

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**PSYCHOSOCIÁLNÍ ASPEKTY VEGETARIÁNSKÉ A  
VEGANSKÉ STRAVY**

**PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF VEGETARIAN AND  
VEGAN DIET**



**Magisterská diplomová práce**

2016

Autor:	Bc. Michaela Dosedělová
Vedoucí práce:	Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.
Studijní program:	N7701/Psychologie
Studijní obor:	7701T005/Psychologie

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala paní Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce. Děkuji za všechny udělené rady při konzultacích a výpomoc v počátečních fázích výzkumu.

V neposlední řadě patří mé poděkování všem zúčastněným respondentům mého výzkumu.

## **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma *Psychosociální aspekty vegetariánské a veganské stravy* vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V ..... dne .....

Podpis .....

# OBSAH

Úvod.....	str. 5
<b>Teoretická část.....</b>	<b>str. 7</b>
1. HISTORIE VEGETARIÁNSTVÍ.....	str. 8
1.1 Světové dějiny vegetariánství.....	str. 8
1.2 Dějiny vegetariánství v ČR.....	str. 9
1.3 Světové vegetariánské organizace.....	str. 10
1.4 Vegetariánské organizace v ČR.....	str. 11
2. DŮVODY PRO VEGETARIÁNSTVÍ A VEGANSTVÍ.....	str. 12
2.1 Důvody zdravotní.....	str. 12
2.2 Důvody etické.....	str. 14
2.3 Důvody ekologické.....	str. 15
2.4 Důvody náboženské.....	str. 17
2.5 Důvody fyziologické.....	str. 19
2.5.1 Býložravci.....	str. 19
2.5.2 Masožravci.....	str. 19
3. DRUHY VEGETARIÁNSKÉ STRAVY.....	str. 21
3.1 Vegetariánství s konzumací živočišných produktů.....	str. 21
3.2 Vegetariánství bez konzumace živočišných produktů.....	str. 21
4. SOCIOLOGIE JÍDLA.....	str. 23
4.1 Sociálně komunikativní funkce jídla.....	str. 23
4.2 Volba jídla.....	str. 24
4.3 Postoje k jídlu.....	str. 25
4.4 Význam některých jídel.....	str. 26
5. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY VEGETARIÁNSKÉ STRAVY.....	str. 28
5.1 Vegetariánství a sebepožívání.....	str. 28
5.1.1 Poznávací stránka.....	str. 28
5.1.2 Citová stránka.....	str. 29
5.1.3 Motivační stránka.....	str. 29
5.2 Vegetariánství jako životní styl.....	str. 30

5.3 Vegetariánství a veganství jako fenomén spjatý s určitými poruchami příjmu potravy.....	str. 31
<b>6. PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ.....</b>	<b>str. 33</b>
6.1 Zdraví.....	str. 33
6.2 Pohybová aktivita.....	str. 35
6.3 Vybrané relaxační techniky.....	str. 36
6.3.1 Saunování.....	str. 36
6.3.2 Meditace.....	str. 36
6.3.3 Jóga.....	str. 36
<b>Výzkumná část.....</b>	<b>str. 38</b>
<b>7. VÝZKUMNÝ PROBLÉM.....</b>	<b>str. 39</b>
7.1 Cíle výzkumu.....	str. 39
7.2 Stanovení výzkumných otázek.....	str. 40
<b>8. POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE A METOD.....</b>	<b>str. 41</b>
8.1 Zvolený typ výzkumu.....	str. 41
8.2 Metody získávání dat.....	str. 43
8.3 Průběh výzkumu.....	str. 45
8.4 Metody zpracování dat.....	str. 47
8.5 Analýza dat.....	str. 48
8.6 Etické problémy a způsoby jejich řešení.....	str. 50
<b>9. VÝZKUMNÝ SOUBOR.....</b>	<b>str. 52</b>
9.1 Způsob výběru vzorku.....	str. 52
9.2 Popis výzkumného souboru.....	str. 53
<b>10. VÝSLEDKY.....</b>	<b>str. 55</b>
<b>11. DISKUZE.....</b>	<b>str. 71</b>
<b>12. ZÁVĚR.....</b>	<b>str. 75</b>
Souhrn.....	str. 77
Seznam použitých zdrojů a literatury.....	str. 79
Přílohy diplomové práce.....	str. 84

## ÚVOD

Pro svoji diplomovou práci jsem si vybrala téma **Psychosociální aspekty vegetariánské a veganské stravy**. Vegetariánská strava představuje potravu s vynecháním masa a masných výrobků, jedinec nadále konzumuje mléko, mléčné výrobky a vejce. Oproti tomu veganská strava je čistě rostlinná, v tomto případě se nekonzumuje žádná živočišná složka. Výběr tohoto tématu pramení z mojí osobní zkušenosti s vegetariánskou a nyní veganskou stravou. S vegetariánskou stravou jsem se osobně setkala ve 14 letech. Po návštěvě potravinářského průmyslu v Brně, kde jsem nedopatřením shlédla videa z jatečního průmyslu a měla možnost vidět stroje, které jsou v této oblasti používány, jsem se rozhodla, že maso nechci jíst z etických důvodů. Následující roky byly ve znamení přechodů mezi vegetariánstvím a masovou stravou, k opětovnému konzumování masa jsem se vracela spíše z nátlaku rodiny a přátel. V mém okolí se nenacházel nikdo, kdo by zastával stejný názor na stravování jako já. V září 2014 jsem začala z vegetariánské stravy postupně přecházet na veganské stravování. Za tu dobu, co nekonzumuji živočišné produkty jsem se setkala s nejrůznějšími reakcemi rodiny a přátel, a také komplikacemi při stravování mimo domov. Veganská strava přináší spoustu benefitů pro člověka. Já jsem se zbavila řady kožních onemocnění (atopický ekzém a akné) a alergií na pyl, traviny, sezam a piniové ořechy (od dětství jsem trpěla nejrůznějšími potravinovými alergiemi). Pro mě samotnou znamenal přechod na rostlinnou stravu obrovskou změnu pro moji osobnost. Přestala jsem být denně náladová, cítím se vyrovnanější sama se sebou, mám více energie, pouštím se do věcí, do kterých bych se nikdy předtím nepustila, vážím si více přírody a životního prostředí, stala jsem se také vnímavější. Tím, že mám tuto osobní zkušenost jsem se rozhodla psát diplomovou práci na toto téma.

V **teoretické části** popíši historii vegetariánského a veganského stravování, důvody přechodu na rostlinnou stravu, druhy vegetariánství, sociologii jídla, psychologické aspekty vegetariánství a přístup ke zdraví. **Výzkumnou část** představuje kvalitativní výzkum. Pro tento výzkum využiji metodu moderovaného rozhovoru (interview). Ve výzkumu se hodlám zabývat především tím, jak rostlinná strava působí na daného člověka, jestli dochází k nějaké změně v sebeprožívání při přechodu na rostlinnou stravu a jak nejbližší okolí daného jedince reaguje na rozdílné stravování. Pod pojmem změna v sebeprožívání mám na

myslí, jak jedinec vnímá změny ve svém emočním prožívání, názorech na tuto stravu, jaký postoj má k pohybovým aktivitám, jestli zařadil nějaké nové metody ve svém novém životním stylu a jaké byly důvody pro přechod na rostlinnou stravu.

**Hlavním cílem** mojí magisterské diplomové práce je zjistit, zda-li dochází po přechodu na vegetariánskou nebo veganskou stravu k nějaké **změně sebeprožívání a přístupu ke zdraví** a jestli tito jedinci přisuzují danou změnu jinému stravování. Prvním dílčím cílem výzkumu bude prozkoumat, jak se respondenti musejí vypořádat s **reakcemi své rodiny** a jestli jim rozdílný způsob stravování přináší nějaké **omezení**. Druhým dílčím cílem mojí práce je zjistit, jaké jsou **nejčastější důvody** pro přechod na rostlinnou stravu.

## **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1. HISTORIE VEGETARIÁNSTVÍ

Vegetariánství a veganství není pouhým trendem současné doby. Kořeny bezmasé stravy nalezneme již několik století před naším letopočtem. Bezmasá strava je dnes akceptována nejen společensky, ale i zdravotníky. Výrazy vegetariánství a vegetariáni mají kořeny v latinském slově *vegetare*, což znamená oživit. (Stránský & Ryšavá, 2010)

The Vegetarian Society definuje **vegetariánství** jako způsob stravování, jenž **neobsahuje žádné maso, drůbež, ryby nebo jatečné produkty**. Vegetarián je člověk, který se živí luštěninami, obilovinami, ořechy, semínky zeleninou, ovocem a podle druhu vegetariánské diety mléčnými výrobky a vejci (The Vegetarian Society).

The Vegan Society uvádí, že **veganství** je způsob života, který se snaží **vyloučit všechny formy zneužívání a týrání zvířat**. Vegani nekonzumují žádné maso, mléko a mléčné výrobky, vejce a med. Nejedná se pouze o jídlo, k veganství patří nenošení kožených věcí a používání netestované kosmetiky na zvířatech (The Vegan Society).

Tradice vegetariánství je v podstatě stará jako lidstvo samo. Často se uvádí, že člověk byl původně vegetarián. K vynucenému pojídání masa došlo v době ledové, zřejmě pro nedostatek rostlinné potravy (Záruba, 1996).

## 1.1 Světové dějiny vegetariánství

Historie odříkání masa sahá až do dob starého Řecka, kdy plnilo funkci očištění a bylo předpokladem pro duchovní funkce. Náboženská sekta Orfiků ve strém Řecku praktikovala silný asketismus, který měl sloužit k vysvobození duše uvězněné v těle, kde pyká za hříchy minulých životů. Konzumaci zvířete hrozilo nebezpečí zabití duše, jenž mohla být kdysi člověkem. Zcela nezávisle se odřeknutí masa objevilo ve Středomoří u Pythagorejců. Pythagorejci neodmítali pouze maso, ale i některé rostliny (Fraňková & Dvořáková-Janů, 2003).

**Pythagoras**, řecký filozof a matematik, postuloval, že nejen lidé mají duši, ale i všechna zvířata. Podle jeho myšlenek jsou také zvířata a lidé nesmrtelní a po smrti dochází k reinkarnaci. Převtělit se může nejen člověk do zvířete, ale i zvíře do člověka. Pythagoras věřil, že zabíjení zvířat a následná konzumace masa poskvřňuje duši a zabraňuje spojení s vyšší formou reality. Již v 6. století př.n.l. bylo maso považováno za nezdravé a Pythagoras do-



konce označil, že konzumace masa poštvává lidi proti sobě a vede je tak válce. Z těchto důvodů se zdržel požívání masa a snažil se povzbudit jiné, aby učinili totéž (Encyklopedia Britannica Advocacy for animals, 2010).

V následujících dobách se stávala bezmasá strava populárnější mezi filozofy. Věřili v reinkarnaci duší, bojkotovali krvavé náboženské rituály, objevovali principy kosmické harmonie a souznění. V Indii odmítali buddhisté a džinisté z morálních důvodů zabíjení zvířat pro lidské potřeby. Věřili, že člověk nemá ubližovat žádnému cítícímu stvoření. V Indii se nadále šířilo vegetariánství jako životní styl, který propaguje nenásilí. Tento způsob života přijímali lidé z nižších i vyšších vrstev společnosti. V raném středověku zakazovaly křesťanské klášterní řády požívání masa v některých dnech. Půst od masa byl chápán jako pokání, půsty jsou praktikovány téměř ve všech náboženstvích i v dnešní době (Fraňková & Dvořáková-Janů, 2003).

První vegetariánská společnost byla založena v roce 1847 v Ramsgate, nesla název „English Vegetarian Society”. Již v té době byl silným argumentem pro vegetariánství ekologický důvod: ze stejné produkční plochy je možné uživit více lidí rostlinnými výrobky než živočišnými. Na přelomu 18. a 19. století propagovali vegetariánství i němečtí lékaři Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836), Samuel Hahnemann (1755-1843) a přírodní léčitel Vincenz Preissnitz (1799-1851). Vegetariánství považovali za součást přirozených metod léčby. Švýcarský lékař Max Bircher-Benner (1867-1939) předepisoval svým pacientům čistě rostlinnou syrovou stravu (Stránský & Ryšavá, 2010).

## 1.2 Dějiny vegetariánství v České republice

V České republice bylo dlouhou dobu považováno vegetariánství za sektaření, veganství potom obzvlášť. Česká vegetariánská společnost uvádí první zmínku o vegetariánství na našem území z roku 1884. V tomto roce byla vydána v Praze kniha *O vegetarismu*. Autorem byl Emanuel, svobodný pán Salomon z Friedbergu-Míhorský (1829-1908). Byl jedním z prvních propagátorů vegetariánství a bojovníkem proti vivisekci. Významnou osobností, která propagovala vegetariánství, a také se o tento druh stravování několikrát pokoušela, byl první československý prezident Tomáš Garrigue Masaryk (Česká vegetariánská společnost, 2005).

Ouřecká (2011) ve své diplomové práci uvádí, že první česky psaná kuchařka pro vegetariány vyšla v roce 1908. Vegetariánské jídelny a restaurace vznikaly na našem území již na konci 19. století. V roce 1925 se v Čechách konal Mezinárodní kongres vegetariánské unie.

### 1.3 Světové vegetariánské organizace

Po snaze sjednotit všechny vegetariánské organizace, vznikla mezinárodní světová vegetariánská organizace „**International Vegetarian Union (IVU)**“. Byla založena v roce 1908 v Drážďanech v Německu. V současné době pořádá různé vegetariánské kongresy a festivaly na světě, letošní se bude konat v říjnu v Austrálii. Snaží se o celosvětovou osvětu tohoto alternativního způsobu stravování (World VegFest, 2013).

V roce 1944 byla založena veganská organizace „**The Vegan Society**“. Zakladatelem byl **Donald Watson**, který zavedl pro vegetariány nekonzumující žádné živočišné složky nový název: vegani. Slovo **vegan**, jak definoval Watson, představuje začátek a konec slova *vegetarian*. The Vegan Society je aktivní v mnoha oblastech, snaží se prosadit nabídku rostlinných mlék do britských škol a nemocnic, prosadit registrované veganské označení na více běžných výrobců, dobrovolníci se účastní různých přednášek o veganské stravě apod. Tato organizace má i vlastní výzkumnou část, jenž provádí výzkumy spojené s veganskou stravou v nejrůznějších oblastech (The Vegan Society).

Další významnou organizací je „**European Vegetarian Union**“ (EVU). Evropská vegetariánská organizace vznikla v roce 1985 v Bruselu, kde i dodnes sídlí sekretariát EVU. Hlavní oblasti zájmu této organizace jsou: větší uznání vegetariánských otázek v politických usneseních, podporovat a zastupovat členské organizace na evropské úrovni, podporovat vegetariánství a jeho výhody, podporovat úspěšný systém V-Label (žluté kruhové označení s nápisem vegetarian) v zájmu všech vegetariánských a veganských spotřebitelů v celé Evropě (European Vegetarian Union).

Dále pak existují vegetariánské organizace jako jsou „**American Vegetarian Association**“, „**Swissveg**“, „**Jewish Vegetarians of North America**“ a další.

## 1.4 Vegetariánské organizace v ČR

**Česká veganská společnost** je neziskovou organizací, jenž vznikla v roce 2014. V prvé řadě se snaží zlepšovat život nejen veganům, ale i těm, kteří se rozhodli omezit konzumaci živočišných produktů. Jejich cílem je dosáhnout systémové změny směřující ke snadnějšímu životu veganů v ČR. Chtějí informovat pediatry a praktické lékaře o vědeckých poznatcích ohledně rostlinné stravy u dospělých, dětí, těhotných i kojících žen a sdílet s nimi zkušenosti veganských rodičů. Dále se chtějí podílet na tvorbě oficiálních výživových doporučení a prosazovat možnosti čistě rostlinného stravování ve školách, školkách, nemocnicích, vězeních, armádách a dalších státních zřízeních. Česká veganská společnost chce i vykonávat výzkumnou činnost a vytvářet tak zprávy pro veřejnost a lékařskou komunitu (Česká veganská společnost).

O něco starší organizací je **Česká vegetariánská společnost**. Založili ji v roce 2005 dlouholetí vegetariáni a vegani, důvodem vzniku byla snaha vytvořit čistě vegetariánskou organizaci, která bude propagovat vegetariánství a zastupovat a sdružovat české vegetariány a vegany doma i v zahraničí. ČVS připravuje různé přednášky, prezentace, infostánky, vydává časopis *Vegetarián & Vegan*, spolupracuje se zahraničními organizacemi a má rozsáhlý archiv k historii českého vegetariánství (Česká vegetariánská společnost, 2005).

