

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Bakalářská práce

Michaela Palkovičová

Speciální pedagogika pro 2. stupeň ZŠ a SŠ a výchova ke zdraví se zaměřením na
vzdělávání

Veganství jako životní styl

Olomouc 2018

vedoucí práce: doc. Mgr. Martina Cichá, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne

.....

podpis

Děkuji paní Mgr. Janě Kočí za ochotu a odbornou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování závěrečné práce.

Obsah

Úvod.....	6
1. Vymezení pojmů.....	9
1.1 Výživa.....	9
1.2 Alternativní způsoby ve stravování.....	9
1.3 Dieta.....	9
1.4 Motivace	9
1.5 Vegetariánství	9
1.6 Veganství	10
2. Veganství z hlediska stravy.....	10
2.1 Obsah veganské diety	10
2.2 Rizika a výhody veganského stravování	10
2.2.1 Rizika	10
2.2.1.1 Bílkoviny	11
2.2.1.2 Mastné kyseliny	11
2.2.1.3 Vitamín A	12
2.2.1.4 Vitamíny skupiny B	13
2.2.1.5 Vitamín B2	13
2.2.1.6 Vitamín B12.....	13
2.2.1.7 Vitamín D	14
2.2.1.8 Vitamín E.....	14
2.2.1.9 Železo	14
2.2.1.10 Vápník	15
2.2.1.11 Hořčík.....	16
2.2.1.12 Zinek.....	16
2.2.1.13 Jód	16
2.2.2 Výhody.....	17
3. Veganství z hlediska, jež nezahrnuje stravování.....	17
3.1 Etické důvody	17
3.2 Ekologie	18
3.3 Zdraví.....	19
3.4 Náboženství.....	19
3.4.1 Buddhismus.....	20

3.4.2 Hinduismus	20
3.4.3 Džinismus.....	20
3.4.4 Hare Kršna	21
4. Veganské projekty a organizace.....	21
4.1 The Vegan Society	21
4.2 Česká veganská společnost.....	22
4.3 Česká veganská asociace	22
4.4 Projekt Vegan Fighter	23
5. Praktická část práce.....	24
5.1 Cíl.....	24
5.2 Metody šetření.....	24
5.2.1 Polostrukturovaný hloubkový rozhovor.....	25
5.2.2 Schéma rozhovoru	25
6. Zpracování a analýza dat.....	26
6.1 Výsledky	26
6.1.1 Jaká je motivace veganů?	26
6.1.2 Jaké jsou subjektivně vnímaná negativa a pozitiva u veganského stravování?	27
6.1.3 Do jakých sfér života přesahuje a ovlivňuje veganství respondenty?	28
6.1.4 Dbají vegané na doplňování živin při vyšším energetickém výdeji?	30
6.1.5 Odpovědi na výzkumné otázky.....	30
7. Diskuze.....	32
8. Závěr	34
Souhrn	36
Klíčová slova	36
Summary, including key words	36
Key words.....	36
Seznam použité literatury	37
Webové stránky	38

Články.....	39
Seznam zkratk.....	40
Seznam příloh	41

Úvod

Svou bakalářskou práci jsem nazvala „Veganství jako životní styl“. Veganství je životním stylem, který ze svého jídelníčku vylučuje živočišné produkty. Vegané se nezaměřují pouze na stravu, dbají také na to, aby se živočišné suroviny neobjevovaly v kosmetice, kterou používají a její složky ani výsledný produkt nebyly testovány na zvířatech. Lidé, řídící se tímto životním stylem, si potrpí na oblečení či doplňky, které nejsou vyrobeny ze zvířat.

Stále více lidí se zabývá alternativními výživovými směry a zajímají se o zdravý životní styl. Dle mého názoru je nutné zkoumat motivaci těchto jedinců k této životní změně. Je nezbytné zvážit negativa a pozitiva veganského stravování, jak v běžném životě, tak u aktivních sportovců. V neposlední řadě je také podstatné zaměřit se na různé sféry života, do kterých změna životního stylu přesáhne či je přímo ovlivní. Do dnešní doby se názory na alternativní výživové směry stále liší, a to jak odborníků, tak i laiků.

Tato práce přibližuje široké veřejnosti informace o veganství v šesti jednotlivých kapitolách. První kapitola je zaměřena na vymezení pojmů výživa, alternativní způsoby ve stravování, dieta, vegetariánství a veganství. Tyto pojmy jsou důležité k následnému prostudování mé bakalářské práce.

Druhá kapitola se zaměřuje na veganství z hlediska stravy. V této kapitole si přiblížíme obsah veganské diety, její rizika, která se nejčastěji týkají možného nedostatku bílkovin, omega-3 mastných kyselin, vitamínů, minerálních látek a mastných kyselin. Dále se zde dočteme také o výhodách, které veganství přináší prostřednictvím vynechání konzumace živočišných surovin.

Ve třetí kapitole mé bakalářské práce se zabývám stránkou veganství z hlediska, které nezahrnuje stravování. Zmiňuji zde čtyři nejčastější důvody, které mohou vést ke změně životního stylu na veganský. Mezi tyto se řadí důvody etické, ekologické, zdravotní a náboženské.

Čtvrtá kapitola zmiňuje a blíže specifikuje některé z existujících veganských organizací. Mezi uvedenými jsou organizace fungující v České Republice, ale také organizace působící v zahraničí.

V poslední kapitole se věnuji praktické části. Ta zahrnuje cíl, metody šetření, výzkumné otázky a jejich výsledky. Popisuji zde výsledky z uskutečněných rozhovorů se sedmi respondenty. Tito respondenti dodržují zásady veganského životního stylu. Cílem praktické části je zjištění motivace skupiny dotázaných ke změně k veganskému životnímu stylu. Dotazuji se na subjektivně vnímaná negativa a pozitiva, které probandi pocítují v reakci na veganství a do jakých sfér života veganství přesahuje a ovlivňuje ho. Poslední výzkumná otázka se zabývá specifikací stravy a sportovního výkonu.

Poznatky z toho výzkumu mohou dále sloužit jako podklad pro další výzkum této problematiky.

1. Vymezení pojmů

1.1 Výživa

Světová zdravotní organizace definuje výživu jako „příjem potravy ve vztahu k stravovacím potřebám těla“ (WHO, online)

Výživa patří mezi velmi důležité zvyklosti životního stylu. Prostřednictvím výživy můžeme ovlivňovat náš život. Zdravá výživa může mít vliv také na vznik a prevenci některých nemocí. (Jungbauerová a Vodáková, 1996)

1.2 Alternativní způsoby ve stravování

„Způsoby stravování odlišující se od nutričních zvyklostí většiny společnosti i od doporučení odborníků na výživu“ (Petrová, 2008)

Alternativní výživové směry se odlišují od běžné stravy. Z jídelníčku bývají vynechány určité vybrané potraviny. Těmito potravinami mohou být maso, mléko, mléčné výrobky a další. Alternativních výživových směrů může být více. Ze zdravotního hlediska mohou být některé více příznivé a některé naopak méně.

1.3 Dieta

„Dieta je pevný plán stravování a pitného režimu, kde typ a množství potravy jsou předem dané za účelem dosažení ztráty hmotnosti nebo určitého životního stylu.“ (Medical news today, online)

Lidé vnímají dietu především jako prostředníka k redukci váhy. Může být ovšem využita jako součást léčebného procesu. Pokud ovšem zvolíme alternativní styl výživy, může se dieta stát našim běžným stravovacím režimem.

1.4 Motivace

Motivace se začala studovat kvůli touze, vysvětlení a hledání příčiny lidského chování. Přestože motivace a příčina není totéž. Příčinu můžeme srovnat s pojmem motiv, ten je vnitřní a individuálně zaměřený. Následně mohou motivy vést k motivaci, kterou je jednání zaměřené na cíl. (Nakonečný, 1973)

1.5 Vegetariánství

Nejrozšířenějším alternativním způsobem stravování u nás, jež se odlišuje od toho „běžného“ či „obvyklého“ způsobu, je vegetariánství. Vegetariáni odmítají jíst částečně nebo úplně potraviny živočišného původu. (Viš co jíš, online)

Svačina (2008) uvádí, že ve vyspělých zemích se může pravidly vegetariánství řídit až 5 % obyvatel. (Svačina, 2008)

1.6 Veganství

Nejedná se pouze o výživový směr, ale spíše životní filozofii, a tedy životní styl. Společnost The Vegan Society, definuje veganství jako způsob života, který se snaží eliminovat vykořisťování a krutost ke zvířatům, kteří se využívají k výrobě jídla, oblečení či jiným účelům. (The Vegan Society, online)

Nejpřísnější forma vegetariánství, která se vyhýbá veškerým výrobkům pocházejícím ze zvířat a produktům, které je mohou částečně obsahovat. Odmítají výrobky ze zvířat i v rámci oblékání či zařizování bydlení. (Großhauser, 2015)

Dle Kulhavého (2007), který ve své práci popisuje hnutí, orientující se na vegetariánství, uvádí, že nejčastějším motivem k bezmasé stravě jsou etické důvody. Na základě výzkumů takto uvedlo 94 % respondentů. Duchovní motivaci uvedlo 59 % a ekologický motiv zvolilo 55 %. (Kulhavý, 2007)

2. Veganství z hlediska stravy

2.1 Obsah veganské diety

Veganství je, jak už je výše zmíněno, jeden z druhů vegetariánství. Veganství má ale více zásad, jež je nutné dodržovat. Kromě úplného vynechání masa a masných výrobků vegani také nekonzumují žádné jiné potraviny živočišného původu, jako jsou mléko a výrobky z něj, vejčeka a med. (Großhauser, 2015)

