

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Alternativní způsoby stravování a jejich prevalence u studentů SŠ

Vypracovala: Hnátová Nikol

Vedoucí práce: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

České Budějovice 2019



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice
Pedagogical faculty
Department of Health Education

Bachelor thesis

Alternative ways of eating and prevalence in secondary school students

Name of author: Hnátová Nikol

Supervisor: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

České Budějovice 2019

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Jana Schustera, Ph.D., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

V Českých Budějovicích

.....

Hnáťová Nikol

Poděkování

V této části bych chtěla poděkovat panu Mgr. Janu Schusterovi, Ph.D. za odbornou pomoc při zpracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat panu doc. PaedDr. Vladislavu Kukačkovi, Ph.D. za velice vstřícné jednání a cenné rady.

Dále všem respondentům, kteří se podíleli na zpracování mého dotazníku a věnovali mi svůj čas.

Hnátová Nikol

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Nikol Hnátová

Název bakalářské práce: Alternativní způsoby stravování a jejich prevalence u studentů SŠ

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr., Jan Schuster, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2019

Abstrakt

Tato práce je zaměřena zejména na alternativní způsoby stravování studentů středních škol v České Republice. Teoretická část obsahuje charakteristiku některých vybraných alternativních směrů výživy a jejich možná zdravotní rizika. Cílem bylo zjistit míru náklonnosti a důvody přechodu studentů k alternativnímu stravování, následné pocíťované změny a nutnost užívání doplňků stravy. Na závěr shrnuji veškeré své poznatky, které jsem získala během zpracování celé bakalářské práce. Získané údaje jsou zobrazeny v grafické podobě. Analýza vychází z dotazníkového šetření v elektronické formě.

Klíčová slova

Alternativní stravování, vegetariánství, veganství, dělená strava, nutriční rizika.

Bibliography identification

Name and Surname: Nikol Hnátová

Title of Bachelor Thesis: Alternative ways of eating and prevalence in secondary school students

Department: Health Education, Pedagogical faculty, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract

This bachelor thesis is focused on alternative ways of eating of secondary school students in the Czech Republic. The theoretical part shows us the characteristics of the most known alternative diets and their possible nutrition risks. The main goal was to find out the degree of a favour and reasons for the transition to alternative eating habits, subsequent feelings of change and necessity of using food supplements. Finally, I summarize all my knowledge I have gained during my bachelor work. The gathered data are presented in graphs. The analysis is based on electronic questionnaire.

Key words

Alternative eating, vegetarianism, veganity, divided food, nutritional risks.

Obsah

1	Úvod.....	10
2	Teoretická část práce.....	11
2.1	Alternativní směry výživy.....	11
2.2	Rozdělení a charakteristika.....	11
2.2.1	Vegetariánství.....	12
2.2.2	Veganství.....	13
2.2.3	Dělená strava.....	14
2.2.4	Ostatní směry.....	15
2.3	Důvody přechodu k alternativnímu stravování.....	17
2.4	Překážky na cestě k změně nutričních zvyklostí.....	18
2.5	Pocitované změny při přechodu a nutriční rizika.....	18
2.6	Nedostatek vitaminů a minerálů.....	19
2.6.1	Vitamin A.....	20
2.6.2	Vitamin B.....	21
2.6.3	Vitamin C.....	21
2.6.4	Vápník.....	22
2.6.5	Železo.....	22
2.7	Základní živiny, vliv na člověka.....	23
2.7.1	Bílkoviny.....	23
2.7.2	Sacharidy.....	24
2.7.3	Tuky.....	25
2.7.4	Vláknina.....	26
2.8	Správné stravování věkových skupin.....	26
2.8.1	Správné stravování dětí, seniorů a sportovců.....	26
2.8.2	Výživa předškolních dětí (3-6 let).....	27

2.8.3	Výživa dětí mladšího školního věku (6-10 let).....	27
2.8.4	Výživa dětí staršího školního věku (10-14 let).....	27
2.8.5	Dospívající (14-18 let).....	28
2.8.6	Senioři	28
2.9	Potraviny neprospěšné zdraví	28
3	Praktická část práce	30
3.1	Cíl práce.....	30
3.2	Úkoly práce.....	30
3.3	Výzkumné předpoklady.....	30
3.4	Použité metody.....	31
3.5	Charakteristika souboru.....	32
4	Výsledky dotazníkového šetření	34
4.1	Výsledky vztahující se k prvnímu předpokladu.....	34
4.2	Výsledky vztahující se k druhému předpokladu	35
4.3	Výsledky vztahující se ke třetímu předpokladu	36
4.4	Výsledky vztahující se ke čtvrtému předpokladu	39
4.5	Výsledky vztahující se k pátému předpokladu	40
5	Diskuse	47
6	Závěr.....	50
7	Seznam použitých zdrojů.....	51
8	Seznam tabulek a obrázků	54

Přílohy

1 Úvod

Od roku 1989 došlo k podstatným změnám ve způsobu stravování populace ČR. Jednoznačně lze konstatovat, že změny jsou pozitivního rázu, což dokazuje i zvýšení střední délky života populace ČR. V poslední dekádě je zřetelný zájem, především mladé populace, o alternativní způsoby stravování, kdy důvody ke komplexnímu přechodu od konvenčního směru ke směru alternativnímu mohou být velmi široké. Jedním z důvodů může být touha po omezení nárůstu civilizačních chorob. Neustále diskutujeme o alternativních směrech výživy, o jejich kladech a záporech nebo o případné náhradě látek, potřebných pro naše tělo. Je důležité si uvědomit, že mnoho problémů lidského organismu je úzce spjato se stravováním a tím, jak se o své tělo staráme. Každý je za své zdraví zodpovědný do jisté míry sám a je jen na něm, jak k němu přistoupí a popřípadě změní své osvojené stravovací návyky.

Téma mé bakalářské práce „Alternativní způsoby stravování a jejich prevalence u studentů SŠ“ jsem si vybrala z důvodu, že se v mém okolí vyskytuje stále více lidí stravujících se nekonvenčně, tedy netradičně. Zabýváním se touto oblastí bych se ráda dozvěděla, jak se mladí stravují, jaký k tomu mají důvod, jaké mají ponětí o možných rizicích a názor na odlišný styl stravování.

2 Teoretická část práce

2.1 Alternativní směry výživy

Životní styl a složení výživy snižuje riziko vzniku některých onemocnění, zvláště u osob, u kterých se předpokládá určitá genetická zátěž. Vědecké práce posledního desetiletí dokazují, že více než 40 % všech civilizačních chorob je způsobeno dlouhodobě nevhodnou stravou. Je mnoho faktorů, které ovlivňují naše zdraví, ale nejsme příliš schopni je ovlivnit. Výživa je jedním faktorem, který ovlivnit můžeme. Ne vše, co nám je doporučeno, je pro nás opravdu zdravé. Každý si proto musí najít individuální způsob a styl výživy, který je v souladu s jeho fyziologickými a genetickými dispozicemi. [18]

Fyziologické změny úzce souvisí se stárnutím a jejich vliv na výživu. Úbytek svalové hmoty spojený se sedavým způsobem života může znamenat horší příjem živin, menší potřebu energie. Ztráta ostrosti smyslů jako jsou chuť, čich, sluch nebo zrak se pojí s menší radostí z jídla, potlačením chutě k jídlu, nižší sebedůvěře při obstarávání a vaření jídla. Ztráta zubů má obrovský vliv na kvalitu a kvantitu přijaté potravy, některé skupiny potravin mohou být dokonce vyřazeny. Oslabený imunitní systém zvyšuje riziko infekce a následné zhoršení příjmu potravy. [23]

2.2 Rozdělení a charakteristika

Postoje k jídlu se formují od časného věku vlivem sociálního prostředí. Hlavní úlohu zde hraje rodina, daný temperament dítěte, zkušenosti s jídlem a nemalou měrou přispívá též filozofické přesvědčení a tradice. [1]

Původní strava je nejlepší. Vědci zjistili, že některé národy mají větší potřebu určitých živin. Irové, Skotové, Dánové, Skandinávci potřebují větší množství esenciálních tuků. Je to z důvodu, že jsou po generace zvyklí konzumovat hodně tučných ryb. Spojitost mezi stravou a rodinným původem se zabývali vědci z *Native Seeds/SEARCH*, arizonské organizace. Zaměřili se na indiánský kmen Pimů, žijící v Arizoně. Po nástupu moderní stravy se jejich zdravotní stav výrazně zhoršil. Vědci jim doporučili, aby se vzdali moderní stravy a začali konzumovat potraviny svých předků. Pouze takto se zbaví nejrůznějších nemocí, včetně cukrovky. Jejich tradiční

stravou byly fazole, semena psyllia a kaktusy. Všechny tyto potraviny obsahují mnoho vlákniny, která je pro ně důležitá. Vědci dále zkoumali domorodé Havajce, kteří trpěli srdečními chorobami, obezitou, častou rakovinou a cukrovkou. Po návratu k původní stravě jejich předků se jim zdraví opět zlepšilo. [13]

2.2.1 Vegetariánství

Tento pojem pochází z latinského vegetare = oživovat. První zmínky o odmítání masa nacházíme již v 6. stol. př. n. l. Za zakladatele tohoto způsobu stravování je považován Pythagoras. Důvody k vegetariánské stravě vycházejí zejména z pocitu práva zvířat na život, soucitu se zvířaty, odmítání hromadného chovu, odmítání zabíjení zvířat jako přínos pro odstranění násilí ve světě, odmítání konzumace masa pro řešení hladu na světě, náboženských důvodů, nechut' k pohledu na mrtvé zvíře, zvyklosti, vlivu okolí, snížení tělesné hmotnosti, zvýšení tělesné výkonnosti, duševní činnosti, léčení určitých onemocnění, snížení infekčních nákaz z potravin. [1] Počet vegetariánů v dnešní době rychle stoupá především u mladých lidí. Nejvíce vegetariánů se nachází v Německu, jedná se asi o 6,5 milionů lidí, což je téměř 8 % obyvatelstva, uvedl institut FORSA v roce 2001. Německo následuje Velká Británie s 5,3 miliony vegetariánských obyvatel, poté Itálie, Nizozemsko, Rakousko a Švýcarsko. [7]

Tento způsob stravování má mnoho pozitivních účinků. Strava obsahuje vlákninu, látky zakysaných výrobků, jako jsou bakterie mléčného kvašení, dále látky pozitivně ovlivňující zánětlivé procesy a snižující cholesterol v krvi. U dětí se vyskytují možná zdravotní rizika. Množství energie, bílkovin, vápníku, železa, selenu, jodu, vitamínu B2, B12 a vitamínu D je podstatně nižší než u lidí, stravujících se smíšenou stravou. [1] Vegetariánům ale nejčastěji chybí zinek, důležitý pro správnou funkci imunitního systému a pohlavních orgánů. Nejvíce zinku se nachází v tmavém mase a drůbeži, kterou vegetariáni ani vegani nejedí. [13]

Rozeznáváme čtyři druhy vegetariánů, podle toho, čemu se ve stravě vyhýbají. Prvním druhem je ovo-lakto-vegetariánství. Jedná se o bezmasou, ale jinak velice pestrou smíšenou stravu. Lidé stravující se tímto stylem mají povoleno konzumovat mléko, mléčné výrobky a vejce. Tato strava je vhodná svým nízkým příjmem

cholesterolu, vyšším obsahem sacharidů, vlákniny, vitamínu B1, B2, E, C, A. Nevýhodou je zde nízký obsah železa, vápníku a jodu.

Dalším druhem vegetariánství je veganství, založené výhradně na rostlinné stravě, lakto-vegetariánství, zde lidé odmítají maso, ryby, vejce, ale mléčných výrobků se nevzdávají. Stravování připouštějící vejce, ale maso, ryby a mléčné výrobky nikoliv se nazývá ovo-vegetariánství. Existuje ale také například pisko-vegetariánství, které povoluje příjem ryb a mořských živočichů. [6] Některým lidem vegetariánská strava prospívá, jiným nikoliv. Zhoršuje se pleť, vypadávají vlasy, objevuje se vyrážka a to právě kvůli biologickým charakteristikám – jedinečná rychlost metabolismu, krevní skupina a původ. [13] Vegetariáni mají velký příjem zeleniny a ovoce, takže přívod vitamínu C a B-komplexu a dalších minerálních látek je uspokojivý. [22]

2.2.2 Veganství

Odmítá veškeré živočišné produkty, jako med, mléko, máslo a další. Výhodou tohoto stravování je nižší obsah energie a tuků, především nasycených, strava neobsahuje cholesterol, je zde vyšší přísun komplexních sacharidů a vlákniny, vitamínů B1, C, E a kyseliny listové, draslíku, hořčíku a manganu. Hrozí ovšem nebezpečí deficitu plnohodnotné bílkoviny, nedostatečné množství vitamínu B2, B6, B12 a D, nedostatečná saturace vápníkem, železem, jódem a selenem. Objevuje se zvýšený výskyt anémií, křivice, poruchy menstruačního cyklu a nízký obsah některých živin v mateřském mléce. [1] Pozitivními účinky jsou vyrovnaný metabolismus, silný imunitní systém, zdravé srdce, pomalejší stárnutí, zářivá aura, příjemnější tělesný pach, zvýšená inteligence, snížení hodnot cholesterolu, uzdravení cév, lepší kvalita krve, prevence rakoviny, zlepšení vnímání. [10] V tomto způsobu stravování je důležité být dobře informovaný o výživě a jejích potřebných látkách k sestavení si vhodného jídelníčku. [1] Veganská výživa by měla být částí každodenní smíšené stravy, nikoliv její náhrada. Bezmasá potrava, zřeknutí se všech živočišných produktů nevede k tomu, že by se tukové zásoby začaly automaticky rozpouštět. Vedle těstovin a brambor se ve veganské kuchyni hojně využívá polenta a jiné obilné pokrmy velmi bohaté na sacharidy, které ve skutečnosti nevedou ke štíhlosti. [24]

2.2.3 Dělená strava

Je vhodná pro snížení tělesné hmotnosti, zlepšení duševní a fyzické kondice. Tato metoda spočívá v kombinování potravin, dělíme je do tří skupin: na bílkovinné, neutrální a sacharidické. Podstatou je oddělení bílkovin od sacharidů. Obě skupiny se dají kombinovat pouze s neutrálními potravinami. Podle zastánců tohoto způsobu stravování šetříme pankreas. Ovšem to není nijak vědecky prokázané. [6]