V roce 1999 vznikla **Česká společnost pro výživu a vegetariánství**, jenž si stanovila následující cíle: dosáhnout společenského porozumění a respektu k hodnotám vegetariánství a veganství, sdružovat, informovat a pomáhat aktivistům a odborníkům vegetariánského způsobu života. Tato organizace pořádá různé kurzy na téma vegetariánství a výživa. Snaží se také prosadit vegetariánství do škol a gastronomických zařízení (Česká společnost pro výživu a vegetariánství).

## 2. DŮVODY PRO VEGETARIÁNSTVÍ A VEGANSTVÍ

Důvody pro přechod na rostlinnou stravu jsou u každého jedince zcela individuální. Někdo může přestat jíst maso, že mu zkrátka nechutná, jiný přechází ze zdravotních důvodů. Nejčastěji se však uvádí důvody etické a zdravotní. Říká se, že člověk, který se stane vegetariánem, postupně přejde na stravu čistě rostlinnou, tedy veganskou, anebo naopak zase začne konzumovat maso. Nejčastější důvody, jež lidé uvádějí pro přechod na rostlinnou stravu, jsem zahrнула i do jednoho ze svých dílčích výzkumných cílů této diplomové práce. Zajímalo mě, zda je také odlišnost v uváděných důvodech pro vegetariánství a pro veganství.

### 2.1 Důvody zdravotní

Mezinárodní studie neustále potvrzují, že vegetariáni a vegani mají nižší úmrtnost na srdečně cévní onemocnění, rakovinu, cukrovku a mozkové příhody. Vyhýbá se jim také otylost, revmatismus, vysoký krevní tlak a další civilizační onemocnění. Maso obsahuje vysoký podíl nasycených tuků a cholesterolu, proto je mnohými výzkumníky považováno za hlavní příčinu **onemocnění srdce**.

Například Springmann a tým vědců provedli v roce 2015 výzkum, jehož výsledky se přiklání k celosvětovému navýšení konzumace rostlinné stravy a omezení živočišných produktů. Výzkum byl zaměřený nejen na zdravotní problémy lidstva, ale i na životní prostředí. Vědci z Oxfordské univerzity sestavili modely čtyř typů stravování. Jednalo se o vegetariánské stravování; veganské stravování; navýšení ovoce a zeleniny plus omezení červeného masa, cukru a celkového příjmu kalorií; strava beze změny. Výsledky byly následující: strava s navýšením ovoce a zeleniny, snížení konzumace červeného masa a cukru by mohla snížit počet úmrtí do roku 2015 o 5,1 milionu ročně. Veganský způsob stravování by mohl **snížit počet úmrtí až o 8,1 milionu ročně**. Studie také dále uvádí, že změna stravovacích návyků by pomohla ročně ušetřit 700 až 1000 miliard dolarů za zdravotní péči a zameškané pracovní dny (spojené s důsledky zdravotních komplikací při nevhodném stravování) (Springmann et al., 2015).

American Medical Association (in Záruba, 1996) dokonce uvádí, že vegetariánská dieta může zabránit 90% všech trombolíí a 94% koronárních okluzí. Kromě chronických a degenerativních onemocnění přispívá konzumace masa i k **akutním a infekčním nemocem**. Důvodem je, že porážka zvířete zastavuje běžné očistné funkce v těle a zanechává tak zvíře doslova nasycené všemi odpadovými látkami. Jedná se zejména o usazeniny kyseliny močové, jenž představuje pro lidské ledviny a játra velkou zátěž k naší běžné produkci kyseliny močové. Příliš velké množství kyseliny močové v těle vyvolává dnu („nemoc králů“), bolesti hlavy, revmatismus, kornatění cév i nervozitu. Rozkladem kyseliny močové se vytváří produkt podobný kofeinu. Dlouhodobé požívání masa může vést k agresivitě, dráždivosti a úzkosti. Rozklad kyseliny močové způsobuje i zápach těla. Za zmínku jistě stojí i fakt, že porážkou začíná rychlý proces rozkladu masa. V tomto případě vznikají hnilobné bakterie, které obsahují jedovaté látky a ne všechny jsou vařením usmrceny (Záruba, 1996).

Ruediger Dahlke (2014b) ve své knize uvádí, že konzumace velkého množství mléka a mléčných výrobků představuje zvýšené riziko pro **onemocnění rakoviny**. Dahlke vysvětluje, že lidský organismus disponuje hormonem IGF-1 „*Insulin-like Growth Factor*“, v překladu růstový faktor 1 podobný inzulínu. Přírodním úkolem tohoto hormonu je regulovat rychlost růstu zdravých buněk, podporovat růst nových buněk a odstraňovat buňky staré. Konzumováním velkého množství živočišných bílkovin, začíná IGF-1 zvyšovat rychlost dělení buněk a zabraňuje tak odstraňování starých buněk, přebytečných, což přispívá k rakovině. Zvýšeným příjmem živočišných bílkovin (zejména mléka) začne lidský organismus produkovat ještě více IGF-1, který se pak stává nebezpečným. Dnes se považuje zvýšená hladina tohoto hormonu za indikátor rakoviny, podobně jako se považuje vysoká hladina cholesterolu v krvi za příčinu problémů se srdcem. Kravské mléko je původně mateřské mléko, je určeno pro tele, které tento růstový hormon potřebuje (stejně jako novorozenec). U telat a novorozenců jde především o rozmnožování buněk a výstavbu vlastních struktur, proto je v této době IGF-1 důležitý (Dahlke, 2014b).

## 2.2 Důvody etické

Zvířata jsou živé bytosti, umí pociťovat bolest, strach a utrpení, ale i radost, přátelství a touhu po životě. Člověk, jenž se rozhodne stát vegetariánem nebo veganem, má ke zvířatům soucit, odmítá se podílet na zabíjení a utrpení zvířat. Kvůli lidské chuti je se zvířaty zacházeno jako se zbožím a neživou věcí, odpírají se jim nezákladnější životní potřeby. Velká část z nich za celý život nepozná nic jiného než tmou, klec, betonovou podlahu a strach. Ročně je zabito 55 miliard zvířat pro lidskou potřebu. Aby lidé mohli pít kravské mléko, musí být tele odebráno matce jeden den po porodu. Nejdřív jsou krávy uměle inseminovány, už 2-3 měsíce po porodu, což se opakuje až do úplného vyčerpání krávy. Malí kohoutci, kteří jsou nepotřební pro vaječný průmysl, končí v drtičce nebo v plynu (Macurková, 2014).

V současné době je chov zvířat z větší části ovládán nadnárodními společnostmi. Největším utrpením pro zvířata je transport na jatka. Už od samého nakládání jsou ve stresu doprovázeném násilím. První zvířata umírají v přeplněných nákladních prostorech na udušení. Cesta trvá i 48 hodin, po celou dobu trpí žízní, hladem a někdy i nepříznivým počasím. Porážka představuje bolestivý proces. Nezáleží jestli jsou zabita pomalu nebo rychle, krávy dokáží vycítit, co se chystá a žijí tak ve strachu před smrtí (Záruba, 1996).

Podle zákonů a vyhlášek o humánní porážce zvířat, by měla zvířata nejprve upadnout do bezvědomí a poté být spoutána, pověšena a nechána vykrvácet. Kvůli času a penězům jsou tyto zákony často porušovány, a tak zvířata bývají pověšena a rozřezána za živa. Zpracování masa začíná mnohdy dříve než úplně vykrvácí. Tomuto procesu předchází obrovská panika a děs, která se šíří v těle zvířete. Tak jako u člověka, i u zvířete tyto reakce vyvolávají silné biochemické změny, jako je vyplavení hormonů strachu, adrenalin a kortizol (Melinová & Davisová, 2008).

Když jsem se stala vegetariánkou, často jsem se setkávala s otázkou, jestli tedy nejím ani ryby. Pominu-li fakt, že mám alergii na ryby a korýše, nejedla bych je ani tak. Ryby se dnes loví za hrozných podmínek, nebo jsou takto i chovány. V takzvaných akvakulturách jsou vykrmovány v co nejtěsnějším prostoru, v rekordní době a na rekordní váhu. Kvóta 10-30 % uhynulých ryb se u chovných lososů považuje za normální. Nikdo si neuvědomu-

je, co za těmito čísly je: přes enormní nasazování antibiotik uhynie až třetina lososů. Antibiotika jsou u chovných lososů v nádrži nasazována z toho důvodu, že losos je samotářské zvíře, život v těsné blízkosti tolika ryb stejného druhu v něm vyvolává stres a způsobuje větší náchylnost k onemocnění. Ryby žijící ve volné přírodě jsou stále vzácnější a také dražší. Druhy ryb, které lidem nechutnají, se loví a slouží jako krmivo pro chovné ryby, takže nemohou posloužit jako krmivo rybám ve volné přírodě (Dahlke, 2014b).

### 2.3 Důvody ekologické

Výroba masa, produkce mléka a vajec přispívá k **ničení přírodních zdrojů** průmyslovým chovem a příliš intenzivním vypásáním. Odborníci považují tradiční pasení stád za způsob využívání neužitečné půdy, na druhou stranu tyto stáda mohou často zničit hodnotné zemědělské terény. Lappé a Collins (in Záruba, 1996) ve svých výzkumech tvrdí, že průmyslový chov dobytka, zaměřený hlavně na vývoz hovězího, je velkou hrozbou pro polopouštní oblasti Afriky. Přesto Evropské společnosti založily velké pastvinářské podniky na úrodných pastvinách Etiopie, Keni a Súdánu. Maso z těchto chovů končí na evropských stolech. Přitom v Africe by zastavení vytváření nových polí pro produkci krmiva zpomalilo postup pouště a příroda by získala cenný čas k regeneraci. Tento problém se netýká jen Afriky. Pro Austrálii, Asii a Nový Zéland by zrušení současné masové produkce hovězího dobytka znamenalo ozdravení místních lesů, stepí a napomohlo k rozšíření fauny a flóry (Záruba, 1996).

**Hlavní zdroj kyslíku** pro celou planetu, tropický deštný les, měl ještě v roce 1945 rozlohu 16 milionů km<sup>2</sup>. Celá desetiletí je bezohledně ničen, denně zmizí kolem 30 tisíc hektarů. Za pustošení lesů nesou odpovědnost především papírenské a dřevařské giganty, ale i mezinárodní masné koncerny a hamburgeroví magnáti. Tito jmenovaní mění vykácenou džungli v pastviny svých stád nebo v obrovské plantáže zaměřené na pěstování krmiv, především kukuřice a sóji. Nejedná se však pouze o prales, tímto způsobem je ničena i podstata života mnoha milionů drobných zemědělců. V zemích Třetího světa dochází k vyhnání těchto lidí z jejich půdy, soukromé armády nadnárodních koncernů k tomu využívají přímé násilí anebo zemědělce přivedou na mizinu (Risi & Zürrer, 2007).

V roce 2002 bylo sklizeno 100 milionů tun plodů moře, takové množství bylo označeno za vrchol, takže teď celému systému hrozí zhroucení. Pouze 1% ohrožených druhů se podaří stabilizovat, 16% je jich loveno nad únosnou míru a 52% na krajní mezi únosnosti. Podle Evropské unie mají jen evropské flotily rybářských lodí o 40% větší kapacitu, než je třeba. Ale i kdyby EU odstranila přebytečné lodě, vedlo by to k tomu, že by přišli lovit jiní. Odhaduje se, že za necelých 40 let se bude muset komerční rybolov úplně zastavit, v oceánech a mořích již **nebude co lovit** (Dahlke, 2014b).

Celkový proces pro produkci masa je velice náročný. Zvíře musí být něčím krmeno po dlouho dobu. Nejčastěji se používá pšenice, sója, kukuřice a arašídý. Tyto rostliny potřebují velkou plochu, stejně tak i energii a vodu. Konzumace masa vyžaduje nejen zvířata, ale i velkou plochu pro produkci krmiva. Oproti tomu rostlinná strava (veganská) vyžaduje pouze plochu k pěstování rostlin. Můžeme říct, že se v podstatě jedná o stejné plodiny, které jsou určené pro hospodářská zvířata (Česká vegetariánská společnost).

Dalším ekologickým problémem týkající se velkochovu zvířat je **odpad**. Denně jsou vyprodukovány obrovské hory hnoje a moře hnojůvek po celém světě, se kterými si nevědí rady ani moderní továrny. Činitelé odpovídající za tyto hory hnoje a moře hnojůvek si většinou neví rady, takže nechávají hnůj přetékat z odpaních nádrží do řek a znečišťují tak vodu. To má za následek značné katastrofy, jež postihují životní prostředí, poškozují faunu a flóru a samozřejmě i obyvatele dané oblasti. Rošířený hromadný chov zvířat po celém světě přispívá ke klimatické katastrofě. Nemluví se jen o samotném procesu chování zvířat. Podle zprávy OSN je oblast chovu užitkových zvířat zodpovědná za 18% celkového množství skleníkových plynů (což je víc, než při automobilovém provozu na celém světě), produkuje 37% emisí metanu (ty jsou 23x škodlivější než CO<sup>2</sup>) a 65% celkového množství kysličníku uhelnatého (až 300 škodlivější než CO<sup>2</sup>). Jeden jedlík masa má na svědomí 7x více skleníkových plynů než jeden vegan (Dahlke, 2014b).

**Studie** provedená World Watch Institute tvrdí, že hospodářská zvířata a vše spojené s jejich chovem a zpracováním produkuje **51% skleníkových plynů ročně**. Autoři výzkumu, Robert Goodland a Jeff Anhang, ve svém článku uvádí, jak chov dobytka masivně ničí deštné pralesy, 37% vyprodukovaného metanu pochází z dobytka. Přestože metan ohřívá atmosféru silněji než CO<sup>2</sup>, jeho poločas rozpadu v atmosféře je asi jen osum roků, u CO<sup>2</sup> se jedná



nejméně o 100 let. Výsledkem je, že významné snížení chovu hospodářského dobytka na celém světě by pomohlo relativně rychle snížit skleníkové plyny. Výzkumníci poukazují na to, že v letech 2006-2050 dojde k nárůstu lidské populace o 35%. Předpokládá se, že tedy stoupne i počet zvířat na celém světě, takže očekávají nárůst skleníkových plynů, jenž souvisí se zvířaty (Goodland & Anhang, 2009).

## 2.4 Důvody náboženské

V této podkapitole bych chtěla zmínit, že náboženské systémy odkazují téměř ve všech svých základních textech na bezmasou stravu či pravidla chování se ke zvířatům. Samozřejmě je nutné mít v paměti, kdy tato náboženství vznikla a vztah mezi zvířetem a člověkem byl zcela odlišný.

Vegetariánské stravování dodržovali již prvotní křesťanské skupiny, od nich pak tento druh stravování přebrali mnišské řády a některé je dodržují dodnes (např. benediktini). Ze současných protenstanských církví je to zejména **Církev adventistů sedmého dne**, jenž dodržuje vegetariánský nebo veganský způsob života. Tento způsob však není vnucován, ale doporučován svým členům (Záruba, 1996).

V první knize Mojžíšově-Genesis, první knihou **židovské tóry**, se praví, že všichni lidé prvních deseti biblických generací žili vegetariánsky. Velmi omezeného svolení jíst maso se lidem dostalo teprve po zhřešení Adama a Evy, kdy Bůh seslal na lidstvo potopu. Kniha Genesis přímo vyzdvihuje, že se všichni lidé stravovali před potopou i během potopy bezmasou stravou. Znamý židovský učenec Richard Schwartz v knize *Judaismus a vegetariánství* argumentuje, jak toto náboženství může ignorovat působení bolesti jakékoli živé bytosti na tomto světě. Uvádí, že pouze vegetariáni se stravují košer, jelikož se jedná o nekrvavou stravu (Risi & Zürer, 2007).

Z hlediska **islámu** zaujímá prorok Mohamed k výživě zcela zásadní stanovisko, že Alláh se smiluje jedině nad těmi, jenž mají slitování s jinými tvory. Nikde se nevyskytuje výzva k jedení masa, spíše můžeme najít mnoho zmínek na odkaz k rostlinné stravě. Prorok se také vyjadřoval v promluvě ke svému bratranci o škodlivosti jedení masa: „Ó Alí, neměl bys

jíst maso. Když budeš jít čtyřicet dní maso, vyvinou se v tobě vlastnosti, jenž jsou masu vlastní. Vejdou do tebe jednáni příznačná pro zvířata. Vejde do tebe jejich krev. Vstoupí do tebe jejich vlastnosti a způsoby jednání. Z toho důvodu se změní tvoje lidské vlastnosti. Změní se tvé schopnosti soucítit s druhými tvory, změní se podstata tvého těla. Ó Alí, neměl bys jíst maso.” (Dhalke, 2014b, 192).

