

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**Autentické prožívání změny stravování u začínajících
veganů**

**Authentic experience caused by change of eating habits
by starting vegans**



Diplomová práce

Autor: Bc. Lucie Wratová

Vedoucí práce: PhDr. Romana Mazalová, Ph.D.

Olomouc

2018

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: „Autentické prožívání změny stravování u začínajících veganů“ vypracovala sama, za pomoci a odborného vedení PhDr. Romany Mazalové, Ph.D. a všechny použité zdroje, ze kterých jsem vycházela, jsem náležitě uvedla do seznamu literatury a použitých zdrojů.

Vdne

Podpis

Poděkování

Děkuji paní doktorce PhDr. Romaně Mazalové, Ph.D. za odbornou pomoc při realizaci mého výzkumu a psaní diplomové práce, za její přátelský a otevřený přístup, důvěru, kterou ve mně vložila a volnost, kterou mi při realizaci výzkumu dala. Děkuji všem svým respondentkám, které byly ochotny zúčastnit se mého výzkumu, za jejich odvahu zúčastnit se, otevřenost ve výpovědích a vytrvalost. Děkuji své rodině a přátelům za jejich důvěru a podporu. Děkuji vám všem, že jste mi dali odvahu začít a sílu dokončit.

Obsah

| | |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Úvod..... | 7 |
| TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE | 8 |
| 2. Veganství | 8 |
| 2.1 Etika | 9 |
| 2.2 Ekologie | 10 |
| 2.3 Zdraví..... | 12 |
| 3. Rostlinná strava..... | 15 |
| 4. Psychologické aspekty | 19 |
| 4.1 Význam stravy a vývoj potravního chování | 19 |
| 4.2 Motivace..... | 22 |
| 5. Specifika rostlinné stravy a vliv rostlinné stravy na psychiku..... | 25 |
| 5.1 Bílkoviny a aminokyseliny | 25 |
| 5.2 Tuky | 27 |
| 5.3 vitamíny a minerály | 31 |
| 6. Aktuální výzkumy..... | 35 |
| PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE..... | 42 |
| 7. Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky..... | 42 |
| 8. Metodologický rámec výzkumu..... | 44 |
| 8.1 Typ výzkumu | 44 |
| 8.2 Výběrový soubor..... | 44 |
| 8.3 Metody tvorby dat | 45 |
| 8.4 Metody zpracování a analýzy dat..... | 46 |
| 8.5 Etické problémy a jejich řešení..... | 47 |
| 9. Medailonky respondentů..... | 49 |
| 9.1 Mari..... | 49 |

| | |
|-----------------------------------------------------|-----|
| 9.2 Tere | 50 |
| 9.3 Ali..... | 52 |
| 9.4 Tesi..... | 54 |
| 9.5 Magi | 56 |
| 10. Výsledky | 58 |
| 10. 1 Výsledky – společné znaky..... | 58 |
| 10.2 Výsledky – individuální | 66 |
| 10.2.1 Mari..... | 66 |
| 10.2.2 Tere | 69 |
| 10.2.3 Ali..... | 70 |
| 10.2.4 Tesi..... | 72 |
| 10.2.5 Magi | 76 |
| 10.3 Kontrola validity dat | 79 |
| 11. Odpovědi na výzkumné otázky..... | 80 |
| 12. Diskuze..... | 82 |
| 12. 1 Diskuze výsledků | 82 |
| 12. 2 Diskuze zdrojů chyb a zkreslení výzkumu | 84 |
| 13. Závěry | 87 |
| 14. Souhrn | 89 |
| Seznam použitých zdrojů: | 92 |
| Seznam příloh | 100 |

1. Úvod

Ve své diplomové práci se budu zabývat tématem přechodu na veganství/rostlinnou stravu. Problematika stravování a zdravého životního stylu je v dnešní době poměrně populární a vzhledem k rozšiřování různých civilizačních onemocnění je to jistě i téma potřebné. Osvěta ohledně těchto zdravotních problémů a nutnosti změny některých stravovacích a pohybových návyků se naštěstí poměrně rozšiřuje, ovšem i zde existují jistá rizika, jako nedostatek základních živin u některých typů diet, nebo spíše při jejich nesprávném dodržování.

Téma stravování a zdravého životního stylu mě zajímá už déle, a proto jsem se mu věnovala už ve své bakalářské práci. V té jsem se věnovala psychologickým aspektům veganství a s respondenty jsme se dostali i k debatě o fázi, kdy k veganství přecházeli. Otevřelo se několik zajímavých témat, ale napadla mě myšlenka, zda některé procesy, aspekty a jiné informace, které mi respondenti sdělovali, nejsou zkreslené jejich obecným názorem na veganství, tím, že některá těžká období už mají za sebou, a tím pádem je v retrospektivním pohledu mohou vnímat jinak, než jak je vnímali v době změny stravování. Rozhodla jsem se tomu přijít na kloub a v návaznosti na informace zjištěné v předchozím výzkumu se zaměřit právě na toto období přechodu na rostlinné stravování. Díky tomu vznikla tato práce, která zkoumá autentické prožívání změny stravování u začínajících veganů.

V rámci teoretické části práce navazuji na některá témata z práce bakalářské, rozšiřuji je a oproti předchozí práci se více zabývám vlivem stravy na lidskou psychiku. V teoretické části se dočtete základní informace o veganství, jeho stručnou historii a jaké jsou významné aspekty pojící se s veganstvím. Dále se dozvíte, co je rostlinná strava, jak by měla vypadat, jaké jsou její přínosy a rizika. Dočtete se o některých psychologických aspektech stravování a veganství a o působení jednotlivých látek na lidskou psychiku. Představím Vám také některé aktuální výzkumy vztahující se k veganství. Následně se budete moci podívat na to, jak můj kvalitativní výzkum vypadal, jak probíhal a jaké jsou výsledky tohoto výzkumu.

TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

2. Veganství

Ačkoliv jsem veganství probírala již ve své bakalářské práci, považuji tuto kapitolu vzhledem k tématu práce za důležitou, a proto bych ráda veganství popsala i ve své práci diplomové. Kapitola se bude věnovat především definici veganství, stručnému historickému vývoje a posléze třemi nejdůležitějšími aspekty, které se s veganstvím pojí.

Britská Veganská společnost definuje veganství jako životní styl, který v nejvyšší možné míře vylučuje všechny formy zneužívání a krutosti ke zvířatům, za účelem získání potravy, oblečení, nebo za jakýmkoliv dalším účelem. V rámci tohoto životního stylu je podporován rozvoj a užívání neživočišných alternativ k užitku lidí, zvířat i životního prostředí. Je mnoho způsobů, jak takového životního stylu dosáhnout, ale nejdůležitějším prvkem je rostlinná strava. Z jídelníčku jsou vyloučeny živočišné výrobky, tedy mléko, maso, vejce, ale též například med. Mimo to je možné vyhnout se výrobkům testovaným na zvířatech nebo produktům vyrobených z kůže (The Vegan Society, nedat.). Česká veganská asociace veganství chápe jako „*maximální možnou minimalizaci dopadů našeho vědomého konání na planetu a její obyvatele*“ (Česká veganská asociace, nedat., odst. 1). Mezi dopady snížení konzumace živočišných výrobků řadí především snížení ekologické zátěže, záchranu zvířecích životů, zpomalení nepřirozených změn klimatu, šetření vody, zastavení odlesňování, efektivnější využití půdy apod. Významnou stránkou veganství je pak i vliv na zdravotní stav člověka (Česká veganská asociace, nedat.).

Co se týče historie veganství, lze stručně shrnout, že přibližně do 19. století souviselo veganství či vegetariánství s náboženskými systémy (Boo, 2014). Ve světě se jedná například o Hinduismus, kde je běžné vyloučit ze stravy maso a vejce (Social studies school service, nedat.). Budhisté se vyhýbají konzumaci masa (Smith, 2015). V rámci judaismu i islámu není povoleno konzumovat vepřové maso a jsou i další pravidla upravující složení jídelníčku, které se však týkají spíše jednotlivých druhů zvířat, či úpravy pokrmů než skupiny potravin jako takových. V judaismu, islámu a křesťanství se pak objevují půsty nebo svátky, kde je opět konzumace jistých potravin omezena (Winter, 2010; Horyna, Pavlincová, Mendel, & Papoušek, 2003; Kunetka, 2000). Přibližně od 19. století se pak začalo rozvíjet veganství v podobě, v jaké ho známe dnes. Veganství se začalo více vztahovat k etickým otázkám a dobrovolné volbě, než k náboženství a jeho restrikcím a začalo se pomalu šířit v Evropě a Americe. Do povědomí lidí se začalo veganství dostávat v době první světové války a oficiálně ustanoveno bylo se vznikem Veganské společnosti v roce 1944. V těchto

začátcích bylo primárním zájmem hledání různých alternativ k živočišným výrobkům. Jednalo se především o oblečení, z potravin pak rostlinná mléka. Jedním z milníků pro veganství bylo založení firmy Plantmilk v roce 1956, která vyráběla rostlinná mléka. S nárůstem počtu veganů se pak začaly objevovat první otázky na zdravotní dopady tohoto životního stylu. Vegané už v té době (ačkoliv nebylo tolik civilizačních chorob jako dnes) proklamovali blahodárny vliv veganství. Jediným významnějším problémem byla chudokrevnost způsobená dlouhodobým nedostatkem vitamínu B12. Ten jediný je třeba v rámci veganské stravy doplňovat pomocí suplementů. Na konci 20. století pak ještě vznikla ochranná známka, která zajišťuje nepřítomnost živočišných látek ve výrobcích, dále, že výrobky nebudou na zvířatech testovány a konečně též nepřítomnost geneticky modifikovaných organismů (Boo, 2014).

Aktuálně se veganství spojuje nejvíce se stránkou etickou, ekologickou a zdravotní, což vyplývá ze stránek různých společností a asociací. Ty se těmito aspekty zabývají a snaží se je jako osvětu šířit mezi vegany i ne-vegany. Asi nejsložitější stránkou je ta zdravotní, protože neexistuje konsenzus mezi odborníky na tento alternativní způsob stravování a jeho vliv na lidské zdraví. Jelikož jsou tyto aspekty hlavními motivy k přechodu na veganství, postupně je popíšu.

2.1 Etika

Podstatným důvodem pro přechod na rostlinnou stravu a udržení toho stylu stravování je právě etika, která se netýká pouze hospodářských zvířat a živočišné produkce, ale zahrnuje též další živočichy, kteří jsou využíváni pro potřeby člověka.

V rámci chovu hospodářských zvířat se uplatňuje mnoho hrubých, bolestivých a stresujících procesů. Mláďata jsou téměř ihned po narození odebírána matkám, zvířata žijí na malých prostorech a často se nedostanou ven, do přirozeného prostředí. Je běžné, že březí samice bývají přivázané na jednom místě nebo umístěny ve velmi malém prostoru, kde se nemohou ani otočit. Zvířata jsou běžně zbavována různých částí těla, jako jsou ocasy, rohy, zuby nebo zobáky. Jelikož hospodářská zvířata v intenzivním hospodářství žijí v ohromných počtech, a je tedy vysoké riziko šíření nemocí a infekcí, jsou do stravy těchto zvířat preventivně přidávána antibiotika (GRACE Communications Foundation, nedat.).

Z výše uvedeného je patrné, že zvířata v průmyslových chovech trpí, žijí život ve stresu, v bolestech a nemají možnost uspokojit některé své přirozené potřeby. Je tedy pochopitelné, že pro některé vegany jsou právě tyto faktory klíčové pro jejich přechod na rostlinnou stravu a k veganství.

Mezi vegany a aktivisty také často vyvstává otázka práv zvířat. Někteří aktivisté a bojovníci za práva zvířat přirovnávají kolos hospodářské výroby k druhému holocaustu. Podle organizace ADAPPT (nedat.) je ročně zabito 60 miliard suchozemských a 90 miliard mořských živočichů. Člověk si přivlastnil právo rozhodovat o svobodě a životě jiných živočišných druhů a podle ADAPPTu je to jev podobný rasismu, s tím rozdílem, že je zaměřený na živočišné druhy. Tento jev proto označuje jako „speciesm“. Veganství pak představuje nejdůležitější faktor boje za práva zvířat (ADAPTT, nedat). Gary Yourofsky pak ve své přednášce zmiňuje to, že zvířata už vlastně nejsou považována za živé bytosti, a že se nehledí na jejich emoce, potřeby nebo bolest, kterou samozřejmě jako živí tvorové prožívají (Yourofsky, 2014).

2.2 Ekologie

Jedním z významných argumentů pro veganství je ekologie. Nejmarkantnější dopady živočišného průmyslu jsou v produkci skleníkových plynů, spotřebě vody, produkci odpadu, využívání půdy, vlivu na deštné pralesy a divokou přírodu, dále stav oceánů a některé další faktory (Cowspiracy: The Sustainability Secret, nedat.).

Chov hospodářských zvířat celosvětově odpovídá asi 40 % HDP v zemědělství. Celosvětově je zde zaměstnáno asi 1,3 miliard lidí. S rostoucí populací se spotřeba masa a produkce živočišných výrobků neustále zvyšuje. Odhaduje se, že do roku 2050 se produkce masa a mléka zvýší na dvojnásobek oproti roku 1990. Přitom dopady živočišné výroby na životní prostředí by se už teď měly snížit alespoň na polovinu, aby došlo k zastavení růstu aktuální míry poškození (Steinfeld, Gerber, Wassenaar, Castel, Rosales, & de Haan, 2006). V rozvojových zemích je spotřeba nižší než v zemích průmyslových, ale je v nich mnohem vyšší roční procentuální nárůst spotřeby. Spotřeba živočišných výrobků je ve světě rozprostřena nerovnoměrně (Bruinsma, 2003). V rámci této disproporce pak lze poukázat i na to, že asi 815 milionů lidí na naší planetě trpí hladem a podvýživou a 1,9 bilionu lidí má nadváhu nebo trpí dokonce obezitou (GlobalAgriculture, nedat.).

Sektor živočišné výroby je jedním z největších uživatelů půdy a zabírá 45 % zemského povrchu. Podporuje ale živobytí asi 800 milionů drobných zemědělců v rozvojových zemích, kde se zvyšující spotřeba masa rovná přežití a lepšímu kognitivnímu vývoji u dětí (Thornton, Herrero, & Ericksen, 2011).

V rámci živočišné výroby dochází k technickým a geografickým změnám, které vedou k enviromentálním problémům. Snižuje se kvalita půdy v rozsáhlých oblastech, dochází k odlesňování, především v Latinské Americe. Kvalita asi 20 % pastvin byla

zhoršena, přičemž tři čtvrtiny této půdy se nachází v suchých oblastech. Suché oblasti jsou těmito faktory zasaženy více, protože chov je v těchto oblastech jediným možným zdrojem obživy pro místní obyvatele (Steinfeld, Gerber, Wassenaar, Castel, Rosales, & de Haan, 2006). Dochází k degradaci půdy, což negativně ovlivňuje její využitelnost k produkci potravin, snižuje možnosti živobytí určitých lidí a také snižuje možnost produkce a využití produktů či služeb dalších ekosystémů (World Health Organisation, nedat.). Zvyšuje se desertifikace, tedy rozšiřování území pouští a snižování biodiverzity. Zejména se tak děje kvůli zabírání půdy a mizení přirozeného místa výskytu některých druhů, a také kvůli klimatickým změnám (United Nations., 2012). Dalším důvodem je nadměrný lov mořských živočichů (Oppenlander, 2012). Zřejmé jsou i dopady na oceány. V nich se objevují tzv. dead zones, místa se sníženým obsahem kyslíku, jehož koncentrace je tak nízká, že se živočišné dusí a hynou (National Ocean Service, nedat.).

Water footprint, tedy vodní stopa, kterou jako lidstvo zanecháváme, vypovídá o spotřebě vody, a kromě běžné spotřeby vody ukazuje i to, kolik vody se spotřebuje na výrobu produktů, které konzumujeme (Fulton, Cooley, & Gleick, 2012). Mekonnen a Hoekstra (2012) udávají, že až třetinu vodní stopy, která se váže k zemědělství, má na svědomí právě živočišná výroba. Vodní stopa živočišných výrobků je několikanásobná oproti stopě, kterou zanechává pěstování plodin o stejné nutriční hodnotě. Z tohoto hlediska je efektivnější získávat živiny z rostlinných zdrojů. Kromě toho dochází také ke znečišťování vody, které pak zapříčiňuje, že se část vody nevrací zpět do přirozeného cyklu, nebo je nemožné ji využít (Steinfeld, Gerber, Wassenaar, Castel, Rosales, & de Haan, 2006).

Posledním ekologickým dopadem živočišné produkce, který chci v této práci zmínit, je problematika skleníkových plynů. Dle Steinfeld, Gerber, Wassenaar, Castel, Rosales, & de Haan (2006) tvoří emise vyprodukované hospodářskými zvířaty 18 % z celkových emisí způsobených lidskou činností v pěti oblastech. Těmito oblastmi jsou energie, průmysl, odpad, využívání půdy, změny ve využívání půdy a lesnictví a zemědělství. Podíl hospodářských zvířat na produkci emisí v posledních dvou sektorech je až 50 % a v samotném zemědělství pak tvoří 80 % všech emisí. Co se týče produkce oxidu uhličitého, celosvětově je podíl jeho produkce způsobený chovem hospodářských zvířat 9 %, autoři ale uvádějí, že toto číslo může být nepřesné, jelikož je velmi obtížné emise celkově kvantifikovat. Kromě oxidu uhličitého hospodářská zvířata produkují i metan. Množství jeho emise z chovu hospodářských zvířat činí kolem 35 % z celkové produkce zapříčiněné lidskou činností, v sektoru zemědělství je to 80 % všech emisí methanu. Produkce oxidu dusičitého, který je nejvýznamnějším ze tří skleníkových plynů tvoří asi 65 % celkových

emisí a kolem 80 % emisí ze zemědělství. Amoniak pak tvoří 64 % celkových emisí a 94 % v zemědělském sektoru. Goodland a Anhang (2009) reagují na výše zmíněné autory s tím, že podle nich je 18 % podceněné číslo. Dle jejich analýzy je celková míra emisí způsobená hospodářskými zvířaty až 51 % a tento veliký rozdíl spočívá v tom, že výše zmínění autoři do své analýzy nezapočítali některé faktory. První z těchto faktorů je dýchání. Původní autoři tento faktor nezapočítali s tím, že oxid uhličitý produkovaný skrz dýchání zvířat je rostlinami opět přeměněn na kyslík a nezůstává tak v ovzduší. Jenže množství hospodářských zvířat je tak ohromné, a navíc jde v ruku v ruce s odlesňováním a zabíráním půdy k účelům pěstování krmiva (které je druhým faktorem), že produkci oxidu uhličitého dýcháním takové masy tvorů zkrátka nelze anulovat faktem, že rostliny oxid uhličitý zpracovávají. Autoři mimo to také upozorňují na to, že deštné pralesy mají mnohem větší kapacitu ke zpracování oxidu uhličitého oproti travnatým porostům na pastvinách. Zatímco hektar pralesa zpracuje asi 200 tun uhlíkových látek, hektar s travnatým porostem zpracuje jen 8 tun. Třetím z faktorů je produkce methanu. Jeho emise byly vyčísleny na asi 37 %. Methan sice otepluje atmosféru mnohem více než oxid uhličitý, ale jeho poločas rozpadu činí 8 let, zatímco poločas rozpadu oxidu uhličitého je asi 100 let. Podle autorů by tak bylo snazší a efektivnější celosvětově snížit množství chovaných hospodářských zvířat než se zabývat obnovitelnými zdroji energie. Dalším faktorem je zkreslení dat na základě nepřesných údajů o množství kusů dobytka, množství vyprodukovaného oxidu uhličitého a také srovnávání s údaji až z roku 1964, což je podle autorů tohoto článku prakticky nesrovnatelné. Emise v dnešní době jsou oproti minulému století nesrovnatelně vyšší.

Je tedy vidět, že dopady aktuální míry produkce a konzumace živočišných produktů jsou velmi široké a dalekosáhlé a v mnoha ohledech lze uvažovat, dají-li se tyto dopady zvrátit. Na druhou stranu je ovšem řešení této situace složité, protože jak je patrné z textu, zemědělství zaměstnává veliké množství osob v rozvojových zemích, nebo je v některých těchto zemích živočišná produkce otázkou přežití. Veškeré výše zmíněné problémy jsou součástí jednoho celku, koloběhu a změna v jedné části pak ovlivní i další. Nelze říci, že pozitivní změna pro jednu součást bude znamenat pozitivní změnu pro všechny ostatní. V aktuální podobě je ale hospodaření v rámci zemědělství a živočišné výroby neudržitelné.

2.3 Zdraví

Zásadním důvodem pro přechod na rostlinnou stravu jsou její proklamované zdravotní benefity. Z různých zdrojů je možné se dočíst, že rostlinná strava může fungovat preventivně proti kardiovaskulárním onemocněním, zejména proti infarktům a mrtvici.

Rostlinná strava pomáhá snižovat vysoký krevní tlak a hladinu cholesterolu, je preventivní proti diabetu 2 typu. O pozitivním vlivu se mluví i v souvislosti s onkologickými onemocněními, především pak u rakoviny tlustého střeva, prostaty a rakoviny prsu. Rostlinná strava dále pomáhá s prevencí makulární degenerace a šedého zákalu, přispívá k prevenci artritidy a osteoporózy (The Nursing School Catalog, nedat.). Vzhledem k tomu, že některé studie tyto zdravotní přínosy potvrzují a některé vyvrací, přistoupili Dinu, Abbate, Gensini, Casin, & Sofi k meta analýze dosavadních výzkumů. Prokázalo se snížení rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění, hladiny cholesterolu i krevního cukru, snížení rizika vzniku rakoviny prostaty, prsu, tlustého střeva, žaludku a plic a nižší BMI. U vegetariánů a veganů je o 25 % nižší incidence a mortalita u ischemické choroby srdeční, ovšem už ne celkově u kardiovaskulárních a cerebrovaskulárních chorob. V rámci rakoviny byla u vegetariánů zjištěna nižší incidence, a to o 8 % než u lidí konzumujících maso, ale mortalita se už u těchto dvou skupin nelišila. Výsledky studií nemusí být dány přímo složením stravy, ale postojem probandů ke stravě a zdraví, a též množstvím informací, které vegetariáni a vegani mají o vlivu těchto výživových směrů na zdraví. Nižší BMI u vegetariánů a veganů pak autoři přisuzují nižší kalorické vydatnosti stravy (2017).

Mimo tyto choroby může mít rostlinná strava vliv i na jiné, jejichž zkoumání zatím není u vědecké obce až tak časté. Řadí se sem dýchací potíže a onemocnění, jako třeba astma, dermatologické choroby, například lupénka nebo ekzémy. U ekzému je jako jedna z alternativních způsobů léčby právě dieta. Lidé trpící ekzémem mají několik možností, jak si stravou pomoci. Jednou z nich je právě čistě rostlinná strava, která pomáhá nejprve organismus detoxikovat a následně pak pomáhá odstranit z těla zánět, který je považován za jednu z hlavních příčin ekzému (Healing Through Movement, 2017.). Lindahl, Lindwall, Spångberg, Stenram, & Öckerman (2009) zkoumali vliv rostlinné stravy na vývoj astmatu. Skupina 35 astmatiků měla po dobu jednoho roku setrvat na rostlinné stravě. 71 % probandů, kteří výzkum dokončili, pocítili pozitivní výsledky už po 4 měsících a 91 % všech probandů vidělo zlepšení po roce. Spolu se zlepšením zdravotního stavu se snížilo i množství užívaných léků. U probandů se například zvětšila vitální kapacita, výdechový objem, zvýšila se schopnost a možnost fyzické námahy, a kromě toho se u probandů snížila hladina cholesterolu, triglyceridů a projevíly se i další biochemické změny.

Jak je vidět, dle různých zdrojů rostlinná strava nabízí opravdu široké spektrum zdravotních benefitů a pomoci při různých zdravotních potížích či onemocnění. Jak jsem již uvedla výše, mezi odborníky stále nepanuje konsenzus ohledně vlivu rostlinné stravy na zdravotní stav. Ačkoliv je obecně známo, že podle některých veganů jsou studie zavrhuující

pozitivní vliv rostlinné stravy na zdraví zmanipulované, myslím si, to nemusí být ten pravý nebo jediný důvod. Vzhledem k tomu, že každý člověk je jiný, po fyzické i mentální stránce, žije v jiném prostředí, má určitý typ metabolismu, krevní skupinu i genetické predispozice, pak je také možné, pro každého člověka nemusí být nejpřirozenější a nejlepší pouze strava založená na rostlinných potravinách. Na každého může rostlinná strava působit jinak, a zatímco jednomu člověku s jeho zdravotními potížemi prospěje, druhému naopak uškodí. V dané oblasti proto jistě zbývá mnoho prostoru po další zkoumání

Toto tedy byly základní charakteristiky a aspekty veganství, které mohou hrát významnou roli při rozhodování a následně přijetí či nepřijetí nového způsobu stravování. V následující kapitole bych se ráda přesunula k popisu a specifikům rostlinné stravy.

3. Rostlinná strava

V této kapitole se budu věnovat popisu rostlinné stravy, tomu, z čeho se skládá, jak by měl vypadat zdravý rostlinný jídelníček, který obsahuje všechny základní živiny. Dále se budu zabývat možnými přínosy rostlinné stravy a v protiváze i riziky, které s sebou rostlinná strava nese.

Rostlinná strava je nejvýznamnějším prvkem a projevem veganství. Veganství je jednou z odnoží vegetariánství, respektive je jeho nejpřísnější formou. Veganská strava znamená vyloučení všech živočišných výrobků z jídelníčku (Zdravě.cz, nedat.). Mezi vyloučené potraviny patří maso, mléko a mléčné výrobky a vejce, ale i mořské plody, med a veškeré potraviny, jejichž součástí jsou látky nebo ingredience živočišného původu (Petre, 2016).

Vzhledem k vyloučení poměrně velkého množství potravin je základní výživová pyramida veganů odlišná od jídelníčku konvenčně se stravujících lidí. Základem veganského jídelníčku je zelenina a ovoce, přičemž příjem zeleniny by měl být vyšší než příjem ovoce. Následují obiloviny, a to zejména celozrnné. Na třetím stupni veganské pyramidy jsou zdroje bílkovin jako luštěniny, ořišky a semínka a dále náhražky mléčných výrobků, kam patří sójové nebo jiné rostlinné jogurty, mléka a sýry. Na vrcholu pyramidy jsou, stejně jako u konvenčně se stravujících, sladkosti a tuky, ale rostlinného původu (Vegan Food Pyramid, nedat.).

Dle webu Soucitně jsou základní složkou vyvážené veganské stravy obiloviny v celozrnné formě a dále luštěniny, které jsou pro vegany nejbohatším zdrojem bílkovin. Následují ovoce a zelenina, jejichž příjem by měl denně dosahovat zhruba 500 gramů. Vegani by dále měli přijímat omega 3 mastné kyseliny, které najdou ve lněných semínkách nebo oleji, konopném oleji či řepkovém oleji. Zdroje dalších zdravých tuků jsou olivový olej, avokádo, ořechy a olivy. Co se týče vitamínů a minerálů, musí si vegani dávat na některé z nich pozor. Jedná se především o vitamín B12 a D, selen, jód a vápník. Některé z nich je možné získat v požadovaném množství správným složením stravy, některé je ovšem třeba doplňovat pomocí suplementů (Soucitně., 2016).

Asi nejdiskutovanějším tématem ohledně veganství je příjem bílkovin. Průvodce veganstvím uvádí, že přímo deficit bílkovin se u veganů nevyskytuje, ovšem někteří vegani nemusí dosáhnout na optimální množství denního příjmu. To může ovlivnit kvalitu kostí a svalů. Rostlinné zdroje nejsou plnohodnotnými zdroji bílkovin a obvykle je v nich malé množství jedné nebo dvou esenciálních aminokyselin, a to zejména lysinu. Přesto jsou však

vegani schopni přijmout doporučenou denní dávku bílkovin v rámci dvou až tří porcí luštěnin. Vegani můžou mít oproti konvenčně se stravujícím lidem zvýšenou potřebu příjmu bílkovin, protože bílkoviny z rostlinných zdrojů jsou hůře stravitelné, rozdíl však není nijak markantní (Česká veganská společnost, z. s., & Otevři oči, z. s., 2016).

Vegan Fighter dodává, že bílkoviny jsou důležité zejména při nabírání svalové hmoty, a i na rostlinné stravě se dá svalová hmota budovat. Místo masa lze jako zdroje bílkovin využít luštěniny a fermentované sójové výrobky. Aminokyseliny jsou pak velmi důležité i pro funkci jater, svalů a kůže, kde dochází k největší spotřebě bílkovin a zároveň se zde bílkoviny obnovují. Vzhledem k tomu, že rostlinné zdroje bílkovin nejsou plnohodnotné, doporučuje Vegan Fighter jednotlivé zdroje kombinovat a přijímat bílkoviny ze širokého spektra zdrojů (Vegan Fighter, nedat.).

Co se týče příjmu bílkovin, Rizzo, Jaceldo-Siedl, Sabate, & Fraser (2013) uvádí srovnání příjmu bílkovin u ne-vegetariánů a vegetariánů, ovšem na americké populaci. Z výsledků vyplývá, že všichni přijímají dostatečné množství bílkovin, dokonce mnohem vyšší, než je průměrná doporučená denní dávka. Významné rozdíly ovšem byly nalezeny v příjmu vlákniny, která se nachází pouze v rostlinných zdrojích. Ne-vegetariáni na rozdíl od vegetariánů v průměru nedosahují na doporučenou denní dávku vlákniny. Studie dále poukazuje na další důležité či zdraví prospěšné látky, které ve větší míře konzumují právě vegetariáni a ne-vegetariáni jich mají nedostatek. Jde především o vitamíny a jejich prekurzory, zdravé tuky a mastné kyseliny, minerály a stopové prvky.

Mimo bílkovin jsou ale i další látky, na jejichž příjem by si vegani měli dávat pozor. Kromě již zmíněných, jako vitamín B12 a D, selenu a jódu se jedná například o vápník, který je důležitý zejména u žen po menopauze a mužů po andropauze. V rostlinných zdrojích ho najdeme především v listové zelenině, kapustě, brokolici, fíkách, pomerančích, mandlích, pistáciích, lískových oříšcích, v mnoha druzích semínek a luštěnin. Další látkou je železo, to najdeme v různých druzích fazolí, cizrně, quinoe, tofu, rozinkách, goji, semínkách, ve fíkách, kešu ořeších nebo ve švestkách (Vegankit., nedat.).

Mnoho zdrojů uvádí příznivé účinky stravy založené na rostlinných potravinách. Nejdůležitější z těchto příznivých důsledků jsou snížení či prevence výskytu kardiovaskulárních chorob, hypertenze, vysoké hladiny cholesterolu a diabetu. Zajímavé ovšem je, že se vliv rostlinné stravy neproказuje pouze při vyloučení živočišných zdrojů, ale i při jejich opětovném zařazení. Studie zkoumala zdravotní stav bývalých vegetariánů, kteří se vrátili ke konzumaci masa. U respondentů, kteří konzumovali maso alespoň jednou týdně, se zvýšil výskyt onemocnění srdce, mrtvice, diabetu a zvýšené hmotnosti. Po 12

letech od zařazení masa zpět na jídelníček byla konzumace masa spojena se zkrácením doby života o 3,6 let. Kromě vlivu na tyto civilizační choroby má rostlinná strava vliv i na výskyt anginy, který snižuje asi o 90 %. Osoby na rostlinné stravě uvádějí větší satisfakci ze své stravy, zlepšení trávení, více energie a lepší kvalitu spánku, obecně lepší fyzickou kondici, ale též pozitivní vliv ve sféře psychologické. Zlepšení se projevilo i u lidí trpících depresi, úzkostmi nebo únavou (Nutrition Facts, nedat.).

Rostlinná strava je příznivá i pro řešení problémů s obezitou či nadváhou a jejich důsledky. Vegetariáni a vegani si obvykle drží BMI v normě a lidi, kteří adoptovali tento způsob stravování, zhubli v průměru o 3,4 kg. Rostlinná strava je méně kalorická a lidé na rostlinné stravě přijímají o 5-22 % méně kalorií denně. K váhovému úbytku 0,5 kg za týden dochází čistě díky kvalitě stravy a není ovlivněno cvičením. Vegetariáni po konzumaci jídla spálí více kalorií, oproti tomu u ne-veganů je jistá část kalorií z přijatého jídla uložena do tukových zásob (Berkow, & Bernard, 2006).

V návaznosti na to Tuso (2013) uvádí, že rostlinná strava je vhodná zejména pro osoby trpící nadváhou, kardiovaskulárními onemocněními, vysokým krevním tlakem, poruchami metabolismu tuků, či diabetem. Při dodržování této stravy je možné u pacientů zmírnit některé příznaky, a též snížit počet či dávky medikamentů.

Ovšem i rostlinná strava s sebou může nést některé nevýhody a není automaticky synonymem ke zdravé stravě. Rizika vyvstávají při konzumaci zpracovaných potravin, jako jsou bílé pečivo nebo těstoviny, ovocné džusy, nebo konzervované a nakládané potraviny, i přesto, že jsou tyto potraviny rostlinného původu. Rostlinné jídelníčky lze rozdělit do 3 kategorií. První skupinou rostlinných jídelníčků jsou ty, které zahrnují většinou zdravé rostlinné potraviny a vylučují všechny živočišné výrobky. Druhým typem jsou ty, které se zakládají pouze na konzumaci zdravých rostlinných potravin a redukují příjem nezdravých rostlinných potravin a živočišných výrobků. Třetím typem jsou jídelníčky, ve kterých se sice neobjevují živočišné výrobky, ale zakládají se na příjmu nezdravých rostlinných potravinách a mají nižší obsah zdravých rostlinných surovin. Ukázalo se, že třetí typ rostlinného jídelníčku vykazoval vyšší riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění než zdravý rostlinný jídelníček. Snížení příjmu živočišných výrobků tudíž nevede automaticky k redukcí rizika vzniku určitých chorob. Stejně tak není třeba živočišné výrobky vždy zcela vyloučit, mnohem více záleží na typu a množství (Harvard Medical School, 2018).

Další nevýhodou rostlinných potravin je obsah anti-nutrientů, tedy látek, které ztěžují zpracování jiných nutrientů v těle. Kvůli anti-nutrientům se hůře zpracovávají bílkoviny a minerály (Jacob, 2017).

Butter Nutrition dále shrnuje některá nebezpečí, která s sebou veganství může nést. Například riziko nízkého příjmu kvalitních bílkovin může způsobit špatnou funkci jater a nemožnost detoxikace, kvůli které pak dojde ke zvýšení množství toxinů v těle. Zároveň může dojít ke snížené produkci trávicích šťáv, které jsou produkovány právě při příjmu bílkovin a napomáhají jejich rozkladu na aminokyseliny, aby mohly být dále využity v těle. Problematika nedostatečné produkce trávicích šťáv v souvislosti s nízkým příjmem živočišných bílkovin pak může vést k narušení trávení a využití i jiných nutrientů. V rostlinné stravě se též nevyskytuje vitamín A, ale pouze jeho prekurzory. Prekurzory v těle vyžadují proces přeměny na vitamín A, přičemž některé genetické mutace, špatný zdravotní stav trávicího systému nebo funkce štítné žlázy však mohou zapříčinit snížení schopnosti přeměnit prekurzory na vitamín, a to až o 90 %. V případě nedostatku vitamínu A pak může dojít k poruše funkce štítné žlázy, produkce hormonů, plodnosti, imunitního systému nebo zraku. Další nebezpečí rostlinné stravy spočívá v tom, že naše tělo je schopné se za účelem přežití adaptovat na různá omezení ve stravě a může trvat dlouho, než si lidé na rostlinné stravě všimnou možných negativních efektů. Deficit některých látek se tak může projevit až po dlouhé době a poměrně vážnými následky. Negativní důsledky může mít i vysoká konzumace ořechů a semen. Ořechy za prvé obsahují vysoké množství polynenasycených tuků a za druhé jsou velmi náročné na trávení. Dále obsahují některé inhibitory enzymů a mohou způsobit snížení absorpce minerálů (Butter Nutrition, nedat.).