Hlavní zásadou je rozdělení stravy do dvou hlavních skupin – rostlinné a živočišné a dvou podskupin - zeleninové a ovocné. Důležité je nekonzumovat spolu jídla hlavních skupin v průběhu jednoho dne. Tedy rostlinnou a živočišnou skupinu. Během jednoho dne nekombinujeme jídla zeleninové podskupiny s podskupinou ovocnou. Živočišné skupiny kombinujeme pouze s jídly zeleninové podskupiny. Do hlavní rostlinné skupiny patří všechny druhy obilovin (pšenice, žito, ječmen, kukuřice, pohanka), výrobky z celozrnných obilovin (tmavý chléb, slunečnicový chléb, celozrnné pečivo), luštěniny, sójové výrobky, brambory, těstoviny, rýže, ovesné vločky, krupice, med, slunečnicová a jiná semínka, rostlinný tuk. Do hlavní živočišné složky patří všechny druhy masa, uzenin, ryb, mléčné výrobky a vejce. Zeleninovou podskupinu lze kombinovat s jídly obou hlavních skupin, ovšem s ovocnou podskupinou nikdy. Zařazujeme sem všechny druhy zeleniny, houby, koření, čerstvé a sušené bylinky, kečup bez cukru. Ovocnou podskupinu lze kombinovat s jídly hlavní rostlinné skupiny. Do této podskupiny řadíme všechny druhy ovoce, všechny druhy kompotů slazených umělým sladidlem, ovocné džusy bez cukru. [18]

2.2.4 Ostatní směry

Výživa podle krevních skupin

Lidskou populaci dělíme do čtyř skupin podle jejich krevních skupin:

Krevní skupina 0, tedy lidé zvaní lovci a sběrači. K redukci váhy pomáhají tyto potraviny: mořské řasy, mořské plody, játra, červené maso, kapusta, špenát a brokolice. [6] Tato skupina byla vědci identifikována jako první. Měli ji všichni lidé. Jejich hlavním zdrojem živin bylo maso, včetně ryb, listy, obilniny, kořinky. V dávných dobách nebyly známy mléčné produkty, a proto tato skupina není dobře uzpůsobena k jejich trávení. U lidí s touto krevní skupinou mléčné výrobky způsobují nadýmání a větry. [13]

Krevní skupina A, lidé zvaní zemědělci. Pro tento typ je vhodná vegetariánská strava. Redukují svoji váhu při požívání rostlinných olejů, zeleniny, ananasu a potravin ze sóji. [6] Tato skupina vznikla několik století po skupině 0. Americký lékař Dr. Peter J.D'Adamo doporučuje lidem ze skupiny A spíše než přísné vegetariánství jíst ryby, kuřata a krůty. Nejvhodnější je tedy polovegetariánská strava. V žaludku se tvoří málo kyseliny chlorovodíkové a trávicích enzymů a právě z tohoto důvodu pro tuto skupinu nejsou mléčné výrobky a tmavé maso vhodné. [13]

Krevní skupina B, tedy člověk střídavý. Tito lidé jsou údajně silně odolní vůči nachlazení. V jejich jídelníčku nesmí chybět mléčné výrobky. Tito lidé hubnou, pokud jedí zelenou zeleninu, maso, vejce, nízkotučné mléčné výrobky, játra a pijí lékořičový čaj. [6] Tato skupina se objevila, když do naší stravy přibyly obilniny. Jejich tělo je zcela uzpůsobeno k trávení mléčných výrobků. [13]

Krevní skupina AB, též zvaný hybrid. Jejich způsob stravování je poměrně neomezený. Pro redukci jejich váhy je potřebné tofu, mořské produkty, mléčné výrobky, zelená zelenina, mořské řasy a ananas. [6] Krevní skupina AB je nejvzácnější a nejmladší. Nositelé jsou nejlépe přizpůsobeni novým potravinám, jako jsou mléčné výrobky, maso domácích zvířat a obilniny. Je-li vám bližší skupina A, budete hůře snášet maso a mléčné výrobky. Pokud máte blíže ke skupině B, váš jídelníček bude pestřejší. [13]

Tato teorie není nijak podložena vědecky ani logicky. Tato dieta může vést k nevyváženému příjmu některých živin. [6]

Pokud se budeme řídit naším programem podle krevních skupin, můžeme se vyhnout mnoha běžným virům a infekcím, můžeme zhubnout, naše tělo se zbaví toxických látek a tuků, můžeme bojovat proti rakovině, kardiovaskulárním nemocem, cukrovce, můžeme zpomalit proces stárnutí atd. [8]

Podle ředitele Institutu pro výzkum krevních skupin Tošitaka Nomiho je krevní skupina 0 typická cílevědomostí a entuziasmem, skupina A pedantstvím, skupina B tvořivostí a nekonvenčností a skupina AB spirituální vnímavostí. Ve Spojených státech prováděl Dr. James D'Adamo a jeho syn Dr. Peter D'Adamo velice rozsáhlý výzkum souvislostí mezi krevní skupinou, biochemií, stravou a nemocemi. James D'Adamo zjistil, že každá krevní skupina reaguje na živiny jinak. Krevní skupině A prospívá vegetariánská strava, podobně jako skupině AB. Skupina B vyžaduje více živočišných bílkovin. Nejstarší skupina 0 má velkou potřebu živočišných tuků a bílkovin geneticky zakódovanou. [13]

Makrobiotika

Kdo se stravuje makrobioticky, žije v duševní vyrovnanosti, bude dlouho živ a vyléčí se ze všech nemocí, včetně rakoviny. Při nerovnováze mezi silami yin a yang dochází k nemoci. Jsou to protichůdné, ale navzájem se přitahující síly. [1] Makrobiotická strava je vhodná pro každého. Není tomu tak. Každý z nás je natolik jedinečný, že neexistuje dieta, která by byla vhodná pro všechny jedince.[13] Potraviny se skládají převážně z cereálií, mořských řas, sójových výrobků, zeleniny, různých čajů a nakonec pouze z neloupané rýže. [5] V průběhu jara tvoří základ stravy mladé kopřivy, lístky pampelišek, sedmikrásek, kuklík městský, naklíčená vojtěška, řeřicha, šťovík, obilí a luštěniny. Doporučen je omezený příjem masa, vajec, tuků, semen a ořechů. [18]

U velkého vzorku populace byl sledován růst dětí ve věku od 4 do 16 let. Část dětí se živila makrobiotickou stravou a ostatní smíšenou běžnou stravou. U makrobiotických dětí byl zjištěn opožděný růst. Rizikem tohoto stravování bývá nedostatek bílkovin, vitaminů A, C, D, B-komplexu, minerálních látek, především vápníku, železa a dalších důležitých složek. [22]

Vitariánství – syrová strava (raw food)

Tito lidé se stravují zejména ovocem, zeleninou, ořechy, semeny, luštěninami, řasami, rybami, masem, naklíčenými semeny, fermentovanými sýry, jogurty, kefiry. Ovšem všechny tyto potraviny nesmějí být pasterované, homogenizované, konzervované, chemicky zpracované a bez přidaných látek. Ideálním pokrmem jsou pro ně „freshe“ z ovoce a zeleniny.

Existují různé formy vitariánství, například raw veganismus, kdy tento styl má další varianty jako je fruitariánství (žije se jen ovocem), džusariánství (jí pouze ovocné a zeleninové freshe) a klíčkářství (konzumují pouze naklíčené rostlinné produkty). Další formou vitariánství je raw vegetariánství. Tento způsob stravování akceptuje rostlinnou stravu a mimo jiné i vejce a mléčné výrobky, avšak opět pouze bez tepelné úpravy. Další formou je raw živočišná strava. Konzumuje se syrové červené maso. [9]

2.3 Důvody přechodu k alternativnímu stravování

Přechod na alternativní stravu není nárazový, ale probíhá po etapách. Dominujícími příčinami pro přechod k alternativní výživě bývají zdravotní, ekologické, etické nebo náboženské důvody. [1]

Lidé se rozhodují, co budou konzumovat na základě ekologických rozvah. Zřikají se exotických potravin, které jsou transportovány velké vzdálenosti. Nekupují si maso z důvodu problému hladu ve světě, vysoké spotřebě rostlinných krmiv k produkci masa. [1] Výroba živočišných bílkovin je 10 až 20x dražší, než výroba rostlinných bílkovin. Uvádí se, že plocha půdy 2 ha dokáže uživit 1 člověka konzumujícího maso a ta samá plocha též uživí 14 vegetariánů a 50 veganů. [18] U vitariánství jsou lidé přesvědčeni, že v syrové stravě jsou zachovány všechny živiny a že obsahuje bakterie, které přispívají konzumentovi k podpoře imunity a lepšímu trávení. [9] Etické a náboženské důvody jsou v naší zemi spíše výjimkou. V buddhismu zakazují konzumaci všech živočišných potravin. Svůj život posléze považují za šťastný. [1]

V porovnání s rokem 1900 lidé Západní Evropy a Ameriky dnes konzumují o 33 % více mléčných výrobků, o 50 % více hovězího masa, 72 % ryb, o 190 % víc vajec a o 280 % více drůbeže. Naše stravovací návyky, zvyklosti a způsob života mají

značný dopad na vznik civilizačních chorob – obezita, dna, onemocnění zažívacího systému, kožní nemoci, alergie nebo kardiovaskulární onemocnění. [7] Na spotřebu velkého množství živočišných bílkovin nejsme anatomicky ani z hlediska trávicí techniky dobře uzpůsobeni. [24]

2.4 Překážky na cestě k změně nutričních zvyklostí

Velikou roli zde hraje konzervatismus. Lidé nekupují nové potraviny, nejsou ochotní nahradit jednu značku značkou novou. Jedí pouze to, na co jsou zvyklí. Nejčastější je to u starších lidí. Nemají zájem zkoušet nové věci. Záleží také na dostupnosti zdroje. Nabídka potravin na vesnici a ve městě se liší, problémy dále nastávají i při cestování, při pracovních činnostech, lidé jsou odkázáni na rychlá občerstvení, fast foody a bufety. Další překážkou může být ekonomická dostupnost. Lidé s lepší ekonomickou situací nemusí kalkulovat cenu jídla, mohou si dovolit nákup dražších, kvalitnějších potravin. Finance tedy ve způsobu stravování hrají také značnou roli. Velkou překážkou na cestě ke změně nutričních zvyklostí je neznalost. Lidé nevědí jak jídla vhodně připravit, jaké jiné potraviny existují. Nezajímají se o nové potraviny. Osobnostní faktory působí především u starších lidí, kteří jsou zvyklí na stereotyp a pohodlnost. Další překážkou může být chuť. Pro někoho je velice těžké překonat neodolatelnou chuť na pokrmy, u kterých ví, že nejsou našemu zdraví prospěšné. Člověk se musí vyrovnat s tím, co si osvojil ve svém dětství. [1]

2.5 Pociťované změny při přechodu a nutriční rizika

Lidé hovoří především o zlepšení svého zdravotního, tělesného i duševního zdraví. Pociťují mimoto i lehkost, zvýšenou tvořivost a schopnost soustředit se. [7] Jak nedostatek, tak nadbytek vitaminů a minerálů může ohrozit správný vývoj a normální činnost těla. Funkce minerálních látek jsou velmi rozsáhlé. Mají detoxikační funkce, ovlivňují převod vzruchů nervových drah, regulují a udržují osmotický tlak a udržují propustnost buněčných membrán. [1]

Už od samé existence lidstva bylo pro člověka nejdůležitější nezemřít hladu. Jídlo je pro nás nenahraditelným zdrojem základních živin a jednou z podmínek somatického a psychického zdraví. Absence základních živin může vést k závažným poruchám, ke změně chuti k jídlu a tělesné hmotnosti. K těmto poruchám v některých případech dochází při přechodu k alternativnímu stravování. Tyto poruchy s sebou nesou závažné somatické, psychické a sociální důsledky. Americký homeopat Alan V. Schmukler (1983) podle dotazníkového šetření zjistil, že mezi 16-18 letými dívkami, které studovaly na středních školách prevalence mentální anorexie 0,2 %. O něco větší prevalence byla zjištěna u dospělých žen. Jednalo se o 0,4 %. Často drastické diety a nepřiměřená touha bývají pouze důsledkem nerealistického ocenění tělesného vzhledu a nespokojenosti s vlastní postavou. [3]

Autoři jako například americký sociolog Garfinkel a Garner (1982) se domnívají, že příčinou poruchy příjmu potravy je rychle se měnící kultura, která vyžaduje štíhlost a nadměrnou sebekontrolu. [3]

Diety a to, čím se stravujeme má až 75% vliv na vznik onemocnění. Nejčastějšími onemocněními jsou cukrovka, ateroskleróza nebo různé druhy nádorů. Při nevhodné výživě dochází také k onemocnění trávicího traktu, ústní dutiny, nemoci plic a nejrůznějším infekčním chorobám. [4] Hlavními výživovými doporučeními jsou mírné omezení celkového příjmu stravy, snížení tím tělesnou hmotnost, dále omezení konzumace veškerých tuků, potravin s vysokým obsahem cholesterolu, nadměrného solení, příjmu cukru, alkoholických nápojů, zvýšení konzumace ovoce a zeleniny a dostatek tělesné aktivity. [6]

2.6 Nedostatek vitaminů a minerálů

Vitaminy jsou organické látky, důležité pro regulaci mnoha potřebných metabolických dějů, které si tělo nedokáže samo vyrobit. Tyto doplňky neprodlouží život člověka, ani nezvýší jeho tělesnou zdatnost a dokonce mu ani nezlepší život. Poslední dobou se často mluví o "veledávkách". Jedná se o přijímání velkého množství vitaminů. Nejen že jsou to zbytečné investice, ale zejména našemu zdraví škodlivé, neboť vysoké dávky některých vitaminů působí toxicky. [5]

Například předávkování vitaminem C způsobuje vznik ledvinových kamenů, vitamin D vyplavuje vápník z kostí. Nadbytečné množství vitaminu A je nebezpečné

pro těhotné ženy. [12] Charakteristika, podle které lze vitaminy rozdělit se řídí jejich rozpustností. Dělíme je do dvou skupin a to: rozpustné v tucích a rozpustné ve vodě. Vitaminy rozpustné v tucích jsou vitamin A, D, E a K. Vitaminy rozpustnými ve vodě jsou skupina vitaminů B-komplexu – B1, B2, B6, B12, kyselina listová, nikotinová, pantotenová a vitamin C. [14]

Obsah vitaminů a minerálů v potravinách za posledních 50 let klesá. Pomeranče obsahují pouze jednu osminu vitaminu C. Z brokolice získáváme o 80 % méně mědi a zinku, z rajčat o 25 % méně vápníku. Pšenice přišla za posledních 150 let až o 50 % minerálních látek. Na druhou stranu, obsah tuku se zdvojnásobil. [16]

Jen ve Spojených Státech se za potravinové doplňky utratí kolem 22 miliard ročně. [21] Šoltysová, která zkoumala v roce 1994 stav výživy dětí na Liberecku, zjistila, že děti v této oblasti přijímají o 50 % méně vitaminů a minerálních látek a o 20% méně bílkovin ve srovnání s doporučenými dávkami, platnými v době výzkumu. Komárková a Krejčí zjistili v roce 1982, že v období, během kterého prováděli šetření, až 40 % dětí po celý týden nejedlo žádnou zeleninu ani ovoce. Zato příjem sladkostí, limonád, zmrzlin a dalších pochoutek byl častý. [22]