Na Dálném východě má vegetariánství ještě větší tradici než v Evropě. Jedná se o myšlenky neublíživání, nezabíjení živých bytostí a znalost významu bezmasé stravy v daných stádiích duchovního vývoje. Základem indické kultury jsou už po tisíciletí etické ideály nenásilí (ahimsa) a respektování všech živých tvorů. **Hinduismus** má zmiňované předpisy zakotveny ve svých starých posvátných knihách, ve védách a upanišidách. Mahábhárata pojednává o těch, jenž objednávají a dodávají maso, usmrcují a porcují zvířata, kupují, prodávají, upravují a jedí-ty všechny je podle ní nutné považovat za jedlíky masa a vinit je ze zabíjení zvířat. Odmítání masa ve stravě má i **buddhismus**, jenž ve svých sútrách jasně odsuzuje jedení masa. Sám Buddha učil, že jedním ze základních kroků na cestě k sebepoznání je princip ahimsa (nenásilí). Dnes někteří buddhisté pojídají maso, pokud zvíře nebylo zabito výhradně pro vlastní prožitek. Někteří mniši tvrdí, že mohou jíst maso darovaných obětí, protože se takto sami nezúčastňují zabíjení. Tyto argumenty jsou ovšem v rozporu s písmem (Risi & Zürer, 2007).

Jemál Nath publikoval studii, ve které zkoumal, jaké jsou vztahy mezi jídlem, zdravím a spiritualitou u **Adventistů Sedmého dne, buddhistů** a vyznavačů hnutí **Hare Kršna**. Tito věřící považují spiritualitu nejenom jako stav, ale i jako kvalitu závaznosti k jejich bohu. Nath uvádí, že spiritualita je nástroj mezi nadřiprozenou vírou a přirozeným fyzickým prostředím. Tyto vegetariánské menšiny jsou vázány na své denní stravovací návyky a náboženské praktiky. Zejména v hnutí Hare Kršna jsou potraviny považovány za prostředek, jenž má vliv na lidské zdraví a vědomí. U tohoto hnutí se vyznačují tři hlavní prvky propojení těla a spirituality. První prvek je, že bůh je vegetarián, druhý říká, že je povinností konzumovat potraviny, které jsou duchovně prosycené. Třetí rys se týká povinnosti sdílení jejich posvěceného jídla. Hare Kršna tímto způsobem poskytuje ochranu spirituality před zavádějícím a podmanivým světem masožravců. U všech třech náboženských hnutích je kladen velký důraz na rostlinné lékařství, rostlinnou stravu a uctívání jejich zdraví (Nath,

2010).

## 2.5 Důvody fyziologické

Velice častým argumentem lidí, kterým řeknete, že nejíte maso je, že člověk je všežravec. Chtěla bych touto podkapitolou poukázat na rozdíly mezi býložravci a masožravci. Macurková (2014) ve své knize *Veganství* označuje člověka za **plodožravce**. Plodožravci mají pravidelný neostrý chrup, ploché nehty, milion kožních pórů k odvádění odpadních látek a regulaci teploty, žaludek má podlouhý tvar a je spojen s dvanácterníkem, chybí jim enzym urikáza k odbourání kyseliny močové. Kromě člověka řadíme mezi plodožravce i další primáty, například gorilu.

### 2.5.1 Býložravci

Býložravci mají dlouhý střevní systém, aby na vstřebávání živin z rostlinné stravy byl dostatek času. Střevní systém je až 6x delší než jejich tělo. Moč býložravců je mírně koncentrovaná a chybí v ní enzym urikáza pro odbourání kyseliny močové vznikající z trávení masa. Nemají ostré drápy, ale ploché nohy nebo kopyta. Jejich játra nedetoxikují vitamín A. Mezi býložravce řadíme slony, žirafy, krávy, koně, zebry a bůvoly (Macurková, 2014).

Jejich čelist je schopna pohybovat se do stran, aby usnadnila žvýkání. Mají krátké špičáky, které nejsou vhodné k trhání masa, chrup je pravidelný. Sliny býložravců obsahují ptyalin, aby mohli dobře trávit škroby. Na kůži se nachází potní otvory, jimiž se reguluje tělesná teplota a odchází odpadní látky (Venzara, 2005).

### 2.5.2 Masožravci

Masožravci mají střevní systém velice krátký, důvodem je rychlé zbavení hnilobných bakterií z masa. Mají dlouhé trháky nebo špičáky pro snažší trhání své kořisti. Jejich čelist se může pohybovat pouze vertikálně. Masožravci se nepotí, regulují svoji tělesnou teplotu vyplazením jazyka a rychlým dýcháním. Sliny neobsahují ptyalin a nemohou tak dobře trávit škroby (Venzara, 2005).

Masožravci mají silně koncentrovanou moč a jejich játra detoxikují vitamín A. Vylučují

10x víc kyseliny solné, která je nutná k rozkladu masa a kostí ve stravě. Masožravci na kořist útočí, roztrhají ji svými drápy a syrovou ji snědí i s kostmi, vnitřnostmi a krví. Řadí se k nim kočkovité šelmy jako je tygr, rys, lev, panter a kočka (Macurková, 2014).

### 3. DRUHY VEGETARIÁNSKÉ STRAVY

Existuje několik druhů vegetariánské stravy. Ve výzkumu této magisterské diplomové práce jsem se zabývala dvěma nejrozšířenějšími druhy vegetariánů současnosti, tedy laktoovo-vegetariány a vegany. V následující kapitole se zabývám různými typy vegetariánství, které jsou v současné době známé.

#### 3.1 Vegetariánství s konzumací živočišných produktů

**Lakto-ovo-vegetariáni** ve své stravě nekonzumují žádné druhy masa a ryb. Tento druh vegetariánů nadále konzumuje vejce a mléčné produkty, jako je sýr, mléko a máslo. Někteří vegetariáni se pak dělí na jednu část z této zmiňované kategorie; **ovo-vegetariáni**, jenž konzumují jen vejce, ale žádné mléčné produkty, a pak na **lakto-vegetariány**, kteří ve své stravě mají zahrnuté veškeré mléčné výrobky, ale nejedí vejce (Cargonoy, 2008).

**Pesceteriáni** nejsou považováni mnohými vegetariánskými organizacemi za druh vegetariánství. Tito lidé nekonzumují zvířata savců ani ptáků (hovězí, drůbeží, vepřové, apod.), ale konzumují vodní zvířata, tedy ryby a mořské plody. V jejich stravě se také běžně objevují mléčné produkty a vejce. Potrava pesceteriánů se ovšem pořád skládá hlavně z ovoce, zeleniny a luštěnin (Downey, 2015).

**Semi-vegetariáni** (též flexitariáni) jsou lidé, jejichž potrava obsahuje z větší části vegetariánské jídlo. Maso konzumují příležitostně a vyhýbají se červenému masu. Masa se nejčastěji vzdávají ze zdravotních nebo environmentálních důvodů. Preferují také živočišné produkty z volných chovů a bio farem. Tak jako pesceteriáni, nejsou považováni za vegetariány v pravém slova smyslu, protože stále konzumují zvířata (Hackett, 2016).

#### 3.2 Vegetariánství bez konzumace živočišných produktů

**Veganství** představuje úplné vynechání všech živočišných produktů ze stravy. Vegani tedy nejedí žádné maso, ryby, vejce, sýry, máslo, mléčné výrobky a dokonce ani med. Vegani si

také dávají pozor na složení potravin, jelikož spousta přídavných látek s označením E je živočišného původu (Weinblatt, 2015).

**Frutariánství** je pro mnohé považováno za extrémní formu veganství. Jak už z názvu vypovídá, frutariáni se živí hlavně ovocem, oříšky, semínky a jinými plody. Vyhýbají se některé zelenině jako jsou brambory, zvířecím produktům a luštěninám. Tento druh stravování má také různá dělení a typy stravování. Někteří frutariáni jí kolik ovoce chtějí a kdy chtějí, jiní jedí ve stejný čas jen jeden druh ovoce a čekají 45 až 90 minut než si dají jiný typ ovoce (Braverman, 2015).

**Syrová strava** (raw food) je založena na veškerém jídle, jenž není vařeno nebo pečeno při více než 42°C. Většina stravy se skládá z ovoce, zeleniny, semínek, ořechů a za studena lisovaných kvalitních olejů. Strava je bohatá na vitamíny, minerály a antioxidanty, které se ztrácí při vaření nebo pečení (Vynckt, 2015).

**Freeganství** se staví proti nesmyslnému plýtvání jídlem. Jedná se o vegany, kteří získávají jídlo z popelnic a hlavně z kontejnerů u supermarketů. Z vyhozených věcí vybírají zboží s porušeným obalem nebo prošlým datem spotřeby. Nejčastěji se jedná o zeleninu, ovoce a pečivo (Česká televize, 2015).

## 4. SOCIOLOGIE JÍDLA

V této kapitole mojí magisterské diplomové práce se hodlám zabývat sociologií jídla. Popíši sociálně komunikativní funkci jídla, postoje k jídlu, volbu jídla a jaký je význam některého jídla.

Příjem potravy patří k základnímu biologickému zabezpečení životních funkcí, jako je přežití jedince a jeho úspěšné reprodukce. Jídlo je naší životní nutností, bez které nemůžeme žít, zároveň se ale v posledních letech stává největší příčinou různých nemocí.

### 4.1 Sociálně komunikativní funkce jídla

Je bezesporu jasné, že jídlo má významnou komunikativní funkci. Fraňková & Dvořáková-Janů (2003) uvádí následující charakteristiky jeho komunikativně-symbolického obsahu:

- jídlo je **personální atribut** sloužící jako exhibiční efekt (zdůrazňuje pozici určité elity nebo nezávislost jedince)
- jídlo jako socio-kulturní **identifikace** (spojuje členy určité sociální skupiny)
- poskytuje produkty sloužící jako fetiše nebo **posilující jistotu** (např. stresové a emoční situace)
- zdroj **hédonických pocitů** (slast, příjemné pocity spojené s chutí, vůní, vzhledem), samotná konzumace lidem přináší pohodu, požitek i prostředek komunikace
- pouze **funkční produkty**, jídlo jako zdroj energie a životně důležitých živin
- již od pradávna prostředek **komunikace s vyššími bytostmi**.

Techniky přípravy jídla, formy stravování i skladba potravy postupně získaly takový význam, že jídlo vyjadřuje sociální vztahy a normy. Například pití kávy nám dává jasný příklad toho, jak jídlo (v tomto případě nápoj) má komunikativní charakter. Zpočátku pití kávy sloužilo k stimulaci nervového systému. Dnes je pití kávy každodenní součástí našich rituálů a získalo tak symbolickou hodnotu (Dvořáková-Janů, 1999).

Na návštěvách u příbuzných a přátel se často setkáváme s přichystaným jídlem nebo nějakým pohoštěním. Toto nabízené jídlo vyjadřuje **akceptaci** naší rodiny nebo přátel. **Odmítnutím** připraveného pohoštění může být chápáno jako rejekce dané osoby. Společné rodinné obědy či večere mají symbol rodinné soudržnosti (Plháková, 2010).

Jídlo je podáváno téměř na všech společenských akcích, jako jsou svatby, večírky, oficiální setkání, apod. Při těchto příležitostech slouží potrava, ikdyž nepřímo, jako mocný a efektivní nástroj pro **rozvoj sociálních vztahů**. Kromě této funkce, jídlo také uspokojuje určité citové potřeby (Preserve articles).

## 4.2 Volba jídla

Každý z nás volí různé množství přijímaného jídla v jedné porci, velikosti, celkového denního energetického příjmu, v typech jídel, ve frekvenci příjmu potravy i v kultuře stolování. Jsou lidé, jenž preferují menší porce a častější jzení, zatímco jiní si dají jednu velkou porci jídla a pak nemusejí dlouho jíst. Rozdíly najdeme i po vzhledové stránce jídla na talíři. Některým lidem plné talíře různých složek jídla přidávají na chuti, jiné naopak takto velké a přeplněné talíře odrazují. Nutriční osobnost je bezesporu dána kulturou a estetikou přípravy a konzumace pokrmu. Konzumace jídla závisí na technice, jenž je silně ovlivněna výchovou, zkušenostmi, schopností přizpůsobit se společenským zvyklostem, ale v určité míře se zde projevuje i temperament (Fraňková & Dvořáková-Janů, 2003).

Největším determinantem toho, co si každý z nás vybírá k jídlu, je **dostupnost** určité potravy pro daného člověka. Někdo nepřemýšlí nad tím, co zrovna vkládá do úst, jiní jsou velice kritičtí k tomu, co jí a vyhledávají vhodné potraviny. Zmiňovaná dostupnost jídla je dána individuálními biologickými, psychologickými, kulturními, sociálními a historickými aspekty. Volba jídla hrála hlavní roli v evoluci lidstva, z primárně vegetariánské stravy se lidé posunuli k převážně masožravé stravě (Rozin, 2006).

Volba jídla do značné míry souvisí s pociťováním hladu, jenž je jedním z motivů zajišťujících přežití jednotlivce. Hlad člověka podněcuje k tzv. **alimentárnímu (potravnímu) chování**. Toto chování má dvě fáze, **apetence a konzumace**. V apetenční fázi nás provází pocity



hladu a chuti, které iniciují vyhledávání potravy. Následná fáze konzumace představuje přijímání potravy, z níž si tělo bere potřebné živiny. Často je doprovázena příjemnými smyslovými zážitky a končí pocitem nasycení (Plháková, 2010).

### 4.3 Postoje k jídlu

**Postoje** vyjadřují náš současně hodnotící vztah k různým sociálním objektům. Nejsou neutrální, vypovídají o tom, co upřednostňujeme, co nemáme rádi. Postoj je charakterizován jako relativně stabilní, psychologická tendence, jenž se projevuje v hodnocení konkrétní entity s jistým stupněm upřednostňování nebo odmítání. Část postojů máme vrozených, ale velkou většinu získáváme v průběhu našeho života. Je to dáno naší osobní zkušeností s objekty nebo sociálním učením (Výrost & Slaměník, 2008).

Fraňková & Dvořáková-Janů (2003) uvádí, že základem postojů k jídlu je **preference a averze**. Naše postoje k jídlu se formují od raného věku pod silným tlakem sociálního prostředí. Velkou roli hraje rodina, ale stejně důležitým faktorem je i zkušenost s jídlem a samotná individualita dítěte. Pro vznik přijetí nebo zamítnutí jídla se uvádí hlavní tři motivy:

- **senzoricko-afektivní motivace** (dobrý-nedobrý, nechutný, příjemný-nepříjemný)
- **anticipované důsledky požití látky** (po snědení jídla se objeví potíže nebo příjemné pocity)
- **ideační motivace** (znalost původu nebo povahy jídla).

Paulík (2010) uvádí, že postoje k jídlu můžeme vyjádřit škálou s póly: negativní-lhostejný, neutrální-vysoce pozitivní. Jídlo se může stát velmi významnou hodnotou. Pokud tato hodnota nebude naplněna může to postupně vést až k frustraci osobnosti.

#### 4.4 Význam některých jídel

Během minulých let došlo ke **změně významu** některých jídel. Například v minulosti byl považován bílý pšeničný chléb za znak vysokého standardu, dnes je tomu naopak. V dnešní době je za lepší chléb pokládán žitný, jenž se řadí do vyšší hodnotové škály. Podobně je na tom dnes i cukr. Dřív byl považován za luxusní produkt, člověk ho mohl sehnat jen v určitém množství. Dnes je běžně dostupný, zdarma se přidává ke kávě nebo čaji. Také pro cukr v současnosti platí, že je považován za nepotřebný, nadměrná konzumace způsobuje obezitu a zubní kaz. Naopak med byl v minulosti považován za jídlo chudých, dnes představuje potravinu symbolizující zdraví (Dvořáková-Janů, 1999).

Ke změně významu jídla došlo i u **konzumace masa**. V preindustriální době konzumoval obyčejný lid převážně maso vařené, pečené maso bylo na jídelníčku vyšší společnosti. Některé druhy masa byly více žádané než jiné. Například hovězí maso bylo upřednostňováno před vepřovým (Fraňková & Dvořáková-Janů, 2003).

Dnes existuje univerzální tabu pro zákaz kanibalismu. Ke konzumaci druhých dochází zcela výjimečně, v extrémních situacích, kdy hrozí úmrtí z vyhladovění. Spousta lidí není schopna sníst živého tvora, ke kterému mají vytvořený osobní vztah. Průmyslově zpracované kuře v umělohmotném obalu je většině lidí zcela lhostejné. Jiná situace by nastala, kdyby si tito lidé sami koupili kuře na farmě a vytvořili si k němu zmiňovaný osobní vztah. Dali mu jméno, krmili ho... V naší kultuře není zvykem konzumovat domácí zvířata, zejména kočky a psy (Plháková, 2010).

**Symboly** spojené s jídlem se objevují i v našich **snech**. Předpokladem je, že ve snech se odráží naše touhy, přání a vnitřní pocity. Jídlo ve snu může představovat i nějaké řešení problému. Záleží pak na druhu potravy, které vypovídá o konkrétním problému. Rozdíl je i v tom, jakým způsobem bude sen vyložen. Například podle Freuda má jídlo často sexuální význam. Sen o banánech nebo fíkách může představovat otázky spojené s mužstvem nebo mužskou sexualitou. S ženskou sexualitou souvisí ovoce, jako jsou jablka nebo hrušky. Podle Junga nemusí mít toto ovoce ihned sexuální význam. Ovoce ve snu může znamenat i uskutečnění nějakého plánu, osobní růst, ženskou modroust a intuici. Jídlo ve snech je odrazem univerzálních symbolů naší kultury (Hirsch, 2003).