2.2 Rizika a výhody veganského stravování

2.2.1 Rizika

Veganství nezpochybnitelně patří mezi alternativní způsoby stravování, a to s sebou nese rizika. Faktorem způsobujícím rizika je úplná absence červeného masa, ryb mléka a vajec. Červené maso je bohaté na bílkoviny vysoké biologické hodnoty, vitamíny A a B12, hemové železo, zinek a omega-3 mastnou kyselinu DPA. Jiné omega-3 mastné kyseliny se nachází právě v rybách, dalším prvku ve veganské stravě chybějícímu. Tyto kyseliny jsou označovány jako EPA a DHA. Ryby také našemu organismu dodávají vitamíny D, A a jód. Z mléka, výrobků z něj a vajec získáváme vápník, vitamíny D, B2, B12 a bílkoviny. (Großhauser, 2015)

V případě, že vegani tyto potraviny nekonzumují, musí potřebné množství uvedených živin získat z rostlinných zdrojů. Protože vitamín B12 je obsažen pouze v živočišných produktech, vegané tohoto vitamínu mají nedostatek. Tento vitamín může obsahovat mořská řasa Spirulina a obohacené kvasnice, avšak ani tyto potraviny nemají vitamínu B12 dostatek. Je proto nutné, aby vegané vitamín B12 suplementovali ve formě tablet. (Perutková, 2011)

Zde je soupis živin, jež jsou důležité pro výživu člověka, ale ve veganské stravě se objevují v nižším množství a je nutné, aby se stravovací plán upravil. Některé z těchto látek je možné nahradit pestrostí a množstvím stravy veganské, jiné živiny se musí získat ze suplementů. (Großhauser, 2015)

2.2.1.1 Bílkoviny

Jedná se o stavební látku buněk a je také důležitá pro obranyschopnost organismu. Při nedostatku se projeví zvýšenou náchylností k infekčním onemocněním. (Großhauser, 2015)

Rostlinné bílkoviny jsou přezdívány jako neplnohodnotné. Je to z toho důvodu, že nemají vyvážený obsah esenciálních aminokyselin nebo některé úplně chybí. Pokud náš jídelníček obsahuje správně sestavenou kombinaci rostlinných zdrojů, může veganská strava být plnohodnotná. Tím nejlépe docílíme, pokud budeme v jednom dni konzumovat obiloviny a také luštěniny. Avšak i v rostlinné stravě najdeme plnohodnotnou náhradu, a tou je sója a výrobky z ní. (Balcarová, Chládková, 2014) Dle Svačiny je vhodná kombinace cereálií a ořechů. (Svačina, 2008)

Doporučená denní dávka se pohybuje v rozmezí 0,8 – 1,2 g na kilogram hmotnosti člověka. Toto množství se dále určuje dle pohlaví, věku, metabolismu, váze a zdravotnímu stavu. (Balcarová, Chládková, 2014)

2.2.1.2 Mastné kyseliny

Velkým plusem vegetariánské stravy je omezení nasycených mastných kyselin, které jsou v největším množství přítomné v mase, másle a sádle. (Zlatohlávek, 2016)

Polynenasycené mastné kyseliny jsou u vegetariánů bohaté na omega6 mastné kyseliny, tedy kyselina linolová, ale problém nastává u omega-3, tedy kyselina alfa-linolová, mastných kyselin, kdy jejich příjem může být omezen, jelikož jsou nejvíce obsaženy v rybím mase. (Zlatohlávek, 2016)

Polynasyčené kyseliny by měly být obsaženy v poměru 3 : 1 – 5 : 1 (omega-6 : omega-3). U nevegetariánů se tento poměr pohybuje okolo 20 : 1. (Zlatohlávek, 2016)

Pokud strava neobsahuje ryby, vejce nebo mořskou zeleninu, vede to k nedostatku EPA (kyselina eikosapentaenová) a DHA (kyselina dokosahexaenová). Hladina DHA je často snížena u novorozenců vegetariánských matek a také v jejich mléce. DHA je přitom nedílnou součástí vývoje mozku, centrální nervové soustavy a také oka. DHA snižuje také riziko předčasného porodu, proto je doporučena denní dávka u těhotných a kojících žen minimálně 200 mg denně. U dítěte je kvůli zdravému vývoji mozku doporučeno 150 mg. (Zlatohlávek, 2016)

Omega-3 mastné kyseliny jsou významné pro zdravé fungování organismu. Při vývoji plodu zajišťují správný růst mozku a očí. Působí také protizánětlivě, podporuje správnou funkci nervové soustavy, pozitivně ovlivňuje krevní tlak a napomáhá zamezit vzniku krevních sraženin. (Balcarová, Chládková, 2014)

Doporučená denní dávka 200 mg DHA (kyselina dokosahexaenová) a 50 mg EPA (kyselina eikosapentaenová). (Großhauser, 2015)

Vhodnými rostlinnými zdroji omega-3 mastných kyselin, které mohou konzumovat vegani, jsou ořechy a jedlá semena. (Mourek, 2007)

2.2.1.3 Vitamín A

Tento vitamín je důležitý pro růst, obranyschopnost, tvorbu krve a zrak. Při nedostatku se projevuje vysycháním slzného kanálku a očních spojivek, může dojít až k oslepnutí. U mužů je doporučená denní dávka 1,0 µg, u žen 0,8 µg. (Großhauser, 2015)

Výskyt vitamínu A je omezen pouze na živočišnou stravu. Avšak rostlinná strava obsahuje karoteny, ze kterých si naše tělo dokáže vytvořit potřebné množství vitamínu A. Z tohoto důvodu není možné se tímto vitamínem předávkovat. Denní doporučenou dávku zcela pokryje jedna zkonsumovaná mrkev. (Balcarová, Chládková, 2014)

Hlavními zdroji vitamínu A u vegetariánů jsou zelenina, ovoce, mléčné výrobky a vejce. (Zlatohlávek, 2016) U veganů tedy hlavními zdroji zůstávají pouze ovoce a zelenina.

2.2.1.4 Vitamíny skupiny B

Aby vitamíny skupiny B správně fungovaly, je potřeba každého z nich. V čerstvých potravinách jsou přítomny většinou všechny. Pokud je vegetariánská strava pestrá a dobře sestavená, mělo by být možné pokrýt potřebu všech těchto vitamínů, s výjimkou vitamínu B12. (Zlatohlávek, 2016)

Mezi hlavní zdroje skupiny vitamínu B u vegetariánů jsou mořské řasy, mléčné výrobky a vejce, celozrnné obiloviny, pивní kvasnice, ořechy a avokádo. (Zlatohlávek, 2016)

Vegané mohou konzumovat vitamíny skupiny B například v luštěninách, lahůdkovém droždí, pivu či kakau. Výjimkou z této skupiny je vitamín B12, který není obsažen v rostlinné stravě. Vegané ho teda mohou získávat pouze pomocí potravinových doplňků. (Balcarová, Chládková, 2014)

2.2.1.5 Vitamín B2

Vitamín B2 je součástí enzymů v těle. Je důležitý pro energetickou výměnu. Tento vitamín se při nedostatku projevuje ragádami v koutcích úst a záněty ústní sliznice, případně zánětem jazyka. Doporučená denní dávka u mužů je 1,4 mg a u žen 1,2 mg. (Großhauser, 2015)

Tento vitamín mohou vegani konzumovat v luštěninách, celozrnném pečivu, lahůdkovém droždí, pivu a kakau. (Balcarová, Chládková, 2014)

2.2.1.6 Vitamín B12

Je nutné, aby byl tento vitamín u veganů doplňován pomocí obohacených potravin nebo potravinových doplňků. Tento vitamín je velice důležitý pro krvetvorbu. Při nedostatku se projevuje chudokrevností, tedy anémií, či trvalým poškozením nervového systému. Doporučená denní dávka vitamínu B12 jsou 3 µg. (Großhauser, 2015)

Hlavní zdrojem vitamínu B12 ve vegetariánské stravě jsou mléčné výrobky, vaječný žloutek, obohacené potraviny a potravní doplňky. (Zlatohlávek, 2016)

Vitamín B12 nejsme schopni získat z veganské stravy, jelikož je obsažen pouze v živočišné stravě. Tento vitamín vzniká činností bakterií, které zvířata pojídají nebo žijí v jejich zažívacím traktu, zvířatům může být také dodáván uměle v jejich stravě. Z tohoto důvodu se vitamín B12 vyskytuje v mase a živočišných produktech. Můžeme ho přijmout také prostřednictvím nemyté zeleniny, to je ovšem riskantní. (Balcarová, Chládková, 2014)

Pokud je stravování bez živočišných složek potravy dlouhodobé je nutné vitamín suplementovat pomocí potravinového doplňku. (Ledvina, 2009)

2.2.1.7 Vitamín D

Tento vitamín je nejčastěji nedostatkovým u veganů. Vitamín D u veganů je nutné suplementovat pomocí obohacených potravinami, sójovým mlékem, fortifikovanými margaríny či potravinovými doplňky. Pro vegetariány jsou speciálně vyráběna obohacená kravská mléka. Na dostatek vitamínu D, by si měly dávat pozor především kojící ženy, hlavně veganky a ostatní rizikové skupiny. (Zlatohlávek, 2016)

Vitamín D je důležitý pro výměnu vápníku a fosfátů, pro zdravé kosti a obranyschopnost. Při nedostatku se projevuje sníženým svalovým tonem a silou a zvýšenou náchylností k infekčním onemocněním. Doporučená denní dávka je 20 µg. (Großhauser, 2015)

Vitamín D přijímáme nejlépe prostřednictvím slunečního záření, nebo v houbách, které byly vystaveny slunečnímu záření. (Balcarová, Chládková, 2014)

2.2.1.8 Vitamín E

Rostlinná strava obsahuje velké množství vitamínu E. Může ovšem také obsahovat vysoké množství vícenenasycených mastných kyselin, tedy omega-6. Proto je dobré konzumovat především čerstvé neupravené potraviny, které obsahují vysoké množství vitamínu E, a naopak malé množství vícenenasycených tuků. (Zlatohlávek, 2016)

Hlavními zdroji vitamínu E u vegetariánů jsou celozrnné obiloviny, oříšky, semínka, slunečnicový a olivový olej. (Zlatohlávek, 2016)