Existují nemoci, které mohou člověku zakazovat potravinové doplňky. Například lidé s hemochromatózou, která je genetickým onemocněním způsobujícím ukládání nadměrného množství železa v těle, by se měli vyhýbat doplňkům železa, aby zabránili dalšímu zvyšování hladiny a potenciálním komplikacím, např. onemocnění jater. [23]

Podle nejnovějších pramenů obsahuje lidské tělo 35 nejrůznějších prvků. Pro zdraví potřebujeme 25 prvků, z toho 18 je naprosto nezbytných a 7 velmi důležitých. [27]

2.6.1 Vitamin A

Při nedostatku tohoto vitaminu dochází k poruše rozlišování chuťových kvalit, vede ke ztrátě normální chuťové preference a nervové degeneraci. [2] Hrozí zde také šeroslepost, dochází k rozpadu přední části oka a následnému oslepnutí. Obsahují ho játra, mléko, vejce, tuňák, makrela. [1] Tento vitamin podporuje růst vlasů, kostí, kůže, zlepšuje hojení ran, zlepšuje vidění, je to antioxidant s protinádorovými účinky. [18] Otrava vitaminem A byla zaznamenána u průzkumníků severního pólu, kteří

konzumovali játra ledních medvědů. [23] Projevuje se to praskáním a krvácením rtů, odlupováním a svěděním pokožky, suchými vlasy. [27]

2.6.2 Vitamin B

Vitamin B1. Typickým příznakem nedostatku vitamínu B1, též zvaným thiamin je zhoršené učení, podrážděnost. Nejtěžší forma absence thiaminu probíhá jako beri-beri, což se projevuje extrémní slabostí. Nedostatkem tohoto vitamínu předejdeme požíváním celozrnných luštěnin, ryb, brambor, luštěnin, masa, jater, kvasnic. [6] Doporučená denní dávka vitamínu B1 je 1,3mg. Toto množství vitamínu získáme ze 150g libového vepřového masa. Z 50g para ořechů získáme 40 % doporučeného množství vitamínu B1. [14]

Vitamin B12 je nejvýznamnější pro růst a správný vývoj v období těhotenství a kojení. Americká Akademie výživy a dietetiky uvádí, že správně naplánované veganské stravování je vhodné během všech fází života. Na druhou stranu Německá společnost pro výživu veganský způsob stravování pro těhotné a kojící ženy, kojence a děti nedoporučuje. Nicméně data potvrzují nízkou hladinu vitamínu B12 mezi těhotnými vegankami. [17]

2.6.3 Vitamin C

Vitamin C představuje 80 % celé naší potřeby vitamínů. [27] Podílí se na ochraně organismu před poškozením volnými radikály, podporuje obranyschopnost organismu stimulováním imunitního systému. Tento vitamin nejvíce obsahuje čerstvá zelenina a ovoce. Předávkování vitamínem C je téměř nemožné, objevuje se pouze vzácně. Doporučená denní dávka je 100 mg. To množství lze získat ze 70g zelené papriky, 200g bílého zelí, 140g kiwi nebo 200g pomeranče. [14] Při nedostatku vitamínu začínají padat zuby, nehojí se rány, pokožka je nezdravá, člověk je neodolný vůči nemocem, stresu a zátěži. [18] Obsah vitamínu C v mg na 100 gramů: rakytník 200 až 600, černý rybíz 200, paprika asi 128, křen 105. [27]

2.6.4 Vápník

Minerální látka podporující správný vývoj, činnost organismu a fungování nervové soustavy. Je důležitý pro správný růst kostí a zubů. [2] Je obsažen zvláště v mléce a mléčných výrobcích, celozrnných obilovinách, luštěninách, brokolici a pitné vodě. Řada lidí má z důvodu nízké konzumace těchto potravin vápníku nedostatek. Následkem nízké hladiny vápníku dochází k poruchám stavby a mineralizaci kostí, poruchám růstu, křivice v mladším věku, osteoporóze nebo osteomalacii. [1] Vstřebává se ve střevech, z kostní tkáně a uvolňuje se do krve, zpětná resorpce probíhá v ledvinách. Resorpce závisí na věku, s vyšším věkem klesá, na pohlaví – u mužů bývá vyšší než u žen, při nedostatku vitamínu D hladina vápníku klesá. Potřeba vápníku dospělých je kolem 800 mg na den. [6] Obsah vápníku v mg na 100 gramů v potravinách: mléko 118, chléb 27 až 66, tavené sýry 430 až 530, zelenina 46 až 95. [27]

2.6.5 Železo

Nedostatečné množství železa vyvolává anémii, chudokrevnost, kterou doprovází únava, bolesti hlavy, poruchy spánku, snižuje se tělesná výkonnost, imunita, vznikají poruchy termoregulace, bledost a snížení koncentrace. Dále se nedostatek tohoto minerálu projevuje zadýcháváním, poněvadž srdce krev čerpá rychleji a plíce se snaží zvýšit příjem kyslíku. [21] Velkým zdrojem železa je například maso, vnitřnosti, luštěniny nebo celozrnné obiloviny. Železo z rostlinných potravin organismus nezužítkuje tak dobře, jako železo z živočišných zdrojů. [5] Doporučená denní dávka pro muže je 8 mg/den a pro ženy 18mg/den. [26]

Podstatnou roli ve správném vývoji lidského organismu hrají také látky, např. fluor, zinek, selen, jód, hořčík, fosfor, draslík, měď, mangan, chrom, molybden, křemík, nikl a další.

2.7 Základní živiny, vliv na člověka

Základní živiny mají velký vliv na duševní činnost. Nacházíme mnoho úvah o tom, jak jídlo působí na psychiku člověka. „Člověk je to, co jí.“ Například lví maso mělo zvyšovat statečnost, rychle rostoucí rostliny podporovaly růst, proto byli válečníci spojováni s požíváním vnitřností zvířat. [2] Možná si to ani neuvědomujeme, ale strava, kterou jíme nás něco učí, dodává nám určitou energii a dokonce mění vlastnosti člověka v podvědomí. Působí na všechny úrovně našeho bytí. Na fyzickou, duševní a duchovní. Fyzická úroveň je zejména to, co hmotnému tělu strava dává, například vitaminy, minerály, energii. Hlavně citliví lidé vnímají duševní úroveň. Znamená to, že jídlo dává svou vibrační emoci a energii, kterou má v sobě. Míra čistoty myšlenek je duchovní úroveň. Čím těžší strava, tím více na sobě musíme pracovat, abychom očistili mysl a tělo. Vepřové maso, klobásy a uzeniny. Tato strava má nejnižší energetické vibrace. Maso v sobě nese energii určité tíhy a uzemnění. [25]

2.7.1 Bílkoviny

Bílkoviny, též nazývané proteiny jsou důležité zejména pro poskytnutí životních funkcí a stavebního materiálu především v období růstu. Dále slouží také jako zdroj energie a podporuje činnost imunitního systému. Psychologové dříve nacházeli souvislost mezi chorobami a kritickým nedostatkem bílkovin v potravě dětí. Tyto domněnky byly zkoumány v četných pokusech na zvířatech, například potkanech či primátech. [2]

Bílkoviny se skládají z uhlíku, vodíku, kyslíku, dusíku, fosforu a síry. Bílkovina je součástí protilátek a látek na srážení krve, slouží k obnově buněk a tkání, je výchozí látkou pro tvorbu hormonů a enzymů, transportním prostředkem pro tuky, vitaminy rozpustné v tucích a železo. Faktory, ovlivňující využití bílkovin jsou například složení stravy, koncentrace v potravě, poměry v zažívacím traktu, interakce s látkami v potravě a také fyziologické faktory. Velký přísun bílkovin není spojen s pozitivním účinkem z důvodu zvyšování množství vylučovaných metabolitů, dochází ke zvýšenému vylučování vápníku močí, což má za následek negativní vápníkovou bilanci a následné odvápnění kostí. Podle poznatků je stanovena nejvyšší hranice pro přísun bílkovin, kdy nedochází k negativním účinkům. Jedná se o 2,0 g/kg hmotnosti

a den. Průměrně to vychází přibližně 120 g pro ženy a 140 g pro muže na den. Hlavními zdroji bílkovin jsou ryby, mléko, vejce, maso, mléčné výrobky, luštěniny, brambory. Správná je půlka přísunu bílkovin z živočišného a druhá půlka příjmu z rostlinného zdroje. [1] Doporučené dávky jsou u nás zatím stále ještě podstatně vyšší (60g/den), než kolik doporučují odborníci Evropské unie (24 g/den). [22] Bílkoviny živočišného původu jsou pro nás důležitější a cennější, protože jejich skladba koreluje s potřebami lidského těla. [5]

Běžnými problémy osob trpících nedostatkem bílkovin je únava, nesoustředěnost, podrážděnost, vypadávání vlasů, ztenčená kůže, lámavost nehtů, snížené libido a neustálá chuť k jídlu. [13]

2.7.2 Sacharidy

Stejně tak jako tuky, sacharidy poskytují organismu energii. Je to pro naše tělo nejlepší okamžitý zdroj energie. Cukry mají vliv na chování dětí – vznikají různé poruchy chování a obtíže, jako je hyperaktivita.[2] Sacharidy jsou nejvyhledávanějším zdrojem energie. Nejdokonaleji a nejrychleji se spalují, poskytují mozku glukózu, podporující myšlení, vyrovnává náladu a upevňuje vzorec chování. Podle odborníků na výživu Richarda a Rachel Hellerových z newyorské Mt. Sinai School of Medicine vymysleli pojem „závislost na sacharidech“. Podle nich trpí přibližně 75 procent všech lidí trpících obezitou závislostí na sacharidech nebo inzulinovou rezistencí. Inzulinová rezistence je oslabená reakce tkání na účinek inzulínu. Problémy s inzulinovou rezistencí poznáte tak, že máte neustálou chuť na potraviny s vysokým obsahem sacharidů, potíže s hubnutím, nepřiměřenou žízeň a neustálou potřebu močit.[13]

E. Simonsonová, J. Brožka a A. Keys zjistili zhoršené skóre v testech bdělosti po jídle s vysokým obsahem sacharidů. Účinky sacharidů musíme samozřejmě hodnotit ve vztahu k věku, pohlaví, fyzickému stavu apod. Pacienti, trpící depresi, stavy úzkosti často užívají sladkosti jako prostředek, tlumící jejich psychické napětí. [2]

Sacharidy jsou složeny z uhlíku, kyslíku a vodíku. Dělíme je na monosacharidy, disacharidy, oligosacharidy, polysacharidy a heteropolysacharidy. Obsaženy jsou převážně v rostlinné stravě. Živočišné produkty s výjimkou mléka obsahují sacharidy jen velmi málo. Najdeme je převážně v obilovinách, ovoci, sladkostech či zelenině. Jsou zásobní látkou pro svalovou práci, součástí mukopolysacharidů, což jsou

sloučeniny sacharidů a bílkovin, dále jsou součástí heparinu, podpůrného systému kostí a pojiva a slouží k udržení hladiny glukózy v krvi. [1] Nespotřebovaná energie získaná ze sacharidů se ukládá ve formě tuku. Při velkém příjmu jednoduchých cukrů, jako jsou monosacharidy nebo disacharidy, vznikají různá onemocnění, včetně zubního kazu. Většinu konzumovaných sacharidů tvoří cukr řepný, tedy sacharóza. Spotřeba dosahuje přibližně 40 kg na osobu za rok. Jedná se téměř o dvojnásobné doporučené množství. Doporučená dávka je asi 60 g/den. Jen pro zajímavost slazený nealkoholický nápoj obsahuje kolem 10 g cukru. [12]

Existují různé sacharidové diety. Low carbs days, jsou nízkosacharidové dny, LCD, kdy objem sacharidů nepřevyšuje hodnotu 1 g sacharidů na kg tělesné hmotnosti. No carbs days, tedy nesacharidové dny, NCD se využívají u jedinců vyžadujících rychlý úbytek váhy. [20]

2.7.3 Tuky

V mnoha zemích dochází k závažným zdravotním problémům v důsledku vysokého příjmu tuků. Odráží se to v hmotnosti, hladině lipidů v krvi, v kornatění tepen nebo ve zvýšeném riziku koronárních chorob. Naopak nedostatečný příjem tuků může ohrozit rozvíjející se plod, mohou vzniknout fyziologické poruchy, změny v činnosti centrální nervové soustavy nebo chování. [2]

Tuky jsou důležité jako zdroj energie, jsou nosiči vitaminů rozpustných v tucích, mají senzorický význam, ochraňují nás proti chladu, jsou stavebním materiálem pro vitamin D, jsou součástí buněčných membrán, ochranou kůže proti vysychání a izolačním materiálem pro vnitřní orgány. Obsah tuku se při normální tělesné hmotnosti pohybuje u mužů kolem 8 až 15 kg a u žen 10 až 20 kg. Snížení množství pohybu vede ke vzniku obezity. Nadváhou u nás trpí každá třetí osoba. [1]

Tuky dělíme na rostlinné a živočišné. Do živočišných tuků patří například mléčný tuk, sádlo, lůj nebo rybí tuk. Rostlinnými tuky jsou oleje a stolní tuky. Nejdůležitější složkou tuků jsou mastné kyseliny, které dělíme na nasycené a nenasycené. Nasycené jsou především v tucích živočišného původu a zvyšují riziko srdečních a cévních chorob. [12]

2.7.4 Vlákna

Hovoříme o látkách, obsažených v potravě, které se nemohou ve střevě enzymaticky vstřebávat a štěpit. Vláknu dělíme na rozpustnou a nerozpustnou. Vlákna rozpustná ve vodě snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Najdeme ji v citrusových plodech, angreštu, rybízu, zelenině, ovesných vločkách, luštěninách. Je vhodná jako prevence řady civilizačních chorob, například obezity, rakoviny tlustého střeva, zubního kazu, zácpy, hemeroidů, hypertenze a tvorby žlučových kamenů. Doporučený denní příjem je nejméně 30 g. [1]

Vlákna nerozpustná ve vodě, obsažená v luštěninách, bramborách a zelenině plní v organismu velké množství funkcí. Zvyšuje sekreci slin, bobtná a váže tekutiny, zpomaluje příjem potravy, prodlužuje pocit sytosti, zpomaluje vyprazdňování žaludku a vyžaduje delší a intenzivnější žvýkání, ve střevě působí jako prebiotikum, zvyšuje objem a váhu stolice, má pozitivní vliv na střevní flóru a zvyšuje peristaltiku střev. [1] Dobrým zdrojem nerozpustné vlákniny je celozrnný chléb, celozrnný kuskus, celozrnné těstoviny a všechny potraviny z celozrnné mouky. V obsahu vlákniny vyniká v zelenině brokolice, květák, kapusta, paprika, rajče, bílé a hlávkové zelí. Z ovoce jsou to maliny, ostružiny, angrešt, rybíz, švestky. [12]

2.8 Správné stravování věkových skupin

2.8.1 Správné stravování dětí, seniorů a sportovců

Správná výživa je nezbytnou součástí člověka již od narození. V prvních měsících je nejdůležitější mateřské mléko, poté by měla následovat strava co nejpestřejší. Základy správného a zdravého stravování si dítě osvojuje již v předškolním věku. [12] Pro nějaké živiny není denní příjem důležitý, protože tělo každý den využije pouze malé procento jejich zásob. Pokud jsou denní požadovaná množství této živiny čerpána delší dobu ze zásob, rezervy se časem vyčerpají a následně vzniká klinický deficit. Doporučení zdravého stravování může být formulováno jednoduše a obecně. Jezte hodně ovoce, zeleniny, ryb, omezte příjem nasycených tuků, cukru a sodíku, buďte aktivní (cvičte 30 minut denně), pijte hodně vody a nevynechávejte snídani. [23]

Podle studií jeden litr plnotučného mléka denně pokryje potřeby našeho organismu takto: bílkovinami asi 80 %, vápníkem přes 100 %, vitamínem B2 88 %, vitamínem A 40 a kaloricky asi 20 %. [27]

2.8.2 Výživa předškolních dětí (3-6 let)

Základem jídelníčku jsou obiloviny a pečivo, nedílnou součástí jsou také mléčné výrobky, maso, zejména drůbeží a ryby, ovoce a zelenina, kdy ovoce by mělo převažovat nad zeleninou, protože se lépe tráví. Důležité je, aby rodiče šli svým dětem příkladem. [12] Nejčastějšími problémy předškolních dětí je „vrtání se“ v jídle, vysoká konzumace ovocných džusů a velké množství svačinek.