Symbolický význam přijímání potravy je za určitých okolností zjevný či skrytý. Je součástí řady **společenských rituálů**. Příkladem je křesťanský obřad svatého přijímání. Při tomto obřadu věřící po vzoru poslední večeře Páně pojídají tzv. *hostii* (mešní oplatku), jež symbolizuje tělo Krista. V katolické církvi je výsada přijímání „pod obojí“, která představuje hostii a červené víno, symbol Kristova těla a krve (Plháková, 2010).

## 5. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY VEGETARIÁNSKÉ STRAVY

V této kapitole mé magisterské diplomové práce se zaměřím na to, jaké jsou psychologické aspekty vegetariánské stravy. S tímto typem stravování souvisí i celkový životní styl, motivace jedince, určité emoce. V poslední době se dává vegetariánství nebo veganství do souvislosti s poruchami příjmu potravy, proto se v této kapitole zaměřím i na tuto problematiku.

### 5.1 Vegetariánství a sebeprožívání

**Prožívání** je definováno jako nepřetržitý tok psychických zážitků (obsahů), jenž probíhá při různých stupních jasnosti vědomí. Jako hlavní složky prožívání jsou považovány: rozum, cit a vůle (chtění). Můžeme tak říct, že každý psychický zážitek má stránku poznávací, citovou a motivační. Předmětem prožívání může být stav vlastního těla, vlastní mysli (sebereflexe) i vnější svět (Plháková, 2010, 45).

#### 5.1.1 Poznávací stránka

K poznávací stránce patří především vnímání, učení, paměť, inteligence a myšlení. Slouží nejen k získávání informací z vnějšího a vnitřního prostředí, ale také k rozhodování, usuzování, plánování nebo řešení problémů (Plháková, 2010).

Catharine R. Gale provedla v roce 2007 výzkum ve Velké Británii, kdy zkoumala souvislost mezi vyšším **IQ v dětském věku a vegetariánstvím v dospělosti**. Výzkum zahrnoval probandy, kteří se sice považovali za vegetariány, ale z výzkumu vyplynulo, že jedli ryby a kuřecí maso. Větší procento vegetariánské populace tvořily ženy z vyšší sociální vrstvy. Většinou měly vyšší vzdělání. V dětství zažívaly stejnou socio-ekonomickou úroveň. Spojitost mezi vyšší hodnotou IQ v dětství (10 let) a s vegetariánstvím v dospělosti (30 let) byla zjištěna. Z výzkumu se dá říct, že čím je hodnota IQ vyšší v dětství, tím je vyšší pravděpodobnost pro volbu vegetariánství v dospělém věku. Menší sílu korelace vykazovali lidé, jenž o sobě mluvili jako o vegetariánech, ale konzumovali ryby a kuřecí maso (Gale et al., 2007).

### 5.1.2 Citová stránka

Při veganském způsobu života dochází často ke **zlepšení citlivosti**. Ten, kdo vyřadí ze své stravy živočišné produkty, stává se otevřenějším a vnímavějším. Dochází také ke zlepšení vnímání pomocí čichu, zraku, sluchu a chuti. Změna chuti je nejviditelnější změnou, člověk objevuje nové věci a postupně zjistí, že mu nechutnají věci, jenž pro něho byly ve stravě běžné. Britští vědci provedli v roce 2013 výzkum, kdy 21 dnů zkoumali muže a ženy ve věku 18 až 25 let. Tito lidé po dobu výzkumu jedli stravu založenou pouze na čerstvém ovoci a zelenině. Výsledky ukázaly, že čím víc rostlinných produktů jedli, tím více se cítili uvolnění, šťastní a plní energie. Autoři navíc doložili, že dobrá nálada je důsledkem zvýšené konzumace ovoce a zeleniny, nikoli toho, že by probandi v důsledku zlepšení nálady jedli více ovoce a zeleniny (Dahlke, 2014a).

### 5.1.3 Motivační stránka

Motivace patří mezi základní pojmy dynamického výkladu člověka. Zpravidla označuje proces spouštění, zaměření a regulace aktivity člověka na objekty a cíle. Jedná se o komplexní psychický proces, spojený s prožitkem konkrétního nedostatku, přebytku a se specifickým cílem. Právě specifický cíl může napětí vzniklé narušením rovnováhy odstranit (Cakirpaloglu, 2012, 180).

Vegetariánství a veganství úzce souvisí s motivací. Nejčastější uváděné motivy pro tyto druhy stravování jsou čtyři: **etika, zdraví, vědomá nechuť k masu a vliv**. Další motivy, jenž jsou uváděné méně často zahrnují ekologii, ekonomiku, obavy z nedostatku jídla ve světě a náboženství. Etika je nejčastějším motivem pro vegetariánství. Nejčastěji se pak objevují obavy a špatné svědomí ohledně zabíjení zvířat a také starost a o to, jak je o zvířata postaráno. Pokud vegetariáni a vegani takto přemýšlejí nad zvířatama, často se do nich dokáží vcítit, uvědomují si, čemu jsou vystavena. Velkou motivací současnosti je faktor zdraví a víra, že vyvážená vegetariánská strava je zdravější než strava všežravá. Studie dokazují, že vegetariáni přijímají ve své stravě méně nasycených tuků, živočišné bílkoviny a cholesterolu. Výsledkem je, že rostlinná strava je spojena se sníženým rizikem mnoha závažných onemocnění. Zejména ve Spojených státech amerických vzrostl počet vegetariánů, jenž jsou motivováni na své zdraví, za poslední století z nuly k obrovské populaci. Vě-

domá nechuť k masu je spojena s jeho chutí, vůní, texturou nebo pouhým pohledem na syrové/uvažené maso. Tato motivace je vysvětlována imaginací zvířete, když bylo ještě na živu, nebo může v jedinci odrážet smrt zvířete. Vegetariáni a vegani se často setkávají s těmito představami pokud prochází např. kolem úseku řeznictví v obchodě nebo některým může vadit i rostlinná náhrada masa, jenž se má podobat masu. Poslední ze zmiňovaných hlavních motivací je vegetariánský vliv na dříve nevegetariánskou osobu. Může se jednat o kamaráda, rodiče nebo někoho jiného s podstatným množstvím vlivu na člověka. Někteří se mohou stát vegetariány i ze společenských důvodů, vegetariáni jsou obvykle vnímáni jako více zdraví, uvědomělí a disciplinovaní než nevegetariáni. Toto je důležitý faktor v posledních letech, kdy se vegetariánství a veganství stává kulturním fenoménem, vegetariáni a vegani jsou tak trendy a vyjímeční. U těchto lidí, jenž se stanou vegetariány jen ze společenských důvodů je obvykle nízká motivace zůstat po celý život vegetariánem. S největší pravděpodobností se rostlinné stravy vzdají a vrátí se k všežravé stravě (Aiylam & Root, 2013).

## 5.2 Vegetariánství jako životní styl

Životní styl chápeme jako určité typické každodenní praktiky, způsoby chování lidí a realizace činností ve společnosti. Jedná se o systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických charakteristik pro určitý subjekt (Kukačka, 2010, 144).

K vegetariánství a veganství se celkově řadí další aspekty, jenž souvisí s novým životním stylem jedince. Nejedná se pouze o vynechání masa, ale vegetariáni a vegani se často rozhodnou nepodílet se na utrpení zvířat dalšími způsoby. U veganství se toto rozhodnutí objevuje téměř ve všech případech. Vegani se odmítají podílet na zneužívání zvířat člověkem jakýmkoliv způsobem. Týká se to hlavně **kosmetiky, drogerie, cigaret, farmacie** nebo institucí, jenž používají **zvířata pro zábavu** člověka, jako jsou zoo nebo cirkusy. Kosmetické výrobky se snaží kupovat jen ty označené patřičnými certifikáty, která zaručují, že výrobek nebyl testován na zvířatech a neobsahuje živočišné produkty. Drogeristické zboží si často vyrábí sami nebo volí ty, jenž jsou šetrné k přírodě. Odmítání cigaret souvisí často nejen se zdravotními důvody, ale také s faktem, že i cigarety jsou testovány na zvířatech.

Podobný důvod se týká i léků. Vegetariáni a vegani se spíše snaží vyhýbat farmaceutickému průmyslu a volí jiné alternativní prostředky léčby (Balcarová & Chládková, 2014).

Studie provedená v roce 1987 Freeland-Graves a kol. se zaměřila na postoje a přesvědčení vegetariánské a nevegetariánské populace. Snažila se zohlednit věk a pohlaví. Jejich dotazník byl zaměřen nejen na **léky na předpis**, ale i na **alkohol**, **tabák** a užívání **doplňků stravy**. Výsledky ukázali, že vegetariáni byli více nakloněni k alternativní medicíně, pokud potřebovali v případě nemoci pomoc. Ale návštěva lékaře zůstávala na prvním místě. V porovnání s nevegetariány také v menší míře kouřili, pili alkohol a užívali léky na předpis. Vegetariáni se více zajímali o doplňky stravy a své zdraví.

V dnešní době se už tento alternativní směr stává akceptovatelnějším, avšak stále je vegetariánský a veganský životní styl občas chápán jako něco okrajového, ne tak častého, někdy dokonce i podivného. Črnič ve své studii z roku 2013 uvádí, že důvodem může být zpochybnění hierarchického systému hodnot, kde je maso stále klíčem v potravě. Výsledky jeho studie poukázali na to, že tento směr stravování se stává nejvíce akceptovatelným pro mladé lidi. Naopak nejvíce kritizují vegetariánství a veganství prostřední generace (middle ages) (Črnič, 2013).

### **5.3 Vegetariánství a veganství jako fenomén spjatý s určitými poruchami příjmu potravy**

V roce 2006 publikoval Aloufy a Latzer studii, jenž zkoumala souvislost mentální anorexie a vegetariánství v Izraeli. Prevalence vegetariánů v západní Evropě a Izraeli je srovnatelná s izraelskou populací. Vegetariánská strava je více rozšířena mezi mladými lidmi s poruchami příjmu potravy než v ostatních věkových kategoriích. Nejvíce vegetariánek se objevuje mezi mladými dívkami. U této skupiny je hlavní odpor k červenému masu. Výsledky poukázali na jistý trend mezi vegetariánským stylem života dospívajících a poruchami příjmu potravy. Vegetariánství je často používáno jako prostředek pro kontrolu váhy. Důležitým zjištěním výzkumu je, že vegetariánská strava může zvyšovat riziko onemocnění mentální anorexií (Aloufy & Latzer, 2006).

Podobných závěrů dosáhl i Klopp (2003) a jeho tým vědců. Vegetariánky jsou náchylnější k onemocnění poruchami příjmu potravy. Dalším závěrem jeho studie bylo, že nebyl zjištěn rozdíl mezi dospívajícími vegetariánkami a nevegetariánkami ve výšce, váze, věku či BMI (body mass index).



## 6. PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ

Do kapitoly s názvem „Přístup ke zdraví“ jsem zařadila oblasti, které byly součástí schéma základních otázek pro interview. V jednotlivých podkapitolách se věnuji zdraví, pohybové aktivitě a vybraným relaxačním technikám. V podkapitole vybrané relaxační techniky popisují saunování, meditace a jógu. V této teoretické části tyto aktivity uvádím z toho důvodu, že jsem se na ně dotazovala během rozhovorů. Jóga ve výsledcích výzkumu vyšla jako častou nově zařazenou metodou, jenž se pojí s tímto novým životním stylem.

Zdraví je jedním z důležitých předpokladů plného a kvalitního lidského života. Je významnou humánní hodnotou, individuální i sociální.

### 6.1 Zdraví

Všeobecně přijímaná je definice od Světové zdravotnické organizace (WHO), která popisuje zdraví jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Tato definice posunula vymezení termínu zdraví ke komplexnějšímu pojmu zohledňujícímu celistvost člověka. Různé profese pojmají stále pojem zdraví odlišně. Lékaři rozumí pod pojmem zdraví nepřítomnost nemoci, sociolog dobré fungování na všech příslušných sociálních rolích (Ješina et al., 2011).

V komplexním přístupu jde především o celostní nazírání na člověka; v jeho fungování, projevech, zdraví i nemoci. V centru pozornosti je člověk jako takový, se vzájemně propojenými systémy těla, psychiky a sociálních vztahů. Komplexní pohled na člověka tedy představuje rovinu tělesnou, duševní a sociální. Jedná se o tzv. **bio-psycho-sociální model**. Na všechny jevy nahlíží a chápe je ve vnitřních a vnějších souvislostech. Celostní přístup propojuje poznatky z věd biologických (zejména medicíny) i humanitních (psychologie, sociologie). Cílem tohoto přístupu není snižovat či popírat biologickou stránku našeho bytí, ale považovat ji za jednu z několika klíčových oblastí (Orel et al., 2009).

Každý z nás by měl věnovat určité úsilí svému zdraví. Může to být v **aktivní podobě**, kdy dbáme na zdravý životní styl s dostatečnou pravidelnou pohybovou aktivitou. Tento fakt si

uvědomuje stále více lidí, např. mezi studenty ČVUT je to až 97,5% z nich, jenž považují pravidelnou pohybovou aktivitu za součást životního stylu. **Pasivní podoba** spoléhá na funkci společenského systému, včetně lékařské péče. Má své výhody hlavně v prevenci a včasné diagnostice poruch zdraví (Kukačka, 2010).

Kukačka (2010, 168) uvádí následující zásady pro udržení dobrého zdravotního stavu:

- zdravě se stravovat,
- dostatečně a přiměřeně se pohybovat,
- udržovat si optimální tělesnou hmotnost,
- dostatečně spát
- eliminovat stres,
- dostatečně relaxovat,
- vyhýbat se negativním návykům a závislostem,
- praktikovat zdravý a bezpečný sex,
- individuálně pečovat o zdraví,
- eliminovat negativní vlivy exogenních faktorů,
- usilovat o změnu životního stylu.

V dnešní době se považuje **stres** za jednu z hlavních příčin chorob, ukázalo se, že může snadno přivodit mnoho komplikací. Pokud se stres zpočátku projevuje jako únava a nárůst hmotnosti a nevěnuje se mu dostatek pozornosti, může vést k mnohem závažnějším onemocněním. Čím déle je lidské tělo stresované, tím větší je riziko závažného problému. Organismus toleruje jen určitou hladinu stresu. Zatížení nad tuto hranici se projevuje různými způsoby. První vlna příznaků je relativně mírná, jedná se o zmiňovanou únavu, poruchy spánku, otupělá mysl. Pokud je lidský organismus přetížen stresem závažněji, objevuje se nárůst hmotnosti, nutkavé chutě na jídlo a deprese. Stres se také rozlišuje jako nekomple-

mentární, komplementární a produktivní. Nekomplementární stres je termín pro úzkost, z níž nevychází žádný užitek. Tento stres je dobré odstranit na minimum, jelikož se z něj nedá nic získat. Komplementární stres je správné množství stresu v těle, jenž stimuluje obnovu a vyvolává růst. Jeho formou je tělesné cvičení. Produktivní stres vzniká, když usilujeme o dosažení nějakého cíle. Může to být fyzicky náročný trénink na závod, práce přes čas na důležitém projektu, řešení rodinných problémů nebo promyšlené riskování (Brazier, 2014).

## 6.2 Pohybová aktivita

Pohyb je **základním projevem života**. Druh a množství námi zvoleného pohybu je rozhodujícím činitelem, na kterém závisí náš zdravotní stav. Ovlivňuje naši náladu a duševní výkon. V současné době moderní technologie vytlačují dostatek pohybu z jedincova života. Lidé zlenivěli, z pohodlnější a začali trpět nemocemi z nedostatku pohybu. Negativní důsledek tělesné pasivity (inaktivity) je mimo jiné ztráta tělesné a duševní vytrvalosti, selhávání oběhové regulace, přibývání na váze a zácpa, snížení svalové síly a obratnosti těla, pokles pevnosti kostí, kloubů a pojivové tkáně, omezení dechových funkcí, snížená obranyschopnost organismu proti infekci a další. Pohybová aktivita má velký význam při léčení řady onemocnění, je označována jako **sekundární prevence**. Cílem je zlepšit zdravotní stav nemocného a předcházet klinickým projevům onemocnění (Kukačka, 2010).

Mnohé studie se zabývaly, jaký vliv má pohyb na onkologické pacienty. Lékaři odmítali všechny pohybové aktivity pro nemocné pacienty z důvodu, že tělesná aktivita oslabí jejich imunitní systém. Výsledky ukázaly, že obavy lékařů byly zcela zbytečné. V mnohých případech pohyb pomohl zlepšit stav mysli pacienta a také snášel lépe účinky ozařování a chemoterapie (Rowland, 2006).