Jak vyplývá z této kapitoly, rostlinná strava je poměrně specifická a vzhledem k množství vyřazených živočišných produktů vypadá základní výživová pyramida rostlinné stravy jinak než výživová pyramida lidí konzumujících živočišné výrobky. Lidé na rostlinné stravě by si měli dávat pozor na příjem některých živin, zejména bílkovin a vitamínu B12, ovšem v určitých ohledech se ukazuje, že nedostatek bílkovin u veganů a lidí na rostlinné stravě je už spíše přežitým mýtem. Rostlinná strava může pomoci v léčbě některých onemocnění, nebo být preventivním nástrojem před jejich vznikem. Špatně sestavená rostlinná strava, nebo rostlinná strava jako taková však může nést i určitá rizika a je tedy třeba být v určitých ohledech při jejím praktikování opatrný.

Jelikož strava není pouze prostředek k udržení těla při životě, ráda bych se v příští kapitole věnovala některým psychologickým aspektům, které s sebou stravování, popřípadě veganství a rostlinné stravování nesou.

4. Psychologické aspekty

V rámci této kapitoly bych se ráda věnovala některým psychologickým aspektům stravování. Stravovací návyky se obvykle utváří v rodině, která je sama ovlivňována tím, v jaké sociální skupině žije a které kulturní tradice ji obklopují. Vzhledem k tomu, že v aktuální době a v naší společnosti není veganství něco, co by bylo typické a k čemu bychom byli běžně vychovávaní, považuji za důležité se o těchto aspektech zmínit a pokusit se najít teoretický podklad pro to, co ovlivňuje změnu stravovacích návyků a jak k takové změně dochází.

4.1 Význam stravy a vývoj potravního chování

Podle Fraňkové se psychologie příliš nevěnuje vlivu výživy na psychiku, ačkoliv byly některé její vlivy prokázány. Výživa nemá pouze roli biologickou, ale i psychologickou, sociální a kulturní. Výživa a psychika se vzájemně ovlivňují, výživa působí na fyzický i psychický stav člověka, který pak na základě svého stavu volí a mění zdroje živin a způsob jejich využití. Výživa nás ovlivňuje během celého života, v jeho začátcích má významnou roli především pro správný růst a vývoj těla, včetně centrální nervové soustavy, později jídlo ovlivňuje a zároveň může být výsledkem jiných, například sociálních a kulturních, faktorů. Dosažitelnost potravy může mít významný vliv na podobu společnosti, její velikost a rozdělení na vrstvy, míru soudržnosti nebo majetkovou strukturu. Množství a dostupnost stravy hraje roli při udržování životního stylu, který může být z dlouhodobého hlediska založený na tradicích ve společnosti a rodinných zvyklostech, nebo v krátkodobém hledisku na aktuálních trendech ve společnosti. Výživa v tomto směru ovlivňuje chování jedince, jeho postoje, prožívání, a dokonce i některé osobnostní charakteristiky (1996).

Fraňková (1996, 9-10) dále uvádí, že „Člověk si sám utváří svoji nutriční situaci. Pracovní činností užívá a mění přírodní zdroje. Pokud má možnost, volí si skladbu svého jídelníčku. Prostřednictvím potravy navazuje a upevňuje sociální vazby. Jídlem uspokojuje nejen své nutriční, ale i emoční potřeby, jídlem může obohacovat či ochuzovat svůj duševní život. V tomto směru má chování jedince vysoce aktivní povahu, ovlivňuje nejen duševní, ale i fyzické zdraví.“. Výživa a potravní chování může o člověku říct mnoho nejen o jeho aktuálním fyzickém a psychickém stavu, ale i to, kde se jídlo nachází na jeho žebříčku hodnot, jaké jsou jeho osobnostní rysy, dynamika vztahů v rodině a jak se člověk chová a cítí ve společnosti. Pomocí jídla lze upravovat kvalitu spánku a hladinu aktivace, ale také pomoci s některými psychologickými poruchami, například depresemi (1998).

Stejně tak jako naše chování v různých situacích, i potravní chování má hluboké základy v našem dětství, ve zkušenostech a prostředí, ve kterém jsme se pohybovali. Vztaženo k výživě jsou u člověka stěžejní zejména první roky, kdy se formují obvykle nejpevnější stravovací vzorce, chuťové preference a averze vůči určitým potravinám. Když dítě začíná přijímat tuhou stravu, učí se konzumovat poměrně široké spektrum potravin, přičemž konkrétní potraviny, jejich kombinace a rozdělení porcí během dne je silně závislé na kultuře, rodinných zvyklostech a běžných způsobech úpravy jídla v dané společnosti. Chuťové preference se zřejmě vyvíjí na principu klasického podmiňování, předpokládá se, že vztah k určitým potravinám se upevňuje na základě asociací mezi senzorickými vjemy a fyziologickým a psychosociálním kontextem. Mechanismus vzniku averze už však tak jasný není. Ačkoliv v některých případech mohou hrát roli fyziologické faktory, jako potíže s trávením nebo alergie, mnohdy mají nejasný, za to však velmi pevný původ psychologického rázu, uvažuje se zde například o vlivu traumatického učení. Významný vliv na utváření potravního chování, chuťových preferencí a averzí mají zejména rodiče a dospělí, a to prostřednictvím několika cest. První z nich jsou verbální sdělení, ať už jde o nabízení jídla dítěti a pobídky k jídlu, reakce na odmítnutí jídla dítětem, nebo vyjadřování se o určitých potravinách a pokrmech. Dále neverbální složka, která zahrnuje nejen senzorické vjemy, které daná potravina či pokrm nabízí, ale i možnost dítěte s potravinou manipulovat, vyzkoušet ji. U dětí se často objevuje strach z nového, co se týče potravin, a tak poměrně záleží i na tom, jak s jídlem zachází rodiče a jakou fyziologickou odezvu dítě po požití dané potraviny prožije. Projeví se i neverbální postoje rodičů, které zahrnují jejich chování k danému jídlu či potravine, aktuální psychický stav, gesta, mimiku a podobně. Potravní chování u dětí samozřejmě ovlivňuje i vlastní potravní chování rodičů a dospělých. Děti obvykle projevují stejné chuťové preference, jako jejich rodiče. V neposlední řadě pak hraje roli, pokud má jídlo jiný než jen nutriční význam. Některé potraviny a pokrmy mohou být podávány jako odměny, nebo slouží k utišení a zklidnění dítěte, jiné jsou formou trestu, ovšem trest obvykle znamená nedostat jídlo.

Jídlo má psychologický a sociální rozměr, které jsou, zejména pro dítě, velmi důležité. Je-li například dítěti předloženo nějaké jídlo bez jakéhokoliv sociálního nebo psychologického významu, vztah dítěte k tomuto jídlu se obvykle nemění. Je-li ovšem dítěti některé jídlo předkládáno jako odměna, jeho preference roste, a naopak pokud dítě za sněžení některého pokrmu dostane odměnu, obliba tohoto jídla u dítěte klesá. Tímto způsobem rodiče často i nevědomě modifikují vztah dítěte k jídlu. Sociální facilitace jídla znamená, že pro člověka je snazší přijímat jídlo, je-li ve společnosti a tento jev se

samozřejmě projevuje i u dětí. Pokud je dítě ve skupině dětí a společně jedí, může si dítě dané jídlo oblíbit, ačkoliv ho předtím nijak významně nepreferovalo. Sociální facilitace pak spolu s dominantním postavením určitých dětí může upravovat chuťové preference a averze dalších dětí ve skupině (Fraňková, 1998). U starších dětí se pak potravní chování může modifikovat na základě vlastního sebeobrazu a představ o ideální postavě, a to zejména u dívek. Vzhledem ke zvyšování počtu obézních lidí mají dnes už i děti z tohoto zdravotního problému strach. Uvědomují si nejen jeho zdravotní rozměr, ale i sociální kontext statusu obézní nebo tlustý. Strach z obezity vede k úpravám v jídelníčku a může vést k poruchám potravního chování (Fraňková, 1998).

Ačkoliv se chuťové preference, averze a obecně potravní chování obvykle buduje a upevňuje v dětství, ke změně nutričních zvyklostí může dojít i v dospělosti. Chuťové preference a averze se mění jen těžko, ovšem v dospělosti oproti dětství přichází jiné faktory, nad kterými dospělý člověk přemýšlí. V dnešní době jde zejména o zdraví a prospěšnost jednotlivých potravin a pokrmů. Pokud uvažujeme o důsledcích konzumované potravy, můžeme se kvůli zdravotním benefitům některých potravin rozhodnout je konzumovat, ačkoliv nám příliš nechutnají. Změna nutričních zvyklostí má několik úrovní, které hrají významnou roli v krátkodobých i dlouhodobých procesech změny potravního chování. První úroveň je kognitivní, kdy se člověk zajímá o význam a vliv výživy, shání informace, analyzuje svůj způsob stravování a hledá kauzální vztahy mezi svým jídelníčkem a zdravotním stavem. Druhá úroveň je racionální, kdy dochází k uvědomění vlastních postojů a motivace, uvědomění, že je třeba změna a rozhodnutí, zda a jak tuto změnu podstoupit. Třetí úroveň je emoční, která zahrnuje kladné a záporné reakce okolí, sociální skupiny, ale i vlastní pocity. Tato úroveň má pro člověka veliký význam a má vliv na průběh změny nutričních zvyklostí. Další úroveň je konativní, kdy jedinec aktivně vykonává změny v zažitých vzorcích. Tento krok často zahrnuje učení se novým věcem a budování nových zvyků. Poslední úroveň je úroveň volní, která je důležitá zejména při překlenutí doby mezi rozhodnutím o změně nutričních zvyklostí a dosažením cíle. Volní úsilí může být podpořeno drobnými úspěchy nebo pozitivní sociální odezvou, ale může být též oslabeno při nezdaru nebo při nepřijetí sociálním okolím. Při změně nutričních zvyklostí v konečném důsledku nedochází jenom ke změně těchto zvyklostí, ale i ke změně životního stylu, postojů, hodnotové orientaci i osobnosti (Fraňková, 1998).

4.2 Motivace

Rosenfeld a Burrow (2017) se zaměřili na otázku motivace. Autoři chápou motivaci, averze a omezení jako 3 odlišné důvody pro konzumaci rostlinné stravy. Ačkoliv vegetariáni vykazují stejné stravovací návyky, důvody a motivy k tomuto způsobu stravování jsou různorodé a individuálně odlišné. Odlišení se od běžných stravovacích zvyklostí západní kultury je pro lidi na rostlinné stravě často podstatným faktorem tvořícím jejich identitu a vnímání sebe sama. Všichni lidé stravující se na různých stupních rostlinné stravy ovšem nejsou osobně motivováni odmítat živočišné výrobky, ale spíše tuto cestu stravování volí na základě specifických averzí nebo omezení (Rosenfeld, & Burrow, 2017).

Často uváděné motivy jsou obavy o zvířata, zdraví nebo životní prostředí, znechucení masem a náboženské důvody, dále též touha zhubnout, chuťové preference, úspora peněz a politické důvody. V rámci různých výzkumů však byly prozatím motivace k přechodu na rostlinnou stravu kategorizovány do dvou skupin, a to etické motivace a zdravotní. Lidé v těchto dvou skupinách se velmi liší v mnoha faktorech, například v době, po kterou dodržují rostlinnou stravu, míře potravních omezení nebo v míře znechucení masem. Mnoho výzkumů vegetariánství nasvědčuje tomu, že chápání sebe sama nezáleží pouze na tom, co daná osoba konzumuje, ale také proč tento styl stravování volí. V některých případech může mít motivace větší vliv na to, jak osoba vnímá sama sebe v porovnání s druhými než její konkrétní stravovací návyky. Motivace může dále ovlivňovat interpersonální interakce. Pokud například vegan odhalí svou etickou motivaci před člověkem stravujícím se konvenčně, pak to u tohoto konvenčně se stravujícího jedince může podněcovat morální porovnávání s veganem a dále může vést k tomu, že tento jedinec bude očekávat morální výčitky od vegana. Tento očekávaný přístup pak vede ke snaze vymezit se vůči veganům a chránit svůj sebe-obraz před morálními soudy veganů. Motivace tedy může recipročně tvarovat to, jak se lidé na rostlinné stravě a konvenčně se stravující vzájemně vnímají. Ukázalo se například, že konvenčně se stravující lidé vnímají pozitivněji ty, jejichž motivace byla zdravotního rázu, oproti morálně motivovaným (Rosenfeld, & Burrow, 2017).

Podle autorů jsou tři podstatné skupiny důvodů k adoptování rostlinné stravy, a to motivace, averze a omezení. Motivace musí odpovídat tripartitnímu setu kritérií, a to, že motivace předpokládá dosažení určitého cíle, tvoří základ pro dobrovolný výběr potravin a má pervazivní ideologický vliv. U vegetariánů lze motivaci popsat jako na cíl zaměřenou ambici, která nejenom tvaruje výběr potravin, ale též ovlivňuje self-koncept jedince, bez ohledu na význam jídla. Autoři tuto definici používají k odlišení motivace od averzí a omezení. Dále je podle autorů u motivace důležitým prvkem to, jakou má osoba volnost

a kontrolu při rozhodování o svých stravovacích návycích. Protože například u lidí, kteří jsou na rostlinné stravě proto, že nemají přístup k živočišným produktům, by za důvod neměla být považována motivace, ale omezení. Naopak odmítnutí dostupných živočišných produktů je projevem vlastní motivace. Dalším prvkem motivovaného chování je to, že má v životě daného jedince větší význam a mnohdy se projevuje i mimo potravní chování. Motivace k vegetariánství často zahrnuje hodnoty, u kterých jídlo a stravovací návyky představují cestu, jak tyto hodnoty vyjádřit. Obavy o životní pohodu zvířat, vlastní zdraví, ekologie a spiritualita představují větší ideologické celky, se kterými se lidé ztotožňují i mimo kontext stravování. Vývoj těchto ideologických principů obvykle předchází přechodu na rostlinné stravování, což připomíná, že rostlinná strava není primárním cílem, ale prostředkem dosažení jiného, významnějšího cíle. Lidé, kteří se snaží některého z těchto vyšších cílů dosáhnout, pak mohou kromě stravování hledat i jiné způsoby, jak daného cíle dosáhnout a své přesvědčení projevit (Rosenfeld, & Burrow, 2017).

Co se týče averzí, někteří vegetariáni jako důvod svých stravovacích návyků uvádí znechucení masem, nebo to, že jim maso nechutná. Z výzkumů také vyplývá, že eticky motivovaní vegetariáni obvykle vykazují i vyšší míru znechucení masem. Vzhledem k tomu, že míra znechucení ovlivňuje vnímanou akceptovatelnost jídla, může znechucení u morálně motivovaných vegetariánů ještě posílit jejich touhu po vyřazení masa z jídelníčku. Znechucení ale není impulzem k morálním nebo stravovacím změnám, ale spíše důsledkem morálních přesvědčení jedince. Pocity znechucení jsou pro self-koncept relevantní pouze tehdy, když je jídlo významným stimulem. Znechucení není mimo kontext stravování pervazivním stimulem, a proto nesplňuje podmínky pro to, aby bylo vnímáno jako motivace. Averze, na rozdíl od motivace, nespouští u lidí snahu dosáhnout nějakého cíle (Rosenfeld, & Burrow, 2017).

Třetím typem důvodů jsou omezení. Autoři definují omezení jako vnější bariéry, které potlačují možnosti jedince volně činit rozhodnutí ohledně stravování. Omezení zahrnují takové okolnosti, při kterých lidé volí rostlinné zdroje potravin, protože nemají jinou možnost. Vzhledem k tomu, že lidé v tomto případě nemají úplnou kontrolu nad svým rozhodováním a nemohou projevit své vnitřní přání ohledně stravování, se tedy omezení též nedá ztotožňovat s motivací. Mezi omezení patří například nedostatek financí na koupi živočišných výrobků, nedostupnost živočišných výrobků v dané lokalitě nebo stravovací návyky rodiny, přátel či komunity (Rosenfeld, & Burrow, 2017).

Z kapitoly vyplývá, že stravovací návyky přejaté v dětství a chuťové preference či averze, které vznikly v téže době, jsou poměrně stabilními vzorci, které obvykle nebývají

příliš přístupné změnám. Pokud se člověk rozhodne pro změnu stravování, musí se potýkat se změnou svých zvyků a leckdy se jistě může potýkat s nepochopením okolí, které v takové změně může spatřovat snahu odloučit se nebo odlišit od skupiny a porušení jistých pravidel a tradic, které jsou pro danou společnost nebo rodinu typické. Změna stravování je poměrně komplexní proces odehrávající se na mnoha úrovních, které jsou důležité nejen v době změny, ale i po ní, tedy jsou důležité pro udržení dané změny. V rámci změny stravovacích zvyků hrají podstatnou roli i motivy, a motivace. Problematika motivace k přechodu na vegetariánství a jeho odnože není ale tak jednoznačná, či jednoduchá, jak se může zdát. Je důležité rozlišovat mezi skutečnou motivací, tedy vlastním přáním a snahou dosáhnout určitého cíle a dalšími důvody, které vedou k rostlinnému stravování. Mimo motivace hrají v přijetí nových stravovacích zvyků roli i chuťové preference, averze nebo znechucení některými živočišnými produkty. Někteří lidé zase konzumují rostlinnou stravu, protože jim okolnosti nedovolí konzumovat živočišné výrobky, ať už si to přejí nebo ne.

Kromě psychologických aspektů, které změně stravování předcházejí se mohou objevit i takové psychologické aspekty nebo změny, které jsou přímo vyvolány látkovým složením stravy a ovlivňují psychické procesy zevnitř, skrz tělo. Těmto specifickým vlivům složení stravy a jednotlivých látek bych se proto chtěla zabývat v následující kapitole.

5. Specifika rostlinné stravy a vliv rostlinné stravy na psychiku

V této kapitole bych se ráda zabývala specifiky rostlinné stravy a jejím vlivem na psychiku. Jak jste se mohli dočíst v kapitole o rostlinné stravě, tento styl stravování je ochuzen o mnoho potravin, zejména takových, které jsou zdrojem plnohodnotných bílkovin, na druhou stranu obsahují mnohem méně škodlivých tuků. Rozdíly jsou jistě i v obsahu dalších látek a já bych v této kapitole ráda popsala, jaké konkrétní změny mohou tyto rozdíly a zásahy ve stravě vyvolat. V kapitole se budu postupně věnovat vlivům bílkovin a aminokyselin, tuků a mastných kyselin a dále vitamínů a minerálních látek.

5.1 Bílkoviny a aminokyseliny

Jednou z důležitých látek, kterou musíme přijímat ve stravě, je tryptofan. Tryptofan je esenciální aminokyselina, tedy taková, kterou si tělo nedokáže vyrobit samo. Tryptofan v těle slouží jako prekurzor pro serotonin. Nedostatek tryptofanu tedy může zapříčinit nedostatek serotoninu, který může vést ke změnám nálad a depresím, může zapříčinit i poruchy spánku, zvýšenou podrážděnost a agresi, nebo hrát roli při vzniku a průběhu migrén. Tryptofan dále hraje významnou roli v metabolismu melatoninu, a může tak ovlivňovat kvalitu spánku a regeneračních procesů organismu (Jelínek, 2017).

Tryptofan se jako esenciální aminokyselina v těle řídí zákony limitní aminokyseliny. První z těchto zákonů, Rubnerův zákon, tvrdí, že využití přijatých bílkovin záleží na nejméně zastoupené esenciální aminokyselině a pouze takové množství bílkovin se zabuduje do svalové hmoty. Druhým zákonem je Wolfův zákon nadbytku esenciálních aminokyselin, podle kterého je zvýšený příjem nějaké esenciální aminokyseliny nepříznivý pro zpracování ostatních a zároveň zvyšuje účinky limitní aminokyseliny (Klimešová, & Stelzer, 2013). Tryptofan je limitní aminokyselinou a zároveň je to jediná aminokyselina, která se ve vysoké míře váže na albumin. Transport tryptofanu skrz buněčné membrány může být inhibován velkými neutrálními aminokyselinami, přičemž poměr neutrálních aminokyselin a tryptofanu v plazmě je určující pro dostupnost tryptofanu, a tím pro syntézu serotoninu v mozku. V rámci metabolismu tryptofanu vzniká v těle několik již zmíněných látek. Z tryptofanu se přes 5-hydroxytryptofan vytváří serotonin. Dalším zpracováním se pak ze serotoninu vytváří melatonin a v mnohem delším metabolickém procesu vzniká z tryptofanu niacin, tedy vitamín B3. Serotonin na rozdíl od svého prekurzoru není schopen překonat hematoencefalickou bariéru, a proto se 5-hydroxytryptofan využívá k léčbě při cerebrálním nedostatku serotoninu (Heine, Radke, & Wutzke, 1995).

Dle WHO je obsah tryptofanu v potravinách, na rozdíl od jiných esenciálních aminokyselin, nižší, ovšem nutričně je pro tělo velmi důležitý. Doporučená denní dávka tryptofanu činí 4 miligramy na kilogram tělesné váhy (Report of a joint who/fao/unu expert consultation, 2007). Pokud jde o obsah tryptofanu v jednotlivých potravinách, některé rostlinné zdroje obsahují ve sto gramech více tryptofanu než zdroje živočišné, ovšem doporučená denní dávka těchto rostlinných zdrojů je mnohem nižší než u těch živočišných. Takovou potravinou jsou například dýňová semínka, která ve 100 g obsahují 576 mg tryptofanu (Whitbread, nedat.). Hlavní zdroje tryptofanu jsou živočišné výrobky, z nich především červené maso, bílé maso, ryby a mořské plody, dále pak sýry. Z rostlinných zdrojů jsou to semínka, spirulina, sójové výrobky, luštěniny, banány nebo špenát (Nootriment, nedat.).

Vzhledem k funkci tryptofanu se vědci zabývají otázkami, zda může složení stravy ovlivňovat náladu, deprese, a také zda a jak je možné deprese a náladu ovlivňovat podáváním tryptofanu. Kroes, Wingen, Wittwer, Mohajeri, Kloek, & Fernández zkoumali vliv tryptofanu na náladu. Experimentální skupina dostala nápoj s příznivým poměrem tryptofanu vůči ostatním aminokyselinám, kontrolní skupina dostala nápoj, kde byl méně příznivý poměr tryptofanu. Ukázalo se, že u experimentální skupiny došlo ke zlepšení náladu. Podle autorů je tedy možné ovlivnit náladu díky zvýšení poměru tryptofanu vůči dlouhým neutrálním aminokyselinám (2011).

Dle Wurtmanovy hypotézy je možné zvýšit hladinu tryptofanu v krvi, a tím pádem i množství serotoninu, díky zvýšené konzumaci sacharidů. Vysoké množství sacharidů a nižší obsah bílkovin ve stravě způsobí vyplavení inzulínu, který zapříčiní absorpci většiny aminokyselin, kromě tryptofanu, do svalů, a tím zvýší poměr tryptofanu v krvi. Naopak vysoký obsah bílkovin a nízký obsah sacharidů způsobí nízký poměr tryptofanu vůči ostatním aminokyselinám. Vysoká či nízká hladina serotoninu se pak projevuje v agresivitě, náladách a citlivosti na bolest (Wurtman, & Wurtman, 1989).

Ačkoliv tyto dva články podporují názor, že se dá hladina serotoninu a následně i náladu a deprese zlepšit pomocí manipulování poměru tryptofanu v plazmě, Soh a Walter (2011) upozorňují na to, že studie, které se přiklánějí k výše zmíněným názorům, byly obvykle prováděny na velmi malých souborech, a navíc jen málo z těchto studií používalo jako proměnnou dlouhodobé nastavení jídelníčku. Podle Soh a Waltera je obtížně změnit hladinu tryptofanu v krvi pouze samotnou změnou stravy. Suplementace tryptofanu také působí jen na určitou skupinu osob, u kterých se v anamnéze vyskytují deprese. Vůči

možnosti, že by se deprese a hladina serotoninu dala upravovat pomocí změny hladiny tryptofanu, jsou tedy autoři poměrně kritičtí (2011).

Co se týče migrény, může být jejím spouštěčem vysoká hladina tryptofanu, ale i látky tyramin a fenyletylamin mohou být příčinou. Tyto látky působí podobně jako sympatický nervový systém a mohou tak přispívat ke vzniku migrény. Tyramin se vyskytuje především v sýrech, vínech, z rostlinných zdrojů je jeho vysoké množství v rajčatech, banánech nebo v avokádu. Fenyletylamin je obsažen též v sýrech a dále například v kakau. Další látkou, která může zapříčinit bolesti hlavy, je histamin, který se vyskytuje v poměrně velkém množství potravin. Jeho vysoká koncentrace je v červených vínech, pivu, uzeninách. Naopak protektivně vůči migrénám pak může působit vitamín B2 s profylaktickými účinky, nebo přísun omega 3 mastných kyselin (Kasper, 2015).

Jak je vidět, některé bílkoviny, zejména je tedy řeč o esenciální aminokyselině tryptofanu, mohou mít významný vliv na psychiku člověka. Podle textu výše se jedná především o vliv na vznik a produkci serotoninu, který sám ovlivňuje nálady, popřípadě poruchy nálad. Dále pak ovlivňuje psychiku a některé psychické funkce v rámci toho, že z něj vznikají další látky. Vzhledem k tomu je tedy z mého pohledu poměrně důležité zabývat se příjmem bílkovin u lidí, kteří z jídelníčku vyřazují veškeré živočišné potraviny, neboť pokud je nenahradí v dostatečné míře a správné kombinaci ze zdrojů rostlinných mohli by se pak tito lidé potýkat s poměrně nepříjemnými zdravotními problémy.

5.2 Tuky

Pro správné fungování mozku jsou velmi důležité esenciální mastné kyseliny. Lidský mozek je totiž ze dvou třetin tvořen právě tuky a pro jeho správnou funkci jsou tedy nezbytné esenciální mastné kyseliny, především omega-6 a omega-3 mastné kyseliny (zkráceně MK). Je též důležité přijímat tyto dvě skupiny mastných kyselin ve správném poměru (Slimáková, 2011). Významné zdroje omega-3 MK jsou především ryby, a to losos, sardinky, makrela, tuňák a sladkovodní pstruh. Omega-3 MK dále nalezneme v řepkovém oleji nebo oleji z vlašských ořechů, vlašských ořechů nebo lněných semínkách. Omega-6 MK se pak vyskytují ve slunečnicovém, sójovém, sezamovém a kukuřičném oleji, dále je obsahují slunečnicová semínka, piniové, pekanové a para ořechy (Busch, 2017). Vzhledem k příznivým zdravotním účinkům omega-3 MK dochází v dnešní době k obohacování různých výrobků o tyto mastné kyseliny (Dr. Axe – Food is Medicine, nedat.). Doporučená denní dávka tuků by měla být minimálně 15 % energetického příjmu člověka, u žen v produktivním věku se doporučuje 20 %. Pokud jde o příjem nasycených tuků, ten byl

neměl přesáhnout 10 % celkového denního energetického příjmu. Příjem kyseliny linolové by se měl pohybovat v rozmezí 4-10 %, přičemž horní hranice je doporučována u osob s vysokým příjmem nasycených tuků a vysokou hladinou cholesterolu (Fats and oils in human nutrition: report of a joint expert consultation, Rome, 19-26 October 1993, c1994). Dle Kaspera (2015) je žádoucí poměr omega 6 a omega 3 esenciálních MK 5:1 ve prospěch omega 6 MK, ovšem v dnešní době se tento poměr pohybuje kolem hodnot 10:1. V rámci fungování organismu jsou tyto mastné kyseliny prospěšné pro kardiovaskulární systém, mají ale i podstatnou zásluhu při tvorbě hormonů. Z omega-3 MK se vytváří kyseliny alfa-linolenová (ALA), eikosapentaenová (EPA) a dokosahexaenová (DHA). Zatímco u lidí stravujících se konvenčně, tedy konzumujících i živočišné výrobky, se přemění z linolové a alfa-linolenové kyseliny na DHA a EPA jen asi 10 % u veganů je tomu jinak. Vegani totiž ve stravě přijímají jen alfa-linolenovou kyselinu a mají nízké, za to však stabilní, hodnoty omega-3 MK. I při jejich nízkém příjmu se pak vytváří dostatek EPA i DHA. Z těchto kyselin poté vznikají eikosanoidy, látky podobné hormonům, které v těle zastávají mnoho funkcí. Mezi ně patří například vazodilatace a vazokonstrikce, ovlivnění krevní srážlivosti, funkce hladkého svalstva a projevuje se schopnost regulovat žlázy s vnitřní sekrecí.

Mastné kyseliny mají svou funkci i při tvorbě serotoninu v mozku. Mastné kyseliny vytěsňují tryptofan z vazby na albumin, a tím zvyšují jeho dostupnost pro mozek, aby se mohl v mozku tryptofan přeměnit na serotonin. Je-li ve stravě vysoké množství sacharidů a nižší obsah proteinů, zvyšuje se koncentrace tryptofanu i serotoninu v mozku (Kasper, 2015).

U depresí má kromě tryptofanu a hladiny serotoninu vliv i správný poměr omega-6 a omega-3 MK, který určuje složení tukových membrán buněk centrální nervové soustavy. Tyto membrány zajišťují výdej a příjem serotoninu. Strava bohatá na polyenové mastné kyseliny se prokázala jako příznivá pro snížení závažnosti atak roztroušené sklerózy (Kasper, 2015). Ačkoliv by se mohlo zdát, že ke zmírnění příznaků deprese i roztroušené sklerózy stačí nastavit jídelníček tak, aby v něm byl správný poměr omega-6 a omega-3 MK a zároveň snížený obsah nasycených tuků, pravděpodobně tomu tak není. Aupperle, Denney, Lynch, Carlson, & Sullivan se zabývali vztahem mezi depresí a omega-3 MK u osob s roztroušenou sklerózou. Předchozí výzkumy našly rozdíl v hladině mastných kyselin u těchto pacientů a u kontrolní skupiny. V rámci této studie vyplňovali probandi z experimentální i kontrolní skupiny inventář CMDI (The Chicago Multiscale Depression Inventory) a poté jim byly měřeny hodnoty mastných kyselin v červených krvinkách. Obě skupiny probandů též po 3 dny zaznamenávaly své jídelníčky. Pacienti s roztroušenou

sklerózou vykazovali vyšší skóry v inventáři CMDI než kontrolní skupina. Byly u nich též nalezeny nižší hodnoty polynenasycených omega-3 a omega-6 MK, zároveň vykazovali vyšší hodnoty mono-nenasycených mastných kyselin. Ačkoliv byl tedy nalezen rozdíl v hodnotách mastných kyselin u experimentální a kontrolní skupiny, z analýzy jídelníčku bylo zjištěno, že příjem MK u obou skupin se neliší. Autoři se domnívají, i na základě dalších studií, že rozdíl v hodnotách MK není způsobený jejich rozdílným množstvím ve stravě, ale rozdílným fungováním metabolismu (2008).

Svou roli mají mastné kyseliny i u neurologických onemocněních. U pacientů s Alzheimerovou chorobou je velmi častým jevem nízká hladina omega-3 MK v mozku a periferních tkáních (Skinner, Watt, Besson, & Best, 1989 in Dyall, & Michael-Titus, 2008), zejména se pak jedná o nedostatek kyseliny dokosaheptaenové (Tully, Roche, Doyle, Fallon, Bruce, Lawlor, Coakley, & Gibney, 2003). Tato kyselina se ukázala jako významný protektivní činitel proti snižování schopnosti se učit, a též je schopná snižovat oxidační stres (Hashimoto, Hossaint, Shimada, & Shido, 2006). DHA též slouží jako prekurzor pro neuroprotektivum D1, které podporuje expresi antiapoptotických a neuroprotektivních genů a potlačuje neurotoxicitu. Nízký příjem omega-3 MK ve stravě vysoce koreluje s rozvojem Alzheimerovy choroby. Omega-3 MK a DHA snižují riziko vzniku Alzheimerovy choroby, nesnižuje ho však EPA (Dyall, & Michael-Titus, 2008). Co se týče výzkumů, u pacientů s Alzheimerovou chorobou, kteří dostávali omega-3 MK, se objevilo zlepšení nálady, krátkodobé paměti, schopnosti spolupráce, kvality spánku, chuti k jídlu a prostorové orientace, zatímco u kontrolní skupiny k těmto zlepšením nedošlo (Yehuda, Rabinovtz, Carasso, & Mostofsky, 1996). Celkově výzkumy vypovídají o tom, že příznivé účinky se projevují především jako prevence a snížení progresu úbytku kognitivních schopností, ale mají pouze omezený efekt po propuknutí symptomů Alzheimerovy choroby (Dyall, & Michael-Titus, 2008).

Dalším neurodegenerativním onemocněním, kterým se lze zabývat v souvislosti s působením mastných kyselin, je Parkinsonova choroba. Ačkoliv u Parkinsonovy choroby nejsou jistě známy příčiny vzniku, existuje několik pravděpodobných rizikových faktorů, jako například vystavení se toxinům v prostředí, dysfunkce mitochondrií (Jenner, 2001), záněty v nervové soustavě (McGeer, Yasojima, & McGeer, 2001 in Dyall, & Michael-Titus, 2008) a oxidační stres (Zhang, Perry, Smith, Robertson, Olson, Graham, & Montine, 1999). Léčba Parkinsonovy choroby se aktuálně zaměřuje na doplnění dopaminu, buď pomocí prekurzoru dopaminu, zvaného levodopa, nebo pomocí dopaminových agonistů (Marsden, 1994 in Dyall, & Michael-Titus, 2008). Ukázalo se, že právě levodopa mění kompozici

polynenasycených mastných kyselin v mozku (Julien, Berthiaume, Hadj-Tahar, Rajput, Bédard, Di Paolo, Julien, & Calon, 2006). U pacientů s motorickými komplikacemi, v souvislosti s užíváním levodopy, se ukazují vyšší hladiny kyseliny arachidonové než u pacientů bez těchto motorických problémů (Samadi, Gregoire, Rouillard, Bedard, Di Paolo, & Levesque, D. (2006). Zvýšení příjmu DHA může zmírnit závažnost nebo zpomalit rozvoj dyskineze při užívání levodopy. Zvýšení příjmu omega-3 MK spolu s DHA pomáhá zachovat hladiny dopaminu a chrání mozek před ztrátou dopaminergních neuronů v substantia nigra (Bosquet, Saint-Pierre, Julien, Salem, Cicchetti, & Calon, 2008). Různé studie se ve svých závěrech ohledně vztahu mezi příjmem mastných kyselin a rizikem vzniku Parkinsonovy choroby poměrně liší, ale DHA by se mohla využívat ke zmírnění dyskineze při léčbě pomocí levodopy (Dyall, & Michael-Titus, 2008).