2.8.3 Výživa dětí mladšího školního věku (6-10 let)

Stravování dětí ovlivňuje nástup do školy, kroužky, noví přátelé atd. Důležité jsou obiloviny, pečivo, mléko a mléčné výrobky, maso, ryby by se měly objevit v jídelníčku alespoň 1x týdně z důvodu dobrého působení na srdečně cévní soustavu či na nervovou tkáň. Je nezbytné dbát na pitný režim. Nedostatek tekutin způsobuje bolesti hlavy, nesoustředěnost, nepozornost ve škole, celkovou únavu a další zdravotní problémy. [12]

2.8.4 Výživa dětí staršího školního věku (10-14 let)

Toto období je spojené s nástupem puberty. Děti v tomto období konzumují potraviny, které chtějí a proto je s nimi důležité hovořit o stavbě jejich jídelníčku, aby nedošlo v důsledku nedostatku některých živin k opoždění celkového vývoje a růstu. Nejdůležitější je věnovat pozornost příjmu tuků, mléčným výrobkům pro intenzivní růst kostí, ovoci a zelenině. Děti v tomto období často odmítají maso. Poté ale může dojít k špatnému vývoji organismu. [12]

2.8.5 Dospívající (14-18 let)

Děti v tomto věku se téměř neliší ve stravování dospělých. Musíme si dát pozor, aby energetický příjem odpovídal jeho výdeji. Hrozí zde závislosti na alkoholu a jiných návykových látkách, které mohou nepříznivě ohrozit zdravotní stav. [12] Zejména v tomto období se mohou dospívající rozhodnout k přechodu na vegetariánskou stravu. Správně vyvážená vegetariánská strava může poskytovat všechny nezbytné živiny pro růst a vývoj. Ovšem pokud dotyčný nemá dostatečné znalosti nebo nedostatečně plánuje vyvážený příjem, mohou se objevit deficity některých živin. Časté je vyhýbání se masu bez plánované náhrady a následného vzniku onemocnění. [23]

2.8.6 Senioři

Jedná se o období bez pestré stravy a malého pohybu. V této kategorii seniorů nad 65 let je obézních více než 60 %. Lidé jsou obézní z několika důvodů. Jedním je jednotvárná, nedostatečně pestrá strava a velké chyby ve výživě, snížená pohybová aktivita, kombinace více onemocnění, pokles bazálního metabolismu a výrazný vzestup podílu tělesného tuku. Mnoho seniorů musí vzhledem ke svým onemocněním dodržovat nejrůznější diety, pokud například trpí cukrovkou. Snižuje se schopnost vstřebávání živin, pocit žízně a zhoršuje se kvalita chrupu. Velkou roli v nevhodném jídelníčku hraje také finanční stav a pocit, že ve svém věku na zdravou a pestrou stravu nemusí tolik dbát. [12]

2.9 Potraviny neprospěšné zdraví

Jsou potraviny, které nám neprospívají, ať už máme jakoukoli krevní skupinu, rodinný původ nebo rychlost metabolismu. Tyto potraviny způsobují oslabení imunitního systému, nemoci, likvidují energetické zásoby a dokonce po nich můžeme ztloustnout. K těmto potravinám patří trans-tuky a poškozené tuky. Proto se musíme vyhnout margarínům, tukům do pečiva a v pečivu, nekvalitním rostlinným olejům, arašídové pomazánce, kupované majonéze a všem smaženým jídlům. Další nevhodnou

potravinou je oxidovaný cholesterol. Obsahují ho uzeniny, ryby, sušené mléko, zrající sýry nebo pudinkové směsi. Další hrozbou je bílý rafinovaný cukr. Vyhněte se koláčům, sušenkám, bonbonům, kečupu a konzervám.

Nejezte syrová vejce nebo pokrmy ze syrového masa a ryb, z důvodu velkého množství možného obsahu bakterií. Tyto organismy se zahubí pouze důkladným vařením při teplotě nejméně 80 °C.

Krevní skupina 0 by se měla vyhnout ořechům, kakau, čokoládě a slunečnicovým semenům. Nemusí jí prospívat mléčné výrobky, kukuřice a obilniny. Pro skupinu A jsou nevhodné ořechy, kukuřičné lupínky, platýs, sójové boby, sójové výhonky a zelené fazole. Nemusí dobře snášet tmavé maso, mléko a sýry. Krevní skupina B by měla omezit černé fazole, kakao, granátové jablko, losos, sezam, sójové boby a slunečnicová semena. Krevní skupina AB by se měla vyhnout tuňáku, lososu, kukuřičným lupínkům a granátovému jablku. [13]

3 Praktická část práce

3.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je na základě dotazníkového šetření a následného vyhodnocení získaných dat zjistit prevalenci alternativních způsobů stravování v populaci středoškoláků v ČR.

Dílčí cíle:

- zjistit důvody k přechodu od konvenční stravy k stravování alternativnímu
- zjistit pociťované individuální změny při změně stravovacích návyků
- zjistit znalosti respondentů v oblasti alternativních způsobů stravování a eventuelních rizik s těmito způsoby stravování spojenými
- zjistit názory respondentů na alternativní stravování

3.2 Úkoly práce

- 1.) Zpracování literárního přehledu české a zahraniční odborné časopisecké a knižní literatury vztahující se k problematice alternativního stravování.
- 2.) Sestavení obsahu práce na základě konzultací s vedoucím práce.
- 3.) Vytvoření dotazníku pro studenty středních škol, týkajícího se alternativního stravování.
- 4.) Vyhledání a oslovení středních škol.
- 5.) Zpracování a vyhodnocení daných dotazníků.
- 6.) Vyvození závěrů.

3.3 Výzkumné předpoklady

VP 1 Předpokládáme, že bude více studentů, kteří ví, co alternativní stravování znamená, než těch, co tento způsob stravování nezná.

VP 2 Více studentů se bude stravovat tradičně.

VP 3 Předpokládáme, že studenti budou nejvíce znát vegetariánství.

VP 4 Důvod k přechodu k alternativnímu stravování je převážně ze zdravotního hlediska.

VP 5 Hlavním rizikem alternativního stravování je pro studenty nedostatek vitaminů, minerálů a dalších živin.

3.4 Použité metody

Ve výzkumu, který je zaměřen na způsoby stravování studentů středních škol byla využita metoda kvantitativního dotazníkového šetření. Konečné otázky a odpovědi byly převedeny do elektronické podoby pomocí internetového serveru Google. Dotazník byl zcela anonymní a pro všechny stejný. Byl tvořen 20 otázkami otevřeného, polootevřeného i zavřeného typu. Dotazník byl rozeslán různým studentům pomocí sociálních sítí, do skupin různých škol a konkrétně i ředitelům některých středních škol. Otázky kvalifikovaly, zda se středoškolští studenti stravují alternativně. Nejdříve byla provedena pilotáž s 20 respondenty. Na základě subjektivního dojmu a názoru respondentů byly otázky mírně upraveny, zjednodušeny a upřesněny. Následně bylo spuštěno oficiální, finální dotazníkové šetření. Do výzkumu se zapojili mí přátelé a rodinní příslušníci, navštěvující střední školu. Časově se doba pro vyplnění pohybovala v rozmezí 4-7 minut. Bylo vyplněno 929 online dotazníků. Návratnost u této formy nelze určit, z důvodu prezentování dotazníku nedirektivní formou. Výsledky a jednotlivé údaje byly utříděny do tabulek a grafů pomocí programu Microsoft Excel. Zastoupení individuálních odpovědí respondentů bylo vyjádřeno procentuálně a převážně zaokrouhleno na jedno desetinné místo. U otázek, kde bylo možné odpovědět více možnostmi jsou výsledky hodnoceny pouze početně.

3.5 Charakteristika souboru

Tabulka 1: Charakteristika souboru podle typu střední školy. (otázka č. 3 „Jaké je vaše zaměření studia“)

Zaměření studia	Počet studentů	% studentů
Gymnázium	236	25,40 %
Střední odborná škola	606	65,20 %
Střední odborné učiliště	87	9,40 %
Celkem	929	100 %

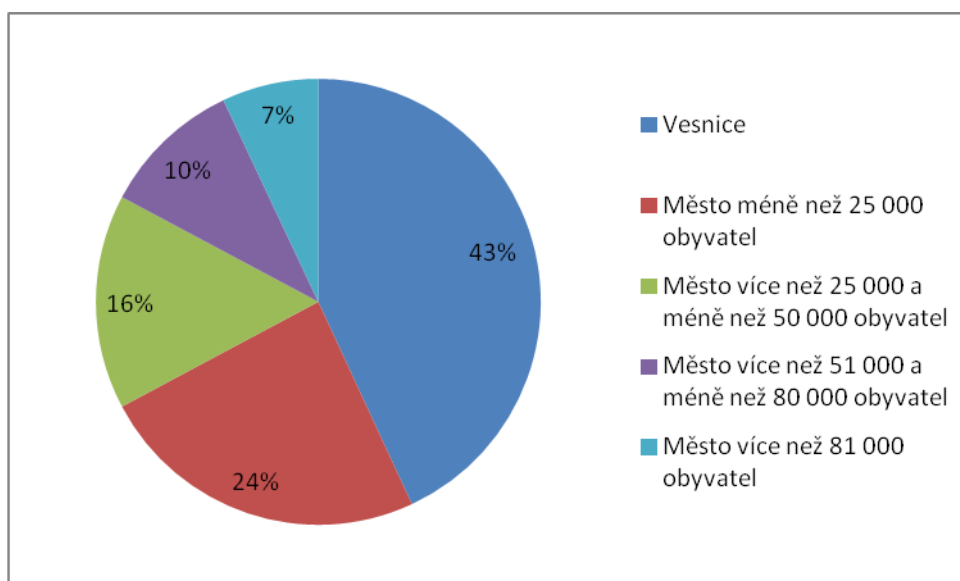
Tabulka 2: Charakteristika souboru podle typu pohlaví. (otázka č. 2 „Pohlaví“).

Celkem dotázaných	Ženy	Muži
%	72,10	27,90

Tabulka 3: Věkové rozložení souboru (otázka č. 1 „Věk“).

Věk	Počet	Celkem
15	167	18,50 %
16	233	25,90 %
17	197	21,90 %
18	167	18,50 %
19	67	7,40 %
20	21	2,30 %
21	14	1,60 %
22	24	2,70 %
23	8	0,90 %
24	3	0,30 %
Celkem	901	100,00 %

Obrázek 1: Místo bydliště souboru (otázka č. 4 „Bydliště“).

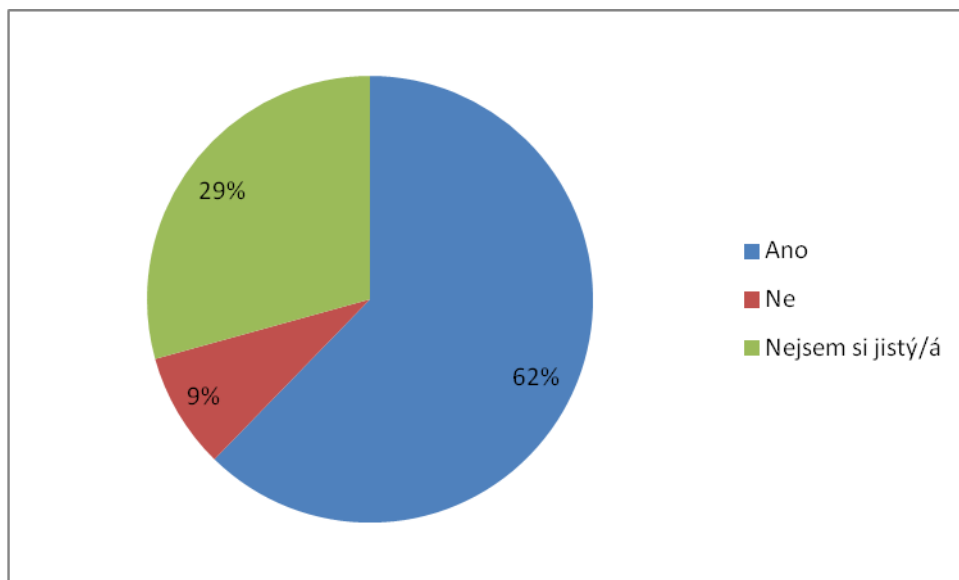


Výzkumný soubor zahrnoval celkem 929 probandů. Z celkového počtu dotazníků vyplnilo 670 (72,10 %) žen a 259 (27,90 %) mužů. Věkové složení bylo 15 let (18,50 %), 16 let (25,90 %), 17 let (21,90 %), 18 let (18,50 %), 19 let (7,40 %), 20 (2,30 %), 21 let (1,60 %), 22 a více let (3,90 %). Gymnázium studuje celkem 236 (25,40 %) dotazovaných, střední odbornou školu 606 (65,20 %) studentů, střední odborné učiliště 87 (9,40 %) studentů. Na vesnici bydlí 400 (43,10 %) studentů, ve městě s méně než 25 000 obyvateli 224 (24,10 %) studentů, ve městě s více než 25 000 a méně než 50 000 obyvateli 145 (16 %) studentů, ve městě s více než 51 000 a méně než 80 000 obyvateli 95 (10 %) studentů a ve městě s více než 81 000 obyvateli 65 (7 %) studentů.