Pokud konzumujeme větší množství vitamínu E, než je doporučená denní dávka, může způsobit horší vstřebávání vitamínu K. V takovém případě, by se však muselo jednat o dlouhodobí nadbytek, který může způsobit vitamínový doplněk. (Balcarová, Chládková, 2014)

2.2.1.9 Železo

Rošujeme dva druhy železa, jedním je železo nehemové, které je obsaženo v rostlinné stravě, a druhým železo hemové. Nehemové železo se hůře vstřebává, proto je nutné konzumovat potřebné zdroje železa, ale také zvyšovat jeho absorpci. Mezi inhibitory absorpce patří fyáty, oxaláty, taniny, šřavely a vápník. Kyselinu fyovou můžeme získat především z obilovin, luštěnin a sóji. Ta tvoří spolu s železem, vápníkem, hořčíkem a

zinkem fytáty, a proto se snižuje vstřebatelnost těchto látek. Kyselina šťavelová má podobný účinek. Pomocí hydrolyzy fytátů můžeme zvýšit vstřebatelnost železa, proto musíme zvolit vhodnou úpravu potravin. Mezi vhodné úpravy patří namáčení, kvašení, klíčení obilovin a luštěnin před vařením. Vitamín C nám také pomáhá ke zvýšené absorpci železa. Kyselina askorbová podporuje oxidaci železitých sloučenin na železnaté, díky tomu, je tělo může lépe vstřebávat. V některých potravinách je vysoký obsah železa, patří mezi ně vaječný žloutek a obilná zrna, ale je ve formě železitých sloučenin. Z tohoto důvodu je prospěšné, abychom konzumovali tyto zdroje železa například s ovocem. Naopak je dobré vyhnout se souběžné konzumaci potravin s železem a mléčných produktů a černého čaje. Některé léky mohou také záporně působit na vstřebávání železa, například inhibitory protonové pumpy. Na vyšší příjem železa by měli dbát zejména vegani a další rizikové skupiny, mezi které patří těhotné a kojící ženy. (Zlatohlávek, 2016)

Železo je důležité k tvorbě hemoglobinu, pro hormonální syntézu a látkovou výměnu. Při nedostatku se projevuje únavou, bolestí hlavy, poruchou termoregulace a chudokrevností. Doporučená denní dávka pro muže je 10 mg a pro ženy 15 mg. (Großhauser, 2015)

Hlavní zdrojem železa u veganské stravy jsou jáhly, melasa, čočka, fazole, sója, mák, listová zelenina a ořechy. (Balcarová, Chládková, 2014)

2.2.1.10 Vápník

Vápník můžeme tělu dodat především prostřednictvím mléka, ale také pomocí některých rostlinných potravin. Mezi zeleninu s vysokou vstřebatelností vápníku patří například brokolice a zelí. Aby se správně vstřebával, je nutná přítomnost vitamínu D, hořčíku a fosforu. Pokud je v těle přítomno vysoké množství bílkovin, železa, fosforu a sodíku, může to vést ke ztrátě vápníku. Nižší vstřebatelnost způsobují fytáty a šťavely. (Zlatohlávek, 2016)

Veganům jsou pro doplnění vápníku doporučovány sojové potraviny fortifikované vápníkem a také rostlinné zdroje s dostatečným zdrojem vitamínu D. (Zlatohlávek, 2016)

Je významný pro stabilizaci buněčných membrán, zdravé kosti a srážlivost krve. Při nedostatku se projevuje odvápněním kostí a zubů a osteoporózou. Denní doporučená dávka je 1000 mg. (Großhauser, 2015) Dle Kunové je realita spíše okolo 500 mg. (Kunová, 2004)

Mezi hlavní zdroje vápníku u veganů je brukvovitá zelenina s nízkým obsahem oxalátů, mák, mořské řasy, sója, mandle a luštěniny. (Zlatohlávek, 2016)

2.2.1.11 Hořčík

U hořčíku tělo vstřebává okolo 30–40 % obsaženého ve stravě. U hořčíku nám zhoršují vstřebávání především tuky, vápník, fosfor, laktóza a kyselina listová. Je dobré přijímat hořčík během celého dne, ne pouze během jednoho jídla případně pomocí jedné tabletky denně. (Zlatohlávek, 2016)

Hořčík je nápomocný především v prevenci některých chronických chorob. Nedostatek se projevuje především u lidí, kteří konzumují ve velké míře průmyslově zpracované potraviny. (Balcarová, Chládková, 2014)

Hlavními zdroji u veganů jsou celozrnné obiloviny, luštěniny, ořišky, tmavá listová zelenina a kakau. (Zlatohlávek, 2016)

2.2.1.12 Zinek

Podobně jako železo, se zinek vstřebává ze stravy na základě fyátů, vlákniny a vápníku, které vstřebatelnost mohou snížit. Zvýšená může být pomocí živočišných bílkovin. Z tohoto důvodu je u vegetariánské stravy dostupnost zinku menší. Zinek tělo čerpá především z živočišných zdrojů, jako jsou červené maso, játra a vejce. V rostlinné stravě je můžeme nalézt jako součást ve fazolích, ořeších, sezamových a dýňových semínkách, obilovinách, listové zelenině, mořských řasách, sojových. (Zlatohlávek, 2016)

Zinek posiluje obranyschopnost, podporuje hormonální látkovou syntézu a je součástí mnoha enzymů. Nedostatek se projevuje zvýšenou náchylností k infekčním onemocněním, ztrátou chuti k jídlu a poškozením kůže. Denní doporučená dávka je pro muže 10 mg a pro ženy 7 mg. (Großhauser, 2015)

2.2.1.13 Jód

U vegetariánů deficit jódu může nastat nedostatečnou konzumací mořských ryb. Může být doplněn například mořskými řasami nebo jodizovanou solí. (Zlatohlávek, 2016) Můžeme ho také naléznout v anorganické formě v minerální vodě Vincentka. (Balcarová, Chládková, 2014)

Jód je velmi důležitý pro správnou funkci štítné žlázy a má také vliv na vývoj kostí a mozku. Při nedostatku se tvoří struma, může vzniknout mentální postižení. Doporučená denní dávka je 200 µg. (Großhauser, 2015)

2.2.2 Výhody

Veganství má samozřejmě i své výhody, díky nimž si získalo své příznivce. V případě, že se vegani drží zásad, díky nimž se vyhýbají nedostatkům výše zmíněných živin, přijímají méně toxických látek, a právě naopak volí potraviny bohaté na biologicky aktivní látky, jež mají vliv na prevenci některých onemocnění. U vegetariánů, potažmo veganů se zjistil nižší výskyt obezity, kardiovaskulárních onemocnění, arteriální hypertenze, nádorových onemocnění (především tlustého střeva), diabetu mellitu druhého typu, poruch lipidového metabolismu, osteoporózy a některých ledvinových onemocnění. (Zlatohlávek, 2016)

Významný vliv v dnešní době má i kvalita potravin. Do výhod veganství můžeme tedy zařadit i to, že vegani nepřicházejí do kontaktu s látkami, které jsou obsaženy v mase vlivem velkochovů (například rezidua pesticidů, a především léčiv a samozřejmě některé druhy bakterií a parazitů). (Zlatohlávek, 2016)

3. Veganství z hlediska, jež nezahrnuje stravování

Podle České veganské asociace k rozhodnutí stát se veganem vedou tři hlavní důvody: etické, ekologické a zdravotní. Dalším důvodem může být také náboženství, jelikož některá z nich odmítají konzumaci některého z druhů či všechny druhy masa. (Veganskaasociace, online)

Když vidíme množství dalších důvodů, které nesouvisí pouze s výhodami veganské stravy a zároveň je patrné, že jsou vegani schopni brát na sebe rizika takového stravování, je zřejmé, že se nejedná pouze o jakýsi druh diety, ale spíše o filozofii životního stylu.

3.1 Etické důvody

K rozhodnutí stát se veganem mohou vést etické důvody. Například se člověk rozhodne, že nechce, aby kvůli jeho stravě umírala zvířata. Takový člověk později začne zvažovat také otázky etičnosti vaječného a mlékárenského průmyslu. (Librová, 2003) Může jít také o nespokojenost s podmínkami, ve kterých zvířata žijí a také se způsobem, jak se se zvířaty zachází. Mezi často kritizovaná prostředí patří velkochovy, cirkusy, laboratoře a kožešinové farmy. Zvířata tedy netrpí pouze v potravinářském průmyslu, ale týká se to i dalších odvětví, jako jsou průmysl zábavní, chemický a oděvní. Z etických důvodů se spousta veganů také vyhýbá například kosmetice testované na zvířatech, oděvům z kůže a kožešin a dalším produktům, které jsou spojeny s utrpením zvířat. (Veganskaasociace, online) Důkazem toho jsou například symboly „králíčka“ na

kosmetických produktech, jejichž složky ani produkt sám nebyl testován na zvířatech. Problémem kožesinových farem už se začala zabývat i legislativa, konkrétně se jedná o vznik nového zákona 255/2017 Sb. o zákazu chovu lišek a norků. (Obrancizvirat, online) Je tedy patrné, že se zvířaty je mnohdy zacházeno krutým způsobem, veganství je jedním ze způsobů, jak se takovému jednání částečně vyhnout a částečně na něj i upozornit.

Stejně tak jako my lidé, tak i zvířata mají potřebu naplnění svých potřeb. Mezi tyto základní potřeby patří dostatečný životní prostor, umožňující zvířatům volný pohyb, dostatek vody a potravy. Zejména volný pohyb a dostatečně velký životní prostor lze při chovu zvířat v zajetí jen těžko naplnit. Stejně tak není lehké umožnit zvířatům pečovat o své potomky, přičemž i toto je jedna z jejich základních potřeb. (Veganskaasociace, online) Jedná se tedy především o potřeby vycházející z pudové podstaty zvířat.