Nejnovější výzkumy u onkologických pacientů přinesly překvapivé výsledky. Tělesná aktivita opravdu může prodloužit život u onkologických pacientů. Výzkumy byly zaměřeny na pacienty s rakovinou tlustého střeva a prsu. Pacienti, jenž se dvě až tři hodiny týdně aktivně pohybovali, měli mnohem méně projevů recidivy (Meyerhardt et al., 2006).

### **6.3 Vybrané relaxační techniky**

Relaxace nám přináší uvolnění psychického napětí, jenž se nám do těla dostává prostřednictvím dnešní hektické doby. Relaxací je pro každého z nás něco jiného. Napomáhat nám může procházka v přírodě, jóga, dechová cvičení, apod. V této podkapitole jsem se zaměřila hlavně na vybrané relaxační techniky, které mě zajímaly ve výzkumném interview u jednotlivých respondentů. Jedná se o meditace, saunování a jógu.

#### **6.3.1 Saunování**

Kupka (přednáška, 2013) uvedl, že saunování má na náš organismus zdravý vliv. Saunováním zvyšujeme odolnost organismu proti nachlazení, dochází ke zvýšení výkonu srdce a povzbuzení celého krevního systému, lépe se nám prokrvují vnitřní orgány, svaly, končetiny, kůže, dochází k regeneraci celého organismu. Sauna okyslučuje tělo, rozšiřuje póry a cévy, zlepšuje prodyšnost kůže. Zmírňuje a ulevuje od bolestí, především kloubů a svalů, využívá se k rehabilitaci po úrazech, zánětech šlach, revmatismu. Pozitivní účinky saunování jsou zaznamenány při chronických zánětech dýchacích cest, průdušek a poskytuje úlevu lidem s astmatem. Nedílnou součástí je i pozitivní vliv na psychiku. Při pravidelném saunování dochází k celkovému uvolnění, relaxaci, pomáhá při nespavosti, lidé se cítí svěží a mají lepší náladu.

#### **6.3.2 Meditace**

Meditace je úzce spjatá s jógou. Je považována za určitý trénink koncentrace, jenž vede ke kultivaci duše. Jedná se o záměrné omezování vědomých myšlenek a zaměření mysli na jednu konkrétní oblast. Tím dochází ke komplexním pozitivním změnám, jak na fyziologické, tak na psychické úrovni. Metabolismus se zpomaluje, tělo a mysl přechází do hlubokého klidu, zpomaluje se srdeční tep, apod. Meditací je neskutečně mnoho druhů, např. Buddhistická meditace, Jógová meditace, aj. (Gunaratana, 2012, 35).

#### **6.3.3 Jóga**

Osho (2005) ve své knize uvádí, že jóga není náboženství. Je to čistá věda, kterou objevili hinduisté. Jógu popisuje jako čistou matematiku vnitřního bytí. Jóga nemá nic společného s náboženstvím, protože netvrdí, že je potřeba něčemu věřit. Je upřednostňována jedincova

zkušenost.

Samotné slovo jóga znamená **spojení, sjednocení**. V sanskrtu se uvádí, že józe propojujeme své malé já, átman, a své velká já, bráhman. Toto velice staré učení má původ v Indii, cca před 6 000 lety. Jedná se o duševní a fyzické disciplíny, díky kterým jsme zdraví, bystří, vnímaví. Umožňuje lidskému jedinci dosáhnout plného potenciálu a dostat se i dál, až do oblasti duchovního vědomí. Jóga je známá svou schopností celkově zlepšovat zdraví a posilovat imunitu organismu. Ásany (jógové pozice) procvičují všechny části těla, protahují a uvolňují svaly a klouby, páteř i celý kosterní systém. Zároveň tyto ásany ovlivňují vnitřní orgány, žlázy a nervy. Důležité je i dýchání v józe, jenž oživuje tělo a pomáhá ovládat mysl (Hawe, 2005).

## **VÝZKUMNÁ ČÁST**

## 7. VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Námět na **výzkumný problém** jsem čerpala z mých vlastních zkušeností a znalostí spojených s přechodem na vegetariánskou a následně veganskou stravu. Chtěla jsem ověřit, zda-li změny, které souvisí s tímto přechodem, jsou vnímány jako změny, jenž souvisí s nekonsumací živočišných produktů nebo se jedná o komplexní změnu osobnosti v rámci životního rozvoje. Pro účely méj diplomové práce jsem vytvořila výzkum, který se snažil prozkoumat a přiblížit veřejnosti psychosociální aspekty vegetariánské a veganské stravy. Zajímalo mě, jak přechod na tyto druhy stravování ovlivní, či neovlivní, samotného jedince v nejrůznějších aspektech běžného života. Zaměřila jsem se na **čtyři hlavní oblasti**, a to: důvody pro změnu stravování, subjektivní hodnocení vegetariánství a veganství, pohybová aktivita-vztah ke způsobu stravování a přístup sociálního okolí.

### 7.1 Cíle výzkumu

Samotné cíle výzkumu se zaměřily na zmapování problematiky vegetariánství a veganství na území ČR. Cíle výzkumu jsem rozdělila na hlavní cíl a na dva dílčí cíle výzkumu.

**Hlavním cílem** výzkumu bylo zjistit, jestli došlo u dotazovaných jedinců po přechodu na jiný druh stravování k nějaké změně v sebepožívání a přístupu ke zdraví a jestli tuto změnu přisuzují novému stravování. Zajímalo mě, jestli došlo nejen ke změně názorů, vlastností nebo osobnostních rysů daného člověka, ale také v přístupu k pohybové aktivitě nebo nějakým novým metodám v rámci seberozvoje.

**Prvním dílčím cílem** výzkumu bylo zaměřit se na to, jak se respondenti museli, či musejí, vypořádat s reakcemi své rodiny a okolí. Jestli jim jiný způsob stravování přináší nějaká úskalí nebo omezení v běžném životě.

**Druhým dílčím cílem** bylo zjistit, jaké jsou nejčastější důvody pro přechod na vegetariánskou a veganskou stravu. U tohoto dílčího cíle mě také zajímalo, jestli je rozdíl pro uváděné důvody u vegetariánů a veganů.

## **7.2 Stanovení výzkumných otázek**

Na základě teoretických poznatků o vegetariánství, veganství, sociologii jídla, pohybové aktivitě, vlivu stravování na prožívání jedince a především cílů mého výzkumu jsem sestavila základní výzkumné otázky.

**Hlavní cíl** je zaměřen na změnu v sebeprožívání a přístupu ke zdraví. Pod pojmem sebeprožívání mám na mysli vlastnosti, osobnostní rysy nebo názory člověka. Zajímalo mě tedy, jestli respondenti pocítili změnu ve svých vlastnostech, osobnostních rysech nebo názorech, pokud ano, tak jestli ji přisuzují právě změně stravování. Tento cíl jsem zároveň rozdělila do dvou výzkumných otázek, protože mě zajímalo, jestli budou rozdílné výsledky z odpovědí od vegetariánů a z odpovědí od veganů. Výzkumné otázky k tomuto cíli:

**VO<sub>1</sub> Pocit'ují vegetariáni změnu v sebeprožívání a přístupu ke zdraví po přechodu na rostlinnou stravu?**

**VO<sub>2</sub> Pocit'ují vegani změnu v sebeprožívání a přístupu ke zdraví po přechodu na rostlinnou stravu?**

**VO<sub>3</sub> Přisuzují vegetariáni a vegani změnu v sebeprožívání a přístupu ke zdraví právě změně ve stravování?**

**První dílčí cíl** je zaměřený na sociální okolí, jak se tyto jedinci museli či musejí vypořádat s reakcí nejbližší rodiny a okolí na změnu stravování. Výzkumné otázky k dílčímu cíli:

**VO<sub>4</sub> Jak nejbližší rodina z pohledu respondenta vnímá rozdílné stravování?**

**VO<sub>5</sub> Přináší stravování jedním z těchto způsobů nějaké sociální omezení?**

**Druhý dílčí cíl** měl za úkol zjistit, jaké jsou nejčastější důvody pro vegetariánství a veganství. I u tohoto výzkumného cíle jsem se zaměřila na rozdílné výsledky z odpovědí u vegetariánů a veganů. Výzkumné otázky pro tento dílčí cíl zní následovně:

**VO<sub>6</sub> Jaké jsou nejčastější důvody pro přechod na vegetariánství?**

**VO<sub>7</sub> Jaké jsou nejčastější důvody pro přechod na veganství?**



## 8. POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE A METOD

Tato kapitola nejprve představí zvolený typ výzkumu mé diplomové práce, dále uvádím v samostatných podkapitolách metody získávání dat, průběh výzkumu, metody zpracování dat, analýzu dat souboru, nedílnou součástí je i etika a její problémy ve výzkumu.

### 8.1 Zvolený typ výzkumu

Pro moji diplomovou práci, tedy její výzkumnou část, jsem zvolila **kvalitativní přístup**. Kvalitativní přístup je definován v psychologických vědách jako přístup pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality, jenž využívá kvalitativních metod. Tento typ výzkumu využívá principů jedinečnosti, neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky, kdy cíleně pracuje s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání. Právě procesuálnost a dynamika má zásadní význam při charakterizování kvalitativního přístupu. Fenomén, který je zkoumán, určitým způsobem vznikl, rozvíjí se a zaniká. Tento proces je nutné respektovat a mít na paměti, že se odehrává v čase a nemívá obvykle lineární průběh. Dynamika změn se neustále proměňuje, díky působení různých faktorů (Miovský, 2006).

Na začátku výzkumu vybírá kvalitativní výzkumník téma a určuje základní výzkumné otázky. Nejen v průběhu výzkumu, ale i během sběru a analýzy dat je možné tyto otázky modifikovat nebo doplňovat. Z tohoto důvodu je kvalitativní přístup někdy považován za emergentní nebo pružný typ výzkumu. Během samotného výzkumu vznikají i nové hypotézy a nová výzkumná rozhodnutí, které pak mohou modifikovat výzkumný plán, sběr dat nebo analýzu dat. Kvalitativní výzkumník pracuje v terénu, seznamuje se s novými lidmi a vyhledává a analyzuje jakékoliv informace, jenž přispívají k osvětě jeho výzkumných otázek, pracuje intuitivně a deduktivně (Hendl, 2005).

M. Dolejš popsal (přednáška, 2013) následující zásady kvalitativního výzkumu:

- otevřenost vůči zkoumaným osobám,
- subjektivita (ovlivnění výsledků výzkumu hodnotovými postoji výzkumníka),

- procesuálnost,
- reflexivita (připravenost výzkumníka reagovat na nové nečekané momenty nebo konstelace-nutné reflektovat a přizpůsobit se jim i změnou výzkumných metod),
- zaměření na případ,
- historicita a kontextuálnost (pochopit jevy a chování v jejich kontextu),
- problematizace determinovanosti (problematické hledání kontextově nezávislé zákonitosti),
- interaktivní heuristika (jednotlivé etapy kvalitativního výzkumu).

Jednotlivé etapy kvalitativního výzkumu popisuje Hendl (2006) jako identifikace problému, formulace výzkumné otázky, přípravy výzkumu, sběry dat a jejich vyhodnocování se vzájemně prostupují.

Jako **typ výzkumu** kvalitativního přístupu jsem zvolila **sérii případových studií**. Případovou studii jsem zvolila z toho důvodu, že v mém výzkumu se jednalo o analýzu a popis zástupců určité skupiny lidí. Objektem zájmu této studie byly případy lidí, jenž se stravují bezmasou nebo výhradně rostlinnou stravou. Miovský (2006, 94) uvádí, že případová studie je základním a jedním z nejrozšířenějších typů výzkumu. Pozornost je věnována určitému případu, objektu našeho výzkumného zájmu (osoba, skupina, organizace, apod). Tím, že dochází k analýze jednotlivých případů v průběhu celého výzkumu, získáváme popis a vysvětlení případu v jeho komplexnosti, což má za cíl přesnější výsledky. Strategii případové studie lze charakterizovat jako:

- důraz na komplexnost celého případu, souvislosti funkčních a životních oblastí života účastníka výzkumu (případu) a jeho historicko-biografické pozadí,
- výchozí místo pro hledání, popis a vysvětlení vlivu různých faktorů a souvislostí v kontextu daného případu,
- metodu využitelnou ke zpětné kontrole výsledků dosažených téměř jakýmkoli psychologickými metodami a postupy.

Miovský (2006, 97) dále uvádí, že výchozí požadavek na použití strategie případové studie je jasně formulovaný výzkumný problém a cíl výzkumu. Následuje nutné zdůvodnění ohraničení a definování případu. Výzkumník musí být schopen odpovědět na tyto otázky:

- Jak (čím) a proč je případ ohraničen?
- Je zvolený postup aplikovatelný na daný případ?
- Odpovídají metody povaze případu?
- Jak je možné v kontextu zvoleného případu interpretovat výsledky?
- Odpovídá zvolený teoretický rámec danému případu?
- Je nutné, aby měl výzkumník ujasněno, co (nebo kdo) je tzv. typickým případem (a z jakého hlediska), co znamená vzácný či extrémní případ (tzv. antityp) nebo hraniční případ?

Z pohledu mé studie je série případů ohraničena skupinami osob, jenž se stravují vegetariánským nebo veganským způsobem života po dobu nejméně 6 měsíců. Na dané případy je tento postup aplikovatelný, jelikož se snaží zdůraznit komplexnost celého případu, určité souvislosti z různých oblastí života účastníka a snaží se najít, vysvětlit a popsat vliv různých faktorů a souvislostí. Interpretace výsledků je možná pomocí odpovědí na stanovené výzkumné otázky, za pomoci metody vytváření trsů, metody zachycení vzorců a metody kontrastů a srovnávání. V mé studii bylo nutné, abych měla ujasněno, kdo je typickým případem pro můj výzkum, jednalo se o vegetariány nebo vegany stravující se tímto způsobem minimálně šest měsíců.

## 8.2 Metody získávání dat

Miovský (2006) uvádí, že strategie a metody získávání kvalitativních dat v psychologickém výzkumu často korespondují s klinickými psychologickými metodami. Jako je například metoda pozorování a rozhovoru (interview), kterou využívá každý psycholog. Celý proces získávání dat se označuje jako **tvorba dat**.

V mém výzkumu jsem využívala **metodu moderovaného interview**, a to z toho důvodu, že jsem ji považovala za nejnvhodnější pro získávání kvalitativních dat. Zvolila jsem **polostrukurované interview**, kde jsem nastínila základní otázky důležité pro můj výzkum, zbytek otázek jsem volila podle aktuální situace během rozhovoru. Miovský (2006) uvádí, že polostrukurované interview je nejrozšířenější podobou metody interview. Vyžaduje náročnější technickou přípravu. Je nutné mít vytvořené určité schéma (okruhy otázek), jenž jsou pro výzkumníka závazné a musí zaznít.

Při přípravě k pilotnímu rozhovoru jsem měla na paměti, že se musím zaměřit i na získání určité citlivosti, sociálních dovedností a pozorování jedince. Moderované interview znamená takový rozhovor, který je moderovaný a prováděný s určitým cílem a účelem výzkumné studie.

Schéma základních otázek polostrukurovaného interview bylo rozděleno do následujících čtyř kategorií:

#### **A. DŮVODY PRO ZMĚNU STRAVOVÁNÍ**

1. Jak dlouho už jsi vegetariánem nebo veganem?
2. Jak jsi se dozvěděl/a o vegetariánství/veganství?
3. Jaké jsi měl/a důvody pro přechod na rostlinnou stravu?
4. Co pro tebe znamená, že jsi se stal vegetariánem/veganem?

#### **B. SUBJEKTIVNÍ HODNOCENÍ VEGETARIÁNSTVÍ & VEGANSTVÍ**

1. Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání?
2. Pociťuješ nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?
3. Pociťuješ změnu ve svých osobnostních rysech?
4. Došlo u tebe ke změně nějakých názorů?

#### **C. POHYBOVÁ AKTIVITA & VZTAH KE ZPŮSOBU STRAVOVÁNÍ**

1. Patří pravidelný pohyb k tvému životnímu stylu?

2. Ovlivnila změna stravování tvoji (pravidelnou) pohybovou aktivitu?
3. Máš pocit, že se změnou stravy je tvůj fyzický výkon lepší/horší?
4. Zařadil/a jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu? (relaxace, meditace, saunování)

#### **D. PŘÍSTUP SOCIÁLNÍHO OKOLÍ**

1. Jak vnímá rodina tvoje stravovací návyky?
2. Bylo těžké pro rodinu přijmout, že se budeš stravovat jiným způsobem?
3. Je ve Vaší rodině někdo vegetarián/vegan?
4. Znáš někoho ve svém okolí, kdo je vegetarián/vegan?
5. Jak se stravuješ mimo domov?
6. Je proto tebe těžké stravovat se mimo domov?
7. Jaký je tvůj názor na povědomí vegetariánské a veganské stravy v ČR?

