnosti

dětí. Absence dětí v rodině nebo ve vztazích je indikátorem absence zodpovědnosti za někoho jiného než jen za sebe a případně partnera:

*„Dokud bydlím s člověkem, který je vegan, je pro mě snadné udržovat vegetariánství. Pokud se za deset let změní můj životní styl, budu žít v jiné zemi, kolem mě budou jiní lidé a budu mít jiné zaměstnání, zdá se mi, že se budu muset přizpůsobit psychologickým a hmotným a dalším podmínkám tohoto životního období.“ (R6)*

Vegetariánství není univerzálním stylem stravování z hlediska zdraví (viz teoretický přehled) a požaduje konzultaci s lékařem a pravidelný lékařský dohled během dodržování vegetariánské diety. Může jak vylepšit, tak i zhoršit zdravotní stav v určitých podmínkách. Během rozhovoru se objevil případ, kdy otec R4 po několika desetiletích znovu začal jíst maso, protože bez masové stravování začalo ohrožovat jeho zdravotní stav:

[Tatínek je dosud vegetariánem? - AB] *“Právě, že ne. Ze zdravotních důvodů nyní začal jíst maso, protože to potřeboval. Začal hodně a aktivně sportovat v dospělosti a zdraví se mu zhoršilo. Maminka ho začala krmit masem a táta neodolá a je to správné, protože nedostával dostatečné množství makro elementů, a celkem neměl dost energie.” (R4)*

Výše uvedený úryvek znázorňuje případ „vědomého výběru“ jídla. Etická stránka vegetariánství v případě ohrožení zdravotního stavu může ztratit své prioritní postavení *„Je-li zvíře již mrtvé a existuje možnost volby, buď zemřu hladem, nebo mrtvé zvíře sním, pak prostě budu jíst, protože to už nemohu ovlivnit“ (R6).*

Na rozdíl od zbytku respondentů, R4 je jisté, že od začátku bude dodržovat vegetariánství jenom během omezené doby. *„Je to velmi neobvyklé, když slyšíte od vegetariána, že možná vegetariánství není skutečně tím nejlepším nápadem“ (R4) [mluví o otci - AB].* Oproti možnosti vědomého a svobodného výběru stojí skutečnost, že *„ne vždycky si můžeme dovolit vybrat“ (R6):*

*„Můžete ovlivnit věci na základě vašich schopností, a pokud to není možné, je potřeba se přizpůsobit. To je podstata, proč si nemůžu být jista, že tohle je pro mě život“ (R1)*



Při delším dodržování vegetariánské diety (12 let v případě respondenta 7 a 8 let v případě respondentky 2), se názor na problematiku dodržování vegetariánského stravování liší od názorů ostatních respondentů, kteří dodržují vegetariánství půl roku až 3 roky: „,,zkusil jsem to nejprve na krátkou dobu, pak se to stalo způsobem mého života. Nedovedu si představit, že bych začal jíst maso“ (R7), „již se to stalo součástí mé identity“ (R2). Vegetariánství je považováno za celkový styl života, aniž by představovalo jenom určitý způsob stravování.

## 5 Závěr

V teoretickém přehledu dané bakalářské práce, který je zaměřen na osvětlení některých současných alternativních stylů stravování jsou také rozebrané takové témata, jako faktory, ovlivňující motivy spotřebitele, faktory, ovlivňující zdraví, osvětlené problematika alternativních potravinových sítí.

Mezi obecné faktory, proč jsou v současné době alternativní styly stravování velice populární a proč si více a více lidí vybírají jíst jinak, než byli zvyklí předtím, lze řadit také nesouhlas či protest proti způsobům výživy, které nám diktují kulturní tradice, rodina nebo společnost, bojování proti onemocněním prostřednictvím dodržování určité příslušné diety, snížení váhy a další.