4 Výsledky dotazníkového šetření

4.1 Výsledky vztahující se k prvnímu předpokladu

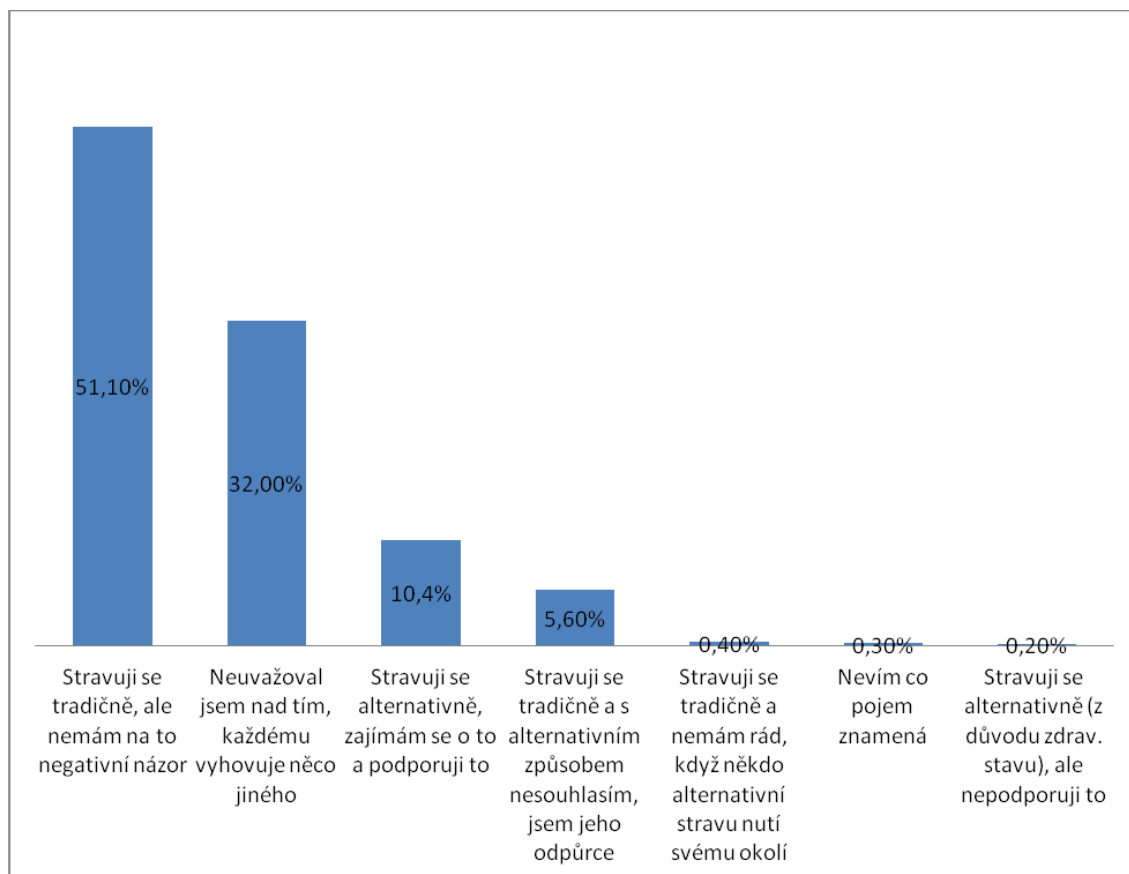
Obrázek 2: Zobrazení znalosti alternativního způsobu stravování. (otázka č. 5 „Víte, co znamená alternativní způsob stravování?“).



Z celkového počtu 929 probandů 579 (62 %) ví, co znamená alternativní stravování, 78 (9 %) tento pojem nezná a 272 (29 %) si není jisto.

4.2 Výsledky vztahující se k druhému předpokladu

Obrázek 3: *Názory na alternativní stravu. (otázka č. 7 „Jaký máte názor na alternativní stravování?“).*



Z celkového počtu 917 probandů se 469 (51,10 %) stravuje zcela tradičně a na alternativní stravu nemají negativní názor. 293 (32 %) respondentů nad tím nikdy neuvažovalo a věří, že každému vyhovuje něco jiného, 95 (10,4 %) se stravuje alternativně, zajímají se o to a podporují to. 51 (5,60 %) se stravuje tradičně a s alternativní stravou nesouhlasí, jsou její odpůrci, 4 (0,40 %) se stravuje tradičně a nemá rádo, když někdo alternativní stravu nutí svému okolí. 3 (0,30 %) studenti neví co tento pojem znamená, 2 (0,20 %) se stravuje alternativně ze zdravotních důvodů.

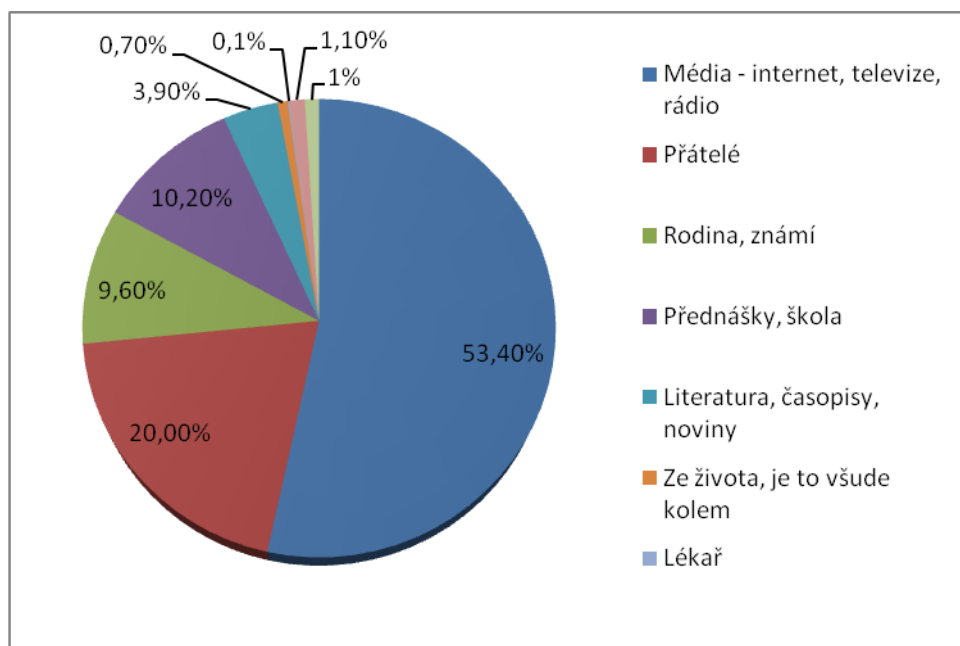
4.3 Výsledky vztahující se ke třetímu předpokladu

Tabulka 4: Znalost jednotlivých alternativních směrů. (otázka č.6 „Znáte některé z alternativních druhů výživy?“).

Alternativní strava	Počet označení	% označení
Vegetariánství	892	96,00 %
Semi-vegetariánství	135	14,50 %
Veganství	835	89,90 %
Frutariánství	387	41,70 %
Vitariánství	151	16,20 %
Makrobiotika	168	18,10 %
Dělená strava	285	30,70 %
Strava podle krevních skupin	182	19,60 %
Carnivore	4	0,43 %
Bezlepková	10	1,10 %
Paleo dieta	2	0,20 %
Keto dieta	6	0,60 %

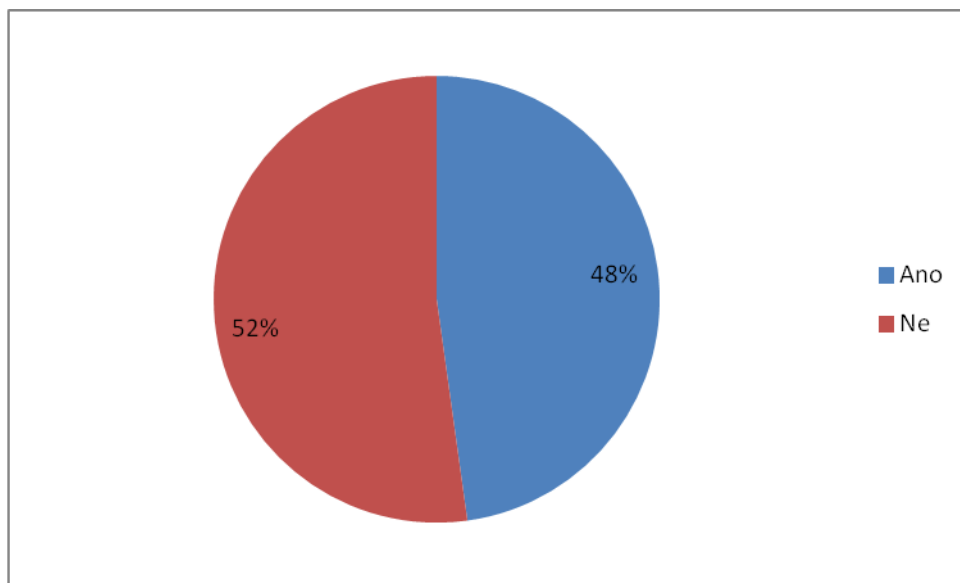
V tabulce č. 4 jsou zaznamenány odpovědi otázky č. 6. Otázka zněla „Znáte některé z alternativních druhů výživy?“ Respondenti mohli označovat více možností. Největší procentuální zastoupení mělo u respondentů „vegetariánství“, které označilo 892 (96 %) respondentů.

Obrázek 4: Znáznornění všech respondentů odkud se o alternativním způsobu stravování dozvěděli. (otázka č. 8 „Odkud jste se dozvěděl/a o alternativních způsobech stravování?“)



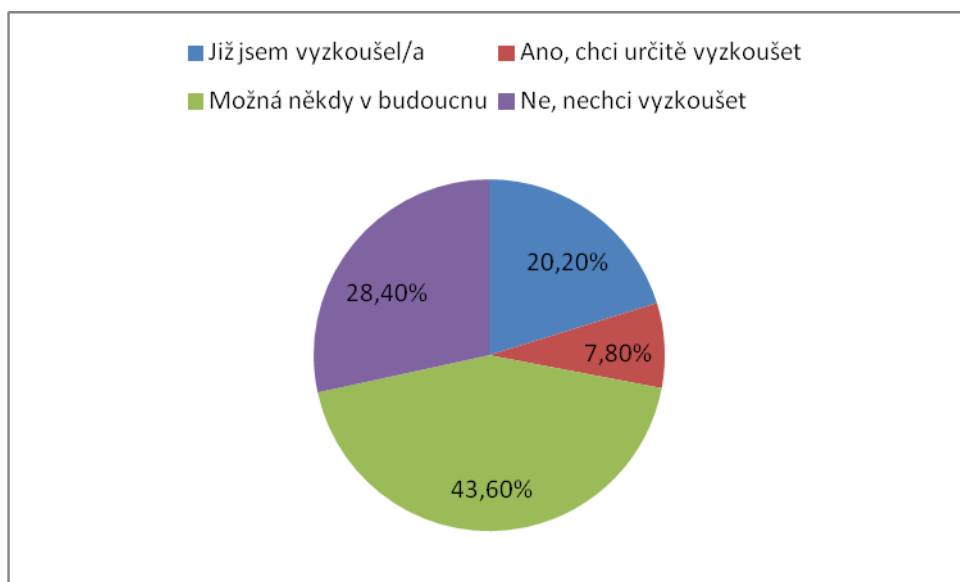
Na obrázku č. 4 lze vidět, že více než polovina probandů (484) se o alternativním stravování dozvěděla z médií (53,40 %), dále 181 (20,00 %) probandů o tomto způsobu výživy ví od svých přátel, 87 (9,60 %) probandů od své rodiny, či známých, 93 (10,2 %) z přednášek a školy, 35 (3,9 %) z literatury, časopisů nebo novin, 6 (0,70 %) ze života, 1 (0,10 %) od svého lékaře, 10 (1,10 %) právě z tohoto dotazníku a 9 (1 %) neví.

Obrázek 5: Zobrazení zájmu respondentů o alternativní stravování. (otázka č. 9 „Chtěla byste se dozvědět více o alternativním stravování?“).



Převažuje nezájem 485 (52%) o rozšíření si znalostí o alternativním stravování nad zájmem 444 (48 %) respondentů.

Obrázek 6: Zobrazení přístupného postavení k alternativnímu stravování. (otázka č. 10 „Chtěl/a byste nějaký alternativní způsob stravování vyzkoušet?“).



Obrázek č. 6 znázorňuje zastoupení zkušeností s alternativním stravováním studentů. 188 probandů (20,20 %) tento způsob již vyzkoušelo, 405 probandů (43,60 %) ho možná v budoucnu vyzkouší, 264 (28,40 %) vyzkoušet nikdy nechce a pouhých 72 (7,80 %) vyzkoušet naopak chce.

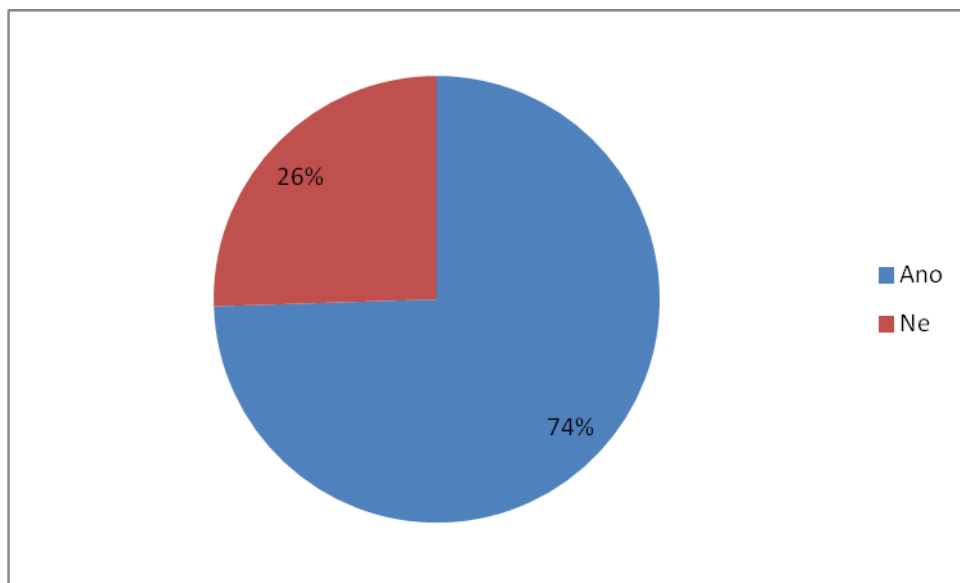
4.4 Výsledky vztahující se ke čtvrtému předpokladu

Tabulka 5: Zobrazení důvodů vedoucích ke změně stravování. (otázka č. 14 „Vaše důvody vedoucí ke změně stravování.“).