#### **8.3 Průběh výzkumu**

V mém výzkumu jsem prováděla interview vždy s jednou osobou, pouze v jednom případě byl rozhovor veden se dvěma osobami. Byla jsem si vědoma, že může dojít ke zkreslení odpovědí, ale tyto dvě osoby byly veganský pár, takže jsem předpokládala, že před sebou nebudou mít problém otevřeně mluvit na toto téma. V jednom případě jsem vedla rozhovor přes Skype. Byla jsem s danou respondentkou již domluvená a odmítla jsem jiné vhodné respondenty, avšak na poslední chvíli nebyla možnost osobního setkání, proto jsem zvolila online formu interview. Data jsem začala získávat 1. února 2016 a sběr dat byl ukončen 5. března 2016.

Během rozhovorů jsem se snažila držet u každého stejných podmínek, proto jsem otázky pokládala tak, jak jdou za sebou podle schéma. Podle aktuální odpovědi respondenta jsem se pak dotazovala dále nebo se snažila, aby mi více rozvedl svoji odpověď. V některých případech jsem i vysvětlovala, co je otázkou myšleno, na co se dotazuji. Důležité pro mě bylo

**jádro interview**, druhá a čtvrtá kategorie otázek, kde byly otázky, které se vyloženě týkaly psychosociálních aspektů vegetariánské a veganské stravy.

Rozhovory jsem vedla v kavárnách, čajovnách, u respondentů doma anebo u mě doma. Snažila jsem se vytvořit příjemnou atmosféru. Komunikace s respondenty probíhala přes mobilní telefon a přes sociální síť Facebook. **Výběr místa** k rozhovoru jsem nechávala vždy na respondentovi. Motivací pro respondenty bylo, že jsem platila útratu v kavárně, čajovně nebo jsem doma přichystala nějaké občerstvení. Všem respondentům byl vysvětlen účel výzkumu, jak v první fázi kontaktu, tak i při osobním setkání. Před zahájením interview každý z respondentů obdržel *Informovaný souhlas se zpracováním osobních údajů* (Příloha č.3). V případě online rozhovoru přes Skype byl tento souhlas přečten a respondent vyjádřil svůj souhlas hned v úvodu interview. Dále mi respondenti vyplnili záznamový arch pro osobní údaje.

Pro svůj výzkum jsem začala sbírat data 10. února 2016, sběr byl ukončen 5. března 2016. Průměrná doba rozhovoru byla cca 22 minut, z toho nejkratší rozhovor trval 10 minut a nejdelší 39 minut. Setkání s respondenty bylo delší než uvádím měřený čas, ve většině případů byl rozhovor ukončen otázkou, jestli by respondent chtěl ještě něco dodat k tomuto tématu, pokud ne, nahrávání rozhovoru bylo ukončeno. Respondenti se pak ptali mě na nějaké otázky, jenž souvisely s tématem nebo na moje osobní zkušenosti s tímto druhem stravování. Ty jsem považovala za nepotřebné pro moji diplomovou práci, takže jsem je už nezaznamenávala.

K této podkapitole se váže i celkový **rozpočet** výzkumu. Náklady byly následující; za tisk jsem utratila 119 Kč a za občerstvení 1270 Kč, celkem 1389 Kč.

Do mého výzkumu jsem zařadila osoby, které měly **skutečný zájem** o tento způsob stravování a celkovou problematiku spojenou s vegetariánstvím a veganstvím. Jednalo se o vegetariány a vegany, kteří se stravovali tímto způsobem minimálně šest měsíců. Snažila jsem se, aby výzkumný soubor tvořil **reprezentativní** vzorek vegetariánů a veganů. Účastníkům výzkumu jsem poskytla předběžné výsledky, jenž jsem jim zaslala na email. Měli možnost se ke svým výpovědím vyjádřit, pokud chtěli, mohli svoji odpověď pozměnit.

Poslední technikou týkající se zvýšení validity dat byla technika zaměřená na **nestrannost**

**a kritičnost badatele.** Výroky účastníků jsem v žádném případě nehodnotila podle svých názorů. Závěry jsem formulovala podle konkrétních výpovědí respondentů. Snažila jsem se, aby se všichni účastníci výzkumu cítili příjemně a neovlivňoval je fakt, že se účastní psychologického výzkumu.

V Příloze č. 4-17 uvádím přepis rozhovorů s účastníky výzkumu a základní osobní údaje o účastnících.

#### **8.4 Metody zpracování dat**

Zpracovávání kvalitativních dat se nazývá **data management**. Jedná se o fázi získávání dat a fázi analýzy dat. Data byla fixována na diktafon, který nijak nenarušoval průběh interview. Vstupní data byla netextové podoby, takže jsem je musela převést do podoby textové. To jsem prováděla maximálně do dvou dnů, kdy byl rozhovor proveden. Důvodem bylo, že jsem měla celé setkání lépe uchycené v paměti a také jsem se chtěla vyvarovat nakupení všech rozhovorů k přepisům naráz. Každý rozhovor jsem poslouchala několikrát, aby nedošlo k nějakému zkreslení při přepisu. Snažila jsem se o zachycení pomlky a o doslovné přepsání dialektu daného respondenta. Slovní vatu jsem v prvním přepisu ponechávala, často tím začínala odpověď respondenta. Do transkripce jsem zahrнула i **komentovanou transkripci**, to znamená, že v některých rozhovorech uvádím v závorkách smích nebo v odpovědi tři tečky jako středně dlouhou pauzu.

Každý přepis rozhovoru obsahuje nejprve údaje o respondentovi, které jsem získala vyplněním **záznamového archu pro osobní údaje**. Tento arch obsahoval jméno, věk, dosažené vzdělání, rodinný stav, počet dětí, povolání, vegetarián/vegan od, datum rozhovoru a město, kde respondent aktuálně žije.

Poslední fází data managementu je **systematizace kvalitativních dat**. Jedná se o dva základní kroky, kdy nejprve zpracujeme a roztřídíme data podle zdroje, použité metody či jiných kritérií, která jsou smysluplná vůči dalšímu kroku, plánované analýze. Následně jsem data v mém výzkumu roztřídila na dvě kategorie, vegetariáni a vegani. Důvodem zvoleného kategorizování bylo stanovení výzkumných otázek číslo jedna, dva, šest a sedm.

Druhým krokem jsou dílčí úpravy pro usnadnění práce s daty. V této části systematizace dat jsem využila **redukci prvního řádu**. Nejjednodušší formou této redukce je vynechání všech částí vět, které nesdělují nějakou identifikovatelnou explicitně vyjádřenou informaci. Jedná se o vynechání slovní vaty, zaznamenaných zvuků apod. Text jsem očistila od výrazů, které narušovali plynulost a samy o sobě nenesly žádnou informaci. Nejčastěji se jednalo o výrazy *jako*, *jakože*, *jakoby*, *prostě*, *žejo*, *no*, *tý*, *jo* a zvuky *eee* a *mmm*. Také jsem odstranila z přepisů věty, které nedávaly smysl.

## 8.5 Analýza dat

Miovský (2006) popisuje analýzu dat jako nejobtížnější fázi realizace studie. Je to dáno i tím, že se tady vyskytuje velká míra volnosti výkladu jednotlivých metod, nízká standardizace dílčích postupů a obrovské množství variant vzniklých jejich vzájemnou kombinací. Obecně se pod tímto termínem rozumí následující fáze výzkumu:

- **kódování:** přiřazování klíčových slov či symbolů k částem textu pro snadnější a rychlejší práci, jedná se o proces identifikace a systematického označování významových celků dle kritérií,
- **archivace kódových dat:** uchování zakódovaného i původního textu,
- **propojování dat:** hledání spojitostí v datech a vzájemné propojování částí ve větší celky, vytváření a identifikace kategorií a trsů,
- **komentování a doplňování dat:** psaní komentářů a doplňků, které vhodným způsobem rozšiřují existující data nebo je uvádí do kontextuálních vztahů,
- **vyvozování závěrů a verifikace:** interpretace údajů a ověřování platnosti, v této fázi se hledají opory pro zvolený interpretační rámec, identifikují se podmínky, za nichž je vytvořená interpretace údajů validní a kdy přestává být platná,



- **budování teorie:** vytvoření homogenního interpretačního rámce, kde popisujeme a vysvětlujeme,
- **grafické mapování:** grafické zobrazení schémat a diagramů, jenž znázorňují výslednou podobu výzkumníkovi teorie.

V rámci kvalitativní analýzy polostrukturovaných rozhovorů jsem zvolila práci s papírovou verzí textu. Do ní se barevně označují pasáže týkající se určitých tématických celků. Jako dílčí postup analýzy kvalitativních dat jsem v této práci použila metodu vytváření trsů, metodu zachycení vzorců („gestaltů“) a metodu kontrastů a srovnání. **Metoda vytváření trsů** slouží k seskupení a konceptualizaci určitých výroků do skupin, rozlišených např. podle určitých jevů. Tyto skupiny (trsy) by měly vznikat na základě vzájemného překryvu, podobnosti, mezi identifikovanými jednotkami. Takto vznikají obecnější, induktivně zformované kategorie, kdy zařazení do daného trsu je asociováno s určitými opakujícími se znaky. Společným znakem takového trsu může být tématický překryv (pasáže týkající se úzce ohraničeného tématu), anebo prostorový překryv (cílený popis všech událostí). Další z možných překryvů je časový, personální, apod. Základní princip metody vytváření trsů je postaven na srovnání a agregaci (seskupování) dat, má dimenzi určité hierarchizace, snažíme se vytvářet obecnější jednotky. Snažila jsem se najít odpovědi na výzkumné otázky, jenž se týkaly rodiny, omezení spojeného s tímto stravováním a úsudku, zda strava nějakým způsobem ovlivňuje naši osobnost, proto jsem zvolila tuto metodu. **Metoda zachycení vzorců** („gestaltů“) představuje relativně jednoduchý analytický nástroj, základní principy spočívají v tom, že v datech vyhledáváme určité opakující se vzorce a ty zaznamenáváme. Jednoduše řečeno, jedná se o vyhledávání určitých obecnějších principů, vzorců či struktur, které odpovídají specifickým zaznamenaným jevům vázaným na určitý kontext. Důvodem zvolení této metody bylo, že jsem se snažila najít jaké jsou nejčastější hlavní důvody pro přechod na vegetariánskou a veganskou stravu. **Metoda kontrastů a srovnávání** je velmi důležitou technikou, pokud od sebe potřebujeme odlišit např. dvě identifikované kategorie a upozornit na rozdíly mezi nimi, přestože mají mnoho společného. Tato metoda se týká toho, že jsem v rámci systematizace kvalitativních dat rozdělila data na dvě skupiny, vegetariány a vegany. Snažila jsem se zjistit, jestli je rozdíl v hlavních důvodech pro přechod na rostlinnou stravu u vegetariánů a veganů, a také jestli je rozdíl ve vnímání

osobnostní změny u vegetariánů a veganů. Celou kvalitativní analýzu prolíná **deskriptivní přístup**, jenž tvoří popis získaných dat. Jedná se o tzv. základní bázi, z níž vycházíme a k níž se zpětně při interpretaci vztahujeme. Validní interpretace má vždy pevné zakotvení v kvalitní deskripci a obě části od sebe nelze oddělit (Miovský, 2006).

## 8.6 Etické problémy a způsoby jejich řešení

Ferjenčík (2000) uvádí, že v otázkách etiky psychologického výzkumu se opíráme zejména o pravidla, jenž přijala Americká psychologická asociace v roce 1982. Jejich prototypem jsou především „Etické principy při výzkumu s lidmi“, jedná se hlavně o tyto problémy:

- respekt a ohled vůči účastníkům,
- právo na informace (účastníci mají právo vědět jaký je smysl a cíl výzkumu, v případě, kdy je nutno zatajit některé údaje je povinností výzkumníka bezprostředně po skončení výzkumu tyto informace sdělit),
- právo na soukromí a důvěrnost informací o účastnících,
- právo odstoupit z výzkumu (výzkum musí být založen na dobrovolnosti).

V mojí diplomové práci jsem se pevně držela všech výše popsanych bodů etických principů. Účastníci výzkumu byli informováni o účelu výzkumu, jeho očekávaném trvání a průběhu. Dále měli možnost svoji dobrovolnou účast ve výzkumu kdykoli zrušit a nahrané údaje by byly smazány. Považovala jsem za důležité zmínit všem respondentům, že v tomto výzkumu nehrozí žádné nepříjemnosti, rizika (všeho druhu) nebo negativní účinky. Výhodou pro zúčastněné bylo šíření jejich zkušeností a názorů s těmito stravovacími návyky pro vědecké účely. Samozřejmostí byla ochrana dat v souladu se Zákonem 101/2000 sb. O ochraně osobních údajů, nikdo ze zúčastněných respondentů neměl problém uvést své pravé jméno v tomto výzkumu. Příjmení nebylo v žádném případě vyžadováno u respondentů, v některých případech jsem ho ani neznala. Odměnou za účast ve výzkumu byla úhrada v kavárně (jiném místě, kde jsme se sešli) nebo jsem sama něco respondentovi přichystala na občerstvení, ať už se to týkalo rozhovorů u mě doma nebo u respondenta doma. Pro otázky

týkající se výzkumu a práv účastníků mě respondenti mohli kontaktovat na mém osobním emailu, který obdrželi s informovaným souhlasem. Informovaný souhlas byl vyžadován u všech, protože jeden rozhovor byl přes sociální síť Skype, zvolila jsem slovní formu. Tuto formu informovaného souhlasu jsem si mohla dovolit i z toho důvodu, že všichni moji účastníci ve výzkumu byli svéprávní a zletilí jedinci. Všichni respondenti věděli, že je rozhovor zaznamenáván na diktafon. V Příloze č. 3 uvádím plné znění Informovaného souhlasu se zpracováním osobních údajů.

Během výzkumu jsem se nesetkala s žádnými etickými problémy, nebo s dotazy ohledně důvěryhodnosti výzkumu. Žádný z respondentů neodstoupil v průběhu ani po skončení výzkumu. Účastníkům jsem nezatajovala žádné informace, takže jsem ani nebyla konfrontována v situaci, kdy bych uváděla např. pravý účel výzkumu. Nedošlo k poškození či újmě účastníků ve výzkumu, ani já na pozici výzkumníka jsem nebyla vystavena jakémukoli nepřiměřenému riziku nebo situacím, jenž by mohly vést k porušení etických zásad.

## 9. SOUBOR

V této kapitole mojí diplomové práce se zaměřím na způsob výběru vzorku a popis mého výzkumného souboru.

### 9.1 Způsob výběru vzorku

Výzkumný soubor, jenž měl být tvořený vegetariány a vegany žijící na území České republiky, nebyl pro mě jako výzkumníka těžko dostupný. V mé diplomové práci jsem zvolila **nepravděpodobnostní metodu získávání dat**. Využila jsem metodu **záměrného-účelového výběru**, poté **metodu sněhové koule**, která ale nebyla dostačující pro můj stanovený počet probandů, takže jsem využila i metodu **výběru souboru samosběrem**.

M. Dolejš (přednáška, 2013) uvedl, že nepravděpodobnostní metody mají mezi sebou křehkou hranici. Metoda záměrného-účelového výběru je v kvalitativním výběru nejrozšířenější. Cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich určitých vlastností. Kritériem je právě vybraná vlastnost nebo stav, já jsem v tomto výzkumu využila **prostý záměrný výběr**. Ten se řadí mezi nejjednodušší variantu, z potenciálních probandů se vybírá ten, který je vhodný pro účast ve výzkumu a s účastí souhlasí. Výběr vzorku pomocí metody **sněhové koule** je častý a efektivní, prostřednictvím prvního kontaktu získáme skupinu prvních kandidátů. U tohoto výběru je problematická reprezentativnost, protože se jedná o určitý segment základního souboru. Získaný soubor může být na jedné straně velmi bohatý, ale na druhé straně může být stále limitován určitými proměnnými (např. sociální a kulturní). Metoda výběru souboru **samosběrem** je založena na principu dobrovolnosti, účastníci projeví a měli aktivní zájem zúčastnit se výzkumu. V tomto případě může dojít ke zkreslení, pokud je motivace podmíněna finanční nebo jinou hmotnou odměnou. Dalším možným zkreslením může být to, že se účastníci liší od běžné populace v introverzi, nejistotě, agresivitě, apod..