Ve vlastní práci na příkladu vegetariánství se ukazuje současný postoj k takovým otázkám, jako propagace vegetariánství, význam podpory i kritiky. Na propagaci se pohlíží většinou negativně, až na pasivní propagaci, když člověk dozví o vegetariánství tím, že vyjádří o to sám zájem, aniž by ho někdo nutil přestat jíst maso.

Již samotná otázka „*proč člověk přestal jíst maso?*“ ukazuje na nespokojenost s předchozím stylem stravování, respektive s konzumací masa. Vzdáváme se něčeho a vyměňujeme za něco jiného, když ztrácíme pocit uspokojení určitých potřeb.

Některé výhody a pozitivní výsledky vegetariánství jsou podmíněné biologickými fakty, některé jsou individuální a liší se u každého jedince. V celkovém hodnocení vegetariánství jeho příslušníky výhod je poměrně více než nevýhod. Ani jedna nevýhoda se nestává příčinou vrácení se ke konzumaci masa, zatímco takové výhody, jako pocit lehkosti se stávají často jednou z největších motivačních sil změny předchozího stylu stravování na vegetariánství a jeho následující dodržování.

Výběr, neovlivněný cizím názorem, tzn. vědomý výběr předpokládá určitý vztah ke kritice a podpoře. Kritika není respondenty vnímána, jako relevantní informace a většinou se ignoruje. I když touha po podpoře se vyskytuje v případě některých respondentů, nepovažuje se za důležitý prvek v dodržení vegetariánství. Soukromý výběr jedinců není ovlivněn kritikou nebo absencí podpory ze strany rodiny, kamarádů, kolegů a známých. Vegetariánství se nepovažuje za základ navázání komunikace s dalšími vegetariány, ale slouží jako užitečný „doplňek“ ve formování mezilidských vztahů. Současnou tendencí je odklonění se od jakýchkoliv radikálních idejí, flexibilita a kritické myšlení. Neříká se, že

vegetariánství je stylem stravování pro život, ale přizpůsobí se aktuálním životním podmínkám

Nedá se určit, jaký ze stylů je nejlepší ani nelze také říci, že alternativní stravování je ta nejlepší cesta vylepšit si svůj zdravotní stav. Stejně, jako všechny systémy, jednotlivé alternativní styly stravování mají své výhody a nevýhody a nemůžou být vhodné pro všechny. Navíc, některé z existujících alternativní stylů stravování mají natolik radikální a přísné omezení a zákazy, že šance touto cestou vylepšit svůj zdravotní stav jsou velice nízké. Volby jídla jsou podmíněné určitými faktory, které jsou společné pro řadu lidí, ale obecně se dá říci, že výběr jídla je individuální záležitostí každého jednotlivce.