Odpověď	Počet označení	% označení	Počet neoznačení	% neoznačení
Zdravotní hledisko	102	51,80 %	95	48,20 %
Soucit se zvířaty	99	50,30 %	98	49,70 %
Ekologické hledisko	70	35,50 %	127	64,50 %
Snaha redukovat svoji váhu	57	28,90 %	140	71,10 %
Filozofické přesvědčení	33	16,80 %	164	83,20 %
Forma protestu	31	15,70 %	69	84,30 %
Ekonomické hledisko	23	11,70 %	77	88,30 %
Náboženské důvody	15	7,60 %	85	92,40 %
Strach z onemocnění ze zvířat	10	5,10 %	187	94,90 %
Chuťové preference	5	2,50 %	192	97,50 %

V tabulce č. 5 jsou zaznamenány odpovědi otázky č. 14. Otázka zní „Vaše důvody vedoucí ke změně stravování“. Respondenti mohli označit více možností. Největší procentuální zastoupení mělo „zdravotní hledisko“, které označilo 102 (51,80 %) respondentů. Nejmenší procentuální zastoupení získaly „chuťové preference“, které označilo 5 (2,50 %) studentů.

Obrázek 7: Výskyt alternativně se stravujících v našem okolí. (otázka č. 13 „Víte o někom z Vašeho okolí, kdo upřednostňuje alternativní stravování?“).

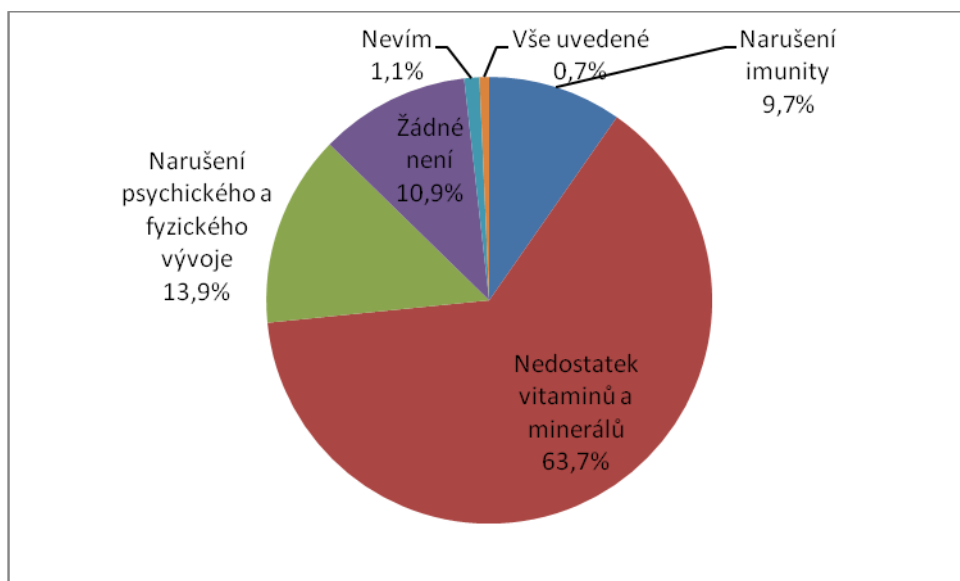


Z celkového počtu 929 probandů 692 (74 %) zná alespoň jednu alternativně se stravující osobu ve svém okolí. 237 (26 %) nikoho takového nezná.

Odpovědi alternativně se stravujících

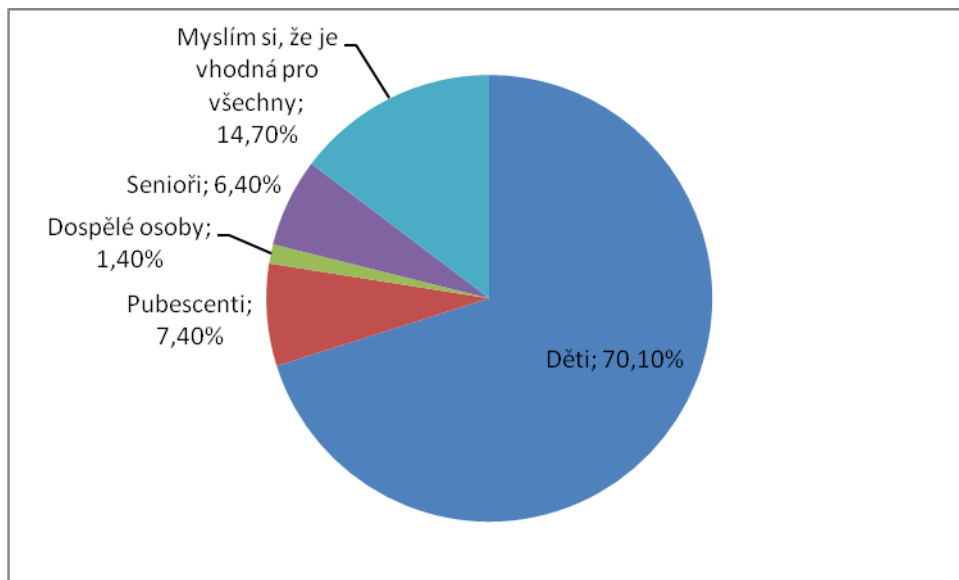
4.5 Výsledky vztahující se k pátému předpokladu

Obrázek 8: Znázornění názorů všech respondentů na výskyt rizik u alternativního stravování. (otázka č. 11 „Jaké si myslíte, že je největší riziko alternativního stravování?“).



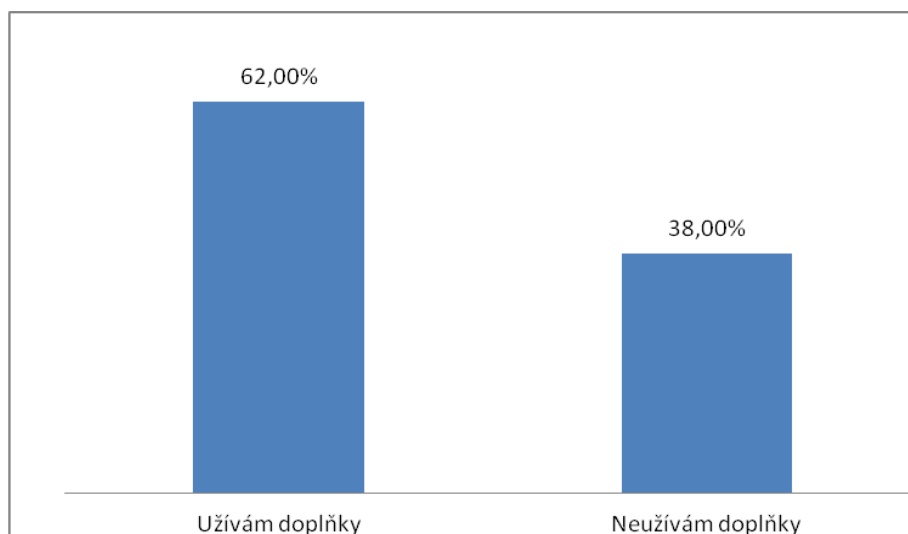
Na obrázku číslo 7 jsou znázorněny názory všech respondentů na výskyt rizik u alternativních směrů. Podle získaných dat si 579 (63,7 %) respondentů myslí, že alternativní stravování má největší riziko v nedostatku vitaminů a minerálů, 126 (13,9 %) respondentů je toho názoru, že hrozí narušení psychického a fyzického vývoje. 99 (10,9 %) respondentů si myslí, že riziko žádné nehrozí, 88 (9,7 %) označilo za hlavní nebezpečí narušení imunity, 6 (0,7 %) respondentů si myslí, že hrozí riziko u všech uvedených možností. Zbytek 10 (1,1 %) respondentů neví.

Obrázek 9: Četnost jednotlivých odpovědí respondentů na otázku č. 12 „Myslíte si, že je alternativní strava pro některé skupiny lidí nevhodná. Pokud ano, pro které?“



Respondenti nejčastěji uvedli alternativní stravu jako nejméně vhodnou pro děti 651(70,10%). Jako druhou nejčastější odpověď uváděli, že si myslí, že je vhodná pro všechny 137 (14,70%). Následoval názor nevhodnosti stravy pro pubescenty 69 (7,40%), seniory 59 (6,40%) a dospělé osoby 13 (1,40%).

Obrázek 10: *Užívání doplňků (otázka č. 15 „Užíváte nějaké doplňky stravy z důvodu alternativního způsobu stravování? Jestliže ano, uveďte jaké.“).*

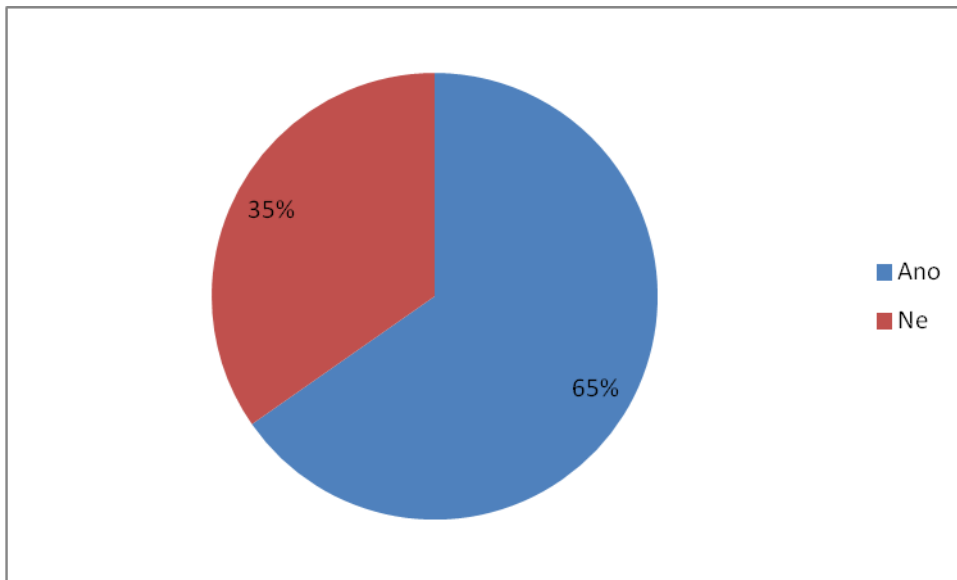


Tabulka 6: *Znázorňuje jednotlivé užívané doplňky stravy respondenty.*

Doplňky stravy	Počet studentů	%
Žádné	33	38,00 %
B12	19	21,90 %
Železo	7	8,10 %
B-komplex	7	8,10 %
D	5	5,80 %
Hořčík	5	5,80 %
Protein	3	3,50 %
Echinacea	1	1,10 %
Zinek	1	1,10 %
Biosil	1	1,10 %
Magnex B6	1	1,10 %
Imuregen	1	1,10 %
Probiotika	1	1,10 %
Chlorella	1	1,10 %
Vápník	1	1,10 %

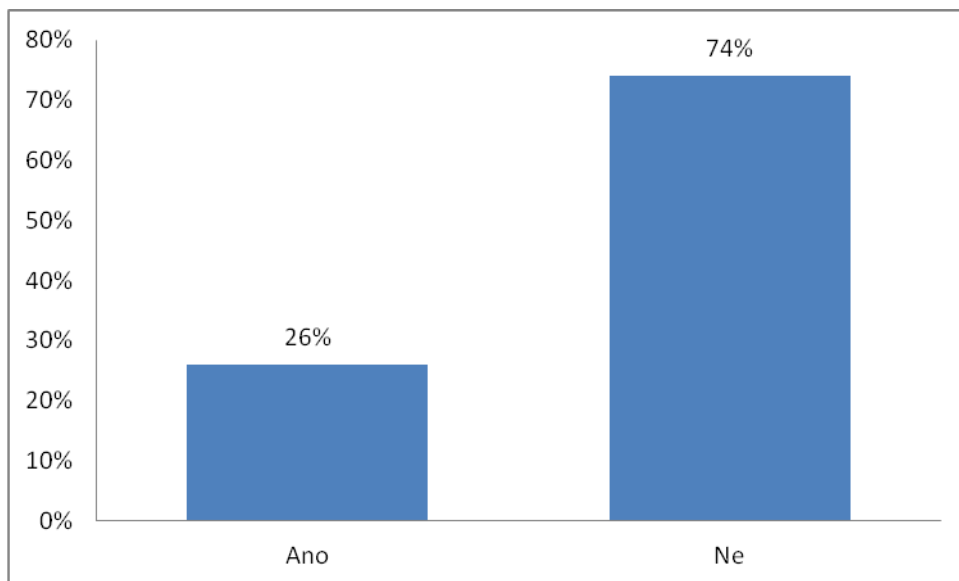
Z 87 respondentů 54 (62 %) uvedlo, že užívá doplňky stravy a 33 (38 %) odpovědělo, že neužívá nic. Nejčastějším doplňkem stravy je vitamin B12, který užívá 19 (21,80 %) respondentů, dále železo a B-komplex užívá stejný počet respondentů 7 (8 %).

Obrázek 11: Úvaha o nutnosti podpory při přechodu k alternativnímu stravování (otázka č. 16 „Myslíte si, že je důležité mít někoho, kdo Vás při přechodu na alternativní stravování podpoří?“).



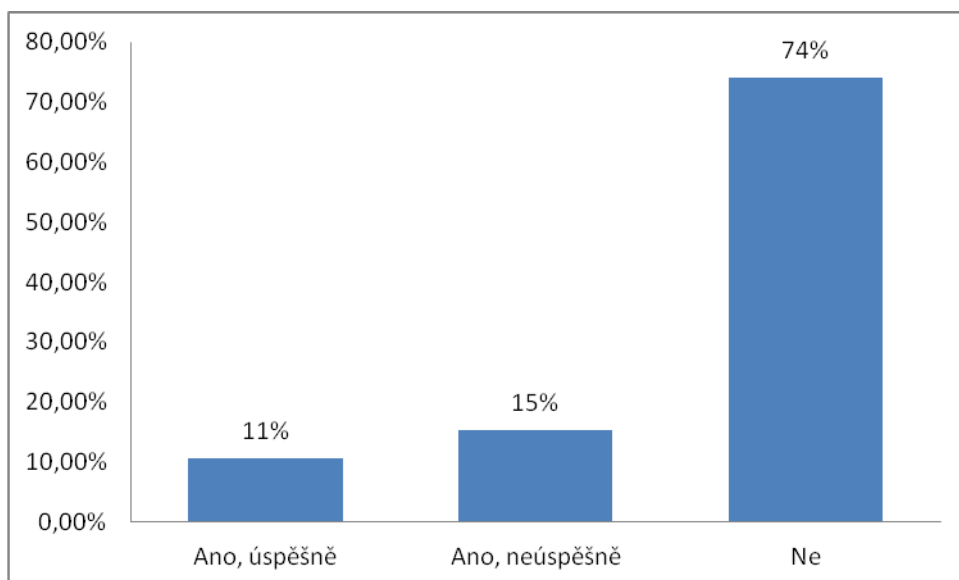
Alternativně se stravující studenti z větší části 141 (65 %) uvedli, že je důležité mít někoho, kdo při přechodu na alternativní stravování podpoří. 75 studentů (35 %) si myslí, že to důležité není.