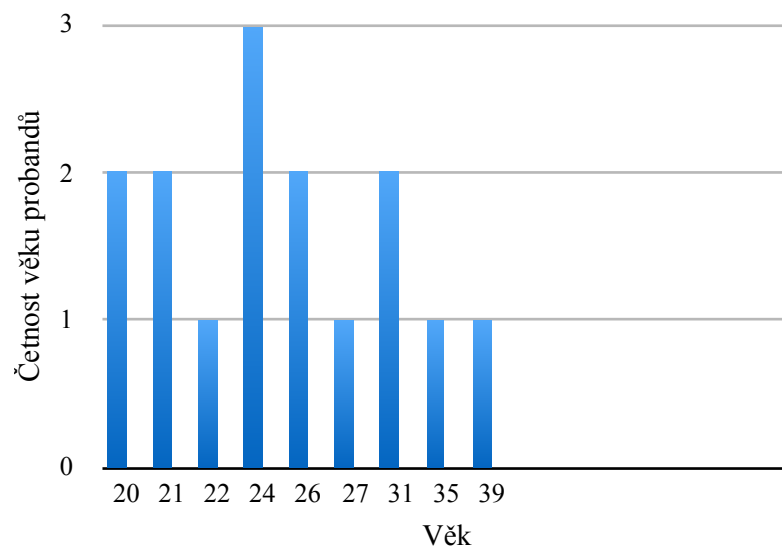
## 9.2 Popis výzkumného souboru

Pro výzkumné účely jsem využila svých osobních vazeb. Do vzorku jsem zařadila mé kamarády a známé, o kterých vím, že se stravují vegetariánsky nebo vegansky alespoň šest měsíců. Metodu výběru výzkumného souboru jsem tedy zahájila prostým záměrným výběrem, tímto způsobem souhlasilo s výzkumem šest probandů. Následně jsem je požádala o zprostředkování kontaktu na jejich známé, čtyři potencionální probandi splňovali kritéria pro můj výzkum. V tomto případě jsem využila popsanou metodu sněhové koule. Posledních pět probandů jsem získala metodou výběru souboru samosběrem. Využila jsem vložení příspěvků do skupin na sociální síti Facebook, jednalo se o skupiny, které byly vloženy vegetariánské nebo veganské. Názvy skupin, kde jsem vkládala příspěvky zní: Vegan Olomouc, Vitariáni (raw food) Olomouc a okolí, Sportující vegani, Veg & RAW Olomouc a okolí, Malý veg(etari)an, Veganské jídlo v ČR/SR obchodecha RAW Vegan DIY Kuchařka. U některých skupin jsem musela delší dobu čekat než schválí moje přijetí do skupiny. Na tyto inzeráty se mi ozvalo jedenáct lidí, ale jen pět z nich splňovalo kritéria a mohla jsem je zařadit do svého výzkumu. Výzkumný soubor méj diplomové práce se skládá z **15 respondentů**. Prvním kritériem pro výběr do tohoto výzkumu byla podmínka, aby se daný jedinec stravoval vegetariánským nebo veganským způsobem minimálně 6 měsíců před zahájením výzkumu. Druhým kritériem byla dobrovolnost respondenta. Těchto 15 vybraných respondentů tvoří muži a ženy, jenž jsou občany České republiky. Celkem se výzkumu zúčastnilo osm žen a sedm mužů. Nejmladšímu respondentovi bylo v průběhu výzkumu 20 let a nejstaršímu 39 let. Do výzkumu byli zařazeni studenti, pracující a jedna žena na mateřské dovolené. Základní informace o účastnících uvádím u jednotlivých přepisů rozhovorů v Příloze č. 4-17.

Tabulka 1

*Rozložení vegetariánů a veganů ve výzkumném souboru.*

<b>Pohlaví</b>	<b>vegetarián</b>	<b>vegan</b>
muž	3	4
žena	5	3
<b>celkem</b>	<b>8</b>	<b>7</b>



Obrázek 1. Rozložení respondentů podle věku.

## 10. VÝSLEDKY

V této kapitole se zabývám popisem a interpretací výsledků mého výzkumu pro diplomovou práci. Uvádím zde vždy výzkumný cíl a výzkumné otázky, jenž se k tomuto okruhu vztahují, poté následují výpovědi každého z respondentů.

**Hlavním výzkumným cílem** bylo zjistit, zda došlo u respondentů po přechodu na vegetariánskou nebo veganskou stravu k nějaké změně v sebeprožívání a přístupu ke zdraví, a jestli tuto změnu přisuzují odlišnému stravování. Zajímala jsem se nejen o změny v emočním prožívání, ale změny ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání, u pohybové aktivity nebo změny v přístupu k nějakým novým metodám rozvíjení respondentovi osobnosti. K tomuto cíli se vztahují tyto výzkumné otázky:

**VO<sub>1</sub> Pociťují vegetariáni změnu sebeprožívání a přístupu ke zdraví po přechodu na rostlinnou stravu?**

Z tohoto výzkumu vyplývá několik odpovědí na tuto otázku. **Pět z osmi** dotazovaných vegetariánů uvádí, že se po přechodu na tento druh stravování stali **vyrovnanějšími**. Jedna vegetariánka popsala, že je klidnější. Jednou byla zmíněna větší citlivost. V jednom případě respondentka uvedla větší přínos energie. **Pětkrát** bylo zmíněno, že v souvislosti se zemnou stravou zařadili tito jedinci do svého životního stylu **jógu**. V otázkách na vybavování si z **paměti** nebo v zapomínání odpovědělo šest jedinců, že **nepociťují změnu**. V jednom případě respondentka uvedla zhoršení vybavování si z paměti, ale nedokáže rozpoznat, jestli to souvisí s vynecháním konzumace masa nebo nižší motivací ke studiu. Do této otázky jsem nezařadila odpovědi respondenta Toma, jenž je vegetariánem 20 let a v interview nedokázal na tyto otázky odpovědět.

Následují jednotlivé výpovědi respondentů, které se vážou k výzkumné otázce č.1:

**Respondent Venda:**

Výzkumník: „*Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání?*”

Venda: „*Jo, myslím si, nebo teda říká mi to okolí, že jsem **klidnější**, nejsem takovej rapl (smích).*”

Výzkumník: „Pocit'uješ nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?“

Venda: „Já mám paměť pořád stejně dobrou.“

Výzkumník: „Ovlivnila změna stravování tvoji pravidelnou pohybovou aktivitu?“

Venda: „Pravidelnou ne, ale jak jsem říkala, tak jsem začala dělat **jógu**.“

Výzkumník: „Zařadila jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu?“

Venda: „...novou metodou pro mě byla fakt ta jóga...a taky detoxikační kůry.“

### **Respondent Klára:**

Výzkumník: *Pocit'uješ nějakou změnu ve svých osobnostních rysech?“*

Klára: „Nemyslím si.“

Výzkumník: „Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání?“

Klára: „Jsem teda více **tolerantnější** k lidem, díky tomu, že sama mám nějaké věci, které mě omezují...Myslím si, že jsem **vyrovnanější** sama se sebou.“

Výzkumník: „Cítíš nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?“

Klára: „To asi ne.“

Výzkumník: „Ovlivnila změna stravování tvoji pravidelnou pohybovou aktivitu?“

Klára: „Cvičí se mi mnohem líp, mám **víc energie**.“

Výzkumník: „Zařadila jsi nějaké nové metody do svého životního stylu?“

Klára: „Asi žádné.“



**Respondent Tom:**

Výzkumník: „*Mám tady otázky, které se týkají na emoční prožívání a na paměť, ale na to se tě teda ptát nebudu, na to nedokážeš odpovědět? (pozn. Tom se stal vegetariánem ve čtyřech letech)*”

Tom: „*To nedokážu...*”

**Respondent Vojta:**

Výzkumník: „*Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání? Vyjmenoval jsi fyzické nějaké benefity...*”

Vojta: „*...návyšení spokojenosti samotného se sebou.*”

Výzkumník: „*A cítíš nějakou změnu ve svých osobnostních rysech?*”

Vojta: „*Neřekl bych.*”

Výzkumník: „*A nějakou změnu, co se týče vybavování si z paměti nebo v zapominání, pociťuješ?*”

Vojta: „*Taky ne.*”

Výzkumník: „*A máš pocit, že se změnou stravy více vyhledáváš tady ty pohybové aktivity?*”

Vojta: „*Tady jsem si všiml, že jsem se začal **víc hýbat** v poslední době.*”

Výzkumník: „*Zařadil jsi nějaké nové metody do svého životního stylu?*”

Vojta: „*Jo, to co bych nejvíc chtěl dělat je každý den dělat **jógu**...*”

**Respondent Bára:**

Výzkumník: „*Máš pocit, za tu dobu, co jsi vegetarián, nějakého přínosu nebo změny v emočním prožívání?*”

Bára: „*Pociťuju přínos v **tý spokojenosti sama se sebou.***”

Výzkumník: „*A nějakou změnu, co se týče ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?*”

Bára: „*To asi ne.*”

Výzkumník: „*A když teda nesportuješ, máš nějaký jiný druh pohybu nebo fyzické aktivity?*”

Bára: „*Chodím pěšky obecně, začínám cvičit **jógu** a třeba do sauny chodím...*”

Výzkumník: „*A s jógou si začala díky vegetariánství?*”

Bára: „*Jo, ale přišlo to pozdějc než to vegetariánství.*”

Výzkumník: „*Zařadila jsi nějaké nové metody do svého životního stylu?*”

Bára: „*Saunování, začala jsem chodit pravidelně...*”

**Respondent Verča:**

Výzkumník: „*Tak máš pocit nějaké změny v emočním prožívání?*”

Verča: „*Nemyslím si, že by tam byl rozdíl...ikdyž počkej, možná jsem celkově **citlivější**...*”

Výzkumník: „*A jak jse mse ptala na tu změnu ve vybavování si z paměti, máš pocit, že by bylo něco jinak?*”

Verča: „*Přijde mi, že rok od roku studia je pro mě náročnější, hůř se mi učí a asi si **vybavuju hůř z paměti**, ale vím, jestli je to vyložene tím, že nejím maso nebo mojí nižší motivací ke studiu...*”

Výzkumník: „Ovlivnila změna stravování tvoji pravidelnou pohybovou aktivitu?“

Verča: „Tak nějak to šlo ruku v ruce, začla jsem se o to víc zajímat, starat se o sebe víc.“

Výzkumník: „A zařadila jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu?“

Verča: „Neřekla bych, že by to u mě bylo nový ty poslední čtyři roky, spíš techniky, čas na zklidnění a sama pro sebe, tak to jsem dělala už dřív.“

### **Respondent Dáša:**

Výzkumník: „Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání, po té, co už vůbec nejíš maso?“

Dáša: „Řekla bych, že emoce teď prožívám mnohem **vyrovnaněji**, neřeším drobnosti, které by mě dřív vytočily, tak teď je už neřeším. Snažím se na všem a na všech vidět hlavně to dobré. Taková komplexní změna pohledu na svět.“

Výzkumník: „Pociťuješ nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?!”

Dáša: „O tom zatím nevím (smích.)“

Výzkumník: „Ovlivnila změna stravování tvoji pravidelnou pohybovou aktivitu?“

Dáša: „...přešla jsem ke klidnějšímu cvičení. Dřív jsem hodně běhala a vyhledávala spíše aerobní cvičení a **jóga** mi nic neříkala, teď to mám naopak.“

Výzkumník: „Zařadila jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu?“

Dáša: „Jak jsem říkala, tak jsem zařadila jógu, pět Tibeťanů a to plavání.“

### **Respondent Honza:**

Výzkumník: „Zeptám se tě, máš pocit nějaké změny v emočním prožívání za tu dobu, co nejíš maso?“

Honza: „*Pomohlo mi stát se **vyrovnanějším**...nejsem už takovej nervák, tolik věcí mě hnedka nevytočí.*”

Výzkumník: „*A co se týče vybavování si z paměti nebo v zapominání, pocituješ nějakou změnu?*”

Honza: „*To asi ne, neřekl bych. Myslím, že to je pořád stejný.*”

Výzkumník: „*Ovlivnila změna stravování tvoji pravidelnou pohybovou aktivitu?*”

Honza: „*...začal jsem **víc cvičit** ve volném čase, a hlavně se mi líp cvičí, líp se mi ukazují cviky v tělocviku, když jsem lehčí, je to jinej pocit.*”

Výzkumník: „*A zařadil jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu?*”

Honza: „*Novou metodu jsem zařadil akorát **jógu**...*”

## **VO<sub>2</sub> Pocit'ují vegani změnu sebeprožívání a přístupu ke zdraví po přechodu na rostlinnou stravu?**

Výsledky k této výzkumné otázce dosahují podobných výsledků jako v otázce předchozí. Nejčastěji respondenti uvádí změnu ve **vyrovnanosti a sebeovládání**, to se týká **čtyř** dotazovaných veganů ze sedmi. Tři vegani zaznamenali, že se stali více **empatickými**. Další často uváděnou změnou je pocit větší **energie**, uvedli tři vegani. Jeden respondent zmínil, že přestal být náladový, další respondent už není nervák a v jednom případě má respondent lepší náladu a nedostavují se deprese. Ve dvou případech se stali účastníci **klidnějšími**. Ze zařazených nových metod účastníci po jednom uvádí saunu, čas na sebe a ve **dvou** případech byla zmíněna **jóga**. Všichni dotazovaní vegani **nezaznamenali** změnu v zapominání nebo ve vybavování si z **paměti**.

Následují jednotlivé výpovědi respondentů, které se vážou k výzkumné otázce č.2:

### **Respondent Marek a Petr:**

Výzkumník: „*Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání?*”

Marek: „*Jsem víc **empatickejší**...mám mnohem **lepší náladu**, že se nedostavují nějaké chmury nebo depky, mám víc **energie**, naučil jsem se i víc **sebeovládání**.*”

Petr: „*Ze začátku asi větší **energie**, celkově jako **vyrovnanost**, že je člověk vyrovnanější a **větší soucit**.*”

Výzkumník: „*Pociťuješ nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?*”

Marek: „*Já si myslím, že ani ne, víc se zajímám o informace s tím spojený, mám chuť se v tom víc vzdělávat.*”

Petr: „*Jak říká Marek, nepociťuju nějakou změnu.*”

Výzkumník: „*Ovlivnila změna stravování tvoji pravidelnou pohybovou aktivitu?*”

Marek: „*Jo, mě teda určitě jo. Ted'ka toho určitě **vydržím víc** než předtím.*”

Petr: „*Mě teda ne (smích).*”

Výzkumník: „*A zařadil jsi nějaké nové metody do svého životního stylu?*”

Marek: „*Jo, já jsem zařadil saunu.*”

Petr: „*Já zas nic (smích).*”

### **Respondent Tomáš:**

Tomáš: „*Mám mnohem víc **energie**, víc se zajímám o stravu...celkově se cítím prostě mnohem líp...jsem asi **vyrovnanější**, že mě ted'ka nevytočí všechno hned, jak dřív, asi jsem víc **klidnej**...přestal jsem být náladovej se mi zdá (smích).*”

Výzkumník: „*Pociťuješ nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?*”

Tomáš: „*Tak to asi ne.*”

Výzkumník: „*Ovlivnila změna stravování tvoji pravidelnou pohybovou aktivitu?*”

Tomáš: „*Jo, každopádně, jako já jsem předtím sportoval nárazově a teďka konečně běhám a posiluju a pravidelně.*”

Výzkumník: „*Zařadil jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu?*”

Tomáš: „*Novýho asi nemám nic...*”

### **Respondent Lucka:**

Výzkumník: „*Pociťuješ nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?*”

Lucka: „*Asi jsem nezaznamenala tak velký rozdíl, jakože bych si to uvědomila.*”

Výzkumník: „*Máš pocit nějaké změny, co se týče emočního prožívání?*”

Lucka: „*...dokážu víc soucítit s těma zvířatama...*”

Výzkumník: „*A jógu jsi cvičila už dřív než přišla změna ve stravování?*”

Lucka: „*Všecko to tak nějak začínalo propleteně...*”

Výzkumník: „*Ovlivnila změna stravování nějakým způsobem tvoji pravidelnou aktivitu?*”

Lucka: „*To si nemyslím...*”

Výzkumník: „*A zařadila jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu?*”

Lucka: „*Meditaci mám v rámci jógy třeba, snažím se hodně odpočívat, jsem ráda sama, saunovat se chodím pravidelně, píšou si do deníčku, ale spíš, že si to vypíšu z té hlavy...*”

### **Respondent Barbora:**

Výzkumník: „*Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání, jestli třeba můžeš srovnat za ten přechod na vegetariánskou stravu a pak přechod na veganskou stravu?*”

Barbora: „*Ono se to asi těžko posuzuje u mě, protože když jsem začala být vegetariánem,*

*tak jsem procházela ještě dost těžkou pubertou, takže to chování se vyvíjí zároveň i s tím, teď jsem určitě **klidnější**...*”

Výzkumník: „*Máš pocit, že bys byla třeba vyrovnanější?*”

Barbora: „*To jsem asi chtěla říct spíš, že jsem **vyrovnanější**.*”

Výzkumník: „*Ovlivnila změna stravování tvoji pohybovou aktivitu?*”