Právní řád připouští, že zvířata jsou živými tvory. Zákon č.246/1992 Sb. se zabývá ochranou zvířat proti týrání. Preambule stanovuje zvířata živými tvory schopnými cítit bolest a utrpení. Na základě tohoto je člověk povinen poskytnout jim péči a ochranu. Zákon tedy chrání zvířata před týráním, poškozováním zdraví a před bezdůvodným zabitím. (Prchalová, 2009)

3.2 Ekologie

V současné době jsou velkochovy dobytka a prasat považovány za jednoho z největších znečišťovatelů životního prostředí. Obrovské množství půdy je využíváno pouze jako pastviny nebo slouží jako půda pro pěstování plodin, které jsou využity jako krmivo pro zvířata. Chov zvířat také způsobuje obrovskou spotřebu vody a energie, jež je využívána pro přístroje, jako jsou dojící zařízení, elektrické ohradníky a další dnes již nezbytné farmářské pomůcky a nářadí. Velkochovy ovlivňují také množství chemických hnojiv a pesticidů, jejichž užívání je nezbytné pro to, aby zvířata měla dostatek potravy. Tato průmyslová hnojiva obsahují dusík, výsledkem toho je znečišťování vody dusíkem a degradace půdy. Mezi ekologické problémy s chovem zvířat může také patřit dovážení krmiva z jiných zemí, kdy při jejich dopravě vznikají emise znečišťující ovzduší. Ovzduší je také ve velké míře znečišťováno zvířecími výkaly, které uvolňují amoniak. Znečištění, které se hromadí v jednom místě, narušuje kvalitu života a okolí. Díky tomu, se v ovzduší nachází emise oxidu uhelnatého, skleníkového plynu, který má 300x větší účinek, než jaký má oxid uhličitý. Podle Food and Agriculture Organization od the United Nations (in Kašpaříková, 2007) vzniká na farmách více než 90 miliónů tun CO₂, který pochází

z používání zemědělské techniky, sušení, topení, přepravy zvířat a krmiv. Velkochovy také produkují metan, ten vzniká při zaživacích procesech a rozkládání hnoje. Mezi zvířata, která metan nejvíce produkují, patří prasata a skot. (Kašpaříková, 2007)

Z ekologického hlediska se můžeme zabývat také již zmíněnými kožešinovými farmami, které ve velké míře ovlivňují životní prostředí. Výkaly, které se vsakují do země znečišťují povrchové a podzemní vody, vyskytující se v okolí farmy. Tento proces má za následek větší úhyn ryb v těchto vodách. (Obrancizvirat, online)

Kožešinové farmy, znečišťují ovzduší. Zde jsou na vině dva faktory. Prvním faktorem jsou plyny, které se uvolňují z výkalů. Druhý faktor jsou škodliviny, vznikající spalováním těl mrtvých zvířat. Tento proces uvolňuje do ovzduší oxid uhelnatý, oxidy dusíku, oxid siřičitý, kyselinu chlorovodíkovou, těkavé organické látky, dioxiny, suspendované částice a těžké kovy. (Obrancizvirat, online)

3.3 Zdraví

V posledních letech se veganská strava stává u lidí více populární. Lidé ji považují za zdravou a oceňují její přínosy pro organismus. Její výhody ze zdravotního a nutričního hlediska jsou již v povědomí široké veřejnosti. V posledních letech už také přední nutriční organizace doporučují snížení potravin, které pochází z živočišných zdrojů. (Veganskaasociace, online)

Rostlinná strava je přínosem především pro svůj nízký obsah satureovaných tuků, cholesterolu a živočišných bílkovin. Je bohatá na polysacharidy, vlákninu, hořčík, draslík a antioxidanty. (Soucitne, online)

Veganská dieta napomáhá k prevenci vzniku srdečních chorob, infarktu, obezity, diabetu mellitu druhého typu, alergie, vysokého krevního tlaku nebo vysokého cholesterolu. Výzkum, který byl veden World Health Organization a the American Institute for Cancer Research, podložil, že rostlinná strava může pomoci předejít přibližně 20% případů rakoviny. Na základě tohoto výzkumu je doporučená rostlinná dieta bohatá na ovoce, zeleninu a luštěniny. (Travencová, 2015)

3.4 Náboženství

Zda maso jíst, či ne je otázka velice stará, už se o ní vedly diskuze ve starověku. Důkazem toho jsou některá náboženství a filozofické směry, které se zabývají jezením masa i z pohledu etiky.

Zejména se touto problematikou zabývá buddhismus, džinismus a hinduismus. Ve všech těchto třech indických náboženstvích existuje termín ahimsa, což podle výkladu britské encyklopedie Britannica v sanskrtu znamená „noninjury“ tedy etický princip, podle něž se nemá ubližovat jiným žijícím bytostem. (Encyklopedia Britannica, online)

3.4.1 Buddhismus

Buddhismus vychází z principu neboli přikázání, nenásilí. Hlavní myšlenkou tohoto principu je soucit se všemi živými tvory a zároveň zakazuje ubližovat a brát život jiným cítícím bytostem, kterými jsou lidé, ale také živočichové.

Princip ahimsa může být porušen nejen v případě, že my sami ublížíme či zaviníme smrt jiné bytosti, ale také pokud ovlivníme k tomuto činu někoho jiného. Na základě toho, můžeme říct, že konzumací masa, přestože jsme zvíře sami neusmrtili, se stáváme spoluvíníkem na jeho smrti. (Zajíčková, 2013)

3.4.2 Hinduismus

U hinduismu se setkáváme s názorem, že člověk nemá své tělo využívat k zabití jiné bytosti. Zda se jedná o bytost lidskou či zvířecí, není podstatné. Pokud člověk zabije, nemůže již dojít spásy. Pokud člověk zabije zvíře, bude sám sněden stejným zvířetem, které zabil. (Medřická, 2008)

V Indii jsou krávy považovány za svaté, protože věří, že kráva je vtělený aspekt ženského principu, z jejíhož lůna se rodí život. Někteří lidé krávy ztotožňují přímo se samotnou Matkou Indií. (Olivová, 2010)

Postupně se v celé Indii začal přijímat zákon, který přímo zakazuje zabíjení krav, a také jejich vývoz za účelem zabití. (Zbavitel, 2009)

3.4.3 Džinismus

Dominujícím znakem džinismu je nenásilí. Z tohoto důvodu je nepřipustné jakékoliv zabití. Součástí této nauky jsou striktní zásady, které se týkají stravování, jelikož i samotné stravování je dle džinistů jistou formou násilí. Džinisté odmítají konzumovat jídlo, které by jen v malém množství obsahuje kousky živočichů či vajec. Používají pouze filtrovanou vodu přes tkaninu, ta se následně propláchně, a to z důvodu, aby se mikrobi dostaly zpět do vody. Kvůli drobným živočichům nekonzumují také některé druhy rostlin, jako jsou například brambory či kořenová zelenina, jelikož při vytrhávání potravin ze země

můžeme živočicha zahubit. Džinisté nekonzumují také potraviny, které jsou skladovány přes noc, protože jsou na nich již přítomny mikroorganismy.

Z jídelníčku džinistů jsou také zcela vyřazeny med, mléko a mléčné výrobky, z důvodu násilí na zvířatech. (Bartošek)

3.4.4 Hare Kršna

Hare Kršna nekonzumuje maso z několika důvodů. Toto hnutí zastává názor, že lidské tělo není od přírody přizpůsobeno ke konzumaci masa a k jeho následnému trávení. (Hare Krišna, online)

Dalším důvodem k vegetariánství pro členy hnutí je filozofie, jejíž myšlenkou je nenásilí. (Hrabal, 1998)

4. Veganské projekty a organizace

Lidé se společnými cíli a životními filozofiemi se rádi sdružují, předávají si informace, zkušenosti a společně bojují za prosazování svých myšlenek. Ani u veganů to není jiné. Po celém světě i v České republice fungují organizace, které se zabývají vegetariánskou a veganskou stravou, ale to není jejich jediný předmět zájmu. Tyto organizace se věnují především ochraně zvířat, snaží se jim zabezpečit zacházení se soucitem a ohleduplností, navíc mají snahu dohlížet na jejich práva. Níže si přiblížíme činnosti a přínosy některých z nich.

4.1 The Vegan Society

Organizace The Vegan Society byla založena Donaldem Watsonem v roce 1944. Věnuje se především světové osvětě pomocí publikací. Vydává také svůj vlastní časopis s názvem The Vegan. Tato organizace publikuje své vlastní knihy s veganskou tematikou. (Vegansociety, online)

Na internetových stránkách můžeme nalézt recepty na veganská jídla. Nalezneme zde e-shop, ve kterém The Vegan Society nabízí výživové doplňky stravy nebo vlastní oblečení. Díky této organizaci spolu také můžeme prvního listopadu oslavit mezinárodní den veganství. (Vegansociety, online)

The Vegan Society na svých webových stránkách zveřejňuje informace o mléčném průmyslu, chovu slepic a také o výrobě medu. Mluví zde také o zdraví a ekologii, která

naše zdraví může ovlivňovat prostřednictvím vody či nekvalitních potravin. (Vegansociety, online)

4.2 Česká veganská společnost

Společnost se snaží prosazovat změny, které by pomohli ke snadnějšímu životu veganů v České republice. Snaží se, aby i ve školách, školách, nemocnicích vězení či armádě, byla možnost čistě rostlinné stravy. Spolupracuje také s hotelovými školami a pořádá kurzy pro profesionály. Společnost také zprostředkovává informace, jak vést život bez zneužívání zvířat. Každý člen či spolupracovník je u této společnosti vázán etickým kodexem. V kodexu najdeme jednotlivé body, které se týkají úcty a tolerance k lidem, zvířatům a přírodě. (Veganskaasociace, online)