Další choroba, kterou je možné spojit s vlivy mastných kyselin je Huntingtonova choroba. I u Huntingtonovy choroby není mechanismus, který vede k buněčné smrti, zcela jasný, ale velmi pravděpodobně zahrnuje excitotoxicitu a oxidační stres. U Huntingtonovy choroby se uvažuje o dvou typech příčin, a to genetických a negenetických (Anpa Committee on Research, 1998). V rámci negenetických modelů jde o vliv excitotoxických činitelů na odumírání mozkových buněk, nebo o narušení aktivity mitochondrií. Při studiích prováděných na zvířatech se ukázalo, že při léčbě esenciálními mastnými kyselinami, spolu s kyselinou lipovou, došlo u zvířat ke zlepšení behaviorálního fenotypu, a též k výrazným zlepšením specifických motorických potíží, jako je například délka kroku. To může ukazovat na neuroprotektivní účinky esenciálních mastných kyselin (Clifford, Drago, Natoli, Wong, Kinsella, Waddington, Vaddadi, 2002). Podobné zlepšení se ukázalo i při podávání EPA pacientům s Huntingtonovou chorobou, u kterých též došlo ke zlepšení motorických funkcí ve srovnání s placebo skupinou (Vaddadi, Soosai, Chiu, Dingjang, 2002). Zlepšení bylo patrné i při měření MRI, kde u placebo skupiny se ukazovala progresivní atrofie tkáně, zatímco u experimentální skupiny bylo viditelné zřejmé zlepšení (Puri, Bydder, Counsell, Corridan, Richardson, Hajnal, 2003).

Další neurodegenerativní onemocnění je roztroušená skleróza. Jako první se o vztahu mezi touto nemocí a mastnými kyselinami zmiňuje Swank. Podle jeho analýzy se roztroušená skleróza častěji vyskytuje v oblastech, kde lidé konzumují ve vysoké míře živočišné tuky (Swank, Lerstad, Strom, & Backer 1952). Novější studie předpokládají pozitivní vliv omega-3 MK u demyelinizačních onemocnění, skrz přímé zlepšení myelinogeneze (Salvati, Natali, Attorri, Di Benedetto, Leonardi, Di Biase, Ferri, Fortuna, Lorenzini, Sanchez, Ricceri, & Vitelli, 2008). Výsledky studie Nordvika, Myhra, Nylanda

a Bjervea (2000) ukazují na to, že suplementace omega-3 MK spolu s vitamíny u čerstvě diagnostikovaných pacientů, spolu s dalšími dietetickými doporučeními, pomáhá zvýšit hladinu omega-3 a snížit hladinu omega-6 MK a celkově po delší době zlepšit klinické výsledky. Celkově se má za to, že suplementace omega-3 MK má mírné pozitivní účinky na zlepšení stavu pacientů, ale je zapotřebí dalších studií (Dyall, & Michael-Titus, 2008).

Omega-3 MK mají neuroprotektivní a též neuroregenerační účinky, lze tedy o jejich využití uvažovat nejen u výše zmíněných neurodegenerativních chorob, ale též v případech akutních neurologických zranění, která mají s neurodegenerativními nemocemi podobné patologické mechanismy (Dyall, & Michael-Titus, 2008).

Zdá se, že zatímco bílkoviny hrají svou roli především u problematiky nálad a souvisí především se serotoninem, tuky a mastné kyseliny jsou pro změnu významné u neurodegenerativních onemocnění. Jak uvádí výzkumy, jisté příznaky nebo potíže při těchto chorobách lze mírnit pomocí některých mastných kyselin, ovšem nedají se jimi samozřejmě zcela vyléčit. Otázku ovšem zůstává, zda se dá proti těmto nemocem preventivně chránit již během života právě vhodným složením stravy a příjmem doporučeného poměru omega 6 a omega 3 MK. Některé výzkumy naznačují, že příčinou některých potíží není nedostatečný příjem těchto látek, ale poruchy jejich metabolismu v těle. Tato problematika je skutečně zajímavá a je jistě vhodné se jí nadále vědecky věnovat.

5.3 vitamíny a minerály

V této kapitole bych se ráda věnovala vybraným vitamínům a minerálům, které jsou v rámci výzkumů a jiných vědních oborů nejvíce vztahovány k psychice a jejímu správnému fungování. Jsou to především vitamíny B komplexu, vitamín D a z minerálních látek železo.

Významnou skupinou vitamínů jsou vitamíny B komplexu. Vitamín B1 neboli tiamin je součástí membrán nervových buněk a přispívá k lepší vodivosti nervů. V případě jeho nedostatku se mohou projevit některé neurologické příznaky, zejména senzorycké a motorické. Nedostatek vitamínu B3 se projevuje jako syndrom dermatitidy, diarey a demence. Vitamín B6 je důležitý pro vývoj centrální nervové soustavy a pro syntézu neurotransmiterů. Jeho nedostatek se může v oblasti psychiky projevit jako zmatenost, nebo depresivní nálada. Nedostatek vitamínu B12 se mimo jiné může projevit neurologickými příznaky (Urbánek, Urbánková, & Marková, 2010). Při nedostatku vitamínu skupiny B se objevily negativní psychometrické nálezy, při suplementaci těchto vitamínů pak došlo k výraznému zlepšení psychické pohody i výkonnosti. Podobné zlepšení ale nenastalo při suplementaci u osob, které nedostatkem vit. B netrpěly. Při vysokých dávkách vitamínů B

komplexu je možné zlepšit mozkovou výkonnost. Různé studie se také přiklání k pozitivnímu vlivu vitamínů B6, B12 a B9 na kognitivní funkce, spokojenost a náladu (Kasper, 2015).

Mentální a neurologické potíže často doprovází deficit vitamínu B12 a vitamínu B9. Neuropsychiatrické symptomy nedostatku těchto dvou látek se překrývají, ale je pravděpodobné, že nedostatek vitamínu B12 má větší vliv na periferní nervstvo a míchu, zatímco nedostatek vitamínu B9 má zřejmě větší vliv na fungování mozku. Psychiatrické symptomy obvykle zahrnují poruchy nálad, panické ataky a psychotické symptomy jako halucinace či bludy, paranoiu, zmatenost, agresivní chování, únavu a nespavost (Lishman, 1998 in Fafouti, Paparrigopoulos, Liappas, Mantouvalos, Typaldou, & Christodoulou, 2002). Nedostatek vitamínu B12 a B9 nejčastěji vyvolává depresivní symptomy, zato však zřídka manické (Fafouti, Paparrigopoulos, Liappas, Mantouvalos, Typaldou, & Christodoulou, 2002). Osoby s depresivní poruchou mají obvykle nižší hladiny vitamínu B9 v plazmě ve srovnání se zdravými jedinci. Nedostatek vitamínu B9 je pak spojován s vyšší závažností deprese (Abou-Saleh, & Coppen, 1989). Deficit vitamínu B12 se může kromě deprese vztahovat i ke katatonii u starších pacientů, přičemž nejběžněji se projevuje jako senzorycké poškození. V rámci těchto senzoryckých poškození se jedná o parestezie nebo poruchu taktilního a vibračního cití, ataxii, dále organickou psychózu, delirium s halucinacemi a bludy či bez nich a změny krátkodobé paměti. Ačkoliv je příčinou těchto potíží nedostatek vitamínu B12, tento nedostatek je obvykle nezjistitelný běžnými testy a změny nastávají až při léčbě, během které pacient dostává určité dávky vitamínu B12. Stav pacienta se obvykle spraví poměrně rychle. Při dlouhodobém nedostatku vitamínu B12 může dojít k některým ireverzibilním změnám (Berry, Sagar, & Tripathi, 2003). Deficit vitamínu B12 se dle Martinky, Kosoně, Soskové, Borského a Jurčagy (2010) nejčastěji projevuje jako subkutánní kombinovaná degenerace míchy neboli Lichtheimův syndrom. Obvykle jsou zasažené zadní provazce krční či hrudní míchy. U pacientů se začnou objevovat potíže s rovnováhou při stoje i během chůze, přičemž se zhoršuje za šera či ve tmě. Dále se deficit vitamínu B12 může projevit jako neuropatie, při níž dochází k senzoryckým nebo senzorycko-motoryckým potížím a jsou postiženy především senzitivní nervová vlákna. Tyto potíže se projevují jako mravenčení, poruchy taktilní a termické citlivosti. Příčiny deficitu vitamínu B12 jsou striktní dodržování veganské či vegetariánské stravy, malabsorbce, medikamentózně indukovaný deficit, dědičné příčiny nebo zvýšená potřeba vitamínu B12 například během vývoje nebo těhotenství. Autoři upozorňují na to, že ačkoliv se poruchy způsobené nedostatkem vitamínu B12 vyskytují poměrně zřídka, je třeba se nad touto

příčinou zamyslet u pacientů s poruchami rovnováhy, motoriky, paresteziemi, se zpomaleným psychomotorickým tempem nebo s poruchami paměti, neboť dlouhodobý deficit vitamínu B12 může způsobit ireverzibilní změny.

Dalším významným vitamínem je vitamín D. Ve studiích zabývajících se roztroušenou sklerózou byly nalezeny důkazy o tom, že nedostatečné množství vitamínu D zvyšuje riziko onemocnění touto chorobou. Vitamín D je možné kromě stravy do těla dostat pobytem na slunci, skrz kůži. Mimo vitamín D hraje roli i vysoká konzumace tuků, především tuků živočišného původu (Kasper, 2015).

Zvyšující se nedostatek vitamínu D je spojován s mnoha psychiatrickými potížemi. Jedná se především o vývojové poruchy, jako například poruchy autistického spektra, a schizofrenii. Pravděpodobnost spojitosti deficitu vitamínu D s psychiatrickými diagnózami je v posledních letech podporována mnoha výzkumy. Z těchto výzkumů vyplývá, že nedostatek vitamínu D v útlém věku ovlivňuje neuronální diferenciaci, synapse, strukturu mozku, vznik dopaminu a fungování mozku. V posledních letech začal být nedostatek vitamínu D spojován i s jinými psychiatrickými nemocemi, jako je deprese nebo Alzheimerova choroba. Podle některých výzkumů může vitamín D regulovat hladiny katecholaminů, a mít tak ochrannou funkci proti specifickým projevům Alzheimerovy choroby. Vitamín D během dospělosti ovlivňuje v mozku cholinergní, dopaminergní a noradrenergní neurony, přičemž poruchy týkající se těchto neurotransmiterů se vyskytují u všech výše zmíněných nemocí. Vzhledem ke schopnosti vitamínu D zvýšit hladinu dopaminu se o jeho příznivém účinku uvažuje i v souvislosti s Parkinsonovou chorobou (Eyles, Burne, McGrath, 2013). Nedostatek vitamínu D se v pozdějším věku může projevit jako narušení kognitivních funkcí, naopak starší lidé, kteří mají dostatek vitamínu D, dosahují lepšího výkonu v kognitivní oblasti (Hooshmand, Lokk, Solomon, Mangialasche, Miralbell, Spulber, Annerbo, Andreasen, Winblad, Cedazo-Minguez, Wahlund, & Kivipelto, 2014).

Železo je minerální látka, která je pro lidské tělo velmi důležitá. Jeho doporučená denní dávka se liší u žen a u mužů a též u lidí různého věku. Nedostatek železa je nerozšířenější jev, co se týče nedostatku některých látek v lidském těle. Častěji se objevuje u žen, neboť železo je z těla ženy vylučováno během menstruace. Jeho nedostatek může být ale způsobený i nedostatečným příjmem ve stravě, například u rostlinné stravy, častým krvácením, nebo špatným vstřebáním v těle. Dlouhodobý nedostatek železa, zejména v prvních dvou letech života dítěte, se může projevit v nezvratném poškození mozku (Kasper, 2015). Železo je velmi důležité zejména v prenatálním období, a to pro správný

vývoj mozku. Železo významně zasahuje do vývoje nervových a gliových buněk, produkce neurotransmiterů a myelinizace. Narušení těchto procesů má následky v kognitivních, motorických a emocionálních dysfunkcích. Výzkumy ukazují, že suplementace železa během posledního trimestru těhotenství u žen, které trpěly jeho nedostatkem, zlepšuje kognitivní vývoj dětí. Pokud ovšem není dostatek železa přijímán v kritickém období, dochází k ireverzibilním narušením a suplementace železa v pozdějším období již nemá na změnu kognitivního vývoje vliv (Trimm, 2013). Na druhé straně však kromě nedostatku železa skrz jeho nedostatečný příjem nebo jeho vylučování z těla může docházet i k jeho špatnému řízení v mozku, kdy se neudržuje jeho správná hladina. Je-li homeostáza železa v mozku narušena, mohou vzniknout neurodegenerativní onemocnění, a to zejména Parkinsonova a Alzheimerova choroba nebo Amyotrofická laterální skleróza. Vysoké množství železa u těchto nemocí způsobuje různé patologické mechanismy. Železo je toxické a též způsobuje oxidační stres. Vysoké množství železa je obvykle způsobeno jeho špatným metabolizováním v těle, a to na základě genetických mutací proteinů, které jsou pro metabolismus železa důležité. Aby se zabránilo postupu degenerativních procesů u výše zmíněných nemocí, zkoumali vědci možnost chelace, tedy vychytávání železa nebo obecně odstraňování těžkých kovů z těla. K chelaci se většinou využívají chemické látky, ovšem existují i přirozené rostlinné zdroje. Rostliny obsahují polyfenoly, z nichž některé mají výše popsané účinky. Řadí se sem například kurkumin, byliny tradiční čínské medicíny jako ženšen pravý, *Ginkgo biloba* nebo šišák bajkalský. Účinky těchto přírodních zdrojů na stav neurodegenerativních nemocí ovšem není příliš prozkoumaný a vědecká obec se spíše zabývá využíváním chemických látek. Proces chelace má ale, na základě výzkumů, u pacientů s neurodegenerativními onemocněními neuroprotektivní účinky (Xuping, Jankovic, Weidong, 2011).

Jak je vidět, strava jako taková může mít potencionálně poměrně významný vliv na fungování těla a psychiky. Hovoříme zde o vlivu na produkci transmiterů nebo hormonů, které ovlivňují zejména nálady nebo kvalitu spánku. O vlivu se uvažuje i u tak závažných neurodegenerativních onemocnění, jako je Alzheimerova, Parkinsonova nebo Huntingtonova choroba a další. Význam živin je stěžejní především v době těhotenství, jak pro ženu, tak pro správný vývoj plodu. Bylo by tedy zajímavé zjistit, jestli taková výrazná změna ve stravování, jako je vyloučení veškerých živočišných výrobků, bude mít viditelný vliv na psychiku daného jedince.

6. Aktuální výzkumy

Zdá se, že všechny podstatné informace ohledně veganství, rostlinné stravy, jejich psychologických aspektů a vlivů na psychiku jsem již v práci probrala, v této kapitole se tedy budu věnovat aktuálním výzkumům, které se k tomuto tématu nějakým způsobem vztahují. Nepodařilo se mi najít žádný výzkum, který by se přímo zabýval tématem prožívání přechodu na veganství. Oproti době před dvěma roky, kdy jsem psala svou bakalářskou práci na podobné téma, však vědecký zájem a počet studií na toto téma vzrostl, což považuji za pozitivní fakt. Pojdme se tedy na některé tyto studie podívat.

První studie zkoumala vztah mezi zdravotním přesvědčením, jako hlavním motivem ke způsobu stravování, a životním stylem u 100 veganů v USA. Autoři dále chtěli určit shodu s vybranými zdravotními a nutričními výstupy. V populaci je stále populárnější přecházet na rostlinnou stravu ze zdravotních důvodů, a to kvůli množství benefitů, které tato strava slibuje, zvláště v prevenci chronických onemocnění. Hlavními proklamovanými benefity jsou snížení příjmu tuků a zvýšený příjem zdraví prospěšných látek, vitamínů, antioxidantů, vlákniny a minerálních látek (Dyett, Sabaté, Haddad, Rajaram, Shavlik, 2013). Autoři uvádí, že se někteří vědci zabývali například nutriční přiměřeností různých typů vegetariánství a obecným povědomím o zdraví, aby zjistili, zda vegetariáni podnikají i další kroky ke zlepšení své kondice a zdraví. Ovšem podle autorů se zatím žádná studie nezabývala tím, zda vegetariáni, kteří si tento životní styl zvolí na základě zdravotní motivace, typicky praktikují i další zdraví prospěšné praktiky a chování, které se nevyskytují u vegetariánů, kteří si tento životní styl zvolili z jiného důvodu. Další otázkou je, zda tito vegetariáni ze zdravotních důvodů budou vykazovat lepší zdravotní výsledky. V této studii, které se zúčastnilo 100 respondentů, 47 % uvedlo jako svůj motiv zdravotní důvody, 40 % uvedlo jako důvod životní pohodu zvířat, tedy motivaci etickou, dále 9 % uvedlo náboženské důvody, a po 2 % enviromentální faktory a rodinné nebo jiné hodnoty. Nebyly pozorovány žádné signifikantní rozdíly mezi kategoriemi motivů pro 8 z 9 behaviorálních projevů vztahovaných k jídlu. Z 93 respondentů, kteří odpověděli na otázky ohledně zdravotního stavu, 81 % nemělo diagnostikováno žádné chronické onemocnění, 19 % respondentů diagnózu mělo, přičemž šlo o hypertenzi, revmatoidní artritidu, rakovinu, osteoporózu, koronární srdeční chorobu, nebo anorexii. Ve skupině diagnostikovaných pak ti, kteří k veganství přešli ze zdravotních důvodů, měli více lékařských zpráv oproti jinak motivovaným. Žádný z veganů však netrpěl diabetem nebo onemocněním ledvin. Střední hodnota BMI byla na hodnotě 22,6. Normální BMI index byl naměřen u 68 % zdravotně motivovaných, 78 %

motivovaných etikou a 77 % motivovaných jinými důvody. BMI v hodnotách nadváhy či obezity byl naměřen u 28 % zdravotně motivovaných, 15 % respondentů s etickou motivací a u 23 % probandů s jinou motivací. Vegani, kteří praktikovali veganství méně než 3 roky nebyl naměřen BMI v pásmu podvýživy. U respondentů, kteří byli vegany déle než 3 roky byla podváha klasifikována u 8 % zdravotně motivovaných a 7 % motivovaných etikou. 73 % všech respondentů uvedlo používání vysokého množství soli, ze skupiny motivovaných zdravím to bylo 35 %. Užívání vysokého množství soli se objevilo u všech 5 respondentů s hypertenzí, přičemž všichni přešli k veganství ze zdravotních důvodů. Přijímání dalších nutrientů, jako například vitamínu C, kyseliny listové, železa, omega 3 mastných kyselin a dalších bylo adekvátní nebo dokonce vyšší než doporučené denní dávky. V rámci běžných norem byl příjem draslíku, vitamínu B12 a E, beta karotenu a vápníku, ovšem příjem vitamínu D byl signifikantně nižší. Co se týče dalších faktorů, 80 % veganů konzumuje alkohol zřídka nebo nikdy, 97 % veganů nekouří, jen 10 % veganů uvedlo, že necvičí, zbytek pak uvedlo cvičení třikrát nebo vícekrát týdně (Dyett, Sabaté, Haddad, Rajaram, & Shavlik, 2013).

Další studie se pomocí diskurzivní psychologie snaží objevit vztah mezi ideologický založenými jídelními volbami a identitou na veganském internetovém fóru. Autoři se pokouší zjistit, jak lidé využívají svou identitu při stravovacích volbách a zvycích. Dále chtějí ukázat, jak členové skupin, které jsou spojené s ideologickými stravovacími volbami a zvyky, vytváří svou identitu pro specifické interakční situace. Tento článek se zaměřuje na to, jak jsou konkrétní popisy spojeny s konstruktem alternativní identity, a jak je tato identita využita k odolávání proti negativním názorům o veganství. Článek se nejprve zabývá konverzačními vlákny, které prezentují veganské pokrmy jako běžné, druhá část článku ukazuje příspěvky, které normalizují metody prevence hypovitaminózy prostřednictvím vitamínových suplementů (Sneijder, & te Molder, 2009).

V první části autoři zkoumali popisování přípravy jídel a kombinování ingrediencí jako jednoduché činnosti. Z diskuzního fóra vybrali dotaz, ve kterém tazatelka žádá o radu, jak připravit snídani. V dotazu chápe vegany jako lidi dodržující striktní pravidla a mající expertní znalosti v oblasti přípravy veganských pokrmů. Tazatelka zřejmě chápe veganství jako vzorec stravování vázaný na přísná a jasně daná pravidla a interní poznatky. V odpovědích na její dotaz se v kontrastu s její představou o složitosti a náročnosti přípravy veganské snídane setkáváme s odpověďmi, které implikují snadnou přípravu, veliké množství možností, a které zahrnují běžné ingredience, které pro své snídane využívají i nevegani. Kromě obsahové stránky se k podtržení běžnosti, jednoduchosti a variability

možností v odpovědích vyskytují specifické řečové prostředky. K nim patří používání adjektiv, nabídka alternativ, ukončení seznamu frázemi jako „a tak dále“ nebo „mohl bych pokračovat do nekonečna“. Poměrně zajímavý nástroj je například uvádění zajímavých, ale obtížněji dostupných, ingrediencí v závorkách. Vegani zkrátka využívají takové prostředky, které prezentují veganskou snídani jako velmi snadnou na přípravu, obsahující veškeré živiny, aniž by o nich člověk musel přemýšlet a nabízející širokou paletu možností. Často se vyskytuje normalizace některých postupů nebo praktik a velmi často bývá využit trpný rod, který evokuje běžnost jejich používání. Dalším nástrojem k přispění obrazu o veganství jako velice jednoduchém stylu stravování je to, že odpovědi často nezačínají oslovením, ani velkým písmenem. Působí tak, jako by odpověď byla podána v interakci tváří v tvář. Kromě toho tento nástroj působí dojmem, že autor odpovědi nad ní nemusel dlouho přemýšlet a dokáže spontánně vyprodukovat veliké množství variací a způsobů přípravy. V souhrnu je možné říci, že vegani využívají mnoho nástrojů diskurzu k vykreslení veganství jako jednoduchého a běžného způsobu stravování a k vyvrácení obrazu veganství jako komplikovaného, složitého či časově náročného životního stylu (Sneijder, & te Molder, 2009).

Autoři se dále zabývali normalizováním konkrétních metod ochrany zdraví. Především se jednalo o doplňování vitamínu B12 pomocí doplňků stravy. Vegani o tomto kroku psali jako o běžné záležitosti, často označovali tabletu vitamínu B12 jako malou, prezentovali její užívání jako něco běžného, co nezabere čas. Co se týče suplementace jiných vitamínů nebo látek, v jedné odpovědi je autor spojil se skupinou studentů, nikoliv se skupinou veganů. U jiné odpovědi její autor popisoval, že se prostě ráno vezme malá tabletka, pokud se na to nezapomene. I u tohoto tématu vegani používali podobné diskurzivní nástroje, jako u předchozího. Používání stylu psaní jakoby tváří v tvář, spontánní odpověď, bagatelizace, odkazování na běžné produkty a procedury, používání trpného rodu. Pomocí těchto nástrojů byla problematika deficitu vitamínů vykreslena jako rutinní činnost, které není třeba věnovat příliš pozornosti. Výsledkem by mělo být i to, že na suplementaci vitamínu nebude pohlíženo jako něco zvláštního, neobvyklého a v zásadě je tím i snížena závažnost deficitu vitamínu B12 (Sneijder, & te Molder, 2009).

Je prokázáno, že účastníci, v tomto případě vegani, používají různé diskurzivní nástroje, aby vykreslili veganské pokrmy jako běžné a snadné na přípravu, a aby prezentovali metody prevence deficitu vitamínů, jako je užívání suplementů, jako rutinní proceduru. Tímto postojem „je to běžné“ se účastníci systematicky brání faktu, že je složité jak sestavení určitého pokrmu, tak ochrana vlastního zdraví. V tomto ohledu je ona

běžnost cestou, jak zkonstruovat a ochránit veganství jako ideologii. Autoři se domnívají, že identita a s ní svázané funkce jsou součástí vysoce flexibilního balíčku jednání respondentů. Prezentace veganství, a jeho praktikování, jako něčeho běžného je důležitá aktivita pro vyvrácení chápání veganství jako nezdravého a komplikovaného životního stylu. Běžnost či obvyčejnost je zde normativně používána jako rétorická alternativa ke komplikovanosti. Vegani tímto způsobem bojují proti stereotypům o veganství, a chrání tak své pojetí tohoto životního stylu i své identity. Na druhou stranu je pak podle autorů důležitost připisovaná běžnosti a normálnosti v konfliktu s představou, že ideologické stravovací volby jsou jedním z prostředků, jak projevit svou identitu. Vegani ovšem nezavrhnou a neschovávají svou veganskou identitu, ale vykreslují další, alternativní identitu sebe jako běžného člověka. Tato identita běžného člověka v zásadě podtrhuje a zdůrazňuje identitu sebe jako vegana. Autoři upozorňují na to, že tento konstrukt běžnosti není relevantní pro všechna témata v kontextu stravování, ale je spíše spojen s konkrétními oblastmi, ve kterých je komplexnost prezentována jako problematická (Sneijder, & te Molder, 2009).

Heiss, Coffino a Hormes (2017) zkoumali stravovací a zdravotní návyky a chování u veganů oproti lidem konzumujícím živočišné výrobky. Výzkumný soubor zahrnoval celkem 578 participantů, z nich 80 % tvořily ženy. Ve výzkumném souboru bylo 358 veganů a 220 participantů konzumujících živočišné výrobky. Participantů vyplňovali online dotazník s otázkami, které se týkaly jejich chování a postojů ke stravování a zdraví. Obě skupiny respondentů byly srovnatelné, co se týče demografických údajů. Vegani skórovali signifikantně nižší v dotazníku o poruchách příjmu potravy, který měřil patologické stravovací chování. Vegani se také, častěji než konzumenti živočišných výrobků, označovali za zdravé a mnohem častěji uváděli domácí přípravu jídla. Vegani častěji jedí ovoce a zeleninu, ořechy, luštěniny a obiloviny, a naopak konzumují méně nápojů s obsahem kofeinu. Nebyl však nalezen žádný signifikantní rozdíl mezi skupinami ohledně stylu stravování, BMI, kouření, cvičení nebo problémů souvisejících s konzumací alkoholu. Autoři však uvádí, že velikost efektu naměřených rozdílů byla poměrně malá a sumarizují výsledky tak, že se vegani od konzumentů živočišných produktů příliš neliší v chování a postojích ke stravování ani ke zdraví, a pokud ano, pak pouze mírně.

Rothgerber (2015) zkoumal, jak se liší vegetariáni/vegani a uvědomělí konzumenti živočišných výrobků v hodnocení masa a postoji k němu. Zatímco vegetariáni a vegani zcela odmítají konzumaci různých druhů živočišných produktů, uvědomělí konzumenti jedí maso pouze v případě, že vyhovuje jistým etickým standardům. Oba tyto směry stravování vznikají na základě nesouhlasu s neetickým přístupem v rámci živočišné produkce. Tento

výzkum se pokusil nalézt základní rozdíly v postojích mezi oběma skupinami. Základní otázkou bylo, co odlišuje ty, kteří si zvolí uvědomělé konzumentství, od těch, kteří přejdou k vegetariánství. Výsledky ukazují na to, že uvědomělí konzumenti se odlišují nejen ve svém chování, ale i ve svém přístupu a postojích. Rozdíly zahrnovaly například způsob, jakým byla zvířata vnímána, odpor nebo znechucení masem, ospravedlňování konzumace masa, ale též postoje, které se přímo ke zvířatům nevztahovaly. Rozdíly v osobnosti nebyly zahrnuty jako proměnná, je tak možné, že rozdíly ve výběru způsobu stravování jsou dány mírou psychologické odezvy na zážitek a informace o tom, jak je živočišná výroba a konzumace těchto výrobků neetická. Výsledky také zpochybňují možnost, že uvědomělé konzumentství živočišných výrobků je pouze přechodnou fází k přechodu na vegetariánství či veganství. Dle výzkumu je definujícím rozdílem to, že uvědomělí konzumenti považují zabíjení zvířat pro potravu jako přijatelné, v případě že zvířata během života netrpěla. Tento závěr je doplněn i dalšími postoji, a to, že uvědomělí konzumenti obecně hodnotili zvířata oproti vegetariánům méně příznivě a nebyli znechucení masem a jeho sensorickými vlastnostmi. Ukázalo se, že postoj ke zvířatům a znechucení masem neovlivňuje posuzování akceptovatelnosti zabíjení zvířat pro jídlo ani u uvědomělých konzumentů ani u veganů. Toto posuzování není ovlivněno ani filozofickým zaměřením, tedy idealizmem a misantropií. Postoj ke zvířatům a znechucení masem je ovšem rozhodujícím faktorem výběru způsobu stravování. Kromě tohoto rozdílu se ukazuje i to, že uvědomělí konzumenti se mnohem méně identifikují se svou skupinou a svůj způsob stravování nepovažují za důležitou součást své identity. Otázkou nakonec zůstává, zda postoj ke zvířatům a masu a vlastní identita rozhoduje o zvoleném způsobu stravování, nebo zda způsob stravování ovlivňuje postoje k masu a zvířatům a vnímání vlastní identity.

Bresnahan, Zhuang a Zhu (2015) zkoumali problematiku stigmatizace veganů a veganství. K prozkoumání této problematiky připravili dvě studie. První z nich zkoumala, v jaké míře budou probandi projevovat stigma na základě předložení pro-veganské nebo anti-veganské zprávy, kontrolní skupina žádnou zprávu nedostala. Ve druhé studii se zaměřili na emoce, které tyto zprávy vzbuzují, vnímanou sílu argumentů ve zprávě a jejich vliv na hloubku zpracování informací. Probandi dostali pro nebo anti veganskou zprávu, kontrolní skupina dostala kontrolní zprávu. Výsledky první studie ukázaly, že účastníci, kteří dostali anti-veganskou zprávu, vykazovali méně stigma. Souhlas s obsahem zprávy ovlivňuje emoční odezvu. Efekt souhlasu s obsahem zprávy na stigma byl silnější u anti-veganské zprávy, než u pro-veganské. Respondenti, kteří obdrželi anti-veganskou zprávu, vykazovali silnější negativní vnímání veganů než respondenti, kteří obdrželi pro-veganskou

zprávu, v případě že s obsahem zprávy souhlasili. Druhá studie začínala deskriptivní analýzou. Respondenti vygenerovali 552 myšlenkových kategorií relevantních k veganství. 120 kategorií bylo pozitivních, 130 negativních a 302 neutrálních. Autoři dále zkoumali tři emoce ve vztahu k veganství a vnímání zpráv, a to vztek, nepříjemnost a vinu. Z výsledků vyplývá, že pocity viny a nepříjemnosti vyúsťují v hluboké zpracování informací, přičemž pocit viny je kladně spojený s kladnými myšlenkami a negativně s negativními. Naopak pocit nepříjemnosti negativně koreluje s pozitivními myšlenkami a pozitivně s negativními myšlenkami. Pokud respondenti prožívají pocity viny, zvažují snížení konzumace masa. Pokud prožívají nepříjemnost, nepohodlí, pak mají z konzumace masa špatný pocit. Výsledky dále poukazují na to, že pro-veganská zpráva vzbuzuje v probandech vztek, nepříjemnost a vinu, na druhou stranu u probandů s kontrolní zprávou se žádné takové pocity neprojeví. Co se týče síly argumentů, respondenti, kteří obdrželi pro-veganskou nebo kontrolní zprávu vnímali argumenty zahrnuté ve zprávě jako silnější než respondenti, kteří obdrželi anti-veganskou zprávu. Byl nalezen vztah mezi vztekem a vnímanou silou argumentů a jejich vlivem na postoj vůči veganům. Vztek měl pozitivní vztah k postoji vůči veganům, pokud byly argumenty ve zprávě vnímány jako silné, a opačný efekt v případě, že argumenty byly vnímány jako slabé. Větší vztek ve spojení se silnými argumenty vyústil v pozitivnější postoj vůči veganství. Autoři uvádějí, že zprávy, které vyvolávají silné negativní emoce způsobují hlubší zpracování informací. Vina a nepříjemnost jsou spojeny s hlubším zpracováním informací. Výsledky naznačují, že ačkoliv veřejnost veganství příliš neschvaluje, nemá přesto tendenci cítit vůči veganům vztek. Respondenti, kteří dostali anti-veganskou zprávu zmiňovali méně negativních myšlenek, což napovídá tomu, že u nich neproběhlo tak hluboké zpracování informací.

Ve svém vlastním výzkumu, na který navazuje tato práce, jsem se zabývala psychologickými aspekty veganství. Mezi zkoumanými aspekty byla motivace, subjektivní význam veganství pro respondenty, pozitiva a negativa veganství a proces přechodu na veganství. K přechodu na veganství nejčastěji respondenty vedly etické důvody, následované zdravotními. Další motivy ke změně stravy byly afiliační, zvědavost a ojediněle jiné důvody. Respondenti též uvedli, že k udržení tohoto způsobu stravování je důležité být motivován více než jedním důvodem. Pro většinu respondentů znamená veganství více než jen směr stravování, je to pro ně komplexní životní styl nebo životní filozofie, často pro ně představuje nesobeckost a sebepřesah. Přejít na rostlinnou stravu u většiny respondentů probíhal postupně, kdy obvykle první vyřazenou živočišnou potravinou bylo maso. K hledání informací a alternativ za živočišné výrobky byly nejčastěji využity internetové

zdroje, následně znalosti kamarádů či známých a poté experimentování nebo vlastní fantazie. O příjem živin se zajímala a sledovala ho asi polovina respondentů. Co se týče chutí na živočišné výrobky, většina respondentů je neměla a pokud ano, hodnotili je respondenti jako překonatelné a obvykle jim nepodlehli. Za nesnáz během přechodu na veganství někteří respondenti považovali reakce okolí, ať už se jednalo o prvotní nesouhlas, nebo snahu vyvolat diskuzi a argumentovat proti veganství. Většina respondentů se po přechodu na veganství cítila lépe, lehčeji, s pocitem, že mají více energie a respondenti též uváděli lepší kvalitu spánku. Jedna respondentka ovšem uvedla, že během prvních tří až čtyř týdnů přechodu na veganskou stravu zažívala výkyvy nálad a měla problémy se spánkem. Respondenti vnímali přechod na veganství, a veganství celkově, pozitivně. Mezi pozitiva patří zlepšení kondice a zdravotního stavu, množství energie a lepší spánek, též možnost začlenění do nové sociální skupiny lidí, se stejným pohledem na svět. Negativně byla vnímána pouze zvýšená nutnost plánování při cestování nebo potíže při sociálním kontaktu s ne-vegany. Pozitiva ovšem převažovala nad negativy a někteří respondenti dokonce žádná negativa nevnímali (Wrnatová, 2016).

PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE

7. Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky

Tato práce se, v návaznosti na mou bakalářskou práci o psychologických aspektech veganství, zabývá autentickým prožíváním přechodu na veganství u začínajících veganů. Bakalářská práce měla sloužit jako předvýzkum pro tuto práci. Zabývala jsem se v ní psychologickými aspekty veganství, které zahrnovaly především motivaci k přijetí tohoto stylu stravování, význam veganství pro vegany, prožívání změny stravování a jaká pozitiva a negativa vegani při přechodu na veganství vnímali. V rámci výzkumu jsem dále otevřela otázky sociálního přijetí nebo nepřijetí a možných omezení v rámci sociálního kontaktu nebo problematiku chutí na živočišné výrobky a boj s nimi. Kromě výsledků, které jsou zmíněny v kapitole o aktuálních vědeckých poznacích, vyplynulo, že většina respondentů vnímá přechod na veganství jako poměrně snadnou záležitost, která s sebou nenesla téměř žádná negativa, ačkoliv jedna respondentka zmínila, že měla během prvních tří týdnů při přechodu na veganství problémy se spánkem a migrény. Začala jsem tedy uvažovat, zda je opravdu přechod na veganství tak snadný a plný pozitiv, nebo jestli jsou výpovědi respondentů zkreslené dobou, která od jejich přechodu na veganství uplynula. Rozhodla jsem se tedy, že se ve své diplomové práci budu zabývat autentickým prožíváním změny stravování u začínajících veganů, tedy že budu zkoumat psychologické aspekty přechodu na veganství v době, kdy přechod na veganství teprve probíhá.