Obrázek 12: Zobrazení úsilí o přesvědčování druhých ke změně způsobu stravování (otázka č. 17 „Zkoušeli jste někoho přesvědčit, aby se dal na alternativní stravování?“)



159 (74 %) alternativně se stravujících respondentů se nesnažilo nikoho přesvědčovat o změně způsobu stravování, 56 respondentů (26 %) ano.

Obrázek 13: Zobrazení úspěšnosti úsilí o přesvědčování druhých ke změně způsobu stravování (otázka č. 17 „Zkoušeli jste někoho přesvědčit, aby se dal na alternativní stravování?“)



24 (11 %) respondentům se úspěšně podařilo někoho přesvědčit ke změně způsobu stravování, 32 (15 %) však nikoliv.

Tabulka 7: *Pocitované změny (otázka č. 18 „Jaké změny pociťujete díky přechodu k alternativnímu stravování?“)*

Změny	Počet označení	% označení
Žádné	17	19 %
Pocit sytosti	2	2 %
Cítím se duševně lépe	25	27 %
Lehčí pocit po jídle	8	9 %
Více energie	16	18 %
Lepší vnímání chutí	1	1 %
Snížení hmotnosti	6	7 %
Zlepšení imunity	2	2 %
Zdravější pokožka	5	6 %
Nevím, stravuji se takto od malička	3	3 %
Lepší trávení	5	6 %

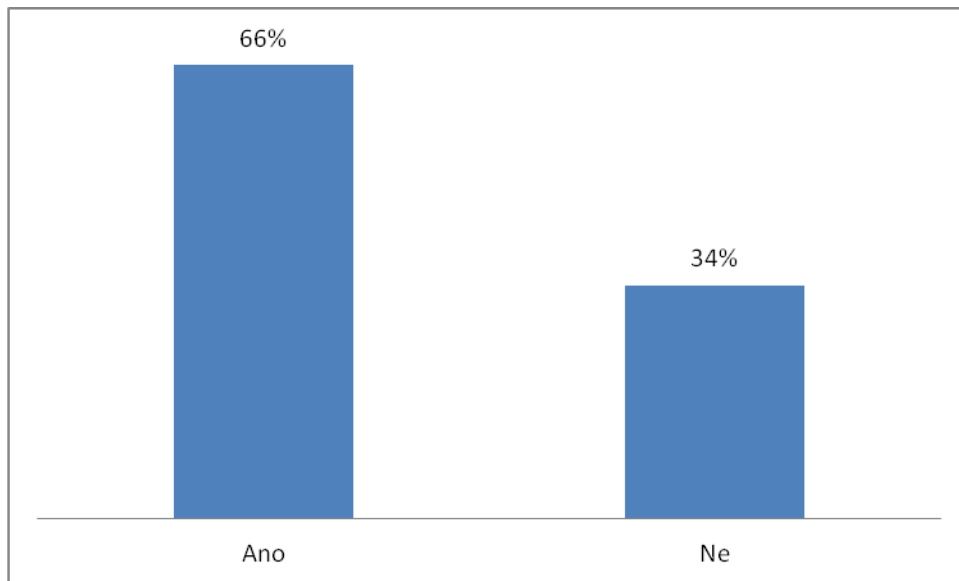
V tabulce č. 7 jsou znázorněny příklady pocitovaných změn, které alternativně se stravující respondenti uvedli. Nejvíce respondentů si myslí, že největší změnou alternativního stravování je větší duševní spokojenost. 17 respondentů nepociťuje žádné změny. Ostatní uváděli lepší trávení, zlepšení pokožky či více energie.

Tabulka 8: *Zobrazení náročnosti přechodu k alternativnímu stravování (otázka č. 19 „Co pro Vás bylo při přechodu na alternativní stravu nejnáročnější?“)*

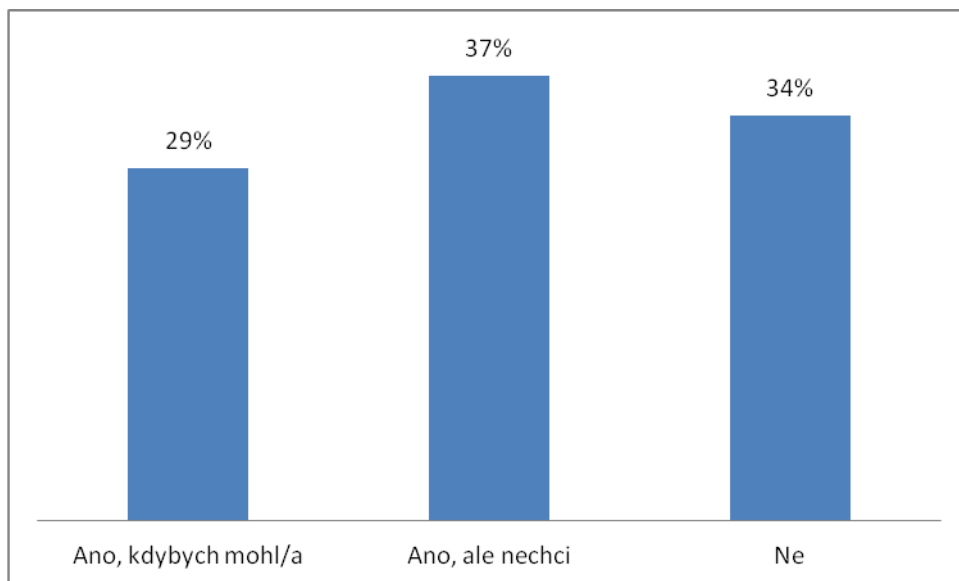
Komplikace	Počet označení	% označení
Naučit se nakupovat	33	20 %
Příprava pokrmů	40	25 %
Naučit se doplňovat živiny z jiných potravin	34	21 %
Reakce okolí	49	30 %
Nic	3	2 %
Stravování se v restauracích	2	1 %
Překonat se nejíst maso	1	1 %

V tabulce č. 8 je zobrazeno, co si respondenti myslí, že bylo při přechodu nejnáročnější. 49 (30 %) respondentů se obávalo reakce svého okolí, 40 (25 %) respondentů považovalo za nejnáročnější přípravu pokrmů. 33 (20 %) dotazovaných považuje za nejnáročnější naučit se nakupovat.

Obrázek 14: Zobrazení návratu k tradičnímu stravování (otázka č. 20 „Dokážete si představit návrat k tradičnímu stravování?“)



Obrázek 15: Zobrazení návratu k tradičnímu stravování (otázka č. 20 „Dokážete si představit návrat k tradičnímu stravování?“)



Ze 181 alternativně se stravujících respondentů 120 (66 %) odpovědělo, že si dokáží představit návrat k tradičnímu způsobu stravování, z toho 67 (37 %) nechce a 53 (29 %) nemůže. 61 (34 %) respondentů si to představit nedokáže.

5 Diskuse

Alternativní způsoby stravování jsou v poslední době velice diskutované téma. Bohužel nejsou k dispozici žádné aktuální údaje o celkovém počtu osob stravujících se alternativně. Obecně k alternativnímu způsobu stravování tíhnou mladí lidé, pokud se ovšem alternativně nestravují již od útlého dětství.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 929 respondentů, nejčastěji ve věku 16 let, z nichž je 97 (10,6 %) vyloženě alternativně se stravujících a 524 (57,10 %) konvenčně stravujících. Ostatní nad tím nikdy neuvažovali nebo neví, co alternativní stravování přesně znamená. Dotazníku se zúčastnilo 670 žen a 259 mužů. Tento razantní rozdíl v poměru žen a mužů může být důsledkem nepřesných, zkreslených výsledků. Studenti si odkaz s dotazníkem sami otevřeli, tudíž jsem neměla kontrolu ani možnost ovlivnit kým bude dotazník vyplňován.

I v závislosti na zaměření studia můžeme pozorovat znatelné odlišnosti. Z celkového počtu 929 respondentů studuje 236 na gymnáziu, 606 na střední odborné škole a 87 na středním odborném učilišti.

Nejvíce známým alternativním směrem je v mém průzkumu vegetariánství. Trend narůstání počtu alternativních způsobů stravování lze pozorovat po roce 1989 s otevřením hranic v ČR. K dispozici jsou údaje o celkovém počtu vegetariánů, který je odhadován na 2 % obyvatelstva. [28]

Výzkumný předpoklad č. 1 „Předpokládáme, že bude více studentů, kteří ví, co alternativní stravování znamená, než těch, co tento způsob stravování nezná.“ Na základě dosažených výsledků se tento výzkumný předpoklad potvrdil (obrázek č. 2). 579 dotázaných zná pojem „alternativní stravování“, 78 o tomto pojmu nemá žádné ponětí. Velká znalost je způsobená především působením médií, ze kterých se o tomto způsobu stravování dozvědělo 484 respondentů.

Výzkumný předpoklad č. 2 „Více studentů se bude stravovat tradičně.“ se nám potvrdil. Názory na alternativní stravu jsou různé. Tradičně se stravuje 524 (57,10 %) studentů a 97 (10,6 %) studentů se stravuje alternativně. Ostatní neví, nikdy nad tím neuvažovali nebo daný termín „alternativní stravování“ neznají. Výsledky názorů k vegetariánské stravě přinesla studie ve Velké Británii. Názory zastánců tradiční smíšené stravy se lišily v případě stravy vegetariánské a veganské. Méně striktní vegetariánský způsob stravování byl popisován jako zdravý, nutričně vyvážený,

zatímco veganské stravování jako extrémní a nepřirozené. Naopak tradiční smíšená strava byla vegetariány a vegany popisována jako nezdravá, krutá a přinášející ekologické problémy. [30] Postoje mladých lidí k alternativním způsobům stravování, se podle výsledků této práce zdají být převážně negativní. Vyloženě proti alternativnímu stravování je 57 respondentů. Tyto výsledky se shodují s výsledky Vašíčkové, která zkoumala názory žáků střední školy na vegetariánství a shledala také spíše negativní postoje. Žáci považovali vyloučení masa ze stravy za zdraví škodlivé. [29]

Výzkumný předpoklad č. 3 „Předpokládáme, že studenti budou nejvíce znát vegetariánství.“ 896 (96 %) respondentů označilo vegetariánství, jako druh alternativního stravování, které zná (tabulka č. 4). Předpoklad se nám potvrdil z důvodu dlouhé existence tohoto druhu stravování. Vznikl již v 6. stol. př. n. l. Tento způsob stravování je hodně diskutovaný, oblíbený a známý především z důvodu, že vychází z odmítání konzumace masa jako jeden ze způsobů možného řešení hladu ve světě, hromadného chovu, pocitu zvířat na život atd. Ostatní druhy stravování jsou diskutované v posledních několika letech, není o nich tolik výzkumů, informací a poznatků. Vašíčková, zabývající se ve své práci výskytem vegetariánství u středoškoláků v Brně potvrzuje převažující vegetariánství (91%) nad ostatními směry. [29]

Výzkumný předpoklad č. 4 „Důvod k přechodu k alternativnímu stravování je převážně ze zdravotního hlediska.“ Na základě dosažených výsledků v tab. 5 výzkum potvrzuje tento předpoklad. Výsledky ukazují, že největší četnost označení je u odpovědi „zdravotní hledisko“. Množství důvodů vedoucích k rozhodnutí stravovat se alternativně je různorodá. Překvapivé je zjištění, že pouze pro 10 respondentů je hlavním důvodem strach z onemocnění ze zvířat. Riziko onemocnění ve spojitosti s konzumací živočišných produktů je často předkládáno médiu a omezení masa se dá tedy předpokládat. Ve světě se udává vysoký výskyt vegetariánství z náboženských důvodů, naopak v Evropě převládají hlediska jiná. Podle diplomové práce „Alternativní způsoby stravování vysokoškolských studentů v Brně“ Mgr. Jany Petrové jsou nejčastějšími důvody ke změně stravování právě zdravotní hledisko a soucit se zvířaty. Naše výzkumy se shodují, i přesto, že probíhaly v jiných věkových skupinách. [32] Většina alternativních respondentů blíže uvádí, že se cítí přechodem na alternativní stravu lépe, lehčeji, plnější energie, lépe se jim tráví nebo se jim podařilo redukovat svou váhu. Dalším z důvodů k přechodu je soucit se zvířaty, který

označilo 99 studentů, 70 studentů ekologické hledisko, na které se poslední dobou mnohem více zaměřujeme, nebo snaha redukovat svoji váhu označilo 57 studentů.

Posledním výzkumným předpokladem bylo zjistit názory na výskyt rizik u alternativního stravování. Výzkumný předpoklad č. 5 „Hlavním rizikem alternativního stravování bude pro studenty nedostatek vitaminů, minerálů a dalších živin.“. V obrázku č. 7 můžeme potvrdit náš předpoklad. 63,7 % respondentů označilo za hlavní riziko „nedostatek vitaminů a minerálů“, 10,9 % označilo, že žádné riziko není. Nejspíše to nasvědčuje o neuvědomělosti a neinformovanosti studentů, kteří si nejsou vědomi nedostatku některých živin, které mohou být nahrazeny nejrůznějšími doplňky stravy. Šoltysová, která zkoumala v roce 1994 stav výživy dětí na Liberecku, zjistila, že děti v této oblasti přijímají o 50 % méně vitaminů a minerálních látek. [22] Tento výzkum na Liberecku potvrzuje i můj dotazník, ve kterém 33 respondentů (38 %) uvedlo, že žádné doplňky neužívá. Dochází tedy ke snížení potřebných vitaminů a minerálních látek v našem těle, kdy při jejich nedostatku dochází k nejrůznějším onemocněním. Většina respondentů se domnívá, že alternativní strava je nejméně vhodná pro děti. Tuto odpověď označilo 651 (70,10 %) studentů a to z důvodu nesprávného vývoje dítěte. Alternativně se stravující studenti užívají doplňky stravy kvůli riziku nedostatku některých vitaminů a minerálů. Z 87 studentů jich 19 pravidelně užívá B12, ostatní užívají železo, hořčík, vitamin B a jiné látky. Vyšší příjem doplňků stravy popisuje studie u vegetariánů v Holandsku a veganů v Německu, jež zaznamenala užívání doplňků stravy u 71 osob z celkového počtu 154 respondentů. [31]

6 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit prevalenci alternativních způsobů stravování v populaci středoškoláků v ČR, což se mi na základě dotazníkového šetření a následného vyhodnocení získaných dat podařilo. Úkolem teoretické části bylo přiblížit různé druhy stravování, s nimi spojená eventuelní rizika a důvody ke změně stravovacích návyků. Lidé je mění z mnoha důvodů, ať už jsou to zdravotní problémy, životní filozofie či určitá forma protestu. Výzkumné předpoklady a stanovené cíle mé bakalářské práce jsem detailně zpracovala v praktické části a získané výsledky uvedla v diskusi. Zajímám se o jiné druhy stravování než je jen tradiční a proto pro mě bylo zpracování velice zajímavé a přínosné. Bylo velmi těžké najít aktuální zdroje informací, neboť se vyskytuje převážně literatura staršího data vydání. Opačná situace je na Slovensku, kde se oblasti alternativních způsobů stravování a především vegetariánství hojně věnuje Krajčovičová-Kudláčková a kolektiv z Ústavu preventivní a klinické medicíny v Bratislavě.