## 6 Seznam použitých zdrojů

1. BALAKINA, Natalja, b.r. Na lichnom opyte: Lechebnoe golodanie, 7 dnejj – 4,5 kg. *Yoga Journal* [online]. [cit. 2017-08-17]. Dostupné z: <http://yogajournal.ru/body/aurveda/na-lichnom-opyte/>
2. BIDWELL, Victoria, b.r. Timeline for the life & hard times of Dr. Shelton. In: *Untitled Document* [online]. [cit. 2017-08-14]. Dostupné z: <http://soilandhealth.org/wp-content/uploads/02/0201hyglibcat/shelton.bio.bidwell.htm>
3. BLACKWELL, Roger a Paul MINIARD, E. KOLOTVINA, L. KRUGLOV-MOROZOV, 2007. *Consumer behavior* [online]. 10. Piter: OOO Piter Press [cit. 2019-02-07]. ISBN 978-5-469-00677-0.
4. BRONNIKOVA, Svetlana, 2015a. Intuitivnoe pitanie - put k zdorovju. *Yoga Journal* [online]. [cit. 2017-07-02]. Dostupné z: <http://yogajournal.ru/body/food/intuitivnoe-pitanie-put-k-zdorovju/>
5. BRONNIKOVA, Svetlana, 2015b. *Intuitivnoe pitanie: Kak perestat bespokoitsja o ede i pokhudet*. Moskva: Ehksmo. ISBN 978-5-699-75630-8.
6. D'ADAMO, Peter J., 2015. Blood Type and Your Health. In: *The Blood Type Diets: Blood Type and Your Health* [online]. [cit. 2017-08-21]. Dostupné z: <http://www.dadamo.com/txt/index.pl?1001>
7. DAHLGREN, Göran a Margaret WHITEHEAD, 2006. *European strategies for tackling social inequities in health: Levelling up Part 2* [online]. In: . WHO Collaborating Centre for Policy Research on Social Determinants of Health University of Liverpool: Studies on social and economic determinants of population health, No. 3 [cit. 2019-01-26]. Dostupné z: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0018/103824/E89384.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/103824/E89384.pdf?ua=1)
8. DEGTJAR, Elena, b.r. Razdelnoe pitanie. In: *Razdelnoe pitanie —: Informacionnyj portal Shkoly idealnogo tela #SEKTA* [online]. [cit. 2017-08-14]. Dostupné z: <https://sektascience.com/articles/pitanie/separate-meals/>
9. DROZDOVA, Tatjana, 2007. *Fiziologija pitaniya*. ATS. ISBN 5-94087-693-5.
10. FILONOV, Sergej, 2008. *Suchoje lečebnoje golodanij: Mify i realnost*. Barnaul: Pyat plyus. ISBN 978-5-9900731-7-3.
11. FOOD AND AGRICULTURAL ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS, , 2010. *Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation*. Rome: FAO Food and Nutrition Paper 91.
12. HEINTZE, Thomas M., Alena ŠUBRTOVÁ, 1995. *Dělená strava*. 1. vyd. Praha: Svojtka a Vašut. ISBN 80-7180-053-8.

13. HENDL, Jan, 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-8-0736748-5-4.
14. HOOPER, L., A. ABDELHAMID, HJ. MOORE, W. DOUTHWAITE, CM. SKEAFF a CD. SUMMERBELL, 2012. *Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials and cohort studies*. British Medical Journal.
15. KOKOULINA, Anastasija, b.r. Kak ne isportit' maslom kashu i drugie bljuda. In: *Kak ne isportit' maslom kashu i drugie bljuda* &#8212; Informacionnyj portal *Shkoly ideal'nogo tela #Sakta* [online]. [cit. 2019-01-27]. Dostupné z: <https://sektascience.com/articles/pitanie/oil/>
16. KOVESHNIKOVA, Marija, b.r. 3 prichiny, pochemu golodanie polezno dlja zdorovja: Kakoe golodanie javljaetsja lečebnym i kak ego praktikovat?. *Yoga Journal* [online]. [cit. 2017-08-17]. Dostupné z: <http://yogajournal.ru/blogs/mariya-koveshnikova/3-prichiny-pochemu-golodanie-polezno-dlya-zdorovya/>
17. KUDLOVÁ, Eva, 2009. *Hygiena výživy a nutriční epidemiologie*. 1. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-1735-0.
18. MARKES, Ol'ga a Elena DEGTJAR', 2018. *Čto mne s#est', čtoby pohodet'?: Vsja pravda o kalorijah, belkah, zhirah i uglevodah*. Moskva: Hleb sol'. ISBN 978-5-699-95786 6.
19. MOYNIHAN, PJ a SA. KELLY, 2014. *Effect on caries of restricting sugars intake: systematic review to inform WHO guidelines*. J Dent Res.
20. NOVOTNÝ, Josef a Pavel DUSPIVA, 2014. Marketing a obchod: Faktory ovlivňující kupní chování spotřebitelů a jejich význam pro podniky. *E+M Ekonomie a Management* [online]. Technická univerzita v Liberci: Wolters Kluwer ČR, a. s., **17**, 152-166 [cit. 2019-02-07]. DOI: 10.15240/tul/001/2014-1-012. ISSN 2336-5604. Dostupné z: [http://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/6767/12\\_Factory%20Ovliv%20C5%88uj%20C3%ADc%20Kupn%20Chov%20A1n%20Spot%20C5%99ebitel%20a%20Jejich%20V%20C3%BDznam%20pro%20Podniky.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/6767/12_Factory%20Ovliv%20C5%88uj%20C3%ADc%20Kupn%20Chov%20A1n%20Spot%20C5%99ebitel%20a%20Jejich%20V%20C3%BDznam%20pro%20Podniky.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
21. OHSAWA, Georges, 1995. *Zen macrobiotics: the art of rejuvenation and longevity*. 4th ed. Oroville, CA: George Ohsawa Macrobiotic Foundation. ISBN 978-0918860545.
22. PETROVSKIJ, Boris, ed., 1989. Bol'shaja medicinskaja jenciklopedija: Kristof Gufeland. In: *GUFELAND Kristof — Bol'shaja Medicinskaja Jenciklopedija* [online]. Sovetskaja jenciklopedija [cit. 2019-01-26]. Dostupné z: [http://xn--90aw5c.xn--c1avg/index.php/%D0%93%D0%A3%D0%A4%D0%95%D0%9B%D0%90%D0%9D%D0%94\\_%D0%9A%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%84](http://xn--90aw5c.xn--c1avg/index.php/%D0%93%D0%A3%D0%A4%D0%95%D0%9B%D0%90%D0%9D%D0%94_%D0%9A%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%84)