V rámci formulace výzkumného problému jsem především uvažovala o vlivu specifických látek a potravin ve stravě nejen na fyzickou, ale především na psychickou stránku. V tomto ohledu podporovala mou myšlenku výpověď výše zmíněné respondentky, která prožívala zhoršení spánku a migrény. Strava může mít také významný vliv na nálady a jejich poruchy, a proto jsem chtěla do výzkumu toto téma zařadit. Mimo to mě zajímalo, jak respondenti vnímají své zdroje energie a zda se nějak mění či vyvíjí. V návaznosti na předvýzkum mě pak zajímalo, zda a popřípadě jak budou respondenti prožívat chuť na živočišné výrobky a jak s nimi budou bojovat. Dále mě zajímá, jak probandi při přechodu na veganství prožívají změny v možnostech sociálních interakcí, které byly často uváděny respondenty v mé bakalářské práci.

Za cíl výzkumu jsem stanovila popsat autentické prožívání probandů, kteří v aktuální době podstupují přechod k veganské stravě, a to zejména v oblastech emočního prožívání, únavy, sociálního kontaktu a chutí na živočišné výrobky.

Na tomto základě jsem si položila 4 výzkumné otázky:

1. jaké je v průběhu prvních 3 měsíců přestupu na veganskou stravu emoční naladění, objevují se nějaké výkyvy?
2. Pociťuje proband v této době změny v oblasti svých zdrojů energie, jaký je průběh?
3. Jak se proband vyrovnává se změnami v možnostech sociálních interakcí v souvislosti s přechodem k veganské stravě?
4. Objevují se u probandů během prvních 3 měsíců změny stravování chutě na živočišné výrobky? Jak s těmito chutěmi bojují? Jak intenzivně je prožívají?

Ačkoliv jsem si původně stanovila tyto výzkumné otázky, během sběru dat, který probíhal pomocí polostrukturovaných rozhovorů, jsem zjistila, že během posledních dvou let se vnímání veganství diametrálně posunulo a s respondentkami jsem otevřela spoustu nových témat, aspektů a otázek. Z pohledu respondentek mi tato nová témata přišla důležitější, a z psychologického hlediska zajímavější a jdoucí více do hloubky. Proto jsem během výzkumu přistoupila k reformulaci původního cíle výzkumu a výzkumných otázek. Vzhledem k tomu, že nových témat se objevilo poměrně mnoho, rozhodla jsem se stanovit cíl a novou výzkumnou otázku poměrně zešíroka, což ovšem nechává prostor pro hlubší explorační dané problematiku, zejména z pohledu respondentů.

Cílem výzkumu je popsat autentické prožívání přechodu na veganství u respondentů, kteří v aktuální době na veganství přestupují. Cílem je hloubková explorační přechodu na veganství a jeho vliv na různé aspekty života přecházejících veganů.

Následně stanovuji výzkumnou otázku:

jak začínající vegani prožívají přechod na veganství?

8. Metodologický rámec výzkumu

8.1 Typ výzkumu

V rámci metodologie bude k výzkumu přistupováno kvalitativně, a to na základě povahy výzkumu. Cílem výzkumu je popis zkoumané problematiky a její hlubší pochopení, což je typické právě pro kvalitativní výzkumné designy. Populace pro výzkum je velmi specifická, a budu tedy pracovat s případovou studií (Miovský, 2006).

8.2 Výběrový soubor

Výzkum se zabývá autentickým prožíváním změny stravování u začínajících veganů, proto tvoří populaci k této výzkumné studii ti lidé, kteří v aktuální době přestupují na veganství. Přejít na veganství může probíhat dvojím způsobem, buď jsou z jídelníčku vyřazeny všechny živočišné výrobky naráz, nebo je změna postupná a živočišné výrobky jsou postupně vyřazovány jeden po druhém. V aktuální době tedy znamená, že začínající vegan vyřadil všechny živočišné výrobky z jídelníčku maximálně před 30 dny, nebo vyřadil teprve některé živočišné výrobky, některé jsou v jídelníčku ještě ponechány, ale začínající vegan je plánuje v budoucnosti též vyřadit. Toto časové hledisko je velmi podstatné v ohledu projevení změn., zvláště těch, které jsem chtěla zjišťovat v původní sadě výzkumných otázek. Není sice přesně dané, jak dlouho trvá, než se změny projeví, nebo jak dlouho trvají, ovšem předpokládám, že nejmarkantnější změny, pokud k nějakým dojde, se projeví právě v prvních třech měsících a stejně tak se v této době mohou ustálit. Vzhledem k tomu, že tato skupina je už tak velmi specifická a předpokládám, že nebude příliš veliká, ponechala jsem pro výběr respondentů do souboru pouze toto jediné kritérium.

Pro výběr respondentů jsem využila nepravděpodobnostní metody výběru, které jsou dle Miovského (2006) pro kvalitativní studie typické. Miovský dále uvádí, že u kvalitativních designů nemusí být metody výběru souboru předem jasně a striktně stanoveny a mohou se během výzkumu měnit (2006). Já jsem pro výběr souboru, na základě zkušeností z předchozího výzkumu, zvolila především metodu samovýběru, během výzkumu jsem však využila k výběru jedné respondentky i výběr záměrný.

Připravila jsem si inzerát, který jsem poprvé publikovala v říjnu 2017 na Facebookové skupině Vegan Olomouc. Na základě tohoto inzerátu jsem získala první 2 respondentky. V listopadu jsem publikovala inzerát znovu, tentokrát nejen na skupině Vegan Olomouc, ale i na další Facebookové skupině, respektive události, s názvem Výzva pro všechny. Tato událost probíhala od 1. do 30. listopadu a jednalo se o měsíc, kdy si lidé mohli vyzkoušet rostlinnou stravu, popřípadě začít svůj přechod na veganství. Bohužel zájem

o účast ve výzkumu nebyl příliš veliký a po publikaci těchto inzerátů se mi ozvaly celkem 3 zájemkyně, ovšem 2 jsem do souboru nemohla zařadit, jelikož nesplňovaly výběrová kritéria. Poslední inzerát jsem podávala v prosinci, jelikož s každou respondentkou jsem plánovala 3 rozhovory během 3 měsíců, a poslední rozhovory bylo tedy možné začít v prosinci, abych data stihla sesbírat a analyzovat. Inzerát jsem vyvěsila opět na skupině Vegan Olomouc a též na skupině Vegan Liberec. Ozvaly se 2 zájemkyně, ovšem jen jedna z nich splňovala výběrová kritéria. V prosinci jsem též oslovila svou známou a zařadila ji do výzkumného souboru. Celkem jsem tedy do souboru získala a zařadila 5 respondentek.

Výzkumný soubor tvořilo celkem 5 žen, přičemž 4 přestupovaly na veganství postupně a v jídelníčku měly ještě živočišné výrobky a pátá respondentka dodržovala bezlepkovou veganskou dietu a vyřadila tedy všechny živočišné výrobky naráz.

8.3 Metody tvorby dat

V rámci původního výzkumného plánu jsem jako stěžejní metodu k tvorbě dat využila polostrukturovaný rozhovor. Jak píše Mioviský (2006) polostrukturovaný rozhovor dokáže v jisté míře odstranit nevýhody strukturovaného a nestrukturovaného rozhovoru. Podstatné je vytvoření základního schématu otázek, které umožní odpovědět na výzkumné otázky, ponechává ovšem zároveň dostatek prostoru pro nacházení nových témat a pro pružné reagování na podněty od respondentů. Relativní otevřenost tohoto typu rozhovoru též umožňuje navázat s respondentem důvěrnější a autentičtější vztah, což se v pozdější fázi tohoto výzkumu ukázalo jako klíčové.

Vzhledem k tomu, že je výzkum zaměřený na autentičnost prožívání, rozhodla jsem se využít i další dvě podpůrné výzkumné metody, které měly sloužit jako triangulační metody, a tak zajistit co největší objektivitu sebraných dat. První takovou metodou byl 28 – denní deníček, ve kterém respondenti zaškrtovali na škále od 1 do 5 různé prožívané aspekty. Jednalo se především o aspekty, na které se zaměřovaly výzkumné otázky, tedy aktuální náladu, výkyvy nálad, chutě na živočišné výrobky, odolávání chutím a únavu. Tento deníček měl ilustrovat možné změny a popřípadě jejich vývoj během přechodu na rostlinnou stravu a jeho výsledky měly být srovnávány s daty uvedenými v rozhovoru. Druhou triangulační metodou byl krátký dotazník pro známého či blízkého respondenta, který v dotazníku pomocí slovní škály popisoval, zda u respondenta pozoruje změny v naladění, únavě, zda se u něj objevují chutě a jak jim odolává, zda má více či méně energie. Dotazník dále obsahoval otevřené otázky týkající se názoru tohoto známého na veganství, a jaké jiné změny

u respondenta pozoruje. Tento dotazník měl sloužit k ověření výpovědi respondenta. Ukázky obou těchto metod naleznete v příloze.

Během výzkumu a po reformulaci výzkumné otázky jsem pak pozměnila podobu polostrukturovaného rozhovoru, ačkoliv jsem v něm původní témata ponechala. Pozorněji a podrobněji jsem se ovšem věnovala tématům jiným. Rozhovory tak byly o něco otevřenější, a především mnohem více individuální a reaktivní, jelikož jsem s každou respondentkou otvírala trochu odlišná témata. Musela jsem tedy balancovat, mezi zachováním jisté struktury a objektivnosti a rozumnou mírou otevřenosti rozhovorů.

8.4 Metody zpracování a analýzy dat

Co se týče zpracování dat, veškeré rozhovory byly zaznamenány na audiozařízení, čímž vzniklo celkem 660 minut záznamu. Jeden rozhovor trval v průměru 47 minut. Následně došlo k přepsání rozhovorů do písemné podoby, aby bylo možné provést analýzu dat. Přepisem rozhovorů vzniklo asi 100 stran textu, se kterým bylo možné pracovat.

K analýze dat byla použita kombinace metod zakotvené teorie a interpretativní fenomenologické analýzy. Výhodou zakotvené teorie je její plasticita a živost, a tedy poměrně široká možnost kreativní práce s daty. Zakotvená teorie je vhodná zejména při práci s novými či nepřiliš prozkoumanými výzkumnými tématy, kdy je s její pomocí možné tvořit teorii o daném jevu (Miovský, 2006). Vzhledem k tomu, že téma autentického prožívání přechodu na veganství doposud zkoumáno nebylo a stěžejní výzkumná otázka byla položena poměrně široce, je jistě využití zakotvené teorie vhodné. Miovský (2006) dále uvádí, že u zakotvené teorie jsou důležité nejen společné znaky, které tvoří danou teorii, ale samozřejmě i odchylky a odlišnosti od této teorie, neboť dává dále prostor pro ověřování vzniklé teorie a zkoumání daného fenoménu.

Interpretativní fenomenologická analýza (IPA) je nástroj vhodný zejména k popisu různých jevů a prožitků z pohledu respondenta a zabývá se významem, který respondent přikládá tomu, co prožívá. IPA nám tak pomáhá porozumět prožívání daného fenoménu respondentem. Pro tuto metodu jsou také stěžejní interpretace výzkumníka a jeho znalosti ohledně daného fenoménu, přičemž výsledek analýzy je výsledkem spolupráce výzkumníka a respondenta (Řiháček, Čermák, & Hytych, 2013). Jelikož je hlavní výzkumná otázka položena velmi otevřeně a hlavním cílem je popsání toho, jak respondenti prožívají přechod na veganství, je i tato metoda vhodná k analýze dat. Mimo to je metoda vhodná i vzhledem k populaci, na kterou se výzkum zaměřuje a velikosti a povaze výzkumného souboru.

Po záznamu a přepisu dat jsem tedy přišla k jejich analýze. Proces začal pročitáním jednotlivých rozhovorů, identifikování stěžejních témat a významných situací a faktorů. Jednalo se tedy o první fázi kódování. Po fázi prvního kódování dat jsem přešla k hledání společných témat, faktorů a procesů. U každé respondentky jsem nejprve vytvořila diagram, zaznamenávající významná témata, která jsem identifikovala při kódování. Vzhledem k množství výzkumného materiálu to bylo nezbytné. Dosáhla jsem tak lepší přehlednosti a výrazné redukce dat. Když jsem měla jednotlivé diagramy připravené, začala jsem v nich barevně odlišovat znaky společné a významné znaky individuální. Na základě toho jsem posléze vytvořila diagram společný všem respondentkám, kde byly všechny podstatné procesy a společná témata znázorněny. Z diagramu jsem pak odvodila souvislosti a vztahy mezi významnými tématy a procesy a poté jsem přistoupila k sepisování výsledků. Tento proces odpovídá spíše metodě zakotvené teorie, ale samozřejmě se obě metody v procesu analýzy prolínaly. Následně jsem se pak zaměřila na odlišnosti, rozdíly a více jsem se zabývala jednotlivými významy, které respondentky přikládají jednotlivým faktorům a významům. Z tohoto hlediska byla výraznější metoda interpretativní fenomenologické analýzy. Postupovala jsem respondentku po respondentce a provedla druhé kódování dat, ve kterém jsem se více zaměřila na významy, vztahy, společné procesy v rámci daného případu. Výsledky této analýzy jsem pak ve výsledcích popisovala u každé respondentky zvlášť.

8.5 Etické problémy a jejich řešení

Co se týče řešení etické stránky výzkumu, jako první krok jsem v inzerátech informovala potenciální respondenty o průběhu výzkumu. V inzerátu bylo uvedeno, že se jedná o výzkum autentického prožívání přechodu na veganství a že se mohou přihlásit ti, kteří nejdéle před 30 dny vyřadili veškeré živočišné výrobky, nebo ti, kteří je teprve vyřazují. Dále byli informováni o tom, že výzkum se skládá ze 3 rozhovorů, které proběhnou během 3 měsíců, dále dostanou k vyplnění 28 – denní dotazník a též dotazník pro známého.

V rámci prvního kontaktu jsem pak respondenty informovala o tom, že data, která mi poskytnou, budou anonymní a budou využita pouze pro účely diplomové práce. Všech respondentů jsem se též zeptala, zda si mohou naše rozhovory nahrát na audiozařízení. Jejich souhlas s poskytnutím dat, a jejich využitím pro účely diplomové práce, jsem si spolu s rozhovorem nahrála na audionahrávku. Byli též informováni o možnosti z výzkumu kdykoliv odstoupit a svá data z výzkumu a analýzy stáhnout.

Po reformulaci výzkumné otázky a předpokládané změně podoby analýzy dat jsem se s respondentkami též bavila o tom, že bych data, která mi poskytly, ráda zpracovala

formou příběhu, který by však nadále zůstal anonymní, a zda jim to nevadí. Všechny respondentky souhlasily.

Jedna z respondentek byla mladší 18 let, proto jsem pro tuto respondentku připravila informovaný souhlas pro zákonného zástupce. O průběhu výzkumu, jeho účelu, anonymní povaze a možnostech ohledně jak poskytnutí, tak stažení dat byla tedy informována jak respondentka sama, tak její rodiče.

Vzhledem k tomu, že jsem se všemi respondentkami navázala kontakt pomocí chatu na Facebooku, nepovažovala jsem za nutné jim sdělovat svou emailovou adresu, neboť mě v případě potřeby vždy mohou kontaktovat právě na Facebookovém chatu, a to i po skončení výzkumu.

9. Medailonky respondentů

9.1 Mari

Mari se rozhodla pro změnu stravování, konkrétně pro veganství, jelikož ho vnímá jako zdravý životní styl a též kvůli své roztroušené skleróze. Někteří její známí, kteří mají též roztroušenou sklerózu, doporučovali veganství, protože jim s jejich onemocněním pomohlo. Pro Mari bylo během přechodu na veganství, a stále je, důležité zjišťovat si co nejvíce informací, jejich kritické hodnocení a popřípadě jejich ověřování. Mari již od začátku rozlišuje mezi veganstvím a rostlinnou stravou, kdy veganství podle ní zahrnuje i filozofii, způsob života a myšlení, zatímco rostlinná strava tyto aspekty nezahrnuje. Mari nevyznává další aspekty veganství, a proto svou situaci vnímá tak, že je na rostlinné stravě. Mari chtěla na rostlinnou stravu přejít už dříve, ale v té otěhotněla a rozhodla se proto změnu stravování odložit. Mari nebyla na tento styl stravování zvyklá, četla, že v těhotenství není čistě rostlinná strava vhodná a měla strach, aby tím neublížila sobě nebo svému dítěti. S přechodem na rostlinnou stravu tedy počkala na období, kdy už nebude dítě kojít. Mari nejprve začala vyřazovat mléčné výrobky. Vyřazování živočišných potravin u ní probíhalo postupně, v době našeho prvního setkání v říjnu 2017 již vyřadila téměř všechny živočišné výrobky, jen jednou měsíčně si dala maso nebo vajíčko, aby přirozeně doplnila vitamín B12. Mari nechtěla brát žádné doplňky stravy, kvůli svým lékům na roztroušenou sklerózu. Mari nemívá chuť na živočišné výrobky, pouze přibližně v době, kdy by si měla dát maso, tedy jednou za měsíc, má právě na maso chuť. Mari chtěla vyřadit zbytek živočišných výrobků, které nyní ještě konzumuje, po Vánocích, nebo on nového roku a přejít kompletně na rostlinnou stravu. Zajímá jí, jak to na ní bude působit a především, zda to bude mít vliv na její onemocnění. Ovšem jak by měla změna stravování na její zdravotní stav vypadat si nedokáže představit, jelikož nemá žádné viditelné příznaky. Pro Mari je nejdůležitější její zdraví, které nestaví nad hodnoty například etické, které se s veganstvím pojí. Přiznává, že se nemusí vegansky stravovat už napořád, u ní záleží na zdravotním stavu a dalších okolnostech v životě. Mari zatím díky vyřazení některých živočišných výrobků zhubla, ale vliv má i to, že chodí cvičit. Mari nepocituje změny v kvalitě spánku, které by spojovala se změnou stravování. Jako pozitivní změnu ale udává to, že je méně nadmutá, lépe se jí rostlinná strava tráví, necítí se po ní těžká, má lepší zažívání a pleť. Více jí chutná, umí si jídlo více užít a neodbývá se, večer nemívá takový hlad jako dříve a ani nemá chuť. Mari o sobě, tvrdí, že není příliš etická, ačkoliv jí vadí styl, jakým je se zvířaty zacházeno, bere to jako součást pokroku a vývoje společnosti. Mari má při svém rozhodnutí přejít na rostlinnou

stravu podporu u své rodiny. Pokud jsou nějaké rodinné oslavy, přijde jí neslušné odmítat jídlo, které je tam připravené, v tomto případě si dá i nějaký živočišný výrobek. Když jdou do restaurace, dá si porci masa, ale jen pokud ještě v daném měsíci maso neměla. Když Mari v této době sní nějaký živočišný produkt, cítí se více plná, nadmutá a hůř se jí daná potravina tráví, naopak po rostlinné stravě žádné takové negativní pocity nemá a dokonce uvádí, že má více energie. Mari v lednu vyřadila i zbytek živočišných výrobků a změnu hodnotila jako hroznou, protože v tomto období byla ona i její dcera a manžel nemocní, a tak byla hodně unavená, nechtělo se jí vařit, ani neměla chuť nebo příliš hlad. Po vyřazení všech živočišných výrobků měla občas chuť na sýr, ale jinak chutě na živočišné výrobky nemá. U Mari se po vyřazení zbytku živočišných výrobků změnil názor na souvislost mezi roztroušenou sklerózou a rostlinnou stravou. Již příliš nevěří, že by strava mohla její nemoc vyléčit, nebo nějak významně pomoci, ale bere stravu jako jeden z pozitivních faktorů. Rostlinná strava je podle ní zdravá, chce jí mít jako součást svého zdravého životního stylu. Rostlinná strava pomáhá Mari udržet se v kondici a také udržovat životní klid a pohodu, což pak může ovlivňovat výskyt atak Roztroušené sklerózy. Mari udává, že se u ní ataky objevily v těžkém nebo stresujícím životním období a rostlinná strava jí pomáhá k udržení pohody. Mari sice vyřadila zbytek živočišných výrobků, ale uvádí, že si nemyslí, že by si nikdy nic živočišného nedala, například prý neodolá dortu na oslavě, nebo letní grilované rybě. Jsou to ale věci, které jsou jen jednou za rok, nebo výjimečně a pokud se její strava bude dominantně zakládat na rostlinných potravinách, pak to pro ni znamená dlouhodobě udržitelný a zdravý životní styl, což je nyní jejím cílem. Aktuálně již také na rozdíl od předchozích rozhovorů uvádí, že by si tento styl stravování a životní styl chtěla udržet doživotně. Mari nyní jako hlavní důvod k přijetí rostlinné stravy uvádí to, že chtěla zhubnout. Nechtěla držet dietu, chtěla se naučit jíst jinak, především zdravě a tak, aby si zdravý styl stravování udržela dlouhodobě. Podle Mari by si rostlinnou stravu měl zkusit každý. Zároveň si myslí, že k rostlinnému stravování je třeba dospět a není to výživový styl vhodný úplně pro každého.

9.2 Tere

Tere je již dva roky vegetariánkou. Její cesta začala veganskou výzvou, ovšem změna byla tak rychlá, že u ní nedokázala zůstat úplně, a proto se stala vegetariánkou. Tere se ke změně stravování rozhodla na základě zdravotních problémů. Tere trápily potíže se zažíváním, lékař ani po alergologickém vyšetření nepřišel na původ jejich zdravotních potíží, a proto se Tere pustila do vlastního výzkumu. Z množství informací jí vyplynulo, že její zdravotní potíže mohou být způsobeny konzumací živočišných výrobků, a proto se je

rozhodla vyřadit. Maso vyřadila z jídelníčku jako první, kromě zdravotních důvodů zde hrála roli i nechuť k syrovému masu. Během té doby se ke zdravotní stránce dodržování vegetariánství přidala i stránka etická. Oba tyto faktory jsou nyní významné jako důvody k podstoupení druhé veganské výzvy a k vyloučení všech ostatních živočišných výrobků z jídelníčku. K těmto významným faktorům se přidaly i další, které ale nebyly stěžejní pro změnu stravování, a jsou jimi stránka ekologická a ekonomická. Pro Tere je nyní nejdůležitější vyřazení mléčných výrobků, protože její zdravotní problémy jsou nejmarkantnější právě po jejich konzumaci. Na základě předchozí zkušenosti s první veganskou výzvou je podle Tere nejlepší a též nejpřirozenější postupovat přechod na veganství postupně. Tere již vyřadila maso a zbytek živočišných výrobků plánuje vyřadit v listopadu 2017 během výzvy. Po vyřazení masa nejprve chvíli trvalo, než si tělo na změnu zvyklo, po určité době se ale po zdravotní stránce Tere cítila líp. Když během první výzvy vyřadila vše živočišného původu, pociťovala nesnesitelné chutě, především na sladké a uvádí, že než aby se trápila, raději zůstala jen u vyřazení masa. Nyní je však na změnu psychicky připravená a ví, co může čekat. Tere si nehlídá příjem živin, ale má o dané problematice informace a nad tím, co jí, přemýšlí. Každý den zařazuje do jídelníčku zdroje bílkovin a hodně zeleniny, nepociťuje deficit nějaké látky. Co se týče otázky, jak přechod na vegetariánství vnímalo její okolí, Tere uvádí, že ačkoliv to její rodině trvalo trochu déle, nakonec její rozhodnutí přijala a snaží se jí podporovat. Její kamarádi a známí její přechod na vegetariánství též přijali, ačkoliv měla ze začátku Tere tendenci je poučovat o škodlivosti a neetičnosti konzumace masa. Nyní už Tere ostatní nepoučuje a dělají se ze vzniklé situace legraci. Obecně Tere nemá pocit, že by jí vegetariánství nějak omezovalo v sociálním kontaktu s ostatními. Vegetariánství Tere přineslo zlepšení zdravotního stavu a pocit, že nezpůsobuje tolik utrpení, připadá si díky tomu líp. Když si předtím dala maso, tak měla výčitky a nyní uvádí, že má čisté svědomí a jako další pozitivum uvádí možnost kontaktu a interakce s podobně smýšlejícími. V listopadu Tere vyřadila zbytek živočišných výrobků, ale během tohoto měsíce uvádí, že několikrát „ujela“ a podlehla buď chuti nebo okolnostem. První podlehnutí se týkalo nezkonzumovaných živočišných výrobků, které nechtěla vyhodit. Podruhé byla v kavárně bez nabídky veganského občerstvení a dále po dlouhé brigádě, kdy neměla jinou možnost, si koupila vegetariánské jídlo, které obsahovalo sýr. Všechny případy konzumace živočišných výrobků vnímá jako osobní selhání a prožívá pocity viny a špatnou náladu. Tere uvádí výrazné chutě na mléčné výrobky, především na sýr. Tere v tomto období neprožívá nějaké změny nálad ani spánku, které by spojovala se změnou stravování. Rostlinnou stravu ale hodnotí jako lehčí na zažívání a její zažívací potíže ustoupily. Svě

rodině explicitně nesdělila, že nyní přechází na veganství, doma jisté změny ve stravování prezentuje jako snahu stravovat se zdravěji. Její okolí přijímá její změnu jako očekávanou, vzhledem k tomu, že byla vegetariánka. Ani nyní si příjem živin nehlídá, jí spíše intuitivně. I během posledního rozhovoru, tedy druhý měsíc po vyřazení živočišných výrobků, Tere uvádí výrazné chutě, především na sladké a na sýr, kterým několikrát podlehla. Poté opět následovaly pocity viny, selhání a lítosti. Tere uvádí, že chuť na maso nemá už velmi dlouho, jednak kvůli dlouhé době, po kterou maso nekonzumuje, za druhé kvůli odporu, které vůči masu má. Tere také uvádí, že si někdy koupí pečivo, které může obsahovat některé živočišné složky, ale skutečnost, že si takový produkt koupila si uvědomí až po zaplacení. Podle Tere má ale nadále rostlinná strava pozitivní vliv na její zažívací potíže, když podlehla chutím na mléčné výrobky, bylo jí těžko a trvalo potom dlouho, než se její tělo vrátilo zpět do zdravého stavu. Na druhou stranu po vyřazení všech živočišných výrobků je regenerace těla rychlejší než před jejich vyřazením. Tere uvádí, že se jí během tohoto měsíce znechutila vajíčka, nevoní jí a nelíbí se jí jejich slizkost, přitom vajíčka předtím konzumovala a neměla po nich zdravotní potíže. Ani nyní Tere neuvádí změny v kvalitě spánku nebo výkyvy nálad. U Tere se změnilo vnímání sebe sama i svého okolí, má pocit, že dělá něco, s čím vnitřně souhlasí a co považuje za správné. Jídlo pro ni získalo jiný význam a umožňuje jí zapojovat se do jisté komunity a prožívat sounáležitost s touto komunitou. Tím pádem se pro ni stravování v podobě veganství posunulo výše na žebříčku hodnot. O jídle nyní více přemýšlí a veganství jí též otevřelo nová témata a obzory. Pro Tere je například důležité používání kosmetiky netestované na zvířatech. Veganství podle ní obecně umožňuje lidem větší otevřenost a toleranci a sama u sebe vidí, že se díky ní stává otevřenější a tolerantnější například její rodina. Podle Tere je veganství možné označit i za jistou formu koníčku.

9.3 Ali

Ali by ráda přešla na veganství, v ideálním případě raw veganství. Stále ještě konzumuje živočišné výrobky. Prakticky úplně vyřadila tmavé maso, někdy si dá bílé maso a když její děti nedojí nějaký živočišný výrobek, pak ho po nich dojí. Ali se k veganství dostala přes svou kamarádku, která se stravuje vegansky. U této kamarádky ochutnala některá veganská jídla, která jí velmi zachutnala, a proto se rozhodla přejít na veganství. Ali uvádí, že nemívá chutě na živočišné výrobky, kromě čokolády, nebo občas bílého masa. Když byla dítě, měla Ali doma maso a další živočišné výrobky velmi často a už se jí to přejedlo. Zjistila také, že především mléčné výrobky zahleňují a huř se jí pak dýchá. Rostlinná strava je podle ní lehčí, dodává jí víc energie a nezahleňuje. Ali uvádí, že manžel

jí v jejím rozhodnutí podporuje, ale spíš souhlasem s tím, aby se stravovala tak jak chce, sám ale živočišné výrobky kupuje a konzumuje. Její rodiče nejsou příliš chápaví, moc jí nepodporují a její zájem o veganství berou jako jakýsi výstřelek, který ji brzy přejde.

Největší podporou pro Ali je pravděpodobně její tchýně, která se stravuje vegetariánsky, chápe ji, a dokonce s ní sdílí i nějaké recepty a tipy. Ali uvádí, že chutím na živočišné výrobky se jí daří odolávat jak kdy, lépe se jí ale odolává, když se živočišné výrobky nekupují a nejsou doma, což ovšem mnohdy není možné, protože její manžel a starší dcera mají maso a další živočišné výrobky velmi rádi. Ali již slyšela o etických i zdravotních aspektech veganství, neměla ale zatím příliš času se těmito aspekty více zabývat. Zajímá ji ale ekologický dopad živočišné výroby a ekologie obecně. Proto je pro ni například přijatelnější dojídat živočišné výrobky po dětech, než je vyhodit, i když jí chuťově nejsou blízké a mají i některé negativní účinky na její zdraví. Ali by ráda, aby se i její děti stravovaly co nejvíce rostlinnou stravou, ale starší dcera k živočišným výrobkům tíhne a mladší se zatím kojí. Ali nepocítuje změny v kvalitě spánku, které by souvisely s přechodem na rostlinnou stravu, ale uvádí, že má obecně výkyvy nálad a když si dá čokoládu, nálada se jí zlepší. Ali po prvním rozhovoru uvádí, že přechod na veganství je náročnější psychicky než fyzicky, a že je náročné odnaučit se stravovací návyky přejaté z dětství. Ali má výrazné chutě na sladké, se kterými těžko bojuje. Po konzumaci sladkého má chvíli dobrý pocit, ten se ale posléze překlápí spíš v hlubší smutek, depresi a nervozitu. Ali uvádí, že má i výkyvy nálad, snaží se být vnímavá ke svému tělu, ale neví jak na to a je zmatená. Pak má špatnou náladu, protože se jí to nedaří. Ve druhém rozhovoru Ali uvádí, že si občas nějaký živočišný výrobek dá, ale ne často. Chutě na živočišné výrobky nemá, začala jíst víc zeleniny a uvádí, že nedokáže žít jako dřív a více přemýšlí. Má více energie na přemýšlení. Ali uvádí, že si od minulého rozhovoru hledala nějaké další informace, ráda by je převedla do praxe, ale zdá se jí to těžké. Ráda by přešla úplně na veganství a později na raw veganství, ale nemá aktuálně příznivé podmínky doma a myslí si, že je před ní dlouhá cesta. Co se týče dalších aspektů veganství, velmi ji zajímá ekologie a například hnutí zero-waste a bezobalové nákupy. Snaží se aplikovat určité ekologické tipy a kroky do svého života. Ali by byla ráda, kdyby se její děti stravovaly také vegansky a ráda by toho dosáhla formou učení příkladem, nehodlá své děti nutit, ale doufá že je naučí jistým stravovacím návykům. Chce, aby její děti o jídle a dopadech spotřeby přemýšlely, a to jak ze zdravotního, tak i například ekologického hlediska. V rámci třetího rozhovoru Ali uvádí, že jejímu manželovi doktor doporučil bez-bílkovinovou dietu, což znamená vyřazení masa a co největší omezení konzumace dalších živočišných výrobků a luštěnin. Ali stále konzumuje

živočišné výrobky, z nichž největší chutě má na sýry, ale snaží se živočišné výrobky co nejvíce omezit. Ali se začala více zajímat o zdravotní stránku veganství, koupila si vitamín B12 v tabletách, protože podle různých příznaků zjistila, že ho má dlouhodobě nedostatek. Občas doplňuje i hořčík, vitamín D a železo. Při shromažďování informací se dozvěděla, že dosud dělala ve stravování mnoho chyb. Začala se také zajímat o psychosomatiku, která ji v předchozím závěru jen utvrdila. Ali nevnímá změny ve spánku, ale nálady se jí zdají více ustálené. Význam stravování se u Ali posouvá výše na žebříčku hodnot, dříve brala jídlo jako prostředek k zasyčení, nyní vnímá jeho spojitost se zdravím. Ali uvádí, že je pro ni důležitější, aby se s jídlem neplýtvalo, a tedy ekologická stránka. Podle Ali za jídlem tak jako tak stojí utrpení a další faktory. Kdyby ho tedy vyhodila, bylo by to ještě horší. Aktuálně ale z živočišných výrobků kupuje už jen mléko pro dceru, občas jogurt nebo čokoládu. Ali již dříve zmiňovala, že nerada vaří a že i když jí živočišné potraviny nechutnají a nechce je konzumovat, když manžel uvaří jídlo obsahující tyto potraviny, pak ho sní. Ptala jsem se tedy, zda jí motivace chuťovou preferencí přijde slabší než u jiných, například etických nebo zdravotních důvodů, řekla že ano. Uvedla ale také, že u ní obecně nebývá motivace příliš silná, a že její cesta k veganství tak bude pravděpodobně mnohem delší, než původně očekávala.

9.4 Tesi

Tesi je mezi ostatními respondentkami výjimečná v tom ohledu, že je to jediná respondentka, která při přijetí do výzkumného souboru již prošla fází přechodu na veganství, konkrétně byla vegankou již 3 měsíce. Tesi jsem do výzkumného souboru vybrala metodou záměrného výběru, a to proto, že její přechod na veganství byl stále ještě poměrně čerstvý a zároveň proto, že nechtěla nadále zůstat pouze na rostlinné stravě. Myslím, že je poměrně důležité prozkoumat i faktory, které vedou lidi ke vzdání přechodu na veganství, popřípadě opuštění tohoto stylu stravování.