Mimo jiné Česká veganská společnost organizuje Veganská krev. Účastníci projektu, chodí darovat krev, na základě toho, mají časté výsledky o vlastním zdravotním stavu. Dárcovství má také za cíl ukázat veřejnosti, že i vegané mohou být zdravé bytosti. Pomocí facebookových stránek, kde skupina účastníků přidává informace o dárcovství a plánuje společná setkání, chtějí motivovat ostatní, nejen vegany, k dobročinné aktivitě. (Veganskaasociace, online)

4.3 Česká veganská asociace

Projekt Česká veganská asociace byl založen v roce 2008. Pomocí tohoto projektu se snaží, aby lidé přijali a žili etickým životem. Česká veganská asociace navázala spolupráci s Českou veganskou společností a projektem Vegan Fighter. Jejím hlavním předmětem je zdravá strava a ochrana zvířat. (Veganskaasociace, online)

Asociace se na svých internetových stránkách zabývá jednotlivými důvody, proč se stát veganem. Těmito důvody jsou ekologie, zdraví a etika. Velmi často organizují akce, kde se lidem snaží přiblížit veganský životní styl, veganské jídlo a jeho výhody. (Veganskaasociace, online)

Organizují také výzvu 30 dní bez živočišných produktů. Výzva se snaží zodpovědět často kladené otázky ohledně veganství. Je zde poskytnut 30denní jídelníček s případnými odkazy na hůře sehnatelné suroviny. (Veganskaasociace, online)

4.4 Projekt Vegan Fighter

Projekt Vegan Fighter je skupina, která je složena ze sportovců na profesionální, amatérské a rekreační úrovni. Zabývají se především otázkou, zda vegan může být také kvalitním sportovcem. Tento projekt vznikl v roce 2011. (Veganfighter, online)

V rámci tohoto projektu členové pořádají akce, které se věnují problematice špatného zacházení se zvířaty. Častou aktivitou na těchto událostech je především ochutnávka vegetariánských či veganských pokrmů. Ukázkou pokrmů na těchto akcích se snaží lidem dokázat, že také rostlinná strava může být plnohodnotná a také velice chutná. (Veganfighter, online)

Na webových stránkách tohoto projektu můžeme nalézt kromě rozhovorů s jednotlivými sportovci, také například seznam doporučených výživových doplňků a doporučení podle různé zátěže sportů či individuálních výživových nároků. Je zde také odkaz na internetový obchod, kde můžeme zakoupit například zmiňované výživové doplňky. (Veganfighter, online)

Webové stránky obsahují také videa z prostředí, kde zvířata z chovů žijí a jakým způsobem se s nimi zachází. Jsou zde zveřejněny nahrávky, které nám ukazují zákroky vůči zvířatům. Jedná se například o zákroky jako je kastrace, ale také záběry přímo z porážky. (Veganfighter, online)

5. Praktická část práce

5.1 Cíl

Cílem praktické části je zjištění motivace, která vedla skupinu dotázaných ke změně k veganskému stylu stravování a jejich celkové životní filozofie.

Pro zjištění cíle výzkumu jsem stanovila 4 výzkumné otázky, kterými jsou:

1. Jaká je motivace veganů?
2. Jaká jsou subjektivně vnímaná negativa a pozitiva u veganského stravování?
3. Do jakých sfér života přesahuje a ovlivňuje veganství respondenty?
4. Dbají vegané na doplňování živin při vyšším energetickém výdeji?

5.2 Metody šetření

Pro praktickou část mé práce jsem zvolila kvalitativní přístup. Výzkum se zabývá specifickou sociální skupinou. Touto skupinou jsou osoby dodržující veganské zásady nejen stravování, ale také etické.

Probandy jsem kontaktovala prostřednictvím příbuzných či známých. Zkoumaný soubor tvořilo 7 respondentů ve věku od 25 do 39 let, z nichž se každý alespoň 2 roky veganským způsobem života řídil. Rozhovory s respondenty byly uskutečněny individuálně na veřejných místech, nejčastěji v kavárnách, kde bylo možné přizpůsobit nabídku také veganským zásadám.

Souhrnný přehled dotazovaných respondentů			
Respondent	Pohlaví	Věk	Délka diety
Č. 1	Žena	32	2 roky
Č. 2	Žena	25	4 roky
Č. 3	Muž	38	15 let
Č. 4	Žena	39	4 roky
Č. 5	Žena	33	3 roky
Č. 6	Žena	25	2 roky
Č. 7	Muž	27	2 roky

Tabulka 1: Souhrnný přehled dotazovaných respondentů

5.2.1 Polostrukturovaný hloubkový rozhovor

Hloubkový rozhovor je nejčastější metodou při sběru dat pomocí kvalitativního výzkumu. Jedná se o nestandardizované dotazování jednoho probanda s badatelem a jsou využívány otevřené otázky. Skrze rozhovoru můžeme zkoumat členy určitého prostředí, specifické sociální skupiny, kteří nám pomohou získat pochopení událostí specifické sociální skupiny. (Švaříček, Šed'ová a kol., 2007)

Polostrukturovaný rozhovor je jedním z hlavních typů rozhovoru. Využívá se především pro případovou studii. (Švaříček, Šed'ová a kol., 2007)

Interview s probandy se uskutečňovaly na veřejných místech, nejčastěji v kavárnách, které byly předem domluveny. V jednom případě se rozhovor uskutečnil v parku. Rozhovory byly zaznamenávány na diktafon, vždy se souhlasem respondenta. Délka rozhovoru vždy byla okolo 15 minut.

5.2.2 Schéma rozhovoru

První otázkou v rozhovoru byl vždy věk. Další otázky jsou již zaměřování přímo na téma práce, tedy veganství. Otázky jsou ve skupinách, které jsem si stanovila dle výzkumných otázek. Schéma otázek je následující:

- 1) Jaká je motivace veganů?
- 2) Jaká jsou subjektivně vnímaná negativa a pozitiva u veganského stravování?
 - Jaké spatřujete výhody ve stravování dle veganských zásad?
 - Jaké spatřujete problémy ve stravování dle veganských zásad?
 - Uveďte u jednotlivých potravin, zda Vám před zahájením veganské diety chutnaly?
 - Jak ve své stravě doplňujete přísun bílkovin, selenu, zinku a magnesia?
- 3) Do jakých sfér života přesahuje a ovlivňuje veganství respondenty?
 - Do jakých dalších oblastí života kromě stravy veganství u Vás proniká?
 - Vyhýbáte se kvůli veganství používání některých materiálů?
 - Vyhýbáte se kvůli veganství používání některých surovin či kosmetických výrobků?
 - Plánujete se v období těhotenství a kojení stále řídit pravidly veganského stravování?

- Souhlasíte, aby Vaše partnerka v období těhotenství a kojení stále dodržovala zásady veganského stravování?

- Vedli jste/budete Vaše děti povinně vést k veganské stravě?

- Jaký je Váš postoj k neveganům?

4) Dbají vegané na doplňování živin při vyšším energetickém výdeji?

- Sportujete aktivně?

- Upravujete svou výživu dle výdeje energie nebo svou stravu nijak neobohacujete?

6. Zpracování a analýza dat

Data, která jsem získávala od respondentů, byla zaznamenávána na diktafon. Dalším krokem bylo jejich přepsání do textové podoby, aby bylo možné následně data zpracovat a analyzovat. Při zpracování byly vyloučeny slovní vycpávky, čímž došlo ke snížení množství textu. Odpovědi respondentů jsem v textovém dokumentu roztřídila k jednotlivým otázkám. Tento postup usnadnil nadcházející kódování dat a také odpovídání na výzkumné otázky.

Další fází bylo kódování dat. Textový dokument s odpověďmi jsem vytiskla a každé výzkumné otázce, byla přiřazena barva. Těmito barvami jsem označovala jednotlivé odpovědi, které jsem následně seskupila a přiřadila k jednotlivým výzkumným otázkám. Tímto způsobem se utvořily jednotlivé kategorie pro každou z výzkumných otázek. K analýze byla tedy použita metoda vytváření trsů.

6.1 Výsledky

Tato kapitola je věnována výsledkům a interpretaci dat, získaných z polostrukturovaných rozhovorů. Studie se zúčastnilo celkem 7 veganů.

6.1.1 Jaká je motivace veganů?

První stanovenou výzkumnou otázkou byly motivy, které inspirují lidi k tomu, aby začali dodržovat zásady veganského životního stylu. Vzhledem k tomu, že se jednalo o rozhovor, mohl každý z respondentů uvést jakýkoliv důvod, případně také větší množství důvodů, které dotyčného ovlivnily. Ve většině případů se respondenti začali zajímat o veganský způsob života kvůli jedné motivaci, která se postupem času s novými informacemi rozvíjela a také vznikaly motivace další.

Nejčastějším důvodem pro změnu životního stylu k veganství byly důvody zdravotní. Tuto odpověď zvolila většina respondentů, například odpověď respondenta č. 2 „*Od doby, co jsem veganem, na sobě cítím zlepšení zdravotního stavu. Je to pravděpodobně, díky tomu, že již nepřijímám toxiny a antibiotika ze zvířecího masa*“. Dva respondenti jako své důvody uvedly etické, tedy především lásku ke zvířatům a nesouhlas se zacházením se zvířaty určenými na chov či porážku. Nejčastěji se o praktikách chování k těmto zvířatům dozvěděli ze sociálních sítí nebo webových stránkách přímo orientovaných na tento etický problém. Poslední dva z respondentů volili ekologickou motivaci, odpověď respondenta č. 3 „*Odstěhoval jsem se z města a začal jsem žít v souladu s přírodou a přírodními zákony mimo civilizaci*“. Zajímavým prvkem u posledních respondentů je, že jsou manželé a žena se zcela přizpůsobila životnímu stylu manžela.

Z tohoto souboru zvolených respondentů tedy můžeme vidět, že nejdůležitějšími motivy jsou zdravotní a etické, které převažují nad ostatními.