23. PERLMUTTER, Djevid a Kristin LOBERG, 2004. *Eda i mozg: Chto uglevody delajut so zdorovte, myshleniem i pamjat'ju*. Ul'janovsk: Mann, Ivanov i Ferber. ISBN 987-5-00057-208-5.
24. Psikho, 2008. *Zapoljarnaja pravda* [online]. (111) [cit. 2017-08-06]. Dostupné z: <http://gazetazp.ru/2008/111/15/>
25. SINGER, Peter, 2008. The Way We Eat: Why Our Food Choices Matter. In: *YouTube* [online]. Arizona State University [cit. 2019-02-02]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=fFkD5tjJ4eo>
26. SLIMÁKOVÁ, Margit, b.r. Vegetariánství. In: *Vegetariánství - PharmDr. Margit Slimáková* [online]. [cit. 2017-08-24]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/encyklopedie/vegetarianstvi/>
27. SLIMÁKOVÁ, Margit, 2015. Dieta podle krevních skupin. In: *Dieta podle krevních skupin - PharmDr. Margit Slimáková* [online]. [cit. 2017-08-19]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/podle-krevnich-skupin/>
28. SPILKOVA A KOL., Jana, 2016. Alternativní potravinové sítě: Česká cesta. SPILKOVA A KOL., Jana. *Alternativní potravinové sítě: Česká cesta* [online]. 2016. Univerzita Karlova: Karolinum [cit. 2019-01-27]. ISBN 978-80-246-3330-5.
29. TE MORENGA, L., S. MALLARD a J. MANN, 2012. *Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies*. British Medical Journal.
30. The Middle Path, b.r. In: *The Middle Path* [online]. [cit. 2017-08-05]. Dostupné z: <http://www.virtuescience.com/middle-path.html>
31. TRIBOLE, Evelyn, 2013. Intuitive Eating: Make Peace with Food, Mind & Body. In: *YouTube* [online]. University of Northern Iowa [cit. 2019-01-26]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=eSpzf72S6IY>
32. TRIBOLE, Evelyn, 2013. Intuitive Eating: Make Peace with Food, Mind & Body. In: *YouTube* [online]. University of Northern Iowa [cit. 2019-01-26]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=eSpzf72S6IY>
33. TRIBOLE, Evelyn a Elyse. RESCH, 2012. *Intuitive eating*. 3rd ed. New York: St. Martin's Griffin. ISBN 978-1250004048.
34. VEGETARIAN SOCIETY, , b.r. World history of vegetarianism. In: *Vegetarian Society - History - World History of Vegetarianism* [online]. [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <https://www.vegsoc.org/page.aspx?pid=830>
35. VEGETARIAN SOCIETY, , 2016. What is a vegetarian?. In: *Vegetarian Society - What is a vegetarian?* [online]. [cit. 2017-08-24]. Dostupné z: <https://www.vegsoc.org/definition>