Tesi se již od dětství potýká s ekzémem. Uvádí, že se již od dětství stravovala velmi nezdravě. Asi rok před přechodem na veganství se snažila přejít na zdravější styl stravování, vyřadila mléčné výrobky a sladkosti, ale měla chutě a slabou vůli, tudíž chutím přibližně po týdnů vždy podlehla a nemohla tak dosáhnout žádných výsledků ohledně zlepšení zdravotního stavu. Před přibližně 4 měsíci se jí ovšem ekzém zhoršil a rozšířil tak, že prakticky nebyla schopná fungovat v běžném životě. Její doktorka jí předepsala kortikoidy formou injekcí a Tesi poznala, že v té době byla v nejhorsím možném stádiu. Kortikoidy odmítla a chtěla najít jiné řešení svého problému. Její přítel našel knížku, kterou napsala

paní, co se vyléčila z lupénky pomocí rostlinné stravy. Tesi tedy nejdříve podstoupila 12denní detox, poté měla po dobu jednoho měsíce následovat očistná bezlepková veganská dieta. Tesiin zdravotní stav však byl tak vážný a její tělo tak zanesené, že její očista trvala téměř 3 měsíce. Během prvního se její stav ještě zhoršil, což je ale u detoxikačních a očistných procedur běžné a Tesi na to díky knize byla připravená, jinak by prý tento stav nevydržela a dietu vzdala. Postupně se ale její zdravotní stav začal zlepšovat, ekzém ustupovat a po dvou měsících na této dietě tak chtěla zůstat u veganství napořád. Po třech měsících ale postupně začala měnit názor, její zdravotní stav se sice stále zlepšoval, cítila, že se její tělo čistí, ale přišly jiné faktory. Jedním z nich byl příjem vitamínu B12, který raději chtěla zařadit v jeho přirozeném zdroji, a nikoliv ve formě tablet, dále zjištění, že se kvůli veganství začíná uzavírat vůči jiným názorům, má tendenci se povyšovat nad lidmi, kteří se vegansky nestravují a díky dalším informacím, které spolu s přítelem nacházeli. Během této doby Tesi také výrazně zhubla, protože její dieta byla opravdu velmi striktní a omezená a nejspíše i kvůli tomu přišla o svůj menstruační cyklus, a to asi na 3 měsíce. Tesi tedy potřebovala nějakou změnu, na základě již zmíněné knížky, začala tedy postupně do jídelníčku znovu zařazovat různé potraviny a sledovala reakci na svém těle. V době prvního rozhovoru Tesi do svého jídelníčku zařazovala kuřecí maso, pocházející z lokálních farem, kde jsou zvířata krmena přirozenou stravou. V době našeho prvního setkání věděla, že její tělo špatně reaguje na ořechy a rybí maso. Tesi uvádí, že kdyby mohla, zvolila by pomalejší a postupnější styl přechodu na veganství a přijetí dalších změn ve stravování, ovšem její závažný zdravotní stav jí prakticky nedovolil pozvolnější postup. Cílem Tesi do budoucna je sestavení si vlastní diety na míru svému tělu a svým potřebám. Pro Tesi bylo celé toto období velmi náročné jak fyzicky, tak především psychicky a Tesi také uvádí spoustu proměn psychologického rázu. Díky celému procesu se u Tesi změnil žebříček hodnot a priority v životě. Tesi sice neuvádí, že by prožívala nějaké změny ve kvalitě spánku způsobené rostlinnou stravou, ale udává v této souvislosti výkyvy nálad, a to zejména v období těsně po vyřazení velkého množství potravin. Uvádí například, že měla veliké chutě na sladké, na maso a měla tendence vrátit se ke starému stylu stravování. Měla až abstinenční příznaky, co se týče cukru, a i když byly výkyvy nálad způsobené i zdravotním stavem, Tesi jako významný vliv uvádí právě stravu. Pro Tesi byl její zdravotní stav tak silným motivátorem, že dokázala tuto náročnou fyzickou a psychickou změnu vydržet, uvádí ale, že bez zdravotních potíží by na této restriktivní dietě nevydržela.

9.5 Magi

Magi přešla nejprve na vegetariánství. Její příběh začíná problémy s anorexií, které si ovšem sama uvědomila a byla schopná svěřit se své mamince a říct si o pomoc. Magi o vegetariánství a veganství uvažovala už před svou anorexií, protože jí rostlinná strava připadala zdravější. Uvádí, že se během anorexie nějakou dobu vegansky stravovala. Kromě zdravotních přínosů se už v té době začala zajímat i o etické aspekty veganství. Společně se svou maminkou vyhledala odbornou lékařskou pomoc. Doktorka jí ovšem doporučila zvýšit příjem stravy a nebyla ochotná přistoupit na kompromis ohledně rostlinného stravování, které bylo pro Magi důležité nejen kvůli přesvědčení o tom, že je rostlinná strava zdravější, ale i kvůli etické stránce. Magi proto se svou matkou vyhledala jinou doktorku. Ta již byla ochotnější v určitých ohledech Magi ustoupit. Vzhledem k Magiině nízké váze jí nejprve doporučila přejít na vegetariánství. Magi na tento kompromis přistoupila a po dobu asi 9 měsíců se stravovala vegetariánsky. Když se Magiin zdravotní stav zlepšil, rozhodla se přejít na veganství. V době našeho prvního rozhovoru prakticky nekonzumovala živočišné výrobky, pouze pokud šli například s rodiči do restaurace, kde nebyla veganská nabídka. Magi uvádí, že vzhledem ke svým problémům s anorexií nechtěla rodičům psychicky přitěžovat tím, že by si v restauraci nic nedala, nebo byla příliš vybíravá. Magiiny rodiče přijali její volbu stravovat se vegansky, ačkoliv jejímu tatínkovi to trvalo trochu déle než mamince, která situaci vnímala tak, že vegetariánství a veganství zachránilo Magi zdraví. Magi během této doby v souvislosti se stravou nepociťovala žádné výkyvy nálad nebo změny v kvalitě spánku. Příjem kalorií a živin si Magi nehlídá, přiznává, že vzhledem k anorexii by to nebyl nejlepší nápad. O výživě si však zjišťovala informace a má přehled o tom, jaké živiny a přibližně v jakém množství by měla přijímat. Magi si velice zakládá na tom, aby přijímala co nejvíce tzv. čistou stravu neboli co nejméně zpracovanou a dbá také na šetrné a zdravé způsoby přípravy jídla. Magi uvádí, že nyní jí přibližně 5 porcí denně a je schopná jíst poměrně veliké porce, které ji zasytí, má po nich energii a necítí se těžká. Během našeho druhého rozhovoru už Magi zcela vyřadila živočišné výrobky. Kromě zdravotní stránky je pro Magi důležitá i stránka etická. Magi zmiňuje, že jí veganství otevřelo v některých ohledech oči, zároveň zůstává velmi tolerantní vůči ostatním lidem, kteří se nestravují vegansky, jako například její rodiče. Magi se snaží naslouchat potřebám svého těla, rozeznat to, jestli má chuť, protože si její tělo žádá nějaké živiny, nebo jestli je to prostě jen chuť. Ani po úplném vyřazení živočišných výrobků Magi neuvádí výkyvy nálad nebo změny v kvalitě spánku, které by souvisely se stravováním. Pro Magi je strava a veganství důležitým faktorem v jejím životě, už jen pro to, že jí veganství zachránilo, jak sama

zmiňuje. Dokáže více vnímat potřeby svého těla a to, jak strava na její tělo i psychiku působí. Podle Magi strava ovlivňuje celý náš život a lidé by se měli více zabývat tím, co jejich tělo potřebuje a jak se stravují. Magi uvádí, že zatím nemůže říct, že by pro ni veganství představovalo životní filozofii, ale postupem času a s přívalem informací se k tomu přibližuje. Jako jedno z pozitiv veganství vnímá to, že jí otevřelo oči a změnilo pohled na svět, a že může sníst více kvalitního jídla. Na druhou stranu podle ní nese veganství negativum v tom, že musí čelit názorům a nepochopení ostatních. Aby se s nimi nemusela konfrontovat, v jistém ohledu se uzavírá do sebe a o tom, jak se stravuje před lidmi moc nemluví. Nemůže teď také tak často chodit do restaurací. Magi během celého přechodu nepociťovala chutě na žádné živočišné výrobky a nebylo pro ni nijak náročné je z jídelníčku vyřadit.

10. Výsledky

K analýze dat byla využita kombinace metod zakotvené teorie a interpretativní fenomenologické analýzy. Jejich spojením vznikly výsledky, které jsem se rozhodla rozdělit do dvou podkapitol. V jedné budu prezentovat společné znaky procesu změny stravování a v druhé kapitole naopak individuální procesy a významy této změny u jednotlivých respondentek.

10.1 Výsledky – společné znaky

Prvním významným zjištěním je v zásadě **rozdíl mezi rostlinnou stravou a veganstvím**. Rostlinná strava je vyřazení živočišných výrobků z jídelníčku, k čemuž může dojít z různých důvodů. Jednotlivé důvody, popřípadě aspekty, ke kterým se řadí zdraví, etika, ekologie a chuťové preference se **nespojují v jednotnou filozofii**, styl přemýšlení a nahlížení na svět. Zároveň však jedinec, který je na rostlinné stravě může tyto aspekty vnímat, zjišťovat si o nich informace a brát je jako jisté možné faktory, které pomáhají tento styl stravování udržet. Zato veganství jako takové zahrnuje rostlinnou stravu jako jeden z více aspektů. Dalšími aspekty jsou aspekt etický, který bývá většinou důvodem k přechodu na veganství, popřípadě dalším velmi významným faktorem v životním stylu jedince. Může se projevat kromě stravy i nepoužíváním výrobků z kůže nebo kosmetiky testované na zvířatech. Další aspekt je ekologický, který představuje dopady živočišné výroby na životní prostředí. Dalším významným faktorem jsou zdravotní benefity konzumace čistě rostlinné stravy. Vegani obvykle vnímají více výše zmíněných aspektů, které se vzájemně **propojují v životní filozofii**. V dnešní době se začíná poměrně rozlišovat právě mezi rostlinnou stravou jako specifickým způsobem stravování a veganstvím jako životním stylem či filozofií, jak dokládá výpověď této respondentky „*Ale vůbec bych neřekla že je člověk jako vegan, ale že jí veganskou stravu*“ a dále „*Ano, protože mně přijde že to veganství je, obsaženo v tom slově i způsob života, vědomí života, myšlení. Takže mi přijde že spousta lidí dneska řekne, že jsou vegani, přitom ani nemají to smýšlení, neřeší úplně celou tu stránku toho smýšlení, třeba i politiku a náboženství a tohle*“. Některé respondentky ovšem nad tímto rozdílem či rozdělením nepřemýšlely, například tato respondentka „*Před pár dny na mňa vykukol článok že veganstvo nie je len o strave, ale aj nenesiť výrobky z kože, vlny, nepodporovať cirkusy, nepoužívať testovanú kozmetiku. Takže v tom bude ten rozdiel, ale sama od seba som na to neprišla*“. Některé respondentky, ačkoliv nevyznávají veganskou filozofii, mluví o svém stravování jako o veganství. Některé respondentky o tomto rozdílu vědí a vnímají ho a jiné ne, přesto je tento rozdíl jeden z významných faktorů teorie

o přechodu na rostlinnou stravu/veganství. Rozdíl je dán tím, zda daná osoba vyznává veganskou filozofii, která propojuje etickou, ekologickou a zdravotní stránku nebo zda tyto faktory vnímá mimo rámec této filozofie. Nepříliš jasné ovšem zůstává, co stojí za tím, zda si jedinec přecházející na veganství/rostlinnou stravu výše popsané aspekty spojí v určitou filozofii nebo ne. Jistou roli dle mého pozorování může mít závažnost zdravotních problémů, jsou-li přítomny, dále například emoční inteligence, potažmo schopnost a míra prožívání soucitu či empatie se zvířaty v rámci etických důvodů. Nemalou část jistě bude hrát i prostředí, ve kterém se daný jedinec nachází, protože pokud bude mít přístup k nějaké komunitě veganů, může být pravděpodobné, že se pod jejich vlivem spíše začne více zabývat veganskou filozofií a postupně ji přejímat jakou součást svého nahlížení na svět. Vzhledem k tomu, že se dnes množství informací šíří a lidské interakce se odehrávají na sociálních sítích, je tento způsob přejímání veganské filozofie o něco typičtější pro mladší generace.

V mém souboru respondentek byl nejčastějším motivem k přechodu na rostlinnou stravu/veganství **zdravotní stav**. Většina respondentek se potýkala s více či méně vážnými zdravotními problémy. Většinou se k přechodu na rostlinnou stravu/veganství rozhodly na základě těchto zdravotních problémů a různých **informací či zkušeností**, které je přivedly k názoru, že rostlinná strava jim s jejich zdravotním problémem dokáže pomoci. Respondentky uváděly například „*Rozhodla jsem se proto, že mi to přijde jako zdravý životní styl, a hlavně kvůli Roztroušené skleróze. Mám pár přátel, kteří mají RS a jsou vegani už třeba 3-4 roky a pomohlo jim to*“ nebo „*já jsem si kvůli různým zdravotním potížím začala sledovat stravování svoje, a tak jsem se do toho tak nějak dostala. Chtěla jsem to zkusit, jestli se mi udělá líp a udělalo*“.

Většina respondentek má **povědomí i o dalších faktorech** a snaží se o nich zjišťovat různé **informace**, například „*snažím se si pořád rozšiřovat obzor i co se etické stránky nebo ideologie/filozofie týče.*“ nebo „*já jsem teda se pokoušela si o tom najít co nejvíc, četla jsem různou literaturu, ale že jsem si zjišťovala informace-jak bych měla kombinovat jídlo. Jak postupovat, co to obnáší*“. Respondentky se dívají na dokumenty, čtou různé články, vyhledávají literární zdroje nebo i zkušenosti jiných veganů. Kromě zdravotních problémů je velmi významná i stránka **etická**, která u respondentek, které ji vnímají jako důležitou, způsobí to, že se vnímají jako veganky a začnou přijímat veganství jako životní styl a filozofii. Čím více informací si respondentky o veganství, rostlinné stravě, zdraví, etice a ekologii zjišťují, tím více pak o daných faktorech a problematice jako celku **přemýšlí**, uvádí, že jim veganství/rostlinná strava **otevívá** nové obzory a témata, například „*u toho veganství je to takové zdravé, lehké ta strava a otevívá člověku nové obzory*“, „*Nicméně jsem*

se o to ze začátku zajímala čistě z té stránky, že mi to připadalo zdravější, ale čím víc jsem se tím zabývala, tím víc se mi celá ta věc začala dostávat pod kůži a když jsem se začala na svět dívat skutečnými očima, a začala vnímat to, jak trpí zvířata kvůli něčemu, co vlastně nepotřebujeme, změnilo mi to hodně pohled na věc.“ nebo „otevřeš mysl pro určitéj smysl přemýšlení a já nejsem tak na takový ty spirituální věci, ale jakože tím se ti tak jako otevírá nový okýnko přemejšlení mi přijde a že je ten člověk takovej otevřenější“. Též díky tomu **stoupá význam** těchto faktorů, způsobu stravování a veganství, někdy do takové míry, že může dojít k jeho zařazení nebo postupu v **žebříčku hodnot**, což dokládají následující výpovědi „Strava podle mě není jen tím, co nás zasytí. Ovlivňuje celý náš život a životní funkce“, „tak se mi převrátily úplně hodnoty, jako celkově“ v další výpovědi jsem se ptala, jakou má strava roli v životě respondentky a její odpověď zněla „obrovskou, obrovskou, tohle moje téma number one v životě, pořád o to se zajímám a čtu“ nebo „mně právě se strašně líbí, že když právě fakt jedu podle toho jak chci, že fakt jako nejím nic živočišnýho, tak se mi líbí zapojování do té komunity, nevím jak bych to popsala, ne přímo komunity, jako nějakou sounáležitost s nějakým životním stylem , filozofií určitý skupinky lidí se kterou se ztotožňuju a k tomu jakože patří k tomu i že se to zařadilo do těch hodnot“. Množství informací ovšem není jedinou příčinou toho, že strava a veganství získávají u začínajících veganů nebo lidí přecházejících na rostlinnou stravu větší význam. K tomu přispívá i zlepšování zdravotního stavu po vyloučení živočišných výrobků, ať už jde o zlepšení zdravotních problémů, zlepšení trávení, lehčí stravitelnost stravy a nepřítomnost únavy či nadýmání po jídle. Mnohé respondentky uvádějí, že strava ovlivňuje celý náš život, náš fyzický i psychický stav, způsob přemýšlení, chování, sociální vazby a už jen to zvyšuje význam stravy, nebo ho posouvá na žebříčku hodnot, když se mění způsob stravování. U některých respondentek má veganství/rostlinná strava opravdu velmi vysoký význam. U respondentek, které měly závažné zdravotní problémy, má rostlinná strava až hodnotu léku nebo o něm mluví jako o **záchráně** života, například „protože mě vlastně veganství zachránilo od té anorexie“, „mě se veganství hodně líbí a věřím že dokáže uzdravit strašně moc nemocí a lidé si ani neuvědomují kolik život to může zachránit“. Pro jednu respondentku, která vyznává etické aspekty veganství, má veganství význam podobný **náboženství**, jako něco, díky čemu prožívá sounáležitost s určitou skupinou a způsobem smýšlení.

Velmi zajímavým a důležitým tématem, které se během rozhovorů otevřelo, je **vnímání těla**. Tato změna u respondentek obvykle proběhla na základě zdravotních problémů, které vnímaly na svém těle. Ať už se jednalo o ekzém, který je viditelný na kůži,

bolestivý a omezující různé aktivity, anorexii, projevující se nízkou hmotností, únavou a nedostatkem energie pro různé denní aktivity, nebo výraznými zažívacími potížemi, které se mohou projevovat například nadýmáním nebo bolestmi břicha, a též omezují jisté denní aktivity. V určitém stádiu těchto zdravotních problémů došly respondentky k závěru, že je třeba je řešit, k čemuž respondentky zvolily rostlinnou stravu. A obvykle v návaznosti na tyto dvě skutečnosti si respondentky začaly více všimnout vlastnímu tělu, symptomy si postupně začaly vykládat jako **signály, komunikaci** těla s jejich myslí. Pokoušely se více naslouchat tělu a jeho **potřebám**, velmi často v rozhovorech používaly slovní spojení jako „*vím že tomu tělu dávám to, co potřebuje*“, „*když by to tělo nemělo dostatek těch živin, tak by mi to dalo vědět*“, „*Protože si to tělo žádá*“, „*tělo dává najevo*“, nebo „*Ale zatím prostě jsou ty chutě a myslím si, že je to tím, že to tělo nemá ten, ten vitamín někde jinde.*“. Díky rostlinné stravě a zdravotním problémům tedy byly schopny více naslouchat svému tělu a jeho potřebám. Některé si v tomto ohledu našly či vybudovaly ke svému tělu **jiný vztah**, jak dokazují například tyto výpovědi „*já jsem jako v životě necítila že bych byla tělo, ale teď tou stravou, co do sebe dávám, a to tělo mi to vrací tím, že se mnou teď tak jako komunikuje, že jsme jako takoví kamarádi konečně; jsem tělo, teď už jsem tělo*“. Dvě respondentky pak zmiňují i zájem o psychosomatiku, z nichž jedna klade důraz na práci s psychikou jako součást komplexního procesu léčby svých zdravotních problémů. Některé respondentky se díky změně ve vnímání těla, navázání vztahu s ním a díky komunikaci mezi tělem a duší začaly stravovat více **intuitivně**. Další podobou změny vnímání těla je pak dle slov respondentek lepší **rozeznávání chutí**, například „*Určitě jsem se naučila víc poslouchat svoje tělo, ale zároveň se zamýšlet nad tím, jestli ty chutě na sladké nebo dortík jsou opravdu to, co moje tělo potřebuje nebo si radši dám kvalitní jídlo a vím že budu najezená*“. V rámci výše zmíněné intuice, komunikace s tělem, identifikace jeho potřeb a též očisty, kterou rostlinná strava v prvních týdnech poskytuje, dokáží respondentky lépe rozlišit, zda mají chutě na určité potraviny proto, že mají deficit nějaké látky, nebo její zvýšenou potřebu, například na základě vyšší tělesné či mentální aktivity, nebo zda se jedná o hru mysli, kdy za chutí stojí nuda, zvyk, nějaké emočně vypjaté situace, zkrátka kdy se nejedná o deficit či zvýšenou potřebu nějaké látky.

Co se týče chutí, je to jedno z témat, na které jsem se cíleně respondentek v rozhovorech ptala. Zajímalo mě, zda během přechodu na veganství/rostlinnou stravu nějaké chutě, zejména na živočišné výrobky, prožívají a jak s nimi bojují. Ukázalo se, že většina respondentek během přechodu na veganství **prožívá různé chutě**. Nejčastěji se jednalo o chutě na **sladké**, z nich často na čokoládu. V tomto případě respondentky často

chutím podlehnou, dají se ovšem zvládnout i bez konzumace živočišných výrobků. Některé respondentky ovšem i přes možnost rostlinné varianty podlehnou chutím na sladké v rámci které konzumují i produkty obsahující živočišné výrobky. V tomto případě mi přijde zajímavý proces, kdy respondentka má ráda sladké pečivo a byla zvyklá si ho v pekařstvích nebo supermarketech kupovat. Když dostane chuť na sladké, probíhá něco jako automatická reakce, v rámci zvyku si koupí nějaké sladké pečivo a často až po zaplacení jí dojde, že daný výrobek může obsahovat nějaké živočišné složky, konkrétně *„to jsem zjistila, že u těch sladkostí nejvíc bojuju s takovou tou pohodlností, ale to jsem měla asi vždycky, i předtím, že najednou impuls potřebuju něco sladkýho a támhle je koblížek, to potřebuju a všechno jde stranou a já si to třeba uvědomím až u kasy, že je mi tak úplně asi vypne to přemejšlení, a že když něco chci tak to musím mít hned“*. Je tedy vidět, že stravovací návyky a nákupní zvyky mají poměrně velký vliv a někdy mohou zcela překrýt naše vědomá rozhodnutí. Respondentky dále velmi často uváděly chutě na **sýr**, jako *„občas bych si dala nějaký sýr, do něčeho nebo na něco“* nebo *„nehorázně, fakt nehorázně velkou chuť na sýr“* některé respondentky pak uváděly chuť na **maso**, například *„Takže chuti jsou a maso a vajíčko jím.“*. Proces **odolávání** chutím je pak dle mých zjištění závislý na **závažnosti zdravotních problémů**, vlastní **vůli** a **prostředí**, ve kterém se daná osoba nachází. Z rozhovorů vyplynulo, že pokud jsou zdravotní problémy subjektivně velmi vážné a obtěžující, pak jsou tak silným motivem, že osoba chutím prakticky vždy odolá, například *„nakonec jsem odolala, protože jsem měla tu velkou motivaci v tom, že jsem byla nemocná“*. Pokud zdravotní problémy nejsou subjektivně vnímány jako extrémně závažné, pak hraje klíčovou roli spíše vůle a prostředí. Respondentkám se hůře odolává chutím, pokud jejich okolí neakceptuje jejich rozhodnutí být vegankami/stravovat se rostlinnou stravou. Pokud se také sejde větší společnost, obzvláště při svátcích, oslavách nebo obdobích spojených s nějakými jídelními tradicemi, pak je pro respondentky též těžší odolat. Svou roli hraje i to, zda jsou lákadla v jejich blízkosti přístupná, či ne. Pokud například respondentka doma nemá živočišné výrobky, pak chuti odolá. Je-li ovšem nějaký živočišný výrobek v její bezprostřední blízkosti dostupný, pak chuti odolává hůře. Některé respondentky uvedly, že chutím neodolají čistě proto, že mají v daný moment slabou vůli, například *„Akorát se bojím toho zvládnání těch chutí, protože já jsem taková, že si jako neumím odříkávat, že když mám na něco chuť, tak tělo mi říká že na to mám asi chuť a že si to mám dát a takhle si to jako odůvodňuju“* nebo *„U mňa motivácia celkovo nie je moc silná“*. Pouze jedna respondentka udává, že chuť na živočišné výrobky nemá vůbec. Dalším zajímavým faktorem ohledně tématu chutí je **změna chuťových preferencí**. Některé respondentky uvádějí, že po určité

době jim rostlinná strava začala více chutnat, mají více chutě na zdravé nebo pouze rostlinné potraviny, třeba „*o té chuti na sladké, tak teď, i když jí mám pořád, tak mám chuť na ty zdravé věci*“.

Většina respondentek **neprožívá změny v kvalitě spánku**, které by spojovaly se změnou svých stravovacích návyků. Vyskytují se ovšem někdy v souvislosti se stresovými událostmi či obdobími.

Některé respondentky ovšem uvádějí **změny či výkyvy nálad**, které spojují s rostlinnou stravou jako „*výkyvy nálad jsem na sobě pozorovala taky, ale to bylo asi tím jak jsem začínala s tou novou stravou, tak jsem měla pořád chuť na to sladké, na tu čokoládu, ten cukr, vlastně chtěla jsem to maso a měla jsem pořád takové tendence vrátit se k tomu starému způsobu stravování, měla jsem abstrák vlastně moc, protože to bylo tak radikálně změněné, zleva zprava a výkyvy nálad teda jo i tím zdravotním stavem hodně podmíněné, ale veganstvím určitě*“, nebo „*výkyvy nálad, no to hodně si myslím že hodně vymizelo poslední dobou, co tak jako sleduju, že tím že jako by víc zdravější a víc jsem zaměřená čistě na tu veganskou stravu, tak si připadám jako líp, že nejsem tak jako nevyspalá nebo otrávená z něčeho a mám tu energii, jako nejsem každý den jak sluníčko, ale nejsem ani nijak protivná nebo tak*“. Zajímavé jsou pak další výpovědi, týkající se různých emocí a pocitů, které nasedají na proces změny stravování, ačkoliv nejsou zřejmě vyvolány čistě působením jednotlivých látek ve stravě. Některé respondentky například uvádějí, že díky rostlinné stravě/veganství mají **lepší pocit ze sebe**, protože dělají něco, s čím vnitřně souhlasí a co je v souladu s jejich názory a přesvědčeními o světě, například „*vím, že nezpůsobuju tolik utrpení, že mi to připadá polehčující pro mě, a že si připadám mnohem líp*“, „*teď už mám ty výčitky minimální, že mi to svědomí prostě ulehčilo*“. Důležité je také **kladné prožívání zlepšení zdravotního stavu**, které je přímo napojeno na změnu stravování, což některé respondentky reflektují. Díky lehkosti rostlinné stravy respondentky často uvádějí i to, že mají více **energie** na různé činnosti i na přemýšlení, například „*vlastně máš energii i na další věci*“ a cítí se dobře, **lehce**, „*Rostlinná je taková lehká, mám víc energie*“. V souvislosti s rostlinnou stravou a veganstvím se ale mohou pojit i **pocity a prožitky negativní**. Jde například o výčitky, pocit smutku, deprese, selhání a lítosti při neodolání chuti, přičemž tyto pocity jsou nejvýraznější, když respondentka požije nějaký živočišný výrobek a jsou pro ni významné etické důvody, například „*když pak lituju toho, že jsem snědla to co jsem snědla, když to bude něco živočišného třeba, tak pak existuje, je taková chvílka, kdy si připadám, že selhávám*“, „*když udělám něco co takhle nechci, že já to vnitřně nechci, tak mě to pak strašně mrzí a lituju toho*“. Negativní pocity se objevily i u respondentky, která doposud pozorovala

zlepšování zdravotního stavu, a ačkoliv jedla velmi zdravě, tento pokrok se zastavil a respondentka nemohla přijít na to, proč. Objevovaly se u ní pak pocity deprese až zoufalství. Stejná respondentka pak udává negativní pocity před samotným přechodem na rostlinnou stravu, kdy hledala nějaké konkrétní řešení svého zdravotního problému skrz stravu a nedokázala jej najít. Byla zmatená z množství výživových směrů a doporučení a během celého procesu změny stravování je vlastně v nejistotě, zda činí správně, jak dokládá výpověď *„to pro mě bylo zdrojem až depresivních pocitů, to že je těch směrů tolik, a když jsem byla tak nemocná a já jsem potřebovala jedno nějaké řešení, které mi pomůže; jsem se nelepšila a nevěděla jsem, čeho se mám chytit a možná, že informací je právě že až moc.“*.

Většina respondentek si také aktuálně **nehledá příjem živin** a kalorií a některé to nedělaly ani v začátcích, na druhou stranu mají většinou poměrně dobře nastudováno, jak by se jejich strava měla skládat, ze kterých základních živin a většinou se také snaží tyto základní stravovací doporučení dodržovat. Pro respondentky je často měření živin buď nějakým způsobem omezující, zabírající čas nebo demotivující. Ve výpovědích se respondentky vyjadřují následně *„tak takhle jako že makroživiny a takhle to si nehledám, to si prostě co si to tělo žádá to mu dám, jím častěji mám myslím zhruba tak 5 jídel denně, ale já jsem se na tohle nikdy nechtěla poutat, jakože na nějaký kalorie a takhle, protože vím, že by to se mnou, že by mi to pak hrozně šrotovalo v hlavě, ale snažím se hlídat abych měla bílkoviny a různé vitamíny, jakože B12 doplňuju a takhle“*, další respondentka zmiňuje *„ted’ ani ne, ale mám na internetu ten Cronometr a tam jsem si nějakou dobu zadávala“* nebo *„myslím, že tam už problém nemám že tam už jsem to vychytala, ale jako nevím přesný hodnoty, ale vím že to to má vysoký hodnoty bílkovin a že prostě když to zařadím do toho jídelníčku, tak je to v pohodě“*. Některé si ale při pocitu nějakého nedostatku příjem živin hlídají, jako například *„Ani jsem nezaznamenávala, já jsem si psala do těch Kalorických Tabulek, že nemám moc bílkovin, spíš mám hodně ty sacharidy, ale ne moc bílkovin, proto jsem ani nehubla, ani se ta postava neformovala, takže si to musím zase začít nějak psát“*.

Zajímavým fenoménem, o kterém se některé respondentky zmiňují, je dle jejich slov tzv. **vegan ego**. Respondentky popisují, že v začátcích přechodu začaly mít pocit, že dělají něco více pro planetu a zvířata, nebo něco lépe než ostatní, běžně se stravující lidé, jako například *„myslela jsem si, že v jsem v tom stravování, v té výživě lepší než někdo jiný, že oni jsou prostě horší, že oni vůbec neví o těch dopadech, že se nezajímají, já jsem prostě ta co si o tom čte, co to žije a měla jsem prostě takovou tendenci se nadřazovat nad ty ne-vegany“*. Rostla v nich tendence buď tyto lidi poučovat o důsledcích konzumace živočišných výrobků,

at' už z hlediska zdravotního, či etického, například „*třeba kamarádi a spolubydlící tady v Olomouci ty jako ty museli trpět ze začátku takový ty moje narážky na ně, že jsem jim říkala že tohle to je blbý a co tím způsobujou*“. Jedna respondentka uvádí, že měla toto období v době přechodu na veganství, ale po nějaké době ji tento fenomén přešel. Další respondentka zmiňuje, že si postupně začala uvědomovat tuto uzavřenost až extrémismus nejen u sebe, ale začala ji pozorovat u mnoha dalších veganů, at' už v reálném životě, tak i u různých veganů na sociálních sítích. Popisuje, že takoví vegani bývají často velmi uzavření vůči jiným, zejména nesouhlasným názorům, jsou ve svých názorech extrémní a bývají často velmi kritičtí až útoční vůči lidem konzumujícím živočišné výrobky, například „*jsem tak trochu zpozorovala, že vegani jsou docela hodně radikální, že často oproti jiným skupinám, třeba v té výživě, že si nenechají vymluvit své pravdy a že nejsou otevření a to mě na tom asi nejvíc mrzelo a to byl jeden z důvodů, proč jsem u toho nechtěla zůstat napořád, protože mě děsí ta neotevřenost, ten extrémismus vyloženě a to jsem pozorovala nejen na internetu, ale i u okolí*“. Uzavřenost a extrémismus respondentku vylekal do té míry, že to byl jeden z důvodů pro nepokračování v čistě rostlinném stravování. Díky této zkušenosti je teď více otevřená vůči názorům jiných lidí a tolerantní k jejich způsobu života.

Respondentky se poměrně shodovaly v názoru, že by si rostlinnou stravu aspoň na nějaký čas **měl zkusit každý**, at' už kvůli očistě organismu, možnosti objevit nové chutě nebo zařadit do jídelníčku více zeleniny a zdravějších potravin, jak například dokládají tyto výpovědi „*mně se veganství celkově hodně líbí a určitě bych ho, aspoň dočasně, doporučila každému, aspoň na ten měsíc myslím, že už po tom měsíci je člověk schopen vidět obrovské výhody pro své zdraví, že se aspoň vyčistí*“ nebo „*pro mě je to takhle super, myslím si, že by si to každý měl vyzkoušet*“. Zároveň je ale většina z nich toho názoru, že rostlinná strava **není pro každého**, je to poměrně velká změna a k přechodu čistě na rostlinné stravování by si měl každý dojít sám svou cestu, například „*ale nemyslím si, že je to pro každého jo, protože si myslím, že člověk si to musí vyzkoušet a přijít si na to jo*“. Téměř všechny respondentky přecházely na rostlinnou stravu **postupným** vyřazováním rostlinných výrobků a změna se pohybovala v rámci **měsíců**.

Většina respondentek dále uvádí, že kolem sebe mají **chápaní prostředí** a v jejich rozhodnutí je jejich nejbližší obvykle podporují, například „*No třeba ze začátku to bylo takový zvláštní, že jako u rodičů to trvalo dýl než si na to zvykli*“ „*postupem času mi rodiče sami koupili tofu*“ jedna respondentka uvádí, že její rodiče neberou její rozhodnutí příliš vážně „*Manžel mě podporuje, že konečně se nenudím doma, že mě baví vymýšlet. A rodiče, my, když k nim dojedem, tak pořád mají maso, mi řeknou at' si dám suchou rýži, ti mě moc*

nepodporují no“ a ohledně prostředí, které ji obklopuje dále uvádí *„na to je asi třeba klid v rodině, to moc není teď“*. Většina z respondentek pak nemá pocit, že by je veganství/rostlinné stravování nějak výrazně omezovalo v **sociálních kontaktech**, nebo že by bylo problematické najít restauraci nebo kavárnu s veganskou nabídkou.

Problematika autentického prožívání přechodu na rostlinnou stravu/veganství je tedy poměrně široká a zahrnuje mnoho faktorů a společných znaků. Z mého pohledu jsou nejdůležitějšími procesy, které se u respondentek během přechodu odehrávají, změna ve vnímání vlastního těla a zvyšování nebo změna významu stravování. Druhým významným tématem je pak zvyšování významu jídla, stravování, potažmo veganství pro respondentky a zařazení na žebříček hodnot. K procesu zvyšování významu se pak často váže zjišťování různých informací a změny ve zdravotním stavu, které jsou způsobeny změnou stravování. Ačkoliv je v procesu přechodu na veganství/rostlinnou stravu mnoho společných znaků a témat, každá respondentka byla jiná a proces přechodu na rostlinnou stravu/veganství byl u každé respondentky individuální. Každá respondentka měla svůj příběh, přisuzovala různé významy různým událostem, a těm bych se ráda věnovala v následující kapitole.

10.2 Výsledky – individuální

Pro zachování jisté struktury budu popisovat příběhy jednotlivých respondentek v pořadí, v jakém jsem představovala jejich stručné medailonky. Aby nedocházelo k duplicitnímu prezentování dat a zbytečnému natahování práce, budu z příběhů vybírat pouze takové situace, aspekty a významy, které jsou buď zcela individuální, nebo ty, které sice v předcházejícím textu nastíněny byly, ale pro respondentku mají svůj zvláštní význam.