Nejraději jsem čerpala z knihy s názvem „Fyziologie a patofyziologie výživy“, která se mi zdála být nejobsáhlejší a nejzajímavější.

7 Seznam použitých zdrojů

Literatura

- [1] STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-241-0.
- [2] FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.
- [3] KRCH, František David. *Poruchy příjmu potravy. 2., aktualiz. a dopl. vyd.* Praha: Grada, 2004. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0840-x.
- [4] SVAČINA, Štěpán a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Dietologický slovník*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-062-1.
- [5] OŠANCOVÁ, Kateřina. *O výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Společnost pro výživu, 1998.
- [6] PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.
- [7] RISI, Armin a Ronald ZÜRRER. *Vegetariánský život: přednosti bezmasé výživy*. Praha: EarthSave CZ, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2.
- [8] D'ADAMO, Peter a Catherine WHITNEY. *Výživa a krevní skupiny: individuální řešení diety k uchování zdraví, pro dlouhověkost a k dosažení ideální hmotnosti*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, 2006. ISBN 80-7205-236-5.
- [9] FOŘT, Petr. *K čemu jsou diety: a mnoho dalšího o správném jídle a cvičení*. Praha: Ikar, 2016. ISBN 978-80-249-2955-2.
- [10] DAHLKE, Rüdiger. *Stávám se veganem: 4týdenní program pro zdravý a dlouhý život*. Praha: Grada, 2014. Pro vaše zdraví. ISBN 978-80-247-5272-3.
- [11] KUSHI, Michio a Alex JACK. *Makrobiotika: preventivní energetická medicína budoucnosti*. Praha: Tok, 1996. ISBN 80-902008-3-4.
- [12] PÍŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2009. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.
- [13] GITTLEMAN, Ann Louise, James William TEMPLETON a Candelora VERSACE. *Výživa podle metabolických typů: revoluční stravovací program, který vám zaručí optimální tělesnou váhu a hojnost energie*. Praha: Eminent, 2008. ISBN 978-80-7281-372-8.
- [18] Trichopoulou A, Costacou B. and all (2003) *Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population*. New England Journal of Medicine 348: 2599-2608.

- [19] KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-217-5.
- [20] KULŠTEJN, Michal. *Sacharidové vlny: cyklování sacharidů pro účinné odbourávání tuků*. Praha: Eraspport, [2015]. ISBN 978-80-905685-2-5.
- [21] CLEMENT, Brian R. *Pravda o doplňcích stravy: pravda o vitamínech, minerálech a jejich vlivu na zdraví, kterou se před vámi snaží utajit*. Přeložila Jana KORDÍKOVÁ. Praha: Mladá fronta, 2016. ISBN 978-80-204-3844-7.
- [22] FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Jiří ODEHNAL. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ, 2000. ISBN 80-86009-32-7.
- [23] SHARMA, Sangita. *Klinická výživa a dietologie: v kostce*. Přeložila Hana POSPÍŠILOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2018. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0228-0.
- [24] ÜBERALL, Florian a Andrea ÜBERALL. *Projezte se ke zdraví: vyberte se léčkám moderní výživy a změňte stravovací návyky*. Přeložila Alena ŘEŽÁBKOVÁ. Praha: Euromedia, 2017. Esence. ISBN 978-80-7549-068-1.
- [25] DRGONCOVÁ, Lenka. *Poselství potravin*. Přeložila Bohumila ĎURIŠOVÁ. Olomouc: Fontána, [2016]. ISBN 978-80-7336-837-1.
- [26] VILIKUS, Zdeněk, Ivan MACH a Petr BRANDEJSKÝ. *Výživa sportovců a sportovní výkon*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2064-0.
- [27] JANČA, Jiří. *Co nám chybí: kovy, jiné prvky a vitamíny v lidském těle*. Praha: Eminent, 1997. ISBN 80-900176-2-2.
- [29] VAŠÍČKOVÁ, Z. *Alternativní směry výživy a jejich výskyt u středoškolské mládeže v Brně*. Česká a Slovenská hygiena, 2004
- [30] POVEY, R. WELLENS, B. CONNER, M. *Attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets: an examination of the role of ambivalence*. *Appetite*, 2001, Vol. 37, p. 15-26.
- [31] WALDMANN, A. KOSCHIZKE, J.W. LEITZMANN, C. HAHN, A. *Dietary intakes and lifestyle factors of a vegan population in Germany: results from the German Vegan Study*. *European Journal of Nutrition*, 2003, Vol. 57, No. 8, p. 947-955.

Internetové zdroje

- [14] FAJFROVÁ, Jana. *Vitaminy a jejich funkce v organismu: Vitamins and their function in organism*. Interní medicína pro praxi. Olomouc: Solen, 2011, **13**(12), 466-468. ISSN 1212-7299. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2013/02/09.pdf> [cit. 2019-02-28]
- [15] GROFOVÁ, Zuzana. *Vláknina. Medicína pro praxi*. Olomouc: Solen, 2009, **6**(4), 206-208. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2009/04/09.pdf> [cit. 2019-03-09]
- [16] TAŘÁNA, Staňková. *Obsah vitaminů a minerálů v potravinách klesá. CZ test: podporováno Potravinářskou komorou České republiky*. Praha: Granville, 2018-06. ISSN 2571-0354. Dostupné z: <https://www.svet-potravin.cz/archiv-cisel> [cit. 2019-03-12]
- [17] JANČEKOVÁ, K., KAPOUNOVÁ, Z., HAŠOVÁ, M. *Vitamin B12 u těhotných a kojících žen s veganským způsobem stravování*. Výživa a potraviny. Praha: Společnost pro výživu. 2019, **6**(1), Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/casopis-vyziva-a-potraviny/archiv/> [cit. 2019-03-31]
- [28] EVU. *How many veggies?* [online]. [cit. 2019-02-04]. Dostupné z: < <http://www.euroveg.eu/lang/cs/info/howmany.php> >
- [32] PETROVÁ, Jana. *Alternativní způsoby stravování vysokoškolských studentů v Brně* [online]. Brno, 2008 [cit. 2019-04-01]. Diplomová práce. Dostupné z: <https://docplayer.cz/3287462-Alternativni-zpusoby-stravovani-vysokoskolskych-studentu-v-brne-diplomova-prace.html>

8 Seznam tabulek a obrázků

Seznam tabulek

Tabulka 1: <i>Charakteristika souboru podle typu střední školy. (otázka č. 3 „Jaké je vaše zaměření studia“)</i>	32
Tabulka 2: <i>Charakteristika souboru podle typu pohlaví. (otázka č. 2 „Pohlaví“)</i>	32
Tabulka 3: <i>Věkové rozložení souboru (otázka č. 1 „Věk“)</i>	32
Tabulka 4: <i>Znalost jednotlivých alternativních směrů. (otázka č.6 „Znáte některé z alternativních druhů výživy?“)</i>	36
Tabulka 5: <i>Zobrazení důvodů vedoucích ke změně stravování. (otázka č. 14 „Vaše důvody vedoucí ke změně stravování.“)</i>	39
Tabulka 6: <i>Znázorňuje jednotlivé užívané doplňky stravy respondenty</i>	42
Tabulka 7: <i>Pocitované změny (otázka č. 18 „Jaké změny pocítujete díky přechodu k alternativnímu stravování?“)</i>	45
Tabulka 8: <i>Zobrazení náročnosti přechodu k alternativnímu stravování (otázka č. 19 „Co pro Vás bylo při přechodu na alternativní stravu nejnáročnější?“)</i>	45

Seznam obrázků

Obrázek 1: <i>Místo bydliště souboru (otázka č. 4 „Bydliště“)</i>	33
Obrázek 2: <i>Zobrazení znalosti alternativního způsobu stravování. (otázka č. 5 „Víte, co znamená alternativní způsob stravování?“)</i>	34
Obrázek 3: <i>Názory na alternativní stravu. (otázka č. 7 „Jaký máte názor na alternativní stravování?“)</i>	35
Obrázek 4: <i>Znázornění všech respondentů odkud se o alternativním způsobu stravování dozvěděli. (otázka č. 8 „Odkud jste se dozvěděl/a o alternativních způsobech stravování?“)</i>	37

Obrázek 5: Zobrazení zájmu respondentů o alternativní stravování. (otázka č. 9 „Chtěla byste se dozvědět více o alternativním stravování?“).	38
Obrázek 6: Zobrazení přístupného postavení k alternativnímu stravování. (otázka č. 10 „Chtěl/a byste nějaký alternativní způsob stravování vyzkoušet?“).	38
Obrázek 7: Výskyt alternativně se stravujících v našem okolí. (otázka č. 13 „Víte o někom z Vašeho okolí, kdo upřednostňuje alternativní stravování?“).	40
Obrázek 8: Znázornění názorů všech respondentů na výskyt rizik u alternativního stravování. (otázka č. 11 „Jaké si myslíte, že je největší riziko alternativního stravování?“).	40
Obrázek 9: Četnost jednotlivých odpovědí respondentů na otázku č. 12 „Myslíte si, že je alternativní strava pro některé skupiny lidí nevhodná. Pokud ano, pro které?“	41
Obrázek 10: Užívání doplňků (otázka č. 15 „Užíváte nějaké doplňky stravy z důvodu alternativního způsobu stravování? Jestliže ano, uveďte jaké.“).	42
Obrázek 11: Úvaha o nutnosti podpory při přechodu k alternativnímu stravování (otázka č. 16 „Myslíte si, že je důležité mít někoho, kdo Vás při přechodu na alternativní stravování podpoří?“).	43
Obrázek 12: Zobrazení úsilí o přesvědčování druhých ke změně způsobu stravování (otázka č. 17 „Zkoušeli jste někoho přesvědčit, aby se dal na alternativní stravování?“)	44
Obrázek 13: Zobrazení úspěšnosti úsilí o přesvědčování druhých ke změně způsobu stravování (otázka č. 17 „Zkoušeli jste někoho přesvědčit, aby se dal na alternativní stravování?“)	44
Obrázek 14: Zobrazení návratu k tradičnímu stravování (otázka č. 20 „Dokážete si představit návrat k tradičnímu stravování?“)	46
Obrázek 15: Zobrazení návratu k tradičnímu stravování (otázka č. 20 „Dokážete si představit návrat k tradičnímu stravování?“)	46

Přílohy:

Dotazník alternativního způsobu stravování u studentů středních škol

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času k vyplnění následujícího dotazníku, který mi pomůže ke zpracování bakalářské práce.

U každé otázky se zaškrťává pouze jedna odpověď, pokud není uvedeno jinak.

1.) **Věk** (otevřená otázka)

2.) **Pohlaví**

- Žena
- Muž

3.) **Jaké je zaměření Vašeho studia?**

- Gymnázium
- Střední odborná škola
- Střední odborné učiliště

4.) **Bydlíte**

- Na vesnici
- Ve městě s méně než 25 000 a méně než 50 000 obyvateli
- Ve městě s více jak 51 000 a méně než 80 000 obyvateli
- Ve městě s více jak 81 000 obyvateli

5.) **Víte, co znamená alternativní způsob stravování?**

- Ano
- Ne
- Nejsem si jistý/á

6.) **Znáte některé z alternativních druhů výživy?** (Můžete zaškrtnout více možností)

- Vegetariánství
- Semi-vegetariánství
- Veganství
- Frutariánství
- Vitariánství
- Makrobiotika
- Dělená strava
- Strava podle krevních skupin
- Jiné

7.) **Jaký máte názor na alternativní stravování?**

- Stravuji se alternativně, zajímám se o to a podporuji to
- Stravuji se tradičně, ale nemám na to negativní názor
- Stravuji se tradičně a s alternativním způsobem nesouhlasím, jsem jeho odpůrce
- Neuvažoval jsem nad tím, věřím, že každému vyhovuje něco jiného
- Jiné

8.) **Odkud jste se dozvěděl/a o alternativních způsobech stravování?**

- Média – internet, televize, rádio
- Přátelé
- Rodina, známí
- Přednášky, škola
- Literatura, časopisy, noviny
- Jiné

9.) **Chtěl/a byste se dozvědět více o alternativním způsobu stravování?**

- Ano
- Ne

10.) **Chtěl/a byste nějaký alternativní způsob stravování vyzkoušet?**

- Již jsem vyzkoušel/a
- Ano, určitě chci vyzkoušet
- Možná někdy v budoucnu
- Ne, nechci vyzkoušet

11.) **Jaké si myslíte, že je největší riziko alternativního stravování**

- Narušení imunity
- Nedostatek některých vitaminů a minerálních látek
- Narušení psychického a fyzického vývoje
- Žádné není
- Jiné

12.) **Myslíte si, že je alternativní strava pro některé skupiny lidí nevhodná. Pokud ano, pro které?**

- Děti
- Pubescenti
- Dospělé osoby
- Senioři
- Myslím si, že je vhodná pro všechny

13.) **Víte o někom z Vašeho okolí, kdo upřednostňuje alternativní stravování?**

- Ano
- Ne

Zbytek dotazníku je pouze pro alternativně se stravující. Pokud se stravujete tradičně, výsledky Vašeho dotazníku již můžete odeslat.

- 14.) **Vaše důvody vedoucí ke změně způsobu stravování**
- Zdravotní hledisko
 - Ekologické hledisko
 - Ekonomické hledisko
 - Filozofické přesvědčení
 - Náboženské důvody
 - Soucit se zvířaty
 - Strach z onemocnění ze zvířat
 - Snaha redukovat svou váhu
 - Forma protestu
 - Jiné
- 15.) **Užíváte nějaké doplňky stravy z důvodu alternativního způsobu stravování? Jestliže ano, uveďte jaké. (text stručné odpovědi)**
- 16.) **Myslíte si, že je důležité mít někoho, kdo Vás při přechodu na alternativní stravování podpoří?**
- Ano
 - Ne
- 17.) **Zkoušeli jste někoho přesvědčit, aby se dal na alternativní stravování?**
- Ano, úspěšně
 - Ano, neúspěšně
 - Ne
- 18.) **Jaké změny pocítujete díky přechodu k alternativnímu stravování?**
(text stručné odpovědi)

19.) **Co pro Vás bylo při přechodu na alternativní stravu nejnáročnější?**

- Naučit se nakupovat
- Příprava pokrmů
- Naučit se doplňovat živiny z jiných potravin
- Reakce okolí
- Jiné

20.) **Dokážete si představit návrat k tradičnímu typu stravování?**

- Ano, kdybych mohl/a
- Ano, ale nechci
- Ne