6.1.2 Jaké jsou subjektivně vnímaná negativa a pozitiva u veganského stravování?

Druhá výzkumná otázka se zabývá negativy a pozitivy veganského způsobu života. K objevení svého cíle jsem zvolila 4 otázky, které byly 1) Jaké spatřujete výhody ve stravování dle veganských zásad?, 2) Jaké spatřujete problémy ve stravování dle veganských zásad?, 3) Uveďte u jednotlivých potravin, zda Vám před zahájením veganské diety chutnaly a 4) Jak ve své stravě doplňujete přísun bílkovin, selenu, zinku a magnesia.

U první otázky, jaké spatřujete výhody ve stravování dle veganských zásad, se pět ze sedmi respondentů shodlo, že výhody spatřují převážně ve zlepšeném zdravotním stavu. Hlavním důvodem byl menší příjem toxinů ze zvířat. Respondent č. 4 také odpověděl „*Především zdravotní, čistší organismus, který není tolik zatěžován. Nepodporuji zabíjení zvířat a nucení je k nepřírodným věcem, například dojení*“. Zbylí dva respondenti zastávají názor, že tato strava je přirozená, a to je také její hlavní výhodou.

Na otázku, jaké spatřujete problémy ve stravování dle veganských zásad, čtyři respondenti zmínili především nedostatek bílkovin ve veganské stravě, který musí kontrolovat vyváženým jídelníčkem. Proband č. 4 uvedl „*Nedostatek bílkovin ve stravě a některých dalších látek. Také je téměř nemožné dát si jídlo někde v restauraci a cena za*

vyváženou stravu je daleko vyšší“. Další tři dotázaní ve svém životním stylu nespatřují žádné problémy.

Třetí otázka se zabývala jednotlivými potravinami, které respondenti před zahájením veganské stravy konzumovali a chutnali jim. Nejčastěji uváděnou potravinou byl med, uvedlo ho šest ze sedmi respondentů. Dalšími oblíbenými potravinami byly ryby, mořské plody, vejce a sýr.

Poslední otázka se zabývá, jakým způsobem vegané doplňují bílkoviny, selen, zinek a magnesium. Nejčastěji se respondenti shodli na odpovědi, že se ve větší míře snaží konzumovat ořechy a luštěniny, které jim potřebné látky doplňují. Respondent uvedl také proteinové nápoje a zeleninové a ovocné šťávy. Dva z dotazovaných se shodli, odpověď respondenta č. 3 „*Není potřeba cokoliv doplňovat, tělo si dokáže vše vyrobit z dodaných živin*“.

Z těchto odpovědí vyplývá, že ve většině případů si vegané uvědomují možná rizika spojená s veganskou stravou a snaží se jim vyvarovat. Zároveň tento způsob stravování považují za zdravější. Rizika dle respondentů jsou zaměřena především na zlepšení zdravotního stavu a nezatěžování organismu. Z této výzkumné otázky je jasné, že u veganů převažuje subjektivní vnímání pozitiv nad vnímanými negativy. V případě, že nějaký problém vnímají, vždy mají způsob, jakým způsobem problém vyřešit.

6.1.3 Do jakých sfér života přesahuje a ovlivňuje veganství respondenty?

Tato výzkumná otázka se zabývá sférami života, které veganský životní styl respondentů ovlivnil. Tomuto tématu jsem věnovala celkem sedm otázek, mezi které patří 1) Do jakých dalších oblastí života kromě stravy veganství u Vás proniká?, 2) Vyhýbáte se kvůli veganství používání některých materiálů?, 3) Vyhýbáte se kvůli veganství používání některých surovin či kosmetických výrobků?, 4) Plánujete se v období těhotenství a kojení stále řídit pravidly veganského stravování?, 5) Souhlasíte, aby Vaše partnerka v období těhotenství a kojení stále dodržovala zásady veganského stravování?, 6) Vedli jste/budete Vaše děti povinně vést k veganské stravě?, 7) Jaký je Váš postoj k neveganům?

První otázka se respondentů ptá, do jakých dalších oblastí života kromě stravy veganství u Vás proniká. Část respondentů uvedla celkovou změnu pohledu na život. Další vegané uvedli hlavně rovinu vztahů, jak v rodině, tak s přáteli. Zde je

odpověď respondenta č. 4 *„Do vztahů s rodinou a přáteli. Zezačátku to nechápali, ale později to začali tolerovat. V práci jsem částečně vyčleněná z kolektivu, protože nenavštěvuji kvůli své dietě společné obědy“*. Probandi č. 3 a č. 6 uvedli odpověď *„ve všem“* a nebyli schopni přesněji specifikovat odpověď. Odpověď respondenta č. 2 byla *„Zerowaste, což znamená, že se snažím vytvářet co nejméně odpadu, který ničí naši planetu a fast fashion, takže nepodporuji velké řetězce, které používají levnou pracovní sílu“*.

Další otázka zjišťuje, zda se vegané vyhýbají kvůli veganství používání některých materiálů. Ve všech případech se respondenti shodli na výrobcích z kůže a kožešiny. Jeden z respondentů uvedl také plasty, očkování a léky z želatinových tablet.

Následující otázka zkoumá, zda vegané nějakým způsobem omezují kosmetické suroviny či výrobky. Probandi č. 1-5 a č. 7 shodli na odpovědi, kterou je kupování kosmetiky, která není testovaná na zvířatech a je tedy opatřena náležitým logem. Proband č. 6 uvedl *„Nekupuju kosmetiku testovanou na zvířatech a také se vyhýbám jejím součástem, které byly testovány v minulosti. Kosmetiku si sami vyrábíme doma“*.

Další otázka byla mířena pouze na ženy, kterých se dotazovala, zda se plánují v období těhotenství a kojení stále řídit pravidly veganského stravování. U této otázky se shodli všechny dotazované ženy, že ve své veganské stravě mají v plánu pokračovat i v době těhotenství a kojení. Respondent č. 5 *„V období těhotenství veganskou stravu dodržuji. Pouze jsem do jídelníčku zařadila 1x týdně sardinky, kvůli omega 3 mastným kyselinám“*.

Tato otázka byla v rozhovoru směřována pouze na muže. Její znění bylo, zda souhlasí, aby partnerka v období těhotenství a kojení stále dodržovala zásady veganského stravování. Všichni muži shodně odpověděli, že s veganským stravováním souhlasí i v době těhotenství i v době kojení. Respondent č.3 uvedl *„Ano, je to správný způsob stravování a je přirozené i pro těhotné ženy“*.

Mou předposlední otázkou bylo, zda rodiče vedli či budou vést děti povinně k veganské stravě. Většina z respondentů odpověděla kladně. Respondentka č.2 uvedla *„Dokud budu o jejich stravě rozhodovat já, budou jíst vegansky. Až budou chtít zkoušet maso a další věci, které se neshodují s veganstvím, ať si to klidně vyzkouší. Děti se učí od“*

rodičů a přebírají od nich základní morální hodnoty a respekt k živým tvorům a planetě, to je pro mě základ dobré morálky“.

Poslední otázka rozhovoru byla, jaký je postoj respondentů k neveganům. Tuto otázku jsem se snažila směřovat, aby respondenti uvedli, zda jim nevegané vadí či ne. Jeden z dotazovaných se vyjádřil, že mu nevegané vadí. Respondent č.3 uvedl „*Nevegané způsobují zbytečné utrpení zvířat, protože nemyslí na jejich potřeby a chovají se k nim bezohledně. Taky se podílejí na likvidaci našeho životního prostředí a planety, zbytečným plýtváním a velkou spotřebou plastů“.*

Na základě této výzkumné otázky můžeme tvrdit, že veganský způsob života zasahuje jeho uživatelům do všech sfér a ovlivňuje tak jejich život.

6.1.4 Dbají vegané na doplňování živin při vyšším energetickém výdeji?

U poslední výzkumné otázky mě zajímalo, zda příznivci veganské stravy dbají na doplňování živin při vyšším výdeji v podobě sportu. Zde jsem použila otázku, zda aktivně sportují. Pokud na tuto otázku byla odpověď ano, dále jsem se zajímala, zda upravují svou výživu dle výdeje energie nebo svou stravu nijak neobohacují.

U této otázky odpověděla většina respondentů kladně, tedy že jsou aktivními sportovci. Z těchto čtyř veganů pouze jeden uvedl, že upravuje svou výživu na základě sportu, odpověď respondenta č. 7 byla „*Ano, svou výživu upravuji. Nejčastěji využívám internetových stránek, které nabízí výživové doplňky přímo pro aktivní sportovce. E-shop patří veganským sportovcům a nemusím se bát, že by špatně poradili“.* Zbylí čtyři respondenti se domnívají, že jejich strava je natolik vyvážená, že není třeba při větší fyzické aktivitě tělu dodávat žádné živiny. Proband č. 2 také zastává názor, který říká „*Ne, svou stravu neupravuju. Stravuju se podle toho, co moje tělo aktuálně potřebuje a po čem mám energii“.*

Respondenti si ve většině případů uvědomují nutnost zvýšeného příjmu bílkovin a nutnost náhrady živočišných bílkovin rostlinnými. Avšak při sportovním výkonu opomíjí, a to ve třech případech ze čtyř, další zvýšení příjmu.

6.1.5 Odpovědi na výzkumné otázky

Záměrem první otázky bylo zjistit, jaká je motivace ke změně životního stylu na veganský. Na základě odpovědí můžeme říci, že nejčastěji volenými důvody jsou zdravotní

a etické. K těmto důvodům se postupně přidávají další, díky kterým je možné udržení veganského způsobu života.

Druhá otázka se zabývá negativy a pozitivy veganského stravování. Z rozhovorů bylo zřejmé, že respondenti spatřují výhody této stravy převážně v lepší tělesné kondici, kterou na sobě pocítují. Nejvíce zmiňovanými nevýhodami byl případný nedostatek bílkovin a jiných látek ve stravě. Prostřednictvím další otázky jsem se snažila zjistit, které z živočišných produktů či výrobků dříve konzumovali a které jim také chutnaly. Nejčastěji se jednalo o ryby, mořské plody, vejce a sýr. Jako poslední jsem zjišťovala, zda respondenti doplňují bílkoviny, selen, zinek a magnesium. U této otázky se ve většině případů respondenti shodli, že je doplňují prostřednictvím ořechů a luštěnin. Na základě těchto odpovědí můžeme konstatovat, že vegané ve svém stravování spatřují spíše pozitiva.