10.2.1 Mari

Mari během svého přechodu na rostlinnou stravu přikládá vysoký význam bezpečnosti svého jednání. K tomu, aby pro ni, a potažmo pro její dceru, byla změna stravování bezpečná, dbá Mari na zjišťování co nejvíce informací, ať už z různých psaných zdrojů, nebo prostřednictvím zkušeností svých známých. Mari zmiňuje zjišťování informací a zkušeností poměrně často, *„já jsem teda se pokoušela si o tom najít co nejvíc, četla jsem různou literaturu, ale že jsem si zjišťovala informace-jak bych měla kombinovat jídlo. Jak postupovat, co to obnáší“*. Pro Mari je množství informací důležité zřejmě ze dvou důvodů, za prvé byla jedním z důvodů k přechodu na veganství u Mari roztroušená skleróza, přičemž o možném vlivu rostlinného stravování se dozvěděla prostřednictvím známých, kteří též mají toto onemocnění. V rámci této informace se tedy zřejmě snažila získat další, aby mohla kriticky zhodnotit významnost a pravdivost informací. Druhým důvodem je to, že Mari

v době prvního pokusu o přechod na rostlinné stravování otěhotněla. Mari dlouho otěhotnět nemohla a zřejmě proto pro ni bylo důležité, aby věděla, co dělá, chovala se zodpovědně a vůči svému dítěti bezpečně. Mari uvádí *„pak jsem otěhotněla a já jsem teda dlouho nemohla otěhotnět, tak jak jsem otěhotněla, tak jsem řekla že tu rostlinnou stravu teda ne, přerušila jsem to, protože jsem četla že v těhotenství není dobré goji používat, sojové mléko není dobré pít jo, ale to jsou zase takové studie, někdo říkal, jiným se to zase nepotvrdilo, ale hlavně já jsem na to nebyla zvyklá, tak jsem říkala nebudu to řešit, budu jíst tak jak jsem jedla normálně.“* v jiném rozhovoru pak zmiňuje *„pak jsem byla těhotná a nebyla jsem na to zvyklá, na tohle a bála jsem se abych něco nepodcenila, aby se nenarodila dřív, nebo něco nebo aby nebylo moc malý, protože kámošce se právě narodil kluk který měl dvě kila, narodil se v termínu teda, ale vůbec neměl břicho“*. Z toho úryvku je patrné, jaký význam pro Mari mají informace a též bezpečnost a jistota ohledně toho, jak jedná. V této době ještě nebyla na rostlinnou stravu zvyklá, a dle informací, které získala, ani nebylo rostlinné stravování v době těhotenství vhodné, což evidentně pro Mari představovalo riziko, které nehodlala podstoupit, a tak svůj přechod na rostlinnou stravu přerušila. Význam informací je poměrně dobře patrný i v pasáži, kdy Mari doporučuje *„No, takže já si myslím, že kdyby chtěl někdo přejít na to veganství, tak by se měl spojit s někým kdo už je veganem dýl a zeptat se kde chodí nakupovat, co, jestli má doplňky, jaký a proč, taky chlapi budou jíst jinak než ženský, tak třeba u žen, jak je to s menstruací.“* v této pasáži je i vidět, že Mari myslí poměrně ze široka na různé aspekty a stránky, které s sebou veganství/rostlinná strava nese, a které jsou důležité jak pro hladký průběh denních aktivit, tak i ze zdravotního hlediska, naopak například nezmiňuje stránky etické či ekologické. Z toho lze usuzovat, že pro Mari nemají příliš velkou váhu. Další důležitou stránkou pro Mari je to, aby byla schopná během dne „fungovat“ to znamená, aby se mohla především postarat o dceru například i v době, kdy jí kvůli lékům na roztroušenou sklerózu není dobře, ale i v běžné dny, kdy chodí na brigády nebo sportovat. I tato stránka má svou návaznost na bezpečnost a dostatečnou informovanost ohledně procesu přechodu na rostlinnou stravu. Mari například v době našeho prvního rozhovoru nebrala suplementy, jak sama uvádí *„A teď funguju tak, že neberu žádný doplňky stravy nebo vitamíny, protože já i tak mám hodně prášků, takže mě už bych to asi nespolykala. A pak mám problémy po těch svých, já mám teda injekčně, a mám po nich problémy, že mám třeba žaludeční problémy, takže po nich zvracím a ono by mi to, já bych musela, nevím, jak bych to pak měla korigovat“* její zdraví a bezpečnost jsou pro ni důležité, a proto i přes to, že chce přejít na rostlinnou stravu, konzumuje živočišné výrobky, především maso, aby doplnila potřebný vitamín B12 *„Tím pádem se jednou za měsíc teď“*

dopuju nějakým masem“. Mari také ohledně fungování zdůrazňuje to, že nechce nějakou dietu, že chce životní styl, způsob stravování, na kterém by mohla fungovat, jak uvádí v této výpovědi *„já chci prostě normálně jíst ale jíst prostě tak, aby to bylo normální, já už tak chci fungovat pořád“.* Pro Mari nejsou kromě zdraví důležité žádné další aspekty vztahující se běžně k veganství nebo rostlinné stravě, což ji poměrně výrazně odlišuje od ostatních respondentů. Asi nejvýstižnější výpovědi v tomto směru je *„Jo jo jo, ale já jako moc etická nejsem, já mám třeba koženou kabát a vůbec mi to nevadí“* v tomto ohledu vnímá živočišnou výrobu jako součást vývoje západní společnosti a pokroku, přičemž k přechodu na rostlinnou stravu a jejímu udržení má tím pádem pouze motivaci zdravotní, Mari pak uvádí *„jak říkám já na to nabíhám od prázdnin tak teď jsem naběhla, uvidím jak dlouho to vydrží samostatně, myslím si, že ne jak jsem si říkala s tím dortem, protože nemám tak silnou tu vůli a mě tam nedrží ty etický důvody jo“.* Jak jsem již popisovala výše, Mari vnímá rostlinnou stravu jako součást zdravého životního stylu. U Mari se však během našich rozhovorů poměrně výrazně vyvinul názor na souvislost mezi rostlinnou stravou a roztroušenou sklerózou. Během prvního rozhovoru uváděla *„Rozhodla jsem se proto, že mi to přijde jako zdravý životní styl, a hlavně kvůli RS. Mám pár přátel, kteří mají RS a jsou vegani už třeba 3-4 roky a pomohlo jim to“* *„ta teorie té RS je, že je způsobena parazity v těle, které se do těla dostanou z živočišných výrobků. A tím že je nebudu jíst, a ještě musím projít očistou, která je pomocí přípravků, kapiček, ultrazvuková léčba nebo něco na té bázi, tak se z těla vyloučí ti paraziti“* zatímco v posledním rozhovoru už uvádí *„já jsem měla problémy mezi svátkama s tou RSkou a nebylo mi dobře, vlastně, takže si nemyslím, že by to mělo nějaký pozitivní vliv, ale zase nemůžu říct že negativní“* a dále *„to se uvidí, jestli to bude mít nějaký vliv na to, ale myslím si že ne, protože jsem přesvědčená, že jídlo ti nevyléčí nervovou soustavu jako takhle. Strava ti může vyléčit nějaký kožní onemocnění, padání vlasů jo, růst nehtů, takový ty věci, který jsou ovlivnitelný i jasně vnějškem, ale vnitřek, že bych se uzdravila, to spíš ne“.* Mari tedy poměrně změnila názor, ovšem nedokážu příliš odhalit, co její změnu v názoru natolik pozměnilo. Pravděpodobně se mi zdá, že Mari si opět zjišťovala další informace a kriticky vyhodnotila veškeré získané informace, vlastní i zprostředkované zkušenosti a došla k tomuto závěru. Mari ale nevylučuje vliv rostlinné stravy na zdraví úplně, ani v případě svého onemocnění, jak dokazuje tato výpověď *„Jako taky je to zčásti o stravě“* *„jakože je to faktor, který to ovlivní, ale samozřejmě musím k tomu mít i ten pohyb a celkově to pomáhá té vnitřní pohodě“* *„pro mě je to součást, jeden z těch faktorů, který ovlivňuje abych se cítila líp. A zatím to funguje. Jo že prostě musím říct, že mi to funguje, že se cítím líp, jo, jak jsem říkala, řetězová reakce, jakmile vidím, že prostě se cítím líp a nemám*

ty stavy, jak když jsem jedla předtím, pomáhá mi to shazovat, i ten pohyb teda, pak se vidím, že je mi dobře, i ta pleť a ty vlasy, že to ovlivňuje všechno dohromady, že to funguje a je mi to příjemný“ „k té samotné RScce to vliv nemá, ale má to vliv spíš na mě na tu psychiku, a i tím že jsem v pohodě, tak pak i líp bojuju s tou RSkou“. Pro Mari je tedy rostlinná strava součástí životního stylu, který jí pomáhá nabít životní pohodu, cítit se líp a lépe fungovat a nepřímo tak působí na její roztroušenou sklerózu. Informace o tom, že rostlinná strava má pozitivní vliv na zdraví i na životní pohodu jsou dostupné téměř všude na internetu, Mari se ovšem snaží veškeré informace ověřovat, kriticky hodnotit a v případě některých aspektů věří i vlastním zkušenostem.

10.2.2 Tere

Tere přešla na vegetariánství a postupně chtěla začít přecházet na veganství, především ze zdravotních důvodů, uvádí ovšem, že pro ni jsou důležité i další faktory, například *„já jsem si kvůli různým zdravotním potížím začala sledovat stravování svoje, a tak jsem se do toho tak nějak dostala“ „Ale postupně jak se do toho člověk ponoří, tak tam začala i ta etická stránka, ekologický, ekonomický, a že se to začalo nabalovat“ „jako že to etický tam určitě je“.* U Teri však kromě důvodů zdravotních a etických hrála roli ještě jedna významná událost, která jistě měla vliv na přechod k veganství, z mého pohledu možná dokonce podstatnější než samotné zdravotní problémy. Teri tuto událost popisuje následovně *„tak nějak mi vyplynulo, že přestanu jíst maso. Protože já jsem jako jsem se toho na talíři vždycky štítila a přišlo mi nechutný na to sáhnout a fakt jako ne a já jsem jedla akorát tu šunku, kterou přede mnou už někdo připravil, nebo když mi to někdo už uvařil a pak právě jak jsem se jako v tom šťourala a že to zvládnou, že to překonám no a pak jsem dostala panickéj záchvat v Albertu, když jsem sáhla na to maso já jsem fakt jako byla, já jsem si připadala jak největší blázen, já jsem fakt jako sáhla na to kupovaný maso a najednou jsem potřebovala strašně rychle někam utýct, fakt jako podle mě to musel bejt panickéj záchvat, nebo nevím jak by se to dalo popsat, ale jak jsem měla nějaký ty informace a prostě jak jsem na to sáhla, tak já jsem to položila a utekla jsem z toho obchodu a to byla taková moje poslední tečka za masem si myslím. Že tam se to jako dovršilo.“* Tere tedy uvádí, že odpor k masu, pokud již nebylo nějak zpracované, měla vždy. Posléze si na základě zdravotních problémů začala hledat informace, nejen vztahující se ke zdraví, ale zřejmě i k etice. Je tedy celkem zajímavé, že se v té době pokoušela svůj odpor překonat, zvláště když už měla načtené jisté informace. Možná se všechny tyto faktory, odpor k masu, etická stránka a zdravotní problémy, spojily v daném momentu a způsobily tak silnou reakci, že to pro Tere znamenalo vzdát se masa úplně, nejen jeho přípravy, ale i konzumace již

zpracovaných masných produktů a tepelně zpracovaného masa, které dříve běžně jedla. Tere tedy měla k přechodu na veganství nejen motiv zdravotní, ale dovedl ji k tomu i odpor k masu. Je ovšem zajímavé, že po přechodu na veganství se u Tere vyvinul odpor ještě k dalšímu živočišnému produktu, a to k vejcím. Teri ve druhém rozhovoru uvádí, že *„většinou v těch dokumentech poukazují na maso s mlíko a tady poukazují i na ty vajíčka a tak, že prostě se mi trochu i zhnusili i tím“*. Na základě jistých informací se tedy začal u Teri formovat odpor k vejcím, i když jej uvádí slovem trochu. Vajíčka se jí zhnusila, zatím k nim ještě ovšem necítí vyloženě odpor. Z mého pohledu je v této fázi zhnusení čistě psychického rázu čili při představě vajíčka, nebo když ho vidí, se jí vybaví informace, které se o vejcích dozvěděla. Ve třetím rozhovoru se ale zhnusení vajec posunulo dál a už by bylo možné je označit za odpor, Tere uvádí *„když si někdo dělá míchaný vajíčka, ta mně to začalo hrozně smrdět, a když to vajíčko rozděláš, tak je takový slizký a prostě na tý pánvičce, no prostě spíš mi to začalo připadat nechutný ty vajíčka, i když dřív jsem je normálně jedla“*. Otázka je, na jakém základě odpor k vejcím vznikl, zda to bylo čistě na základě informací z dokumentu, které se staly tak podstatnými a začlenily se do vnímání Tere tak, že přešly v postupné zhnusení jak z konzistence, tak vůně vajec, ačkoliv jí předtím vejce nijak nevadila? Je možné, že se do tohoto procesu kromě informací o zdravotních rizicích konzumace vajec připojily i etické aspekty. Tere je totiž jedna z respondentek, která jako významné vnímá právě etické důvody a spojuje si aspekty veganství do jisté filozofie, považuje se za veganku. Je tedy možné, že vznik odporu k vejcím je jakousi podvědomou manifestací provázanosti těchto aspektů a je projevem komplexní veganské filozofie. Potom je ovšem zajímavé, že by se odpor nevyvinul vůči mléčným výrobkům, na které má naopak Tere poměrně intenzivní chuť. Bylo by jistě zajímavé přijít na pravou příčinu, ovšem zřejmě jde o jakýsi nevědomý či podvědomý proces, který navíc může mít čistě biologický podklad, kdy Terino tělo například vejce špatně tráví, nebo vznikla intolerance či alergie na určitou látku, která vejce obsahují a tělo se proti nebezpečí vzniku následného zdravotního problému brání vznikem odporu vůči vejcím.

10.2.3 Ali

U Ali bych ráda upozornila na to, že to byla velmi introvertní respondentka a po druhém rozhovoru mě požádala, zda by poslední rozhovor nemohl proběhnout písemnou formou, s tím, že mi ještě nabídla článek z blogu, který sepsala po našem prvním rozhovoru a obsahoval doplňující informace. Proto jsou některé citace v češtině, ty jsou z přepisu rozhovorů a jiné jsou ve slovenštině.

Ali je poměrně zvláštní mezi ostatními respondentkami, a to hned z několika důvodů. Za prvé je jedinou respondentkou, které se během doby našich rozhovorů nepodařilo zcela vyloučit jakýkoliv živočišný výrobek z jídelníčku úplně. Za druhé pro ni byla důvodem k přechodu na veganství chuť, tedy že jí rostlinná strava chutná více a více vyhovuje jejím chuťovým preferencím. Za třetí je to také význam ekologické stránky pro Ali, která může být ve specifických situacích v rozporu s veganstvím.

První z výše uvedených zvláštností jsem v rámci analýzy nazvala jako boj. Ali by chtěla přejít na veganství, uvádí dokonce *„já jsem četla článek o raw stravě, nevařené, tam jsou ty živiny vitamíny všechno živé, to jsem chtěla zkusit, ale to je takové moc velké sousto na mě, tak jsem chtěla zkusit nejdřív přejít na veganskou stranu“* nebo *„ráda bych na to veganství přešla úplně, nejlíp na to raw vegan, ale jak to tak vidím, tak to je daleko“*, jejím cílem je tedy dle popisu raw strava, toto stravování vyřazuje z jídelníčku veškeré živočišné výrobky a potraviny obvykle nejsou upravovány na vyšší teplotě než 52°C. Sama ale vidí cestu k dosažení tohoto stylu stravování jako dlouhou a náročnou. Během všech rozhovorů však uvádí, že stále živočišné výrobky konzumuje a důvody k tomu jsou různé. Její výpovědi jsou *„Tak ještě jako jím živočišné výrobky, ale snažím se víc ty rostlinné, ale mám chuť ještě. Ale vyřadila jsem kromě bílého masa skoro všechno. Tmavé jsem měla asi dýl než před měsícem a už mi ani nechutná“* *„jsem ráda, když navaří manžel a já to můžu sníst bez práce“* (pozn. manžel konzumuje živočišné výrobky a používá je při vaření), *„jednou za čas si to dám, ale že bych to jedla furt, tak to ne“*, *„Já bych ráda přešla úplně, ale na to je asi třeba klid v rodině, to moc není teď“*, *„No mám to nějak načtené, ale teď převést to do praxe je těžší“*. Ali tedy stále živočišné výrobky konzumuje, ačkoliv jí příliš nechutnají a radši by přešla na veganství. Někdy je důvodem to, že je pro ni konzumace živočišných výrobků pohodlnější nebo snadnější, jak naznačuje výpověď o manželově vaření. Jindy je pro ni zase problematické aplikovat načtené informace do fáze praktikování, může za tím stát například nedostatečné vybavení kuchyně, nejistota ohledně přípravy jídla. Ali také zmiňovala, že je důležité mít vhodné prostředí, které ale doma nemá, nejedná se pouze o klid, který je uveden výše, ale i podpora v rodině, která je již zahrnuta výše v kapitole společných výsledků. Ali nemá příliš podporu od svých rodičů, a i když jí její muž podporuje slovně, pro Ali by bylo lepší, kdyby jí podpořil spíše činy, tedy kdyby nekupoval a sám nekonzumoval živočišné výrobky. Jedním z faktorů je také slabá vůle, což Ali potvrzuje v následujícím úryvku *„Nie je. U mňa motivácia celkovo nie je moc silná“*. Tento boj s přechodem na rostlinnou stravu není zapříčiněn jen nepříznivým prostředím a slabou vůlí, ale provází jej též ekologický aspekt, který je pro Ali velmi významný. Ekologie je pro Ali zároveň motivem k přechodu

na veganství, jak uvádí „*ekologická, ano, tak tam jsem četla, na soucitně tuším, že na jednu krávu padne nevím, kolik kilo řepky, že by se s tím dal zasytit celý svět, tak to mě tak nastartovalo možná trošku*“. V rámci toho, že její manžel a děti konzumují živočišné výrobky, je pro ni význam ekologie tak silný, že zapírá své chuťové preference a přání stát se veganem a živočišné výrobky konzumuje. Ali uvádí „*je to plytvanie a aj ako zero-waste začiatovníkovi mi je to proti srsti.*“ nebo „*Prvoradé je neplytvať a keď už to živočišno doma je, radšej ho spotrebujem ako by som mala vyhadzovať. Je za tým utrpenie a to všetko, ale keby sa to jedlo vyhodilo, je to ešte horšie*“ a dále „*No mně je líto to vyhodit*“. Pro Ali je tedy významnější ekologická stránka, a ačkoliv i z pohledu ekologie je veganství výhodnější a udržitelnější způsob stravování, ještě důležitějším faktorem je neplýtvat, když už jednou byla škoda napáchána. Rozdíl by nejspíš mohl nastat, kdyby pro Ali byla významnější i stránka etická, nebo kdyby jí konzumace živočišných výrobků způsobovala výraznější zdravotní problémy. Ali tedy stále konzumuje živočišné výrobky, což je zřejmě výsledkem spolupůsobení několika faktorů, jako je neochota plýtvat, slabá vůle při dodržování rostlinné stravy a z Alina pohledu nepříznivé a nepodporující prostředí.

10.2.4 Tesi

Pro Tesi byl hlavním důvodem k přechodu na rostlinnou stravu její zdravotní stav, který již na začátku prvního rozhovoru popisuje „*no takový první popud proč jsem začala bylo, že jsem ten ekzém měla po celém těle už a už to prostě nešlo, já jsem nemohla chodit ven, nemohla jsem se ani obléct protože to bolelo, no to bylo nežítí*“. Z tohoto popisu, a především kvůli užití termínu nežítí, je vidět, jak vážně svůj zdravotní stav Tesi vnímala. Kromě samotného ekzému se navíc objevily další zdravotní problémy, jak Tesi uvádí „*asi vlivem těch kortikoidů, protože to byla strašně silná dávka pro člověka, na to moje tělo, že se mi rozhodil menstruační cyklus*“ „*už 3 měsíce jsem neměla svůj cyklus. A mám z toho docela strach*“. Z obou úryvků je možné vyvodit, že Tesiin zdravotní stav byl poměrně vážný a též psychicky náročný, nejen že ji ekzém omezoval v denních aktivitách natolik, že tento stav popsala výrazem nežítí, ale navíc ji způsobovala stres a pocity strachu i ztráta menstruačního cyklu. V nejhorší fázi nemoci byl Tesi velkou oporou její přítel, který hledal všemožné informace o ekzému a našel knihu, podle které se Tesi začala stravovat, a tím léčit. Tesi začala svou léčbu detoxikací, při které se její zdravotní stav ještě zhoršil, přičemž Tesi uvádí „*No a ono se to projevilo i tak, že když jsem začala ten detox během toho prvního měsíce, tak se mi to ještě strašně zhoršilo, a teď člověk, když je mu tak zle, a ještě se to zhorší. Jako já jsem věděla díky té knížce, že to přijde, že když se chce člověk očistit a mění tu stravu výrazně, tak s tím musí počítat, ale jako u toho ekzému to bylo extrémně náročné to vydržet*

jako v tomhlenctom, jako když vidíš že je ti ještě hůř a myslíš si, že to už horší být nemůžeš.“ Začátky léčby Tesiin psychický i zdravotní stav v zásadě ještě zhoršily, ovšem Tesi byla díky knize, kterou našel její přítel připravená, což jí společně s tím, jak vážně svůj zdravotní stav brala pomohlo i takto náročnou situaci vydržet. Tesiin zdravotní stav neovlivnil pouze její psychiku, ale jak uvádí *„Ono to vlastně i hodně ovlivnilo můj partnerský život, já jsem se na sebe ani nemohla podívat, když jsem šla kolem zrcadla, když jsem třeba byla ve sprše, tak jsem nemohla jít ani k tomu zrcadlu abych se na sebe podívala a zároveň, taky jsem byla pořád obalená jak slimák v kokosovém oleji neustále“*. I toto je faktor, který je poměrně náročný na psychiku jedince. Kromě bolesti a omezení v mnoha denních aktivitách bylo pro Tesi náročné se na sebe dívat. V rámci psychiky je možné chápat toto jako za prvé odvrácení pohledu od nepěkně vypadající kůže, zároveň si myslím, že pohled na sebe v takovém stavu jen připomíná, jak vážný zdravotní stav je, v čem všem nás omezuje, a i proto bylo pro Tesi těžké se na sebe dívat. I popis sebe sama jako slimáka, což je poměrně nesympatické zvíře, je slizké, nesažeme na něj rádi, může ilustrovat, jak se Tesi vnímala. Během detoxikace pak kvůli poměrně striktní a omezující dietě přišel další negativní vliv na zdraví, jak Tesi uvádí *„já jsem mimochodem taky hodně zhubla, jak jsem měla ten detox, jak jsem začínala s veganstvím, takže já jsem taky vážila 54, teďka vážím 55 a měla bych přibrat samozřejmě, to snad aji půjde, možná s tím souvisí i to, že nemám ten svůj cyklus, taky může být, ale teď ještě moc nemůžu, protože testuju ty potraviny tak já nemám i z čeho bych měla přibrat“*. Tesi byla posléze po dobu přibližně 3 měsíců na bezlepkové veganské dietě. Asi po dvou měsících byla přesvědčená, že u této diety zůstane, ovšem začaly se u ní rozvíjet jisté psychologické procesy, jak Tesi uvádí *„jsem začala být taky taková radikální, já jsem taky nechtěla slyšet nic jiného, žádné jiné názory“* *“byla jsem hodně taková zatvrzelá a s nikým jsem se jako nepohádala, ale myslela jsem si, musím si přiznat, je to takové těžké to přiznat, ale myslela jsem si, že v jsem v tom stravování, v té výživě lepší než někdo jiný, že oni jsou prostě horší, že oni vůbec neví o těch dopadech, že se nezajímají, já jsem prostě ta co si o tom čte, co to žije a měla jsem prostě takovou tendenci se nadřazovat nad ty ne-vegany. Mě to úplně vyděsilo toto, takže i kvůli tomuhle jsem chtěla přestat“*. Je poměrně zajímavé, že ačkoliv byl pro Tesi hlavním důvodem k přijetí této diety vážný zdravotní stav, který se díky této stravě postupem času značně zlepšoval, pro Tesi byl tento psychologický fenomén, tato uzavřenost a radikalismus tak důležitou a děsivou charakteristikou, že i přes zdravotní benefity této stravy se rozhodla ji dále nedodržovat. V tomto případě možná zvítězila osobnost, nebo osobní hodnoty nad hodnotou zdraví, i když z rozhovorů s Tesi vyplývá, že je pro ni zdraví jednou z nejdůležitějších věcí v životě. Během přechodu Tesi prožívala

i výkyvy nálad, o kterých vypověděla „výkyvy nálad jsem na sobě pozorovala taky, ale to bylo asi tím jak jsem začínala s tou novou stravou, tak jsem měla pořád chuť na to sladké, na tu čokoládu, ten cukr, vlastně chtěla jsem to maso a měla jsem pořád takové tendence vrátit se k tomu starému způsobu stravování, měla jsem abstrák vlastně moc, protože to bylo tak radikálně změněné, zleva zprava a výkyvy nálad teda jo i tím zdravotním stavem hodně podmíněné, ale veganstvím určitě, všechno to bylo nové, těžké zvládnout, všechno nové je těžké, než se to stane zvykem“. O cukru je známo, že je návykový stejně jako jiné návykové látky, například kofein, nikotin, Tesi sama uvedla, že „cukr je osmkrát návykovější než kokain“. Je tedy poměrně pochopitelné, že když Tesi nemohla cukr nebo některé sladké potraviny konzumovat, mohlo to v ní vyvolat příznaky podobné abstinencím a špatné emoční naladění. Mimo to se sladkosti často používají k emočnímu zajídání, přičemž proces, kterým si Tesi procházela, byl jistě emočně velmi náročný. I to byla možná příčina jejích špatných nálad. Tesi po dokončení očisty, která u ní trvala asi 3 měsíce, začala trochu experimentovat a zařazovat do jídelníčku více potravin. Posléze pak našla jinou knihu a začala se podle ní stravovat, jak uvádí „ta dieta je ještě specifitější, že je taky hodně podobná veganství, ale není to veganství, protože je tam maso asi dvakrát týdně, ale z toho kvalitního chovu, stejně tak vajíčka, že tam jde o to, že ekzematikům vadí jakkoliv upravované potraviny, ať už chemicky, nebo když jsou nějak zakonzervované“ „já mám tu histaminovou dietu, ta je na ekzém nejlepší“. Jak je vidět, pro Tesi je opravdu stěžejní její zdravotní stav, respektive vyléčení se, a ačkoliv veganství její zdravotní stav velmi zlepšilo a nese s sebou i další faktory, jako je etika nebo ekologické vlivy, Tesi se rozhodla jít vlastní cestou a nebrat rostlinnou stravu jako jediné možné řešení všech zdravotních problémů, jak jej někdy prezentují jeho skalní zastánci. V rámci výše zmíněného průběhu její léčby se u Tesi odehrály dvě velmi významné změny, kterým ona sama přikládá poměrně vysoký význam. Jedná se o změnu vnímání vlastního těla a změnu v určitých psychologických aspektech. Jak už bylo prezentováno ve výsledcích výše, i Tesi používala různá slovní spojení typu tělo potřebuje. Vzhledem k tomu, čím si prošla a tomu, že její nemoc se výrazně projevovala na jejím těle bych ale řekla, že u ní byla změna ve vnímání těla nejvýraznější. Prvním důkazem toho, jak moc je pro Tesi vnímání jejího těla důležité je fakt, že používá zdvojnásoběná slova tělo, tedy tělíčko, například ve výpovědích „dávala jsem si pozor co do toho tělíčka dávám“ nebo „ono pak nedokáže se čistit to tělíčko“. Tesi pak dále v průběhu rozhovorů popisuje v zásadě schopnost těla komunikovat, jako například „jsem ráda že mi to tělo dává najevo“, „já jsem jako v životě necítila že bych byla tělo, ale teď tou stravou, co do sebe dávám, a to tělo mi to vrací tím, že se mnou teď tak jako komunikuje“, „až po

těch 3 měsících jsem se dokázala na to tělo napojit až po té době a teď už vím, že to tělo si fakt řekne“. Významné jsou i popisy toho, co tělo dokáže, umí, nebo jaké je „*moje tělo je hodně oslabené tou dlouholetou nemocí“*, „*já si myslím, že tělo je chytřejší než mysl, zvlášť po té mojí zkušenosti teď, když jsem jako nebyla daleko od toho abych nechodila do školy, do práce, prostě úplně na odpis, tak jsem si to potvrdila že tělo umí dát najevo věci, které ta mysl ještě schválně třeba člověku podsouvá“.* Množství výroků i častá personifikace těla svědčí o hloubce významu, kterou Tesi svému tělu připisuje. Už i tyto popisy ukazují na to, že má Tesi vůči svému tělu zvláštní vztah, tuto skutečnost ovšem podporují i další výpovědi, jako „*jsem jako taková kamarádi konečně“*, „*já jsem byla asi nejodpojenější člověk na světě, já jsem fakt tělo brala jako snad něco co ani nemám že jakoby vlaje někde za mnou vůbec jsem to nevnímala, a těch signálů bylo hodně“.* Další změny proběhly, jak jsem již naznačila výše, i v psychice, Tesi například uvádí „*je to i psychosomaticky dané, protože taky jsem měla ten stres ze školy, ale i to co se stalo během poslední doby, tak se mi převrátily úplně hodnoty, jako celkově“* ve výpovědi je tedy naznačen nejen zájem o psychosomatiku, ale též změna hodnot. Tesi dále popisuje „*jsem se hodně obrátila sama do sebe a věřím že to bylo jediné tou stravou a zároveň tou skutečností že jsem byla nemocná, tak jsem začala si všimát mnohem víc věcí kolem sebe, tak se mi ta vnímavost asi trochu prohloubila“*, „*dokázala si vytvořit hranice v životě jakoby, že jsem se dokázala odpoutat od věcí které mi nic nedávaly, které mě spíš ubližovaly“* dále „*Ta psychika se změnila úplně šileně, protože ten kontakt s tím tělem, sám se sebou když člověk má je k nezaplacení, to jsem nikdy nezažila“*, „*díky té zkušenosti možná naučila mě soudit, na základě toho a je tam hodně u mě i ta zdravotní stránka, že i ten stav kterým jsem si prošla mě možná naučil být taková vděčnější, možná mě taková, že si nic nedělám z těch maličků“.* Kromě práce s tělem je pro Tesi důležitá i práce s psychikou, nejspíše kvůli zájmu o psychosomatiku, ale pak také vzhledem k tomu, že zlepšování jejího zdravotního stavu se zastavilo, ačkoliv se stále striktně drží zdravé stravy a jiná možnost než projevy psychiky a stresu ji jako příčiny této situace nenapadají, což i dokládá výpověď „*ted' jsem si toho všimla víc, že se to zhoršilo, když jsem se necítila dobře i dneska třeba takže. Ted' zároveň mě to motivuje k tomu na sobě pracovat dál a zároveň propadám takovému trochu zoufalství, že si říkám já už dělám maximum, že si říkám že už nevím, co udělám víc a pořád to není to co bych chtěla, že bych chtěla být už zdravá a mít vyčištěné to tělo a takhle. A zároveň u toho vaření a toho jídla se hodně zklidním a skoro až medituju“.* Pro Tesi měla celkově její nemoc velmi významný vliv nejen na vnímání vlastního těla, ale i na psychiku a započala mnoho procesů, které se od ní odvíjeli. Tesi svůj zdravotní stav na začátku označila jako nežítí a proces léčby, změna stravování, změna ve

vnímání těla a psychické změny jsou pak procesem a důsledkem nabití schopnosti opět žít, žít běžný život a moci vykonávat běžné denní aktivity. Ocitne-li se člověk v ohrožení života, často se pak stane, že se mění jeho vnímání světa a přehodnocení žebříčku hodnot. Podobný proces můžeme vidět i u Tesi, která se nyní více zaměřuje na to, co je pro ni v životě skutečně důležité, snaží se více zaměřit na podstatu věcí a zůstat v jakési bezpečné sféře, jak po stránce psychické, tím že zná své hranice, nic si nedělá z maličností apod., tak i po stránce tělesné, kdy je pro ni důležité zásobovat tělo všemi potřebnými živinami a nedávat do těla žádné škodlivé látky. Je velmi zaměřená na to, co sedne přímo jí, sama uvedla, že se více obrátila sama do sebe, a že jejím cílem v oblasti těla a zdraví je vytvořit si na základě reakcí těla dietu na míru. Myslím si, že u Tesi byl posun ve vnímání těla i v rámci psychických změn ze všech respondentek největší, ačkoliv by si pravděpodobně většina lidí řekla, že závažnějším onemocněním je roztroušená skleróza než ekzém. Tesiin stav byl ale opravdu vážný a subjektivně ho tak i vnímala.