36. VSEMIRNAJA ORGANIZACIJA ZDRAVOOKHRANENIJA, , b.r. Informacija o VOZ: Kto my i chto my delaem. In: *VOZ: Kto my i chto my delaem* [online]. [cit. 2017-08-21]. Dostupné z: <http://www.who.int/about/ru/>
37. VSEMIRNAJA ORGANIZACIJA ZDRAVOOHRANENIJA, , 1993. *Racion, pitanie i preduprezhdenie hronicheskikh zabolevanij: Doklad issledovatel'skoj grupy VOZ* [online]. [cit. 2019-01-26]. ISBN 92-4-120797-3. Dostupné z: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/39426/WHO\\_TRS\\_797\\_\(part2\)\\_rus.pdf?sequence=6](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/39426/WHO_TRS_797_(part2)_rus.pdf?sequence=6)
38. VSEMIRNAJA ORGANIZACIJA ZDRAVOOHRANENIJA, , 2019. Pitanie. In: *VOZ / Pitanie* [online]. [cit. 2019-01-26]. Dostupné z: <https://www.who.int/topics/nutrition/ru/>
39. VSEMIRNAJA ORGANIZACIJA ZDRAVOOKHRANENIJA, , 2019. Chasto zadavaemye voprosy: Kak VOZ opredeljaet zdorov'e?. In: *VOZ / Chasto zadavaemye voprosy* [online]. [cit. 2019-01-27]. Dostupné z: <https://www.who.int/suggestions/faq/ru/>
40. WORLD HEALTH ORGANIZATION, , b.r. About WHO: Who we are. In: *WHO: Who we are* [online]. [cit. 2017-08-21]. Dostupné z: <http://www.who.int/about/who-we-are/en/>
41. WORLD HEALTH ORGANIZATION, , 2003. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva.
42. WORLD HEALTH ORGANIZATION, , 2012. *Guideline: Potassium intake for adults and children*. Geneva.
43. WORLD HEALTH ORGANIZATION, , 2015. Healthy diet. In: *WHO: Healthy diet* [online]. [cit. 2017-08-21]. Dostupné z: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>
44. WOZNICKI, Katrina, 2006. Common sense approach to eating: Professor says intuitive diet helped him shed 50 pounds. In: *CNN.com - Common sense approach to eating: Jan 11, 2006* [online]. [cit. 2017-08-05]. Dostupné z: <http://edition.cnn.com/2006/HEALTH/01/11/profile.hawks/>
45. ZAMAZALOVÁ, Marcela, 2009. Marketing obchodní firmy. ZAMAZALOVÁ, Marcela. *Marketing obchodní firmy* [online]. 1. Praha: Tiskárny Havlíčkův Brod a.s., s. 70-78 [cit. 2019-02-02]. ISBN 978-80-247-6689-8.
46. ZLATOHLÁVEK, Lukáš, 2016. *Klinická dietologie a výživa*. 1. vydání. Praha: Current Media. Medicus. ISBN 978-80-88129-03-5.

## **7 Přílohy**

### **7.1 Seznam tabulek**

Tabulka č. 1 – alternativní styly stravování: intuitive eating, makrobiotika, dělená strava, hladovění

Tabulka č. 2 – alternativní styly stravování: dieta podle krevních skupin, strava podle norem SZO, vegetariánství

Tabulka č. 3 – charakteristiky respondentů

### **7.2 Seznam obrázků**

Obrázek č.1. – Faktory, ovlivňující zdraví