Třetí výzkumná otázka se zajímala, do jakých sfér života přesahuje a ovlivňuje veganství respondenty. Zde jsem se respondentů přímo dotazovala, do jakých oblastí života kromě stravy u nich veganství proniká. Dle odpovědí se nejčastěji změna životního stylu podepsala na vztazích, ať už s rodinou či přáteli. Veganství také ovlivňuje u respondentů volbu oděvů a oděvních materiálů. Téměř všichni respondenti se také shodli, že se kvůli veganství vyhýbají některým živočišným surovinám a také výrobkům z nich. V rámci této výzkumné otázky, jsem se také dotazovala na to, zda respondenti chtějí své děti povinně vést k veganství, případně zda matky chtějí v době těhotenství a kojení dodržovat jeho zásady. Na základě odpovědí se dá říci, že během těhotenství, kojení a také v dětském věku mají respondenti v plánu dodržovat veganské zásady u sebe i svých dětí. Dotazovala jsem se respondentů také na to, jaký je jejich postoj k neveganům. Zde se až na jednoho respondenta shodli, že jim nevegané nevadí. K této výzkumné otázce můžeme konstatovat, že veganský styl života zasahuje do všech sfér života, mezi které patří například mezilidské vztahy, móda a rodičovství.

Poslední výzkumná otázka se zabývala doplňováním živin při vyšším energetickém výdeji. Zkoumala jsem, zda jsou respondenti aktivními sportovci. Pokud odpověď byla kladná, dále jsem se dotazovala, jestli svou stravu v závislosti na sportu nějakým způsobem doplňují. Aktivními sportovci byli čtyři respondenti, z toho pouze jeden přizpůsobuje svou stravu. Z toho vyplývá, že respondenti spíše opomíjí přizpůsobení stravy, které je nutné při velké fyzické zátěži.

7. Diskuze

Respondenti v mé práci nejčastěji uvedli jako motivaci ke změně svého životního stylu na veganský zdraví a lásku ke zvířatům.

Prvním motivem, zdravím, se zabývá výzkum Lékařské komise pro odpovědnou disciplínu (PCRM, online). Svou studií potvrzuje, že veganská strava, která ve svém jídelníčku nezahrnuje žádné živočišné výrobky, je tělu dokonce více prospěšná než výživa vegetariánská. Dle studie je to zapříčiněno především absencí cholesterolu a nižším obsahem tuku ve stravě, nasycených mastných kyselin a také obsahuje méně kalorií nežli výživa vegetariánská. Toto je zapříčiněno vynecháním mléčných výrobků a vajec ze stravy. Tento vědecký výzkum dokládá, že zdravotních výhod přibývá v případě snížení příjmu živočišných zdrojů. Na základě toho prohlašují, že veganská strava je nejprospěšnější výživou vůbec. (Dahlke, 2014)

Druhým nejčastějším motivem ke změně životního stylu byl motiv lásky ke zvířatům, neboli etický. K tomuto důvodu respondenty vedlo především ubližování zvířatům a jejich vykořisťování v různých odvětvích průmyslu, ať už se jedná o průmysl potravinářský, kosmetický, oděvní či zábavní. Většinou k uvědomění došli prostřednictvím shlédnutí dokumentů, jejichž tematikou bylo zacházení se zvířaty. Respondenti nejčastěji vzpomínali na film *Cowspiracy*, který mluví o problematice skleníkových plynů, vymírání druhů, odlesňování a znečišťování planety. K etickému tématu byl vytvořen výzkum od Cherry (2015). Ve svém výzkumu se zabývá také faktory, které poskytují motivaci k udržení veganského životního stylu. Jako hlavní faktory zmiňuje sociální podporu od rodiny a přátel a kulturní zdroje. (Cherry, 2015) Protože respondenti v mém výzkumu často zmiňovali, že přátelé a rodina s jejich veganským životním stylem nesouhlasí, je otázkou, zda budou schopni si tento životní styl udržet.

Mohu konstatovat, že výsledky mé práce jsou podobné jako výsledky výše uvedeného výzkumu. Studie publikované v České republice se spíše týkaly vegetariánství a veganství bylo zahrnuto pouze povrchově. V teoretické části mé práce jsou uvedeny také důvody náboženské, což se nepodařilo výzkumem potvrdit.

Hlavní úskalí, se kterým jsem se potýkala při psaní své práce, bylo nedostatečné množství vědecké literatury a zdrojů výzkumu. K tématu veganství existuje velké množství dokumentů, především takových, co se zabývají využitím zvířat v průmyslu a z toho

plynoucím utrpením zvířat. Informace, které bývají obsaženy v těchto dokumentech, jsou však následně často popírány a není tedy možné brát informace za vědecky validní.

Mezi respondenty je výrazně vyšší zastoupení žen než mužů. Při jejich výběru jsem narazila spíše na ženy než muže, což může být způsobeno tím, že ženy více tíhnou k etickým motivům stát se veganem a rovněž se více zajímají o složení a kvalitu stravy a oceňují zdravotní přínosy, které jim tento způsob stravování přináší. Během přepisování rozhovoru mohlo také dojít ke zkreslení anebo nepochopení odpovědi respondenta z mé strany.

Vzhledem k tomu, že vegané jsou často vnímáni negativně, je možné, že samotní respondenti neodpovídali úplně dle pravdy. Mohlo jít o snahu představit svůj životní styl a veřejnosti ho prezentovat v lepším světle.

Můj výzkum se kromě samotné motivace a změn po přechodu k veganství věnuje také povrchní informovanosti veganů o jejich stravě, a to prostřednictvím subjektivně vnímaných pozitiv a negativ.

8. Závěr

V mé bakalářské práci jsem se zabývala tématem veganství jako životní styl. Práce je členěná do šesti kapitol, přičemž teoretickou část práce tvoří čtyři kapitoly a praktickou část dvě kapitoly. Cílem teoretické části bylo přiblížit veganství a co vše, se pod tímto pojmem skrývá. První kapitola se skládá z vymezení pojmů, které jsou pro následující prostudování dalších kapitol důležité.

Druhá kapitola se zabývá veganstvím z hlediska stravy a mimo jiné se také snaží přiblížit možná pozitiva a negativa tohoto životního stylu. V této kapitole jsou popsány bílkoviny, omega-3 mastné kyseliny, vitamíny, minerální látky a mastné kyseliny. V této kapitole je také objasněno, jak dané živiny tělu doplnit, při možné nedostatku a jaký vliv může mít tento nedostatek pro tělo.

Třetí kapitola objasňuje pohled na veganství z hlediska, které nezahrnuje stravování. Vysvětluje tu čtyři důvody, které mohou vést ke změně životního stylu na veganský. Mezi tyto se řadí důvody etické, ekologické, zdravotní a v některých případech také důvody náboženské.

Poslední kapitola teoretické části bakalářské práce se věnuje veganským organizacím. Tyto organizace fungují po celém světě, tedy i v České republice. Zabývají se vegetariánskou a veganskou stravou, což však není jejich jediným cílem. Věnují se také problematice, která se týká ochrany zvířat. Prostřednictvím své působnosti se snaží zabezpečit zvířatům zacházení se soucitem a ohleduplností. Věnují se také právní problematice, pomocí které napomáhají soucitnému zacházení s živými tvory. V kapitole jsou popsány jednotlivé organizace, u kterých jsou popsány jejich činnosti a přínosy.

Pátá kapitola, tedy první kapitola praktické části se věnuje cíli a metodám šetření. Je zde definován polostrukturovaný hloubkový rozhovor, pomocí kterého byla uskutečněna praktická část.

Šestá kapitola je věnována výsledkům polostrukturovaných rozhovorů, které jsem uskutečnila se sedmi respondenty. V této kapitole jsou jednotlivé výzkumné otázky, které jsem pro svou práci volila. Těmito otázkami jsou motivace k veganství, subjektivně vnímaná pozitiva a negativa veganského stravování, do jakých sfér života veganství proniká či je jakkoliv ovlivňuje a poslední výzkumná otázka se zabývá specifikací stravy a

sportovního výkonu. Vypracováním těchto výzkumných otázek jsem splnila cíl své praktické části práce.

Souhrn

Tato bakalářská práce se věnuje tématu veganství jako životní styl. Práce vysvětluje pojmy, se kterými dále pracuje. V práci se dočteme informace o veganství, a to jak z hlediska stravování, tak i z hlediska, které stravování nezahrnuje. Jsou zde zmíněny negativa a pozitiva, která veganský životní styl doprovází. Dále se práce zabývá důvody, které mohou vést ke změně životního stylu na veganský. Práce také zmiňuje vegetariánské a veganské organizace v České republice a ve světě. Praktická část popisuje případové studie a rozhovory se zastánci tohoto životního stylu, tedy vegany. Cílem práce je uvést široké veřejnosti informace o veganství, jako takovém a zjištění motivace, která vedla skupinu dotázaných ke změně k veganskému stylu stravování a jejich celkové životní filozofie.

Klíčová slova

Veganství, životní styl, alternativní výživa, strava, dieta

Summary, including key words

This thesis deals with the theme of veganism as a lifestyle. The terms used in the thesis are explained in the theoretical part of it. There is information about veganism in the thesis, both about the diet and other non-diet aspects. There are the negatives and the positive aspects accompanying the vegan lifestyle mentioned in the thesis. Furthermore, the thesis deals with reasons that can lead to a change of a lifestyle to a vegan one. In the thesis, vegetarian and vegan organizations of the Czech Republic and of the World are named. Case studies and interviews with supporters of vegan lifestyle are described in the practical part of the thesis. The aim of the thesis is to provide the general public with information about vegans as such and finding the motivation that led a group of respondents to change to the vegan style of eating and their overall philosophy of life.