10.2.5 Magi

V příběhu Magi hraje centrální roli mentální anorexie. Magi nejprve sama s příznaky anorexie bojovala asi tři čtvrtě roku, poté si však závažnost svých problémů uvědomila, jak vypověděla *„já jsem s tím zašla sama za mámou, že prostě, prvně jsme šly za mojí obvodní doktorkou, protože už jsem vlastně neměla menstruaci a už to mámě začalo bejt divný, tak jsme tam jako šly, ale doktorka nám na to nic neřekla, že u holek to může být normální a potom po nějakém asi měsíci nebo dvou už jsem zašla za mámou, jestli by semnou nešla za nějakou psychologkou nebo za něčím že prostě už to sama nezvládám, že nad tím prostě ztrácím kontrolu, že to už spíš ovládá mě, než abych s tím já něco dokázala udělat sama“*. Je poměrně pozoruhodné, že si Magi svých problému, respektive jejich závažnosti, byla vědoma a uvědomila si, že jde nejspíš o mentální anorexii, která je poměrně nebezpečnou nemocí, obvykle je také její léčba poměrně nesnadná. Ještě zajímavější je, že se svým problémem svěřila své matce a požádala o pomoc. Při mentální anorexii se obvykle dívky snaží své tělo a své problémy zakrýt a bývá také velmi časté, že jsou u těchto dívek nějakým způsobem narušeny vztahy v rodině. V tomto případě tomu tak zřejmě nebylo, jelikož Magi musela mít ke své matce velikou důvěru, jinak by nejspíš nebyla schopná, či ochotná se jí svěřit a o pomoc požádat. Je také zřejmé, že Magi záleželo na svém životě a na svém zdravotním stavu, což ostatně dokládá tato část rozhovoru *„já jsem si asi ještě sama v sobě měla ještě ten pud sebezáchrany víš, že jsem nechtěla skončit úplně špatně“*. Magi už se v této době zajímala o vegetariánství, uvádí *„já jsem se o vegetariánství začala zajímat ještě v době před anorexií, a v době anorexie jsem i nějakou dobu veganka byla. Nicméně jsem se*

o to ze začátku zajímala čistě z té stránky, že mi to připadalo zdravější, ale čím víc jsem se tím zabývala, tím víc se mi celá ta věc začala dostávat pod kůži, a když jsem se začala na svět dívat skutečnými očima, a začala vnímat to, jak trpí zvířata kvůli něčemu, co vlastně nepotřebujeme, změnilo mi to hodně pohled na věc.“. Magi v této výpovědi vlastně říká, že se vegetariánstvím a veganstvím zabývala už v době před anorexií, ačkoliv v našem prvním rozhovoru uvedla jako důvod k přechodu na veganství své zdravotní problémy, tedy anorexii. Pro Magi ale mělo veganství a vegetariánství význam ještě před anorexií a během doby, než si řekla o pomoc a jak sama uvádí, význam tohoto výživového směru se pro ni stával čím dál významnější, a to i ze stránky etické. Není proto divu, že pro ni veganství a vegetariánství hrálo významnou roli i v době zahájení léčby. Magi uvádí „asi po nějakém tři čtvrtě roce jsem musela přejít k jiné doktorce, protože mě moje obvodní poslala přímo jako na psychiatrii k psychiatrice, protože psychologka tohle moc neřeší a ta doktorka mě prostě, ona mě začala nutit jíst maso a všechny tyhle věci a to byl pro mě jednak šok, protože ze dne na den začít jíst tohle všechno, pak jsem ze dne na den musela začít jíst 6 jídel denně, což byl pro holku která za den snědla dvě jablka a pár piškotů docela masakr a když jako jsem od ní odcházela s tím, že když do další kontroly nepřiberu, tak mě nechá zavřít do nějaké cvokárny, tak to bylo pro mě ještě tím horší, protože já jsem se prostě chtěla vyléčit že jo, jenže ono to prostě takhle nešlo“. Magi v této výpovědi hovoří především o aspektech nabízené odborné pomoci, které jí nevyhovovaly. Magi si byla vědoma svých potíží a jak uvádí, léčit se chtěla, ale podmínky léčby pro ni byly velmi nátlakové, rychlé a nesmlouvavé. Léčba v zásadě Magi diktovala ze dne na den přijmout hned několik kroků a opatření, které pro ni byly nesnadné, nebo nepřijatelné, i přes to, že se léčit chtěla. Její mentální stav je patrný i z výrazů které použila, jako šok nebo masakr. Slyšíme-li tato slova, většinou v nás evokují nějakou vážnou situaci, něco velmi náročného a těžkého. Magi se tedy rozhodla tuto léčbu nepodstoupit, protože z jejího úhlu pohledu to takovým způsobem nešlo. Vyhledala proto jinou lékařku, jak uvádí zde „takže jsme pak přešly k jiné doktorce a ta mi hodně pomohla, ta mě dostala tam kde jsem teď, protože mi vlastně řekla, že, já jsem jí řekla všechno jak jsem jedla předtím to jak to bylo během té léčby u té doktorky a ona mi řekla že pokud já budu spolupracovat s její léčbou, tak ona mě nechá jíst tak, jak chci já, což pro mě bylo záchranné lano, protože prostě že ona souhlasila se mnou, pokud já budu souhlasit s ní, což pro mě byla jasná volba že jo, protože já jsem se chtěla dát do pořádku, ale zároveň jsem to chtěla zvládnout jak kdyby vlastní cestou“. Zde je vidět, jak důležitou roli v Magiině léčbě hrálo porozumění, přijetí Magi jako partnera v léčbě, a tedy jakési pomyslné přerozdělení moci ve vztahu lékař pacient. Lékařka nabízí Magi kompromis, který je pro Magi přijatelný,

navíc nabídka kompromisu snižuje tenzi jakéhosi musíš v procesu léčby. Lékařka Magi nabízí můžeš, když přistoupíš na přístup založený na mých odborných znalostech a můžu ti ustoupit v některých tvých požadavcích, když to v celkovém důsledku pomůže tvé léčbě. Magi sama tento přístup označuje slovy záchranné lano. Ačkoliv se léčit chtěla, přístup předchozí lékařky pro ni byl nepřijatelný a zřejmě by pro ni znamenalo nedokončení léčby, naopak nový přístup jí léčbu opravdu nabídl a umožnil. Jen takovýto krok, nabídka kompromisu zapříčinilo poměrně velkou změnu, Magi uvádí *„když se k tomu vrátím zpátky kdy já jsem třeba na oběd musela mít prostě to maso a k tomu tu bramborovou kaši, tak už jen to první co se té anorektičce vybaví je kolik je v tom tuku a všeho takovýho a teď prostě já ještě když jsem byla veganka předtím, nebo snažila jsem se, tak prostě ještě tohle, takže to pro mě bylo strašně těžký, že já jsem se tomu strašně bránila a teď když přišlo tohle, tak jsem si k tomu našla úplně jiný pohled a začala jsem se na to jídlo i těšit, protože to bylo něco co já jsem chtěla“*. Pouze nabídka kompromisu, přistoupení na některé požadavky Magi a partnerský přístup vlastně pomohl u Magi vnímat jídlo ne jako nepřítele, ale jako něco, na co se lze těšit. Pro Magi tedy bylo důležité nejen veganství samotné, ale i přístup lékaře. Oba tyto faktory pak zapříčinily drobnější i větší změny ve vnímání jídla, léčebného procesu a následně i sebe samé. Ačkoliv Magi chtěla být veganka, stala se z ní vegetariánka, jak uvádí *„já jsem pokračovala tím vegetariánstvím, protože mi ta doktorka řekla, že veganství není nic proti ničemu, ale pro mě by bylo v té fázi lepší, abych doplňovala i živočišné tuky, aspoň v té podobě těch mléčných výrobků, že by mi to i pomohlo rychleji nabrat“* přičemž Magi tuto nabídku hodnotí *„pro mě nebylo v tu dobu takový odpor, jako kdybych měla sníst to maso. No a my jsme se teda domluvily, že až se dostanu na nějakou váhu, tak pak postupně a bude mi fajn co se týče té psychiky, tak bych to mohla začít vyřazovat a mohla bych postupně přestupovat na tu rostlinnou stravu a já jsem s tím souhlasila, protože už tak to byla někdo, kdo mi jako vyšel aspoň částečně vsříc a tohle taky fungovalo, takže já jsem si nestěžovala. Sice to pro mě nebylo to, co bych úplně chtěla, ale pak jsem si na to svým způsobem zvykla“*. Pro Magi tedy bylo přijatelné konzumovat jiné živočišné výrobky kromě masa. Pro Magi to byla dvojitá výhra a cesta ke splnění dvou cílů, z nichž první bylo uzdravení se a druhý představoval přechod na rostlinnou stravu. V celém procesu mělo veganství pro Magi dva významy, bylo jednou z podmínek léčby a zároveň to pro ni byl prostředek léčby. Během celého procesu pak význam veganství u Magi rostl, když překonala své problémy s anorexií, označila veganství *„mě vlastně veganství zachránilo od té anorexie“*. Magi tedy vnímá veganství jako záchranu, vzhledem k tomu, že jí umožnilo léčbu a v zásadě jí i vyléčilo by se dalo označit i za jakýsi lék.

10.3 Kontrola validity dat

Co se týče kontroly validity dat, využila jsem především triangulaci metod tvorby dat. Kromě polostrukturovaných rozhovorů dostali respondenti k vyplnění 28denní dotazník, který měl v době vyřazení živočišných výrobků mapovat emoční naladění, výkyvy nálad, chutě na živočišné výrobky, odolávání těmto chutím a únavu. Tyto aspekty kopírují původní sadu výzkumných otázek a cílem tohoto dotazníku bylo mít porovnání k výpovědi respondentů při rozhovoru. Přeci jen, i když s malým časovým odstupem, během rozhovorů respondenti vypovídali retrospektivně, zatímco tato metoda zachycuje celý jeden měsíc den po dni a je možné porovnat záznamy v dotazníku s výpovědí respondenta. I tato metoda je však vyhodnocována kvalitativně. Co se týče výsledků této metody při porovnání s výpověďmi, pak musím říct, že u všech respondentek ve větší míře souhlasí s jejich výpovědí. Drobné rozdíly jsou znatelné v obdobích či situacích, kdy respondentka procházela nějakým náročnějším obdobím a některé změny, například v náladách nebo únavě pozorovaly, ale nespojily je s působením stravy. Lze tedy říci, že tyto dotazníky potvrzují výpovědi v rozhovorech a jsou tedy jistým dokladem validity dat.

Druhým nástrojem kontroly validity dat byl dotazník určený pro známého nebo blízkého respondenta. V něm měl vyplnit svůj názor na veganství. Tato otázka měla svým způsobem sama kontrolovat validitu dat, respektive spíše objektivitu dat uvedených tímto známým. Například kdyby názor známého na veganství byl velmi negativní nebo velmi pozitivní, mohlo by to zkreslit jeho pohled na zjišťované charakteristiky. Ovšem nikdo s extrémním názorem na veganství se nevyskytl. I tento dotazník potvrzoval výpovědi respondentů jak v rozhovorech, tak v 28denních dotaznících.

11. Odpovědi na výzkumné otázky

V původní sadě výzkumných otázek jsem se nejprve ptala na to, jaké je v průběhu prvních 3 měsíců přestupu na veganskou stravu emoční naladění, a zda se objevují nějaké výkyvy. Z výzkumu vyplývá, že většina respondentek neprožívá výkyvy nálad, které by si přímo spojovaly se změnou stravování. Vyskytují se ovšem city a emoční prožitky spjaté s procesem změny stravování a jeho různých aspektů. Ke kladným prožitkům a emocím patří pocity sounáležitosti, lepší pocit ze sebe samých a pocit, že žijí dle určitých vnitřních přesvědčení. K záporným mohou patřit pocity lítosti nebo selhání při podlehnutí chutím na živočišné výrobky, pocity depresivní a pocity zoufalství při stagnaci zlepšování zdravotního stavu, nebo zmatenost a nejistota ohledně množství informací, které se pojí ke stravování.

Druhá otázka se zabývala tím, zda proband pociťuje v době přechodu na veganství změny v oblasti svých zdrojů energie a jaký je průběh. Dle výpovědí mají respondentky při konzumaci rostlinné stravy více energie, protože rostlinná strava je lehčí, lépe se tráví a má jiné zdravotní benefity. Necítí se po ní těžké nebo nadmuté a jejich tělo nemusí vynaložit tolik energie na trávení potravy, tím pádem mohou tuto energii využít na jiné aktivity.

Třetí otázka se zaměřila na to, jak se proband vyrovnává se změnami v možnostech sociálních interakcí v souvislosti s přechodem k veganské stravě. Respondentky v zásadě uváděly, že nepozorují změny v možnostech sociálních interakcí. U většiny respondentek se objevilo chápající a přijímající prostředí, které respondentky v jejich rozhodnutí o přechodu na rostlinnou stravu/veganství podporovalo. Některé respondentky se pak i vyjadřovaly k tomu, že vzniká poměrně dost veganských nebo vegetariánských restaurací, a i v běžných restauracích se dá objednat veganské jídlo, nebo je jiné jídlo možno upravit tak, aby neobsahovalo živočišné výrobky.

Poslední otázka z původní sady se táže, zda se u probandů objevují během prvních 3 měsíců změny stravování chutě na živočišné výrobky, jak s těmito chutěmi bojují a jak intenzivně je prožívají. Většina respondentek uvádí, že má chutě na živočišné výrobky, nejčastěji na sýry nebo maso. Většina respondentek také uvádí chutě na sladké, ačkoliv se nemusí jednat čistě o sladkosti s obsahem živočišných látek. Některé respondentky dokáží s chutěmi bojovat, zejména je-li jejich primární motivací zdravotní stav, jako faktor, který pomáhá respondentkám odolávat, je též podporující prostředí a nedostupnost toho, na co má respondentka chuť. V opačném případě, tedy pokud není prostředí příliš podporující nebo pokud jsou živočišné výrobky, na které má respondentka chuť, v její blízkosti dostupné, pak respondentka často chuti neodolá. Co se týče intenzity prožívání chutí, některé respondentky

je přirovnávají až k abstinenčním příznakům, zejména se tak děje u chutí na sladké. Jedna respondentka však chutě na živočišné výrobky nemá vůbec.

Nová výzkumná otázka, která byla pro výzkum stěžejní, pak zněla, jak začínající vegani prožívají přechod na veganství? Z výsledků vyplývá, že respondenti v průběhu přechodu na veganství/rostlinnou stravu prožívají dvě hlavní změny, a to změny ve vnímání vlastního těla a dále prožívají zvýšení významu stravování, popřípadě posun významu stravování v žebříčku hodnot. Pro některé má význam léku v procesu uzdravování, pro jiné význam podobný náboženství, spiritualitě. Podstatným faktem také je, že některé respondentky rozlišují mezi rostlinnou stravou a veganstvím, na základě prožívání a přijetí jisté filozofie, respektive v případě rostlinné stravy její neprožívání a nepřijetí. Některé respondentky v době přechodu na veganství prožívaly tzv. veganské ego, kdy měly pocit, že se stravují lépe nebo se chovají lépe vůči planetě a zvířatům a měly tendence se nadřazovat nad lidi, kteří se stravují konvenčně. Respondentky díky změně stravování prožívají větší otevřenost a udávají, že se jim otevírají nová témata, nové obzory a situace. Pro většinu respondentek je důležité zjišťování co největšího množství informací o stravě jako takové, nebo o různých aspektech veganství. Díky množství informací se respondentky často dozvídají o dalších aspektech veganství, nebo je díky informacím zařazují do své představy světa. Informace jsou také jedním z faktorů, díky kterému roste význam veganství. Většina respondentek si příjem živin nehlídá, ovšem mají o potřebě jednotlivých látek poměrně dost informací a snaží se intuitivně poskytovat tělu vše, co potřebuje. Podle většiny respondentek by si měl rostlinnou stravu na nějakou dobu zkusit každý, i přes to, že některé respondentky tvrdí, že to není stravovací styl vhodný pro každého. To si ale již musí zjistit každý sám. Většina respondentek přecházela na veganství/rostlinnou stravu postupně a je to podle nich vhodný, zdravější a přirozenější způsob, jak takovou změnu podstoupit.

Kromě těchto společných znaků a prožitků během přechodu na veganství/rostlinnou stravu je také u každé respondentky přítomno individuální prožívání a vnímání přechodu, popřípadě je kladen větší důraz nebo význam jiným procesům a aspektům. Rozdíly jsou například v motivaci, ve významnosti prožívání a změny vnímání těla, v procesu a příčinách odolávání chutím, ve významnosti jednotlivých faktorů. Ojedinelou záležitostí byl odpor vůči živočišným výrobkům. Obávám se, že zrovna tyto individuální rozdíly a významy je poměrně neskonné shrnout do tak krátké kapitoly, proto odkazuji čtenáře na kapitolu 10.2.

12. Diskuze

12. 1 Diskuze výsledků

Co se týče porovnávání výsledků výzkumu s jinými aktuálními výzkumy, jde poměrně o složitou záležitost, jelikož přímo přechodem na veganství a s ním spojenými aspekty a procesy se výzkumně nikdo nezabýval. Tematicky nejbližším výzkumem je má bakalářská práce, což ovšem není překvapivé vzhledem k tomu, že tato diplomová práce na ni navazuje. Je ovšem možné využít i některé jiné výzkumy zmíněné v kapitole o aktuálních vědeckých poznatcích, a proto bych nejdříve ráda porovнала své výzkumné výsledky s nimi a až posléze bych přistoupila ke srovnání v mém předchozím výzkumem.

Jedním ze zajímavých výzkumů je diskurzivní analýza veganské identity v rámci veganských internetových fór, autorů Sneijdera a te Moldera (2009). Jejich závěry jsou, že vegani mají tendenci prezentovat veganství a přípravu veganských jídel jako jednoduchou, nenáročnou záležitost, o které není třeba příliš přemýšlet, a u které je velké množství možností. Z mých výsledků však vyplývá, že v začátcích přechodu na veganství si respondentky musely a chtěly zjišťovat informace o tom, jak se správně stravovat, některé se učily vařit a kombinovat různé potraviny. Zdá se, že buď je opravdu podstatné vnímat veganství jako jednoduché, aby byl udržen jistý obraz o veganství, nebo je příčina v praxi a zkušenostech. Je jasné, že pokud nějakou činnost nebo schopnost dobře ovládáme, pak se její provádění zdá lehčí, je automatické. Když se ale teprve učíme danou činnost vykonávat nebo v ní nejsme zběhlí, pak se může zdát těžká a je třeba věnovat jí čas, získávat informace a učit se. Bylo by zajímavé zeptat se respondentek na složitost přípravy jídel až v době, kdy budou na veganství/rostlinné stravě delší dobu a budou v ní zběhlé. Svou roli zde ale může hrát i to, že většina respondentek se velmi zajímá o své zdraví a o to, aby vše dělaly správně. Pokud by chtěl někdo přejít na rostlinnou stravu z jiných důvodů a nezajímal se o výživových potřebách a složení stravy, pak samozřejmě poskládat zeleninový salát, nebo jinak nakombinovat a uvařit zeleninu není nijak náročné.

Rothgerber (2015) zkoumal odlišnost mezi vegetariány a uvědomělými konzumenty živočišných výrobků v hodnocení masa a postojích k němu. Jeho závěry jsou, velmi stručně popsáno, že hlavní rozdíl mezi skupinami je ve vnímání zvířat, odporu a znechucení masem a tím, zda je nebo není konzumace masa ospravedlňována. U uvědomělých konzumentů jsou sice vnímány i etické složky, ovšem konzumace masa je přijatelná, pokud zvíře netrpělo. K přijetí veganství naopak velmi často vede odpor vůči masu, či znechucení masem, a projevuje se větším napojením na komunitu stejně smýšlejících. Na základě tohoto závěru

je možné respondentku Tesi aktuálně označit za uvědomělou konzumentku, vzhledem k tomu, že opustila čistě rostlinnou stravu a ze zdravotních důvodů konzumuje i maso, které však kvůli její nemoci musí být z přírodního chovu. Pro Tesi je ale důležitý i fakt, že takové maso pochází ze zvířat, které měly relativně šťastný život. Naproti tomu u Tere je přítomný výrazný odpor a znechucení nejen masem, ale i vejci. Tere je veganka a je pro ni důležitá celá veganská filozofie, přičemž za jedno z pozitiv, které ji veganství přineslo, je právě sounáležitost s komunitou dalších veganů. Výsledky obou výzkumů se tedy v tomto případě shodují, ovšem musím podotknout, že pouze u dvou respondentek a u ostatních, ať už se považují za veganky nebo jsou na rostlinné stravě, se tato specifika neobjevují.

Nyní již přistoupím k porovnávání výsledků se svým předchozím výzkumem. Dle mé bakalářské práce (Wrnatová, 2016) byla u respondentů nejčastějším důvodem k přechodu na veganství etická stránka a druhým nejčastějším důvodem stránka zdravotní. V tomto výzkumném souboru však byly primární a nejčastější motivací zdravotní problémy, které respondentky prožívaly a některé z nich považovaly za významný faktor i stránku etickou. Oba výzkumné soubory se však velikostně lišily, zatímco v prvním výzkumném souboru bylo 10 respondentů, v aktuálním jich je pouze 5. Je otázkou, zda by vyšší počet respondentů přinesl širší spektrum motivů. Co se týče motivů, v rámci svého aktuálního výzkumu se mi povedlo identifikovat jeden nový motiv, a to chuťovou preferenci rostlinné stravy.

Dle původního výzkumu (Wrnatová, 2016) pak respondenti uváděli nutnost mít více motivů, aby byli schopni u veganství vydržet. V aktuálním výzkumu není možné toto porovnání učinit, neboť respondentky jsou stále teprve v procesu přechodu, ale lze se v tomto ohledu zabývat procesem odolávání chutím na živočišné výrobky. Důležitým faktorem pro odolání není počet motivů, ale subjektivní závažnost zdravotních problémů, vůle a faktory prostředí, jako dostupnost živočišných produktů a podpora v okolí. Některé respondentky chutím odolávají čistě na základě zdravotní motivace, jiné mají motivaci jak zdravotní, tak etickou a prožívají i další aspekty spojené s veganstvím, přesto nejsou schopny chutím odolat. V rámci chutí je také dobré zmínit, že v prvním výzkumu (Wrnatová, 2016) většina respondentů zmiňovala, že během přechodu na veganství ani v době rozhovorů chutě neměli a pokud ano, pak téměř vždy odolali. Výsledky tohoto výzkumu ovšem svědčí o něčem jiném a je možné, že respondenti v prvním výzkumu mohli tuto problematiku vnímat zkresleně, neboť už byli vegany poměrně dlouhou dobu a přechod na veganství měli dlouho za sebou. Každopádně v aktuálním výzkumu většina respondentek chutě na živočišné výrobky prožívala, zejména na sladké, sýry a některé i na maso. I odolávání

chutím bylo pro některé z nich nesnadné a mnohdy neodolaly, zatímco respondenti v prvním výzkumu uváděly opačné informace. Co se tedy týče chutí, je možné, že v době přechodu na rostlinnou stravu je přecházející vnímají více intenzivně, ale po zvládnutí přechodu na rostlinnou stravu a uplynutí delší doby na této stravě už chutě na živočišné výrobky nejsou a veganům se zkreslí vzpomínky na to, jak to bylo během doby přechodu.

Většina respondentů v prvním výzkumu přestupovala na veganství postupně (Wrnatová, 2016), v novém výzkumu přestupovaly na veganství postupně také téměř všechny respondentky. Zdá se, že je to vhodnější a udržitelnější postup, který pro tělo a fungování člověka nepředstavuje šok. Výzkumné výsledky se též shodují v tom, že si většina respondentů hledá a zjišťuje různé informace, nejen o stravě jako takové, ale i o různých aspektech pojících se s rostlinnou stravou. Další shodu nalézám v tom, že respondenti v obou výzkumech udávají, že se na rostlinné stravě cítí lépe, lehčeji a mají více energie. V prvním výzkumu (Wrnatová, 2016) však respondenti navíc udávali zlepšení kvality spánku, zatímco v novém výzkumu respondentky žádné změny v kvalitě spánku neudávaly. Rozdíl mezi výzkumnými výsledky jsem našla také v oblasti sociálních možností, kdy v prvním výzkumu (Wrnatová, 2016) respondenti uváděli, že měli ztížené možnosti najít se v restauraci, nebo při rodinných oslavách, často se také setkávali s nepochopením okolí a vyvoláním diskuze na téma veganství. Naproti tomu v novém výzkumu respondentky téměř žádné omezení v tomto směru nepociťovaly. To může být jedním z důkazů o tom, že veganství a rostlinné stravování se poměrně dynamicky rozvíjejí a povědomí o nich se ve společnosti rozšiřuje. Jsou také zřejmě přijímány lépe. Další rozdíl byl v hlídání příjmu živin, kdy v prvním výzkumu si asi polovina respondentů příjem živin hlídala, respondentky v novém výzkumu však kromě jedné svůj příjem živin neměřily, ale nastudovaly si různé informace a snažily se jimi intuitivně řídit.

12. 2 Diskuze zdrojů chyb a zkreslení výzkumu

Prvním možným zdrojem chyb a zkreslení ve výzkumu vidím především v rychlém vývoji samotného veganství a rostlinného stravování společně s vývojem vědeckého poznání. Během sběru dat jsem například zjistila, že rešerše literatury a předchozí výzkum, ze kterých jsem vycházela při sestavování výzkumného plánu pro tento výzkum, se v procesu psaní práce a sběru dat staly poněkud neaktuální. Význam a vnímání veganství u respondentek se v mnohých faktorech lišilo od vnímání těchto faktorů respondenty v předchozím výzkumu a kvůli tomu jsem pak musela přejít k reformulaci výzkumných otázek a pozměnění přístupu k výzkumu.

Dalším významným zdrojem možných zkreslení a chyb ve výzkumu je samozřejmě velikost výzkumného souboru, který čítá pouze 5 respondentek. Výzkumný soubor je dost malý na to, abych mohla přistoupit k větší míře zobecnění výsledků výzkumu na celou populaci. Díky velikosti souboru také mohlo vzniknout riziko, že nebylo dosaženo optimální saturace dat, na druhou stranu se jedná o poměrně unikátní a nové výzkumné téma, které je zpracováváno v rámci kvalitativní metodologie a jak uvádí již základní popis interpretativní fenomenologické analýzy, v tomto směru je možné pracovat i jen s jedním případem (Řiháček, Čermák, & Hytych, 2013). Další riziko spojené s výzkumným souborem jsou i metody jeho výběru, kdy většina respondentek byla vybrána samovýběrem a pouze jedna respondentka výběrem záměrným. Respondenti, kteří se přihlásili sami mohou mít nějakou zvláštní charakteristiku, která nemusí být zcela patrná, ale může pak nějakým způsobem ovlivnit podobu výsledků. Řekla bych, že tomu nasvědčuje například fakt, že většina respondentek ve výzkumu přechází na veganství ze zdravotních důvodů, pouze jedna z jiných. Na druhou stranu není možné nikoho k účasti na výzkumu nutit, výzkumná populace je tak specifická a výzkumný design byl celkem časově náročný, že i přihlášení a zařazení 5 respondentek je poměrně slušné.

Dalším možným zdrojem zkreslení dat pak může být metoda sběru dat, tedy polostrukturovaný rozhovor, který navíc v průběhu výzkumu s reformulací výzkumných otázek změnil svou podobu. Zdá se, že ve fázi před reformulací rozhovor nereflektoval témata, která byla pro respondentky důležitá, proto jsem v k reformulaci a změně rozhovoru přistoupila. I přesto ale mohlo dojít k vynechání či neuchopení některých témat, neboť jsme se s respondentkami již pohybovali v určitém rámci, který byl nastaven předchozí podobou rozhovoru. Kromě toho jsem se ale snažila rizika zkreslení či chyb výsledků způsobených metodou sběru dat eliminovat použitím triangulace metod sběru dat, tedy použitím dvou dotazníků. V rámci zpracování dat, tedy jejich zaznamenání na audiozařízení a následného přepisu, mohlo dojít ke ztrátě některých dat. K větší ztrátě nebo zkreslením však mohlo dojít v rámci kódování dat, kdy jsem mohla opomenout nějaká témata, nevšimnout si jich nebo je nepovažovat za důležité. Ke zkreslení dat pak mohlo dojít i dále průběhu analýzy dat, zejména při použití metod analýzy dat, se kterými jsem pracovala poprvé a neměla jsem tak s nimi příliš zkušeností. Osobně jsem tápala především při použití rámce interpretativní fenomenologické analýzy, u které jsem cítila, že nemám dostatek zkušeností. Přesto že jsem se snažila udělat analýzu co nejpečlivěji, je možné, že zkušenější výzkumník by mohl zachytit další nebo jiná podstatná témata, popřípadě je uměl líp prezentovat nebo vzájemně uvádět do vztahů.

Já sama jsem mohla do výsledků vnést jisté chyby či zkreslení tím, že na jednu stranu veganka nejsem, tudíž šlo o nezúčastněný výzkum, z druhé strany mám ale poměrně široké znalosti nejen z literatury, výzkumů nebo dokumentů, ale též z předchozího výzkumu a práce s respondenty. Rozhodně se tedy nedá vyloučit, že jsem, ačkoliv neúmyslně a nevědomě, do otázek během rozhovorů nebo do analýzy dat nevněsla svá přesvědčení, názory nebo předsudky, které by v nich neměly být přítomny.

13. Závěry

Z výsledků studie vyplývá, že proces přechodu na veganství/rostlinnou stravu zahrnuje několik společných aspektů a procesů, ale je zároveň i značně individuální. Poměrně podstatné je rozlišování mezi rostlinnou stravou a veganstvím, kdy veganství představuje životní filosofii, která propojuje několik aspektů, zejména etické, ekologické a zdravotní. Ti, kteří jsou na rostlinné stravě mohou též vnímat a prožívat tyto aspekty, ale nespojují je ve filosofii. V rámci přechodu na rostlinnou stravu/veganství dochází ke dvěma významným procesům. První z nich se týká změny vnímání vlastního těla. Respondentky dokáží lépe vnímat potřeby vlastního těla, naslouchat jeho signálům, navazují s ním vztah. Dokáží také lépe rozeznávat příčiny svých chutí, konkrétně zda jde o chuť, kdy tělo potřebuje určitou živinu, nebo kdy jde o jiný typ chutí. Druhým významným procesem je postupné zvyšování významu veganství/rostlinné stravy pro respondentky. Ke zvyšování významu dochází buď na základě příznivých zdravotních změn po vyřazení živočišných výrobků, kdy respondentky mohou výživu přirovnávat k léku, nebo když respondentky získávají informace o etických, ekologických, zdravotních a dalších aspektech veganství a integrují je do jakési filosofie. V tomto případě může mít strava význam právě filosofie, nebo jakýsi spirituální význam, který je možné přirovnat k náboženství. Zajímavým fenoménem, který se u některých respondentek objevil, je tzv. vegan ego, kdy respondentky měly pocit, že se stravují lépe nebo dělají něco více jak pro své zdraví, tak pro planetu a na základě toho pak měly tendenci se povyšovat nad lidi, kteří konzumují živočišné výrobky, nebo je o důsledcích konzumace živočišných produktů chtěli poučovat. Po čase u nich ale tento fenomén vyprchal. Většina respondentek prožívá chutě na sladké nebo na některé živočišné výrobky a proces odolávání se liší na základě závažnosti zdravotních problémů, vůle respondentek a přívětivosti prostředí. Pokud nemají respondentky dostatečnou podporu svého okolí nebo mají ve své blízkosti sladkosti či živočišné výrobky, pak často chuti neodolají. Naopak čím závažnější jsou zdravotní problémy, tím více jsou respondentky schopny chutím odolat. Pro většinu respondentek je podstatné zjišťování různých informací o stravování a aspektech veganství, díky čemuž se tyto aspekty stávají důležitější. Informace též poskytují respondentkám větší otevřenost vůči novým informacím a otevírají jim nová témata a obzory. Většina respondentek během přechodu na rostlinnou stravu/veganství neprožívla změny v kvalitě spánku, u některých ale strava ovlivňuje výkyvy nálad i jiné pocity, z negativních způsobuje například výčitky, lítost, zoufalství nebo pocity až depresivní, naopak z kladných se jedná o pocit sounáležitosti, dobrého pocitu z vlastního

jednání nebo ze zlepšování zdravotního stavu. Respondentky mívají díky rostlinné stravě více energie a cítí se lehčeji. Většinou si nehlídají příjem živin, mají však o složení stravy a potřebných živinách dostatek informací, kterých se snaží držet. Respondentky vnímají rostlinnou stravu kladně, podle nich by ji měl na určitou dobu zkusit každý, ovšem jsou zároveň toho názoru, že rostlinná strava není vhodná pro každého. Respondentky nemají pocit, že by je jejich styl stravování omezoval v sociálních kontaktech nebo v možnostech najít se v restauracích či kavárnách.

14. Souhrn

V diplomové práci se zabývám autentickým prožíváním změny stravování u začínajících veganů, přičemž cílem práce je hlubší explorace této problematiky. V teoretické části práce pojednávám o základních charakteristikách veganství a vlivu rostlinné stravy na psychiku. Jelikož tato práce navazuje na mou bakalářskou práci, která se zabývala psychologickými aspekty veganství, rozhodla jsem se nejprve jen velmi krátce popsat co je veganství a jeho stručnou historii, následně jsem představila tři podstatné aspekty vážící se k veganství, a to etickou, ekologickou a zdravotní stránku. Následně se zabývám rostlinným stravováním jako takovým, uvádím, co je typické, jak by měla rostlinná strava vypadat, aby poskytovala veškeré živiny, jak se s ní pojí přínosy a rizika. Vzhledem k tomu, že stravování nás doprovází během celého života a pojí se s ním sociální a kulturní aspekty, zabývám se jím i z tohoto hlediska v kapitole o psychologických aspektech veganství. Zde popisuji především vznik stravovacích návyků a vlivy sociální sféry a kulturních tradic na podobu stravování. Dále se v této kapitole zabývám motivací k přijetí jiného typu stravování, než který nám byl dán v rámci rodiny, sociálních a kulturních tradic, což je vzhledem k tématu práce poměrně důležitý a zajímavý fenomén. Následně popisuji specifické vlivy rostlinné stravy na psychiku. Strava a jednotlivé látky dodávají do těla různé živiny a mohou ovlivňovat sekreci a vznik různých látek a potažmo i fungování mozku. Vzhledem k tomu, jak výrazná je změna skladby jídelníčku při přechodu na veganství jsem považovala za důležité se tímto tématem zabývat, protože by u respondentů mohlo potencionálně dojít k některým i psychickým změnám, způsobených čistě změnou stravy. V kapitole rozebírám především vliv bílkovin a aminokyselin, tuků a mastných kyselin a dále vitamínů a minerálních látek, jejichž nedostatek či přebytek může některé změny v psychice i fyziologii vyvolat. V další kapitole se již zabývám různými aktuálními výzkumy zabývajícími se veganstvím a rostlinnou stravou z mnoha úhlů pohledu. Nenašla jsem žádnou vědeckou studii, která by se přímo zabývala procesem přechodu na rostlinné stravování/veganství, a proto je záběr výzkumů širší než tato tematika. V kapitole také samozřejmě popisuji výsledky své bakalářské práce, neboť je z výzkumného hlediska a tématu práce nejbliž této práci.

Následuje praktická část práce. Předmětem výzkumu je prožívání změny stravování, a to v době kdy daní jedinci tento přechod podstupují. Jde tedy o autentické a aktuální prožitky, nikoliv retrospektivní. Cílem výzkumu je hlubší explorace procesu přechodu na rostlinnou stravu/veganství a jeho prožívání. Hlavní výzkumnou otázkou je: jak začínající

vegani prožívají přechod na veganství? Spolu s ní jsem stanovila další čtyři výzkumné otázky, a to: jaké je v průběhu prvních 3 měsíců přestupu na veganskou stravu emoční naladění, objevují se nějaké výkyvy? Pociťuje proband v této době změny v oblasti svých zdrojů energie, jaký je průběh? Jak se proband vyrovnává se změnami v možnostech sociálních interakcí v souvislosti s přechodem k veganské stravě? Objevují se u probandů během prvních 3 měsíců změny stravování chutě na živočišné výrobky? Jak s těmito chutěmi bojují? Jak intenzivně je prožívají?

Vzhledem k výzkumnému cíli jsem zvolila kvalitativní přístup, konkrétně případovou studii. Výzkumný soubor tvoří 5 respondentek, které byly do souboru vybrány metodami samovýběru a záměrného výběru a zařazeny na základě splnění určených kritérií. Ke tvorbě dat jsem využila metodu polostrukturovaného rozhovoru, k doplnění dat a jako nástroj kontroly validity dat jsem pak sestavila dva dotazníky, z nichž jeden po dobu 28 dnů vyplňovaly respondentky a zachycovaly v něm určené charakteristiky, které v zásadě kopírovaly výzkumné otázky. Druhý dotazník vyplňoval známý respondentky. Data jsem během rozhovorů nahrávala na audiozařízení, následně došlo k přepisu rozhovorů, kódování, vytvoření diagramu a nalezení společných znaků procesu přechodu na veganství/rostlinnou stravu. Dále jsem pokračovala individuální analýzou jednotlivých příběhů. V rámci etiky výzkumu byly všechny respondentky náležitě poučeny o průběhu výzkumu a svých právech ohledně možnosti odstoupení z výzkumu a stažení dat.

Následně ve výzkumné části uvádím medailonky jednotlivých respondentek, aby o nich čtenář měl jistou představu. Vzhledem k tomu, že výzkum je pojat formou případové studie, kdy každá respondentka byla jiná a měla jiný příběh, považuji uvedení jejich medailonků za přínosné. Následují výsledky dat, nejprve společné znaky a následně individuální výsledky. V rámci společných znaků přechodu na veganství je důležitým znakem rozeznávání mezi rostlinnou stravou a veganstvím. Dále dochází v rámci přechodu na jiný typ stravy ke dvěma hlavním procesům, a to ke změně ve vnímání vlastního těla a ke zvyšování významů stravování/veganství. Během přechodu na veganství jsou též typické chutě na sladké, z živočišných výrobků především na sýr nebo maso. Respondentky spíše odolají, pokud jsou jejich zdravotní problémy závažnější, nebo když je kolem nich příznivé prostředí, naopak je-li prostředí nepříznivé a mají-li slabou vůli, tak spíše podlehnou. Zajímavým fenoménem při přechodu na veganství je tzv. vegan ego, kdy má daná osoba pocit, že se stravuje lépe, chová se etičtěji a má tendence se povyšovat nad ne-vegany nebo je poučovat o důsledcích konzumace živočišných výrobků. Neobjevují se změny v kvalitě spánku, u některých respondentek se však objevují výkyvy nálad, nebo naopak ustupují, dále

se s přechodem na veganství objevují pocity jako dobrý pocit z toho, co dělám, sounáležitost, ale i lítost, pocity selhání, deprese nebo pocity zoufalství. Respondentky si hledají různé informace, s nimi roste otevřenost respondentek a také se otevírají nová témata. Většina respondentek si nehlídá příjem živin, ale má o výživě dostatek informací, které se snaží v jídelníčku aplikovat. Respondentky mají díky rostlinné stravě více energie a cítí se lehčí. Neprožívají změny nebo omezení v rámci sociálních kontaktů.

Ačkoliv má proces přechodu na rostlinnou stravu/veganství tyto společné znaky, je vnímání přechodu a přechod samotný poměrně individuální záležitostí a též originální skladbou mnoha faktorů. Každá respondentka má svůj jedinečný příběh, ve kterém přikládá různým procesům a aspektům různé významy.

Seznam použitých zdrojů:

1. Abou-Saleh, M. T., & Coppen, A., (1989). Serum and red blood cell folate in depression. *Acta Psychiatrica Scandinavia*, 1989 (80), 78-82.
2. ADAPTT., (nedat.). Ethics. Získáno 24. ledna 2018 z <http://www.adaptt.org/veganism/ethics.html>
3. Anpa Committee on Research, a Report of the, Edward C. Lauterbach, Jeffrey L. Cummings, et al. Neuropsychiatric Correlates and Treatment of Lenticulostriatal Diseases. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*. 1998, **10**(3), 249-266. DOI: 10.1176/jnp.10.3.249. ISSN 0895-0172.
4. Aupperle, R. L., Denney, D. R., Lynch, S. G., Carlson, S. E., & Sullivan, D. K. (2008). Omega-3 fatty acids and multiple sclerosis: relationship to depression. *Journal Of Behavioral Medicine*, *31*(2), 127-135.
5. Berkow, S. E., & Bernard, N., (2006). Vegetarian Diets and Weight Status. *Nutrition Reviews*. 2006, *64*(4), 175-188.
6. Berry, N., Sagar, R., & Tripathi, BM., (2003). Catatonia and other psychiatric symptoms with vitamin B12 deficiency. *Acta Psychiatrica Scandinavia*, 2003 (108), 156-159.
7. Boo, J., (2014). *Ripened by human determination*. The Vegan Society. Získáno 16. října 2017 z <http://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf>
8. Bosquet, M., Saint-Pierre, M., Julien, C., Salem, N., Jr., Cicchetti, F., & Calon, F., (2008). Beneficial effects of dietary omega-3 polyunsaturated fatty acid on toxin-induced neuronal degeneration in an animal model of Parkinson's disease. *The FASEB Journal*, *22*(4), 1213–1225.
9. Bresnahan, M., Zhuang, J., & Zhu, X., (2016) Why is the vegan line in the dining hall always the shortest? Understanding vegan stigma. *Stigma and Health*. 2016, *1*(1), 3-15. DOI: 10.1037/sah0000011. ISSN 2376-6964.
10. Bruinsma, J., (2003). *World agriculture: towards 2015/2030 : an FAO perspective*. London: Earthscan Publications. ISBN 9251048355.
11. Busch, S., (2017)., List of Foods with Essential Fatty Acids. Získáno 12. února 2018 z <https://www.livestrong.com/article/251810-list-of-foods-with-essential-fatty-acids/>

12. Butter Nutrition., (nedat.). 10 Vegan Diet Dangers (#5 can get you in BIG trouble)! Získáno 28. února 2018 z <https://butternutrition.com/10-vegan-diet-dangers/>
13. Clifford, J. J., Drago, J., Natoli, A. L., Wong, J. Y. F., Kinsella, A., Waddington, J. L., Vaddadi, K. S., (2002). Essential fatty acids given from conception prevent topographies of motor deficit in a transgenic model of Huntington's disease. *Neuroscience*, 109(1), 81–88.
14. Cowspiracy: The Sustainability Secret., (nedat.). The Facts. Získáno 18. října 2017 z <http://www.cowspiracy.com/facts>
15. Česká veganská asociace, (nedat.), *Vše o veganství*. Získáno 16. října 2017 z <http://veganskavyzva.cz/veganstvi/>
16. Česká veganská společnost, z. s., & Otevři oči, z. s., (2016). Průvodce veganstvím. Pro lékaře i veřejnost. Získáno 20. února 2018 z <http://otevrioci.cz/wp-content/uploads/2013/02/Pruvodce-veganstvim-tisk.pdf>
17. Dinu, M., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini A., & Sofi, F., (2017). Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* [online]. 2017, **57**(17), 3640-3649 DOI: 10.1080/10408398.2016.1138447. ISSN 1040-8398.
18. Dr. Axe – Food is Medicine., (nedat.), 15 Omega-3 Foods Your Body Needs Now. Získáno 12. února 2018 z <https://draxe.com/omega-3-foods/>
19. Dyall, S. C., & Michael-Titus, A. T. (2008). Neurological Benefits of Omega-3 Fatty Acids. *Neuromolecular Medicine*, 10(4), 219-235.
20. Dyett, P. A., Sabaté, J., Haddad, E., Rajaram, S., & Shavlik, D., (2013). Vegan lifestyle behaviors. An exploration of congruence with health-related beliefs and assessed health indices. *Appetite*, 67, 119-124.
21. Eyles, D. W., Burne, T. H. J., & McGrath, J. J., (2013). Vitamin D, effects on brain development, adult brain function and the links between low levels of vitamin D and neuropsychiatric disease. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 2013 (34), 47-64.
22. Fafouti, M., Paparrigopoulos, T., Liappas, J., Mantouvalos, V., Typaldou, R., & Christodoulou, G., (2002). Mood disorder with mixed features due to vitamin B(12) and folate deficiency. *General Hospital Psychiatry*, 24 (2002), 106-109.
23. *Fats and oils in human nutrition: report of a joint expert consultation, Rome, 19-26 October 1993*. Rome: FAO, c1994. ISBN 92-5-103621-7.
24. Fraňková, S. (1996). *Výživa a psychické zdraví*. Praha: ISV.

25. Fulton, J., Cooley, H., & Gleick, P. H., (2012). *California's Water Footprint*. California: Pacific Institute.
26. GlobalAgriculture., (nedat.). *Agriculture at a Crossroads - Business as Usual is Not an Option!* Získáno 18. října 2017 z <http://www.globalagriculture.org/>
27. Goodland, R., & Anhang, J., (2009). Livestock and Climate Change. What if the key actors in climate change are cows, pigs and chickens. *World Watch*, 10-19. Získáno 25. listopadu 2017 z <http://www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf>
28. GRACE Communications Foundation. (nedat.). *Animal Welfare*. Získáno 24. ledna 2018 z <http://www.sustainabletable.org/274/animal-welfare>
29. Harvard Medical School., (2018). The right plant-based diet for you. Harvard Health Publishing. Získáno 28. února 2018 z <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-right-plant-based-diet-for-you>
30. Hashimoto, M., Hossain, S., Shimada, T., & Shido, O. (2006). Docosahexaenoic acid-induced protective effect against impaired learning in amyloid beta-infused rats is associated with increased synaptosomal membrane fluidity. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*, 33(10), 934–939. DOI: 10.1111/j.1440-1681.2006.04467.x. ISSN 0305-1870.
31. Healing Through Movement., (2017). Treating Eczema With A Plant-Based Diet. Získáno 6. února 2018 z <http://healingthroughmovement.com/blog/treating-eczema-with-a-plant-based-diet/>
32. Heine, W., Radke, M., & Wutzke, K. D., (1995). The significance of tryptophan in human nutrition. *Amino Acids*, 9, 191-205
33. Heiss, S., Coffino, J. A., & Hormes, J. M., (2017). Eating and health behaviors in vegans compared to omnivores: Dispelling common myths. *Appetite*, 118, 129-135. DOI: 10.1016/j.appet.2017.08.001. ISSN 01956663.
34. Hooshmand, B., Lokk, J., Solomon, A., Mangialasche, F., Miralbell, J., Spulber, G., Annerbo, S., Andreasen, N., Winblad, B., Cedazo-Minguez, A., Wahlund, L. O., & Kivipelto, M., (2014). Vitamin D in Relation to Cognitive Impairment, Cerebrospinal Fluid Biomarkers, and Brain Volumes. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2014 September;69(9):1132–1138
35. Horyna, B., Pavlincová, H., Mendel, M., & Papoušek, D., (2003). *Judaismus Křesťanství Islám*. Olomouc: Nakladatelství Olomouc.

36. Jacob, A., (2017). Advantages & Disadvantages of a Plant-Based Diet. Získáno 28. února 2018 z <https://www.livestrong.com/article/531081-advantages-disadvantages-to-a-plant-based-diet/>
37. Jelínek, M., (2017). Tryptofan. Kurz Poradce pro Výživu a suplementaci. Nepublikováno.
38. Jenner, P., (2001). Parkinson's disease, pesticides and mitochondrial dysfunction. *Trends in Neurosciences*, 24, 245–247.
39. Julien, C., Berthiaume, L., Hadj-Tahar, A., Rajput, A. H., Bedard, T., Di Paolo, T., Julien, P., & Calon, F., (2006). Postmortem brain fatty acid profile of levodopa-treated Parkinson disease patients and parkinsonian monkeys. *Neurochemistry International*, 48, 404–414.
40. Kasper, H., & Burghardt, W. (2015). *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada Publishing.
41. Klimešová, I., & Stelzer, J. (2013). *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
42. Kroes, M. C. W., van Wingen, G. A., Wittwer, J., Mohajeri, M. H., Kloek, J., & Fernández, G., (2011). Food can lift mood by affecting mood-regulating neurocircuits via a serotonergic mechanism. *NeuroImage*, 84, 825-832
43. Kunetka, F., (2000). „Budeš se radovat před hospodinem, svým bohem“: židovský rok a jeho svátky. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
44. Lindahl, O., Lindwall, L., Spångberg, A., Stenram A., & Öckerman, P. A., (2009). Vegan Regimen with Reduced Medication in the Treatment of Bronchial Asthma. *Journal of Asthma*. 2009, 22(1), 45-55. DOI: 10.3109/02770908509079883. ISSN 0277-0903.
45. Lishman, W. A., (1998). *Organic psychiatry: the psychological consequences of cerebral disorder*. 3rd ed. Malden, MA: Blackwell Science. ISBN 9780865428201.
46. Marsden, C. D. (1994). Problems with long-term levodopa therapy for Parkinson's disease. *Clinical Neuropharmacology*, 17(suppl 2), S32–S44.
47. Martinka, I., Kosoň, P., Sosková, M., Borský I., & Jurčaga, F., (2010). Neurologické prejavy deficitu vitamínu B12 – kazuistika. *Neurologia*, 2010 (3), 173-177
48. McGeer, P. L., Yasojima, K., & McGeer, E. G. (2001). Inflammation in Parkinson's disease. *Advances in Neurology*, 86, 83–89.
49. Mekonnen, M. M., & Hoekstra, A. Y., (2009). A Global Assessment of the Water Footprint of Farm Animal Products.

50. Miovský, M., (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing.
51. National Ocean Service., (nedat.). *What is a dead zone?* Získáno 10. listopadu 2017 z <https://oceanservice.noaa.gov/facts/deadzone.html>
52. Nootriment., (nedat.). *Tryptophan Foods List: Top Dietary Sources for Sleep and Depression*. Získáno 2. února 2018 z <https://nootriment.com/tryptophan-foods/>
53. Nordvik, I., Myhr, K.-M., Nyland, H., & Bjerve, K. S. (2000). Effect of dietary advice and n-3 supplementation in newly diagnosed MS patients. *Acta Neurologica Scandinavica*, 2000, **102**(3), 143-149. DOI: 10.1034/j.1600-0404.2000.102003143.x. ISSN 0001-6314.
54. Nutrition Facts., (nedat.). Plant-based Diets. Získáno 26. února 2018 z <https://nutritionfacts.org/topics/plant-based-diets/>
55. Oppenlander, R. A., (2012). *Biodiversity and Food Choice: A Clarification*. Získáno 10. listopadu 2017 z <https://comfortablyunaware.wordpress.com/2012/06/09/biodiversity-and-food-choice-a-clarification/>
56. Petre, A., (2016). What Is a Vegan and What Do Vegans Eat? Získáno 20. února 2018 z <https://www.healthline.com/nutrition/what-is-a-vegan>
57. Puri, B. K., Bydder, G. M., Counsell, S. J., Corridan, B. J., Richardson, A. J., Hajnal, J. V., et al. (2003). MRI and neuropsychological improvement in Huntington disease following ethyl-EPA treatment. *NeuroReport*, 13(1), 123–126.
58. Report of a joint who/fao/unu expert consultation. *Protein and amino acid requirements in human nutrition*. Geneva: World Health Organization, 2007. ISBN 9241209356.
59. Rizzo, N. C., Jaceldo-Siedl, K., Sabate, J., & Fraser, G. E., (2013). Nutrient Profiles of Vegetarian and Nonvegetarian Dietary Patterns. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2013, 113(12), 1610-1619. DOI: 10.1016/j.jand.2013.06.349. ISSN 22122672
60. Rosenfeld D.L. & Burrow A.L., (2017). Vegetarian on purpose: Understanding the motivations of plant-based dieters, *Appetite* (2017), doi: 10.1016/j.appet.2017.05.039.
61. Rothgerber, H., (2015). Underlying differences between conscientious omnivores and vegetarians in the evaluation of meat and animals. *Appetite*, 87, 251-258.

62. Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R., (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6382-2.
63. Salvati, S., Natali, F., Attorri, L., Di Benedetto, R., Leonardi, F., Di Biase, A., Ferri, F., Fortuna, S., Lorenzini, P., Sanchez, M., Ricceri, L., Vitelli, L., (2008). Eicosapentaenoic acid stimulates the expression of myelin proteins in rat brain. *Journal of Neuroscience Research*, 86(4), 776–784.
64. Samadi, P., Gregoire, L., Rouillard, C., Bedard, P. J., Di Paolo, T., & Levesque, D. (2006). Docosahexaenoic acid reduces Levodopa-induced dyskinesias in 1-methyl-4-phenyl-1, 2, 3, 6-tetrahydropyridine monkeys. *Annals of Neurology*, 59, 282–288.
65. Skinner, E. R., Watt, C., Besson, J. A. O., & Best, P. V. (1989). Lipid Composition of different regions of the brain in patients with Alzheimer's disease. *Biochemical Society Transactions*, 17, 213–214.
66. Slimáková, M., (2011). Výživa pro mozek. Získáno 7. února 2018 z <https://www.margit.cz/vyziva-pro-mozek/>
67. Smith, M., (2015). *Buddhism Diet Laws*. Získáno 16. října 2017 z <http://www.livestrong.com/article/199735-buddhism-diet-laws/>
68. Sneijder, P., te Molder, H., (2009). Normalizing ideological food choice and eating practices. Identity work in online discussions on veganism. *Appetite*, 52, 621–630
69. Social studies school service, (nedat.). *Hinduism*. Získáno 16. října 2017 z <http://socialstudies.com/c/@FwNGvFnUZuAm./Pages/article.html?article@PIN149A+af@donn>
70. Soh, N. L., & Walter, G., (2011). Tryptophan and depression: can diet alone be the answer? *Acta Neuropsychiatrica*. 2011, 23(01), 3-11 Získáno 2. února 2018. DOI: 10.1111/j.1601-5215.2010.00508.x. ISSN 0924-2708. Dostupné z: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0924270800026600/type/journal_article
71. Soucitně., (2016). Základy veganské výživy. Získáno 20. února 2018 <http://soucitne.cz/zaklady-veganske-vyzivy>
72. Steinfeld, H., Gerber, P., Wassenaar, T., Castel, V., Rosales, M., & de Haan, C., (2006). *Livestock's long shadow: environmental issues and options*. Řím: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
73. Swank, R. L., Lerstad, O., Strom, A., & Backer, J. (1952). Multiple sclerosis in rural Norway: Its geographic and occupational incidence in relation to nutrition. *New England Journal of Medicine*, 246, 721–728.

74. The Nursing School Catalog., (nedat.). 57 Health Benefits of Going Vegan. Získáno 6. února 2018 z <http://www.nursingdegree.net/blog/19/57-health-benefits-of-going-vegan/>
75. The Vegan Society, (nedat.). *Definition of Veganism*. Získáno 16. října 2017 z <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
76. Thornton, P., Herrero, M., & Ericksen, P., (2011). *Livestock and Climate Change*. International Livestock Research Institute.
77. Trimm, F., (2013). Neuropsychosocial Deficits Associated with Iron Deficiency: How Long Do They Last. *The Journal of Pediatrics*, 163(5), 1242-1243.
78. Tully, A. M., Roche, H. M., Doyle, R., Fallon, C., Bruce, I., Lawlor, B., Coakley, D., & Gibney, M. J., (2003). Low serum cholesteryl ester-docosahexaenoic acid levels in Alzheimer's disease: A case-control study. *British Journal of Nutrition*, 89(4), 483–489. DOI: 10.1079/BJN2002804. ISSN 0007-1145
79. Tusso, P., (2013). Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets. *The Permanente Journal*. 2013, 17(2), 61-66. DOI: 10.7812/TPP/12-085. ISSN 15525767.
80. United Nations., (2012). *Desertification, Drought Affect One Third of Planet, World's Poorest People, Second Committee Told as It Continues Debate on Sustainable Development*. Získáno 10. listopadu 2017 z <http://www.un.org/press/en/2012/gaef3352.doc.htm>
81. Urbánek, L., Urbánková, P., & Marková, J. (2010). *Klinická výživa v současné praxi* (Vyd. 2., upr.). Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. Retrieved from http://toc.nkp.cz/NKC/201012/contents/nkc20102149863_1.pdf
82. Vaddadi, K. S., Soosai, E., Chiu, E., & Dingjan, P. (2002). A randomised, placebo-controlled, double blind study of treatment of Huntington's disease with unsaturated fatty acids. *Neuro-Report*, 13(1), 29–33.
83. Vegan Fighter., (nedat.). Na co se soustředit pro vyváženou vegan stravu. Získáno 20. února 2018 z <http://www.vegan-fighter.com/novinky/na-co-se-soustredit-pro-vyvazenu-vegan-stravu.html>
84. Vegan Food Pyramid., (nedat.). Vegan Food Pyramid. Získáno 20. února 2018 z <http://veganfoodpyramid.com/>
85. Vegankit., (nedat.). Eating. Získáno 20. února 2018 z <http://vegankit.com/eat/#isnt-vegan-food-boring>

86. Whitbread, D., (nedat.). Top 10 Foods Highest in Tryptophan. Získáno 2. února 2018 z <https://www.myfooddata.com/articles/high-tryptophan-foods.php>
87. Winter, D. (2010). *ABC křesťanství*. Praha: Česká biblická společnost.
88. World Health Organization, (nedat.). Land degradation and desertification. Získáno 18. října 2017 z <http://www.who.int/globalchange/ecosystems/desert/en/>
89. Wrnatová, L., (2016). *Psychologické aspekty veganství*. (Nepublikovaná bakalářská práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
90. Wurtman, R. J., & Wurtman, J. J., (1989). Carbohydrates and depression. *Scientific American*, 260(1), 68-75.
91. Xuping, L., Jankovic, J., & Weidong, L., (2011). Iron chelation and neuroprotection in neurodegenerative diseases. *Journal of Neural Transmission*, 2011, 118(3), 473-477. DOI: 10.1007/s00702-010-0518-0. ISSN 0300-9564.
92. Yehuda, S., Rabinovtz, S., Carasso, R. L., & Mostofsky, D. I. (1996). Essential fatty acids preparation (SR-3) improves Alzheimer's patients quality of life. *International Journal of Neuroscience*, 87(3-4), 141-149.
93. Yourofsky, G., (2014). Nejlepší přednáška, jakou kdy uslyšíte. Získáno 24. ledna 2018 z <https://www.youtube.com/watch?v=6leZ6S1Cib4&t=1201s>
94. Zdravě.cz., (nedat.). Vegetariáni a vegani. Získáno 20. února 2018 z <https://vegetariani-a-vegani.zdrave.cz/>
95. Zhang, J., Perry, G., Smith, M. A., Robertson, D., Olson, S. J., Graham, D. G., & Montine, T. J., (1999). Parkinson's disease is associated with oxidative damage to cytoplasmic DNA and RNA in substantia nigra neurons. *American Journal of Pathology*, 154(5), 1423-1429.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Český a Anglický abstrakt diplomové práce

Příloha č. 2: Část 28denního dotazníku pro respondenty

Příloha č. 3: Dotazník pro známé

Příloha č. 4: Ukázka rozhovoru

Příloha č. 1: Český a Anglický abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Autentické prožívání změny stravování u začínajících veganů

Autor práce: Bc. Lucie Wratová

Vedoucí práce: PhDr. Romana Mazalová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 91 stran, 221 452 znaků

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 95

Abstrakt (800-1200 zn.):

Diplomová práce se zabývá autentickým prožíváním změny stravování u začínajících veganů a jejím cílem je hlubší explorace této problematiky. V teoretické části práce pojednává o základních charakteristikách veganství a vlivu rostlinné stravy na psychiku. Pro výzkum bylo stanoveno 5 výzkumných otázek, hlavní výzkumná otázka se táže, jak respondenti prožívají přechod na veganství. Výzkum je zpracován kvalitativní metodologií, jedná se o případovou studii. Metodou tvorby dat je polostrukturovaný rozhovor, který byl doplněn dvěma dotazníky, jeden pro respondenty, druhý pro jejich známé. V souboru bylo 5 respondentek vybraných samovýběrem a záměrných výběrem. K analýze dat byla využita kombinace zakotvené teorie a interpretativní fenomenologické analýzy. Z výsledků vyplývá, že je rozdíl mezi veganstvím a rostlinnou stravou, při přechodu na veganství dochází ke změně vnímání těla a zvyšování významu stravování. Většina respondentek přešla na veganství ze zdravotních důvodů. Prožívají chuť na sladké nebo živočišné výrobky, zjišťují rozšiřující informace, nehlídají si příjem živit. U některých se objevuje fenomén vegan ega a výkyvy nálad. Většinou neprožívají změny v kvalitě spánku.

Klíčová slova: veganství, rostlinná strava, změna stravy, psychologie, výživa

ABSTRACT OF THESIS

Title: Authentic experience caused by change of eating habits by starting vegans

Author: Bc. Lucie Wrnatová

Supervisor: PhDr. Romana Mazalová, Ph.D.

Number of pages and characters: 91 pages, 221 452 characters

Number of appendices: 4

Number of references: 95

Abstract (800-1200 characters):

The aim of this thesis is to explore authentic experience caused by change of eating habits by starting vegans. Characteristics of veganism and influences of plant based diet are discussed in the theoretical part. I asked 5 research question, where the main one asks how starting vegans experience the process of becoming vegan. I used Qualitative approach - case study. Data were collected with semi structured interviews and supported by two questionnaires, while one was administrared to the participants and the second one to their friends or family. 5 Respondets were selected by self-selection and convenience sampling. I used grounded theory and interpretative phenomenological analysis to analyse the data. There is a difference between veganism and plant based diet. There are two main processes in becoming vegan - change in body perception and increasing impotrance of a diet. Main reason for becoming vegan was health. Participants have some cravings, they are searching for informations about veganism and they do not track their macronutrient intake. Some are experiencing so called vegan ego and mood disbalances. They usually do not experience any changes in quality of sleep.

Key words: veganism, plant based diet, change in eating habits, psychology, nutrition

Příloha č. 2: Část 28denního dotazníku pro respondenty

TÝDENNÍ DOTAZNÍČEK

Milá veganko, milý vegane,

Do rukou se Vám dostal tento denní dotazníček týkající se témat, která jsme spolu probírali již v rozhovoru. Dotazník slouží pro lepší mapování daných charakteristik v prvním měsíci přestupu na veganskou stravu. Dotazníček bude dokreslovat data z našich rozhovorů a pomůže také porovnat, do jaké míry je proces individuální či naopak shodný s ostatními začínajícími vegany. Stejně jako u rozhovorů i zde platí, že data jsou anonymní, budou využita pouze pro účely diplomové práce a vytvoření příručky pro začínající vegany. Z výzkumu můžete kdykoliv odstoupit a stáhnout poskytnuté informace z výzkumu.

Jak vyplnit dotazníček?

V dotazníčku najdete 5 charakteristik, kterým můžete přiřadit hodnotu 1-5, kdy 1 značí nejmenší míru, intenzitu, 5 největší míru nebo intenzitu. Pokud například budete mít během dne velice dobrou náladu, přiřadíte třeba hodnotu 4 nebo 5. Pokud budete smutní nebo naštvaní, přiřadíte hodnotu 1 nebo 2. Pokud budete mít „neutrální“, běžnou náladu můžete přiřadit hodnotu 3. Přihodí-li se něco zvláštního, můžete to napsat do poznámky.

U dalších charakteristik:

Výkyvy nálad 1=nemám žádné výkyvy nálad během dne; 3=mám běžné výkyvy nálad; 5=mám výrazné výkyvy nálad

Chutě (na živočišné výrobky) 1=nepocituji žádné takové chutě; 5=mám chutě neustále

Odolávání chuti na živočišné výrobky 1=nikdy neodolám; 3=asi v polovině případů odolám; 5=vždy odolám

Únava 1=nebývám vůbec unavený; 5=jsem stále unavený

Bude-li ve vašem dnu něco zvláštního, nebo něco, co ovlivní dané charakteristiky, napište tuto skutečnost do poznámky. Pokud například budete celý den unavení, protože jste byli na party a naspali jste jen 2 hodiny, určitě to napište do poznámky. Když budete mít velké chutě, protože Vaše babička uspořádala zabijačkové hody (což je velmi nepravděpodobné :D) taky to napište.

DENNÍ DOTAZNÍKČEK

DEN 1

1=žádné/nikdy 3=nevím, středně 5=vždy/výrazně

Moje nálada 1 2 3 4 5

Výkyvy nálady 1 2 3 4 5

Chutě 1 2 3 4 5

Odolávání 1 2 3 4 5

Únava 1 2 3 4 5

Poznámky _____

DEN 2

1=žádné/nikdy 3=nevím, středně 5=vždy/výrazně

Moje nálada 1 2 3 4 5

Výkyvy nálady 1 2 3 4 5

Chutě 1 2 3 4 5

Odolávání 1 2 3 4 5

Únava 1 2 3 4 5

Poznámky _____

DEN 3

1=žádné/nikdy 3=nevím, středně 5=vždy/výrazně

Moje nálada 1 2 3 4 5

Výkyvy nálady 1 2 3 4 5

Chutě 1 2 3 4 5

Odolávání 1 2 3 4 5

Únava 1 2 3 4 5

Poznámky _____

DEN 4

1=žádné/nikdy 3=nevím, středně 5=vždy/výrazně

Moje nálada 1 2 3 4 5

Výkyvy nálady 1 2 3 4 5

Chutě 1 2 3 4 5

Odolávání 1 2 3 4 5

Únava 1 2 3 4 5

Poznámky _____

Příloha č. 3: Dotazník pro známé

DOTAZNÍK – VEGANSTVÍ

Dobrý den,

do rukou se Vám dostal dotazník, který je součástí mého výzkumu k diplomové práci na téma Veganství. Ve svém výzkumu se zabývám obdobím přechodu na veganskou stravu a jeho psychologickými specifiky. Stěžejní pro výzkum jsou rozhovory s vegany, přes které se k Vám dotazník dostal. Aby výsledky byly objektivní (nezávislé pouze na zkušenosti vegana), rozhodla jsem se kromě rozhovorů s vegany využít i informace od osob z jejich blízkého okolí. Informace, které mi poskytnete, dokreslí obraz o tom, jaké skutečně je dát se na veganskou stravu. Právě pozorovatelé si někdy lépe všimnou změn, které se u jejich blízkých odehrávají.

Veškeré informace, které mi poskytnete, jsou anonymní a budou využity pouze pro účely této diplomové práce. Kdykoliv během výzkumu máte možnost poskytnuté údaje z výzkumu stáhnout. Pokud Vás budou zajímat výsledky, nebo jakékoliv další informace vztahující se k výzkumu, stačí mě kontaktovat na emailu lucie.wrnatova@email.cz

1. Popište prosím stručně Váš názor na veganství

2. Má Váš veganský známý nyní více nebo méně energie oproti době, kdy se vegansky nestravoval? (prosím zakroužkujte)

Více energie méně energie ani více ani méně Nevím

3. Má někdy chuť na potraviny či pokrmy živočišného původu (maso, vejce, mléčné výrobky)?

Ano Ne Nevím

4. Jak těmto chutím odolává?

Odolá vždy někdy si dá něco ne-veganského často si dá něco ne-veganského

5. Má Váš známý od přechodu na veganství jinou náladu nebo výkyvy nálad?

Ano

Ne

Nevím

6. Jaké změny u svého známého od přechodu na veganství pozorujete

7. Pokud mi chcete sdělit cokoliv dalšího, zde k tomu máte prostor

Děkuji za vyplnění dotazníku

Bc. Lucie Wrnatová

Příloha č. 4: Ukázka rozhovoru

V: Takže jak to máš teda teď?

R: takže teď začínám jíst maso, ale jen kuřecí, protože to je nejdietnější ze všech. Já jsem vlastně začala jíst ryby, před dvěma týdny, ale protože mi vyrazila vyrážka, větší než předtím, tak jsem z toho pochopila, že to nebude dobrá cesta, že mám asi alergii nebo tak něco, tělíčko reaguje, tak jsem začala kuřecí maso, abych měla B12, to byl hlavní důvod, takže kvůli tomu a zatím musím říct, zaklepat, že zatím nereaguju nijak na to maso. A jako ne že bych ho jedla každý den to maso, spíš tak pomaličku, testuju, a jinak nejím ještě vajíčko, med, cukr taky ne, ještě nejím rajčata, papriky, brambory, ale to je z toho důvodu že exematici na to můžou reagovat a já jsem měla před těmi třemi měsíci hodně striktní dietu, já jsem byla vlastně bezlepkový vegan, kdy jsem k tomu nemohla ani ty brambory, rajčata a papriky takže jako toho bylo hodně málo co jsem mohla, ale tak nějak jsem se díky tomu naučila kombinovat a trochu vařit díky tomu, první měsíc to chutnalo hrozně, protože jsem neuměla vařit, jako fakt vůbec, takže to chutnalo strašně, nechápu jak jsem to mohla jíst, ale musela jsem, musela jsem tomu tělíčku dát co potřebuje.

No takový první popud proč jsem začalo bylo, že jsem ten exem měla po celém těle už a už to prostě nešlo, já jsem nemohla chodit ven, nemohla jsem se ani oblíct protože to bolelo, no to bylo nežití. A můj davča, můj přítel hledal všechno o tom exemu co bylo důležité vědět, protože ty informace co dostaneš od doktora, to je jenom jako malinká část co potřebuješ vědět

V: co ti řekl doktor?

R: ten mi chtěl dát kortikoidy, jako vždycky a dokonce to bylo tak vážné, že mi ty kortikoidy chtěl dát nejen v tabletkách, ale i injekčně, vlastně do žíly. Že to už bylo vlastně asi to nejhorší stádium co může být, že už ani neví co s tebou. No a já jsem paní doktorce tuhle dietku, to bezlepkové veganství objevil můj davča, já už jsem to spíš vzdávala a on našel tuhle knížku z británie, letos vyšla ta knížka a jmenuje se Radiant, jakoby zářivý a ta paní se vyléčila z lupénky a napsala o tom knihu plus tam ještě jsou i recepty v té knížce. A podle toho jsem já jedla a jelikož jsem potom o tom i hodně četla, a tam byly vlastně i vajíčka, ořechy a med a já jsem si říkala tyjo tak jo, dobře, pomáhalo to sice, ale pořád jsem měla exem, tak jsem se koukala jestli to není tím, protože ořechy i vajíčka jsou vlastně dost silné

alergeny. Tak jsem si o tom četla a nějak jsem experimentovala. Vlastně původní plán byl vydržet měsíc na té dietě a tomu vlastně ještě předcházela detox 12 dní, z toho ty první tři dny byly jenom na šťávách, že to bylo

V: jako ty zeleninovo ovocný šťávy a potom to byla zelenina?

R: Potom to byly saláty spíše a polívky jenom, to bylo pro mě hodně těžké. No kdybych to mohla udělat jinak, tak bych začala pomaleji, ale já jsem na tom byla tak špatně zdravotně že jsem chtěla hnedka. Takže to tělo muselo mít pořádný šok. Já jsem teda nejedla vyloženě nezdravě, ale ještě před rokem jsem jedla fakt strašně. A před tím začátkem veganství jsem jedla docela zdravě, ale ještě pořád tam byl ještě lepek a různé věci co ti taky můžou uškodit

V: No ještě nemáš třeba nějakou alergii na lepek

R: Oni to nezjistí, na alergologii nezjistí nic, já už jsem tam byla několikrát a oni prostě nemají takové detektory, které by to mohly zachytit.

V: A tak tu celiakii jako umí diagnostikovat, ale ono to zase nemusí být alergie, jen nějaká nesnášenlivost intolerance

R: Ale já nemám ani celiakii ani intoleraci, protože to mi jako zjistili na té alergologii, aspoň z krve. A to je tak, že i když to nejde v krvi poznat, tak to člověk může mít. Třeba moje sestřenice měla ve vláskách takové šupinky a puchýřky a nevěděla co se to děje, oni jí to nezjistili, takže si to musela vypořádat sama a ona pak musela jít na gastro vyšetření a tam jí to zjistili, takže z krve ti to nezjistí.

Takže se mnou je to takové zajímavé že experimentuju, to je tak na ten měsíc, no a pak se vlastně, tomu říká reintroducing, že potom zkoušíš na pár týdnů představovat tomu tělu nějakou potravinu a sleduješ jestli ta kůže nějak reaguje nebo ne. Ale já jsem na tom byla tak špatně, že mi to opravdu trvalo možná 2-3 měsíce než jsem měla to tělo aspoň relativně čisté, to je extrémně dlouhá doba, něco asi tam vadilo i tak, možná sója

V: no a tys nejedla teda ani sóju

R: jedla no a já nevím jestli to může být taky z toho

V: možná jo, někdo říká že už vlastně taky není zdravá, protože je GMO protože je jí šílená spotřeba a že může mít i ty alergeny v sobě

R: taky jsem o tom slyšela no a teď budu jíst kuřecí a zkusím vyřadím tofu a budu experimentovat a je to fakt i psychicky náročné protože nevíš co se děje, teď tady mám exem, je to hodně bolestivé, ale nevím z čeho to mám, ale pozorovala jsem, že se to zhoršilo u těch ryb a u těch oříšků, tak jsem ráda že mi to tělo dává najevo. protože kdybych ten exem měla po celém těle jako nedávno, tak bych nemohla poznat kde je ten problém jaká potravin. A teďka teda je to 4,5 měsíce a vegan jsem byla 3 měsíce

V: a ty teda neplánuješ u veganství úplně zůstat

R: já uvidím podle toho jak mi to bude dělat dobře nebo ne. Ale mě se veganství hodně líbí a věřím že dokáže uzdravit strašně moc nemocí a lidé ani neuvědomují kolik život to může zachránit. Ale zároveň ta B12 mi tam tak hapruje. To je můj názor. Já vím že tělo dokáže získat všechny ty vitamíny a minerály ze stravy a ta B12 je v tabletkách, i když malé množství je v řasách a podobně, tak je tam strašně malé množství a já mám z toho trochu strach protože moje tělo je hodně oslabené tou dlouhou nemocí takže jakoby bych chtěla si udělat takovou svoji dietu na míru. Ale já jsem chtěla zůstat veganem, od toho druhého měsíce napořád. jak mi to zvedlo náladu, když jsem viděla že se konečně uzdravuju, já jsem prostě ani neuvažovala jinak.

V: Jo, takže kvůli té B12 ses rozhodla

R: Jo, kvůli té B12 protože já jsem jí brala v tabletkách, ale ještě tady je taková věc to bude asi vlivem těch kortikoidů, protože to byla strašně silná dávka pro člověka, na to moje tělo, že se mi rozhodil menstruační cyklus, a doteďka, teď to vlastně budu řešit s panem doktorem že už 3 měsíce jsem neměla svůj cyklus. A mám z toho docela strach a taky jsem uvažovala jestli to nemůže být tím, že nemám dostatek těch vitamínů, té B12 nebo zkrátka něco tam není v pořádku.

...