Key words

Veganism, lifestyle, alternative nutrition, nutriment, diet

Seznam použité literatury

1. BALCAROVÁ, Katka a Veronika CHLÁDKOVÁ. *Místo vejce banán: nejen veganská kuchařka*. Praha: Cellula, 2014. Vegansport. ISBN 978-80-905963-0-6.
2. BARTOŠEK, Josef. *Džinismus: Příručka pro studenty religionistiky a teologie*. Husitská teologická fakulta Univerzity Karlovy.
3. DAHLKE, Rüdiger. *Strava pro klid v duši*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0502-3.
4. HRABAL, F. R. *Lexikon náboženských hnutí, sekt a duchovních společností*. Bratislava: CAD Press, 1998. Světové duchovní proudy. ISBN 80-85349-79-5.
5. GROßHAUSER, Mareike. *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*. Přeložil Lucie FROLÍKOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2015. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-5527-4.
6. JUNGBAUEROVÁ, L. a VODÁKOVÁ, J. *Úvod ke zdravé výživě*. Praha: Nakladatelství UK, 1996.
7. KULHAVÝ, Jaroslav. *Vegetariánské hnutí v České republice a v Církvi adventistů sedmého dne*. 2007. Závěrečná práce. Teologický seminář Církve adventistů sedmého dne.
8. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2004. Zdraví & životní styl. ISBN 80-247-0736-5.
9. LEDVINA, Miroslav, Alena STOKLASOVÁ a Jaroslav CERMAN. *Biochemie pro studující medicíny*. Vyd. 2. V Praze: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1414-4.
10. LIBROVÁ, Hana. *Vlažní a váhaví: (kapitoly o ekologickém luxusu)*. Brno: Doplněk, 2003. Společensko-ekologická edice. ISBN 80-7239-149-6.
11. LOSKOT, Petr. *Nejlepší dieta k redukci hmotnosti*. Brno, 2014. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita.
12. MEDŘICKÁ, Jitka. *Psychologické a sociální aspekty vegetariánství*. Praha, 2008. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze.
13. MOUREK, Jindřich. *Mastné kyseliny Omega-3: zdraví a vývoj*. Praha: Triton, 2007. ISBN 978-80-7254-917-7.
14. NAKONEČNÝ, Milan. *Emoce a motivace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973.
15. PERUTKOVÁ, Jarmila. *Možná zdravotní rizika při alternativních způsobech stravování*. 2011. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

16. PETROVÁ, Jana. *Alternativní způsoby stravování vysokoškolských studentů v Brně*. Brno, 2008.
17. PRCHALOVÁ, Jana. *Právní ochrana zvířat*. Praha: Linde, 2009. ISBN 978-80-7201-763-8.
18. OLIVOVÁ, Lucie. *Zvířecí mýty a mytická zvířata*. Praha: Academia, 2010. Orient (Academia). ISBN 978-80-200-1815-1.
19. SVAČINA, Štěpán. *Klinická dietologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 9788024722566.
20. ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
21. TRAVENCOVÁ, Veronika. *Dopady veganství na životní prostředí*. Zlín, 2015. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
22. ZAJÍČKOVÁ, Jana. *Vegetariánství jako jedna z konsekvencí animismu*. Brno, 2013. Diplomová práce. Masarykova Univerzita.
23. ZBAVITEL, Dušan, ed. *Mánavadharmašástra, aneb, Manuovo ponaučení o dharmě*. Praha: ExOriente, 2009. Prameny hinduismu (ExOriente). ISBN 978-80-904-2465-4.
24. ZLATOHLÁVEK, Lukáš. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, 2016. Medicus. ISBN 978-80-881-2903-5.

Webové stránky

1. *Encyklopedia Britannica* [online]. [cit. 2018-05-20]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/ahimsa>
2. *Hare Krišna: Člověk a jedení masa* [online]. [cit. 2018-06-18]. Dostupné z: http://harekrsna.cz/cvs/2007/clovek_jedeni_masa
3. *Medical New Today: Nine most popular diets rated by experts 2017* [online]. [cit. 2018-05-20]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/5847.php>
4. *OBRAZ: Obránci zvířat: Ekologie* [online]. [cit. 2018-05-20]. Dostupné z: <https://www.obrancizvirat.cz/kozesiny/legislativa/>
5. *OBRAZ: Obránci zvířat: Legislativa* [online]. [cit. 2018-05-20]. Dostupné z: <https://www.obrancizvirat.cz/kozesiny/legislativa/>
6. *Physician Committee for Responsible Medicine* [online]. [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <http://www.pcrm.org/health/veginfo/nutritionfaq.html>

7. *Pro zvířata, zdraví i planetu.: Go vegan* [online]. [cit. 2018-05-20]. Dostupné z: <http://veganskaasociace.cz/>
8. *Soucitně: Rostlinná strava - argumenty a odpovědi* [online]. [cit. 2018-05-20]. Dostupné z: <http://soucitne.cz/roslinna-strava-argumenty-odpovedi>
9. *Vegan fighter: Strength in compassion* [online]. [cit. 2018-05-20]. Dostupné z: <http://www.vegan-fighter.com/>
10. *Viš co jíš: Výživová doporučení* [online]. [cit. 2018-05-20]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/teens/index.php/vyivova-doporueni/alternativni-vyiva/255-vyhody-a-mozna-rizika-vegetarianstvi-a-veganstvi>
11. *World health organization: Nutrition* [online]. [cit. 2018-05-20]. Dostupné z: <http://www.who.int/topics/nutrition/en/>
12. *The Vegan society: One world. Many lives. Our choice.* [online]. [cit. 2018-05-20]. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/>

Články

1. CHERRY, Elizabeth. *Title I Was a Teenage Vegan: Motivation and Maintenance of Lifestyle Movements. Sociological inquiry.* Blackwell, 2014. ISSN 0038-0245.
2. KAŠPAŘÍKOVÁ, L. *Chov hospodářských zvířat a ekologické zemědělství.* Brno: Hnutí DUHA, 2007.

Seznam zkratk

EPA - Kyselina eikosapentaenová

DHA - Kyselina dokosahexaenová

Seznam příloh

Příloha č. 1: Veganská potravní pyramida

Příloha č. 2: Certifikáty kosmetiky netestované na zvířatech

Příloha č. 3: Akr zemědělské půdy

Příloha č. 1: Veganská potravní pyramida

Veganská potravní pyramida



BALCAROVÁ, Katka a Veronika CHLÁDKOVÁ. *Místo vejce banán: nejen veganská kuchařka*. Praha: Cellula, 2014. Vegansport. ISBN 978-80-905963-0-6.

Příloha č. 2: Certifikáty kosmetiky netestované na zvířatech



BALCAROVÁ, Katka a Veronika CHLÁDKOVÁ. *Místo vejce banán: nejen veganská kuchařka*.
Praha: Cellula, 2014. Vegansport. ISBN 978-80-905963-0-6.

Příloha č. 3: Akr zemědělské půdy

Z jednoho
akru zemědělské
půdy lze získat:



20 tun
rajčat



26,5 tun
brambor



0,07 tuny
hovězího masa

Víte, kolik
toho vypijeme
a sníme?

BALCAROVÁ, Katka a Veronika CHLÁDKOVÁ. *Místo vejce banán: nejen veganská kuchařka.*
Praha: Cellula, 2014. Vegansport. ISBN 978-80-905963-0-6.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Michaela Palkovičová
Katedra:	Antropologie a zdravotvědy
Vedoucí práce:	doc. Mgr. Martina Cichá, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Veganství jako životní styl
Název v angličtině:	Veganism as a lifestyle
Anotace práce:	Bakalářská práce se bude zabývat veganstvím jako jedním z alternativních typů výživy. Veganství bude v teoretické části práce definováno a blíže popsáno. V práci budou také zmíněny a specifikovány pozitiva a negativa této diety. V praktické části práce bude použita metoda polostrukturovaného rozhovoru. Rozhovory budou uskutečněny s osobami, jež se stravují podle veganských zásad, budou dotázány především na svou motivaci ke stravování tímto způsobem, dále na výhody a problémy, jež jsou s touto dietou spojeny. V neposlední řadě zde budou položeny otázky, které budou zkoumat úroveň vlivu etiky na jejich volbu stát se veganem. Cíl této práce je prokázat, že v případě veganství se nejedná pouze o dietu, ale celkový životní styl a postoj založený na etickém přístupu k přírodě, a především ke zvířatům. Práce by mohla připomenout široké veřejnosti možnosti, jak svým životním stylem může ulevit přírodě a zároveň je varovat před negativy, které takový život skýtá, takže budou schopni najít pro sebe vhodnou a akceptovatelnou variantu.
Klíčová slova:	Veganství, životní styl, alternativní výživa, strava, dieta
Anotace v angličtině:	The thesis will be focused on veganism as one of an alternative diet types. Veganism will be defined and described into the details in the theoretical part of the thesis. The advantages and disadvantages of the vegan diet will be mentioned and specified in the thesis as well. A method of a half-structured dialogue will be used in the practical part of the thesis. The dialogue will be held with people who keep dieting according to the rules of veganism, they will get asked their motivation to keep this diet and after that they will be asked about the advantages and problems connected to the vegan diet. At last but not least there will be questions dealing with the degree of influence of ethics in the choice of being a vegan. The aim of this thesis is to prove that veganism is not only a diet but a type of a lifestyle based on an ethical approach to nature and mainly animals. The thesis should remind general public the possibilities of relieving nature thanks to a lifestyle and at the same time warn them against the negatives that such a lifestyle offers so they will be able to find a suitable and acceptable option for themselves.
Klíčová slova v angličtině:	Veganism, lifestyle, alternative nutrition, nutriment, diet
Přílohy vázané v práci:	3
Rozsah práce:	42
Jazyk práce:	Český jazyk