Barbora: „*Měla jsem období, ale to nebylo kvůli stravě, kdy jsem posilovala nějakou dobu...*”

Výzkumník: „*A pociťuješ nějaké jiné benefity, které se dostavily poté, co jsi přešla na jiný druh stravování?*”

Barbora: „*Jo, tak psychický, že jsem ráda, že už nejsem součástí toho hnusu. Jinak se cítím stejně.*”

Výzkumník: „*A psychicky se teda cítíš líp, že nepřispíváš k utrpení zvířat?*”

Barbora: „*Někdy se cítím špatně, že ostatní tomu pořád přispívají, mám z toho občas deprese, jsem asi hodně citlivej člověk....*”

### **Respondent Pavel:**

Výzkumník: „*Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání za tu dobu, co jsi vegan?*”

Pavel: „*Já jsem býval dřív nervák a teď asi nemám tolik důvodů k tomu. Ale myslím, že nic až tak se nezměnilo.*”

Výzkumník: „*A nějakou změnu, co se týče vybavování si z paměti nebo v zapomínání cítíš?*”

Pavel: „*Asi né.*”

Výzkumník: „*Ovlivnila změna stravování tvoji pohybovou aktivitu?*”

Pavel: „*Na kole jezdím víc, poslední tři roky, ale neřekl bych, že by to bylo tím ovlivněný.*”

Výzkumník: „*A zařadil jsi nějaké nové metody do svého životního stylu?*”

Pavel: „*Jógu bych mohl cvičit.*”

Výzkumník: „*Vzrostl u tebe zájem o tento druh cvičení s tím, jak jsi vegan?*”

Pavel: „*Jo.*”

### **Respondent Kristýna:**

Výzkumník: „*Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání?*”

Kristýna: „*Řekla bych, že asi ne..*”

Výzkumník: „*A pociťuješ nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?*”

Kristýna: „*Ne.*”

Výzkumník: „*Ovlivnila změna stravování nějak tvoji pravidelnou pohybovou aktivitu?*”

Kristýna: „*Myslím, že ne, dělám všechno jako dřív.*”

Výzkumník: „*A zařadila jsi nějaké nové metody do svého životního stylu?*”

Kristýna: „*Nezařadila jsem nic, spíš teda nové činnosti v kuchyni.*”

Výzkumník: „*Jaké například?*”

Kristýna: „*Vařím teď hodně na páře, meleme si vlastní mouku a sušíme ovoce a zeleninu v sušičce.*”

**VO<sub>3</sub> Přisuzují vegetariáni a vegani změnu v sebeprožívání a přístupu ke zdraví právě změně ve stravování?**



Na tuto výzkumnou otázku můžeme říct, že z výpovědí respondentů **osm z patnácti** dotazovaných odpovědělo, **ano**, strava má vliv na změnu naší osobnosti. Ve dvou případech si respondentky nebyly 100% jisté, ale uvedli ano. **Dvakrát** bylo zmíněno, že to **nesouvisí jen se stravou**, ale jedná se o komplexní přeměnu osobnosti, jenž doprovází veganství. Z **pěti výroků** respondentů můžeme usoudit, že neví jestli jejich změna souvisí právě se změnou ve stravování. Důvodem tohoto uvedeného výsledku je, že se buď nedostavila žádná změna, nedokázali to posoudit z důvodu např. dospívání, nebo jim přišla krátká doba změny stravování.

Venda: „*Možná jsem fakt míň agresivní...takže si možná myslím, že to **má na tom podíl trošku.***”

Klára: „*V některých věcech **určitě.***”

Tom: „*Otázka v jakým směru...jestli to samotný vegetariánství tě nějak ovlivňuje, tu tvoji psychiku, **tak to bych řekl, že jo.***”

Vojta: „*Co se týče nálad, změnu moc nepociťuju, ale myslím si, že to je i tím, že nejím maso eště relativně krátko.*”

Bára: „*Myslím si, že **asi trochu jo**, ale možná spíš to veganství tě víc změní.*”

Verča: „*Nevím, jestli to může být tím, že nejím maso, nebo že nejím jiný věci, ale možná, že když člověk nejí to maso, dává to člověku pocit větší uzemněnosti...*”

Dáša: „***Ano**, já si myslím, že strava má na nás obrovský vliv a může nás neskutečným způsobem změnit.*”

Honza: „*...spíš si myslím, že na to emoční prožívání má vliv, nebo bude mít vliv veganství...jak je to všechno propojený, jak tě fakt ovlivňuje nejenom fyzicky, ale aji psychicky, kolik nemocí pochází ze špatný stravy, nechápu, že se uz na základních školách neučí o stravě, jak je důležitý, co do těla člověk dostává, jak se tělo může zničit, jak může zničit sebe...*”

Marek: „*Jo, **určitě**, ty depky nemám teďka, co jsem vegan.*”

Petr: „*Já bych chtěl říct, že to není jen o té stravě, ale je to postupně komplexní přeměna, jenom když člověk ví, co jí, tak potom víc vnímá ten svět a zjišťuješ a objevuje nové věci.*”

Tomáš: „*...věřím, že strava **hodně ovlivňuje** psychiku a celkově celý fungování těla.*”

Lucka: „*Já si nemyslím, že by to vyloženě souviselo s tím jídlem, ale spíš s tím osobnostním rozvojem, který doprovází veganství...*”

Barbora: „*Ono se to těžko posuzuje u mě, protože je to těžký rozeznat, co je dáno stravou a co šlo s věkem...*”

Pavel: „***Těžko říct**, nemám ty důvody teďka, ale nevím, kdybych je měl, tak jestli bych byl zase víc vynervovanej.*”

Kristýna: „*To asi nedokážu posoudit...*”

**Prvním dílčím cílem** výzkumu bylo zaměřit se na to, jak reagovala nejbližší rodina na změnu stravování u respondentů. Jestli jim jiný způsob stravování přináší nějaká úskalí nebo omezení v běžném životě.

#### **VO4 Jak nejbližší rodina z pohledu respondenta vnímá rozdílné stravování?**

Z výsledků mého výzkumu vyplývá, že ve **12** případech vegetariánů a veganů **nebyl** patrný **negativní vliv**. Rodina většinou měla otázky na začátku ohledně změny stravování, ale pochopili to a zvykli si. Ve výpovědích se často objevovalo, že dotyčný respondent už bydlí sám nebo nejezdí domů často. Ve **třech** případech respondenti uvádí, že rodiče mají obavy, nechápou to a je pro ně obtížné to přijmout.

Venda: „***Nepocit'uju** nějakej **negativní** vliv té rodiny... Myslím si, že pro rodiče je to obtížný a vidí v tom problém.*”

Klára: „*Vesměs všichni byli **tolerantní**, byli nějaké otázky, ale všichni si zvykli.*”

Tom: „*Rodina na to má kecy, **moc se jim to nezdá**...*”

Vojta: „Mamce se to úplně **nelíbí**... ale vzali to, že to je moje rozhodnutí.”

Bára: „**Nechápou** to moc, pořád maj obavy...”

Verča: „...tím, že to bylo postupný, tak to naši brali a viděli, že se zajímám, byli víc v **pohodě**...poslední roky nejezdím zase tak často domů, takže nejsem zas až tak s tou rodinou konfrontována....”

Dáša: „Doma **rozumí proč to dělám**...babičky a dědečkové si myslí, že bez masa se nenajím, ale jinak je to dobrý (smích).”

Honza: „Já jsem měl dobrý, že jsem bydlel už sám...manželka mě poznala už jako vegetariána...**nikdo nic neříkal** nebo neříká ani teď na veganství, což se docela divím...”

Marek: „Myslím, že teď už je to **pozitivní**...ale samozřejmě byly poznámky, že umřu...”

Petr: „Mně do toho **nikdo moc nerýpal**, nepřišlo mi, že by se mě někdo snažil přesvědčit.”

Tomáš: „Řekl bych, že to vnímají docela **dobře**, že **chápu** proč to dělám. Třeba děda z toho nadšený není vůbec a nechápe, co teda jím a kde беру energii a bílkovinu, naproti tomu druhý děda si o tom začal hledat nějaký informace teďka se sám snaží omezit živočišný věci ve stravě...Ještě aji moje máma si myslí, že to je nějaký úlet, ale ta mi na to nic negativního neřekla, přijde mi, že to toleruje.”

Lucka: „...ty začátky byly takové, že kdybych si nebyla jistá proč to dělám, a jestli chci nebo nechci, tak by mě možná odradili, takovým tím rýpáním...byla tam ta první vlna odmítnutí, potom asi ta starost, ale **časem** si na to začali **zvykat a přijímat**...”

Barbora: „Moje mamka to **pochopila** a je s tím v pohodě, otec asi v klidu. Já se se svojí rodinou moc nestýkám, takže ani není a nebylo tolik situací, kdyby mi museli vařit a kdyžtak se to dalo nějak přizpůsobit...”

Pavel: „Teďka s tím veganstvím je **těžký** jim to vysvětlit...máti nad tím kroučí hlavou, proč, že to není zdravý a nějaký stresy s tím...”

Kristýna: „Manžel **dobře**, hodlá přejít na veganskou stravu...”

## VO<sub>5</sub> Přináší stravování jedním z těchto způsobů nějaké sociální omezení?

Sociální omezení se týkalo převážně stravovacích možností mimo domov respondenta. Vegetariáni nejčastěji uváděli, že si často musí objednávat přílohu s přílohou, a vegetariáni poukazovali na smažený sýr jako univerzální vegetariánské jídlo. Celkově považuje **devět** vegetariánů a veganů své stravovací návyky za **bezproblémové**, co se týče této oblasti. Často uvádí, že se naučili, kde se můžou najíst nebo jak si objednat, aby to vyhovovalo jejich stravovacím návykům. V **šesti případech** vegetariáni a vegani uvedli, že je to pro ně **náročnější**. Ať se jedná o náročnost vaření nebo případy, kdy to okolí vidí jako problém pokud chtějí jít na společný oběd do restaurace.

Venda: „*Ne, teď už je to tak **rozmáhlá věc**, že ne, je to dobrý. Myslím si, že se to rozšiřuje, já se zrovna pohybuju v oblasti lidí, kteří jdou tím směrem...*”

Klára: „***Není problém** zajít někam na oběd...tady ti lidi (pozn. v Ostravě) jsou zablokovaní vůči tomu, oproti tomu, co mám zkušenost z Prahy nebo odjinud, nejsou tak otevření těm jiným stravovacím návykům.*”

Tom: „*Je to rozhodně **náročnější** na přípravu stravy...není to ideální, v běžný restauraci se najíst vegetariánskýho jídla je téměř nemožný...*”

Vojta: „*Nemám, jsou tady možnosti, je to v pohodě. (pozn. rodiče) .... už brali aji ohled na to, esi si tam vyberu já. Ale pokaždé mě zarazí, když si někdo myslí, že šunka nebo salám není maso, nebo ryba není maso...*”

Bára: „*Já myslím, že být vegan je v tomhle těžší, ale být vegetarián máš teďka naprosto běžný.*”

Verča: „*...nejím lepek, tak i tím je to pak **náročnější** ve srovnání s ostatníma lidma, zabere to čas...*”

Dáša: „*Není, v Olomouci je toho čím dál tím víc a dá se tady krásně vybrat a najíst.*”

Honza: „*Neřekl bych.*”

Marek: „*Když někam jdu, tak to je grilovaná zelenina s rýží, hranolky, je smutný, že ten*

*výběr není větší.”*

Petr: *„Já se snažím jít spíš tou obyčejnou cestou, že když mám brambory, čočku, cibuli, tak z toho dokážu udělat po celý týden jiný jídlo.”*

Tomáš: *„Už jsem celkem sběhlejší si myslím, když jdeme někam do restaurace, tak se dívám předem, co mají, co si můžu dát a často objednávám třeba i tři přílohy dohromady, nebo požádám, že chci něco bez sýru a tak.”*

Lucka: *„Jo, když jdeme někam na večeři, tak to berou jako **překážku**, jakože já vlastně nic nejím, což sem i stává hodně často, že mi to dává někdo najevo, že mě to hrozně moc omezuje...”*

Barbora: *„Pro mě je to takhle **složitější**, myslím skrz aji ty lidi, né všichni to chápou...rýpou do tebe, pak je to složitější, když někam jdu a nemůžu si vždycky dát všude všechno...”*

Pavel: *„Když jdem někam na nějakou oběd rodinnou, tak je to **těžký**, moc to ta rodina nechápe..”*

Kristýna: *„Když jsme jeli na dovolenou, tak jsme si brali jídlo a vařili jsme si...snažili jsme se najít místo, kde se najíme, pokud nebylo nikde nic veganského, tak je pravda, že jsem zhrěšila i vegetariánskou volbou...”*

**Druhým dílčím cílem** bylo zjistit, jaké jsou nejčastější důvody pro přechod na vegetariánskou a veganskou stravu.

#### **VO<sub>6</sub> Jaké jsou nejčastější důvody pro přechod na vegetariánství?**

Mezi nejčastější důvody pro přechod na vegetariánství uvádí respondenti **etické** a **zdravotní** důvody. Jiné důvody v mém výzkumu nebyly uvedeny. Zdravotní důvody byly uvedeny v **pěti případech** a etické důvody ve **čtyřech**. Z toho jedna respondentka uvedla oba dva důvody pro přechod na vegetariánství.

Venda: *„Zdravotní...je to prapůvod civilizačních chorob, tak proto jsem se rozhodla.”*

Klára: „*Etické důvody jsem měla samozřejmě...*”

Tom: „*...hlavní důvod vidím asi ten etickej rozměr.*”

Vojta: „*Čistě etické.*”

Bára: „*Etické a zdravotní.*”

Verča: „*Já jsem měla dlouhodobě zdravotní problémy, takže to pro mě byla motivace...*”

Dáša: „*Zdravotní, zdravotní hlavně...*”

Honza: „*Ze začátku zdravotní důvody.*”

#### **VO<sub>7</sub> Jaké jsou nejčastější důvody pro přechod na veganství?**

U veganských respondentů bylo nejčastějším uváděným důvodem **etická stránka**. To uvedlo **pět** dotazovaných veganů. Ve **dvou** případech uvedli respondenti jako důvod pro přechod na veganskou stravu **zdravotní důvody**.

Marek: „*Etická stránka.*”

Petr: „*Určitě to jsou zvířata.*”

Tomáš: „*Hlavně zdravotní důvody...*”

Lucka: „*...ta etika.*”

Barbora: „*Čistě humánní.*”

Pavel: „*Hlavně etický důvody...*”

Kristýna: „*Čistě zdravotní důvody.*”

## 11. DISKUZE

Vegetariánská a veganská strava představuje pro člověka, jenž se hodlá jedním z těchto způsobů stravovat, velké množství přínosů. Konzumace velkého množství mléka a mléčných výrobků představuje riziko pro **onemocnění rakoviny**. Ruediger Dahlke (2014b) uvádí, že v lidském těle se nachází hormon IGF-1, růstový faktor 1 podobný inzulínu. Přírodním úkolem tohoto hormonu je regulovat rychlost růstu zdravých buněk, podporovat růst nových buněk a odstraňovat buňky staré. Konzumováním velkého množství živočišných bílkovin, začíná IGF-1 zvyšovat rychlost dělení buněk a zabraňuje tak odstraňování starých buněk, přebytečných, což připsívá k rakovině. Zvýšeným příjmem živočišných bílkovin (zejména mléka) začne lidský organismus produkovat ještě více IGF-1, který se pak stává nebezpečným. Dnes se považuje zvýšená hladina tohoto hormonu za indikátor rakoviny. Kravské mléko je původně mateřské mléko, je určeno pro tele, které tento růstový hormon potřebuje (stejně jako novorozenec). U telat a novorozenců jde především o rozmnožování buněk a výstavbu vlastních struktur, proto je v této době IGF-1 důležitý.

Výzkum Springmana a kol. (Springman et al., 2015) poukázal na prospěšnost navýšení konzumace rostlinné stravy a omezení živočišných produktů. Studie byla zaměřena nejen na zdravotní problémy lidstva, ale i na životní prostředí. Výsledky uvádí, že veganský způsob stravování by mohl **snížit počet úmrtí až o 8,1 milionu ročně**. Studie také dále uvádí, že změna stravovacích návyků by pomohla ročně ušetřit 700 až 1000 miliard dolarů za zdravotní péči a zameškané pracovní dny (spojené s důsledky zdravotních komplikací při nevhodném stravování).

Další studie uvádí, jakou zátěž představuje chov hospodářských zvířat pro naši planetu. Studie provedená World Watch Institute tvrdí, že hospodářská zvířata a vše spojené s jejich chovem a zpracováním produkuje **51% skleníkových plynů ročně**. Výsledkem je, že významné snížení chovu hospodářského dobytka na celém světě by pomohlo relativně rychle snížit skleníkové plyny. Výzkumníci poukazují na to, že v letech 2006-2050 dojde k nárůstu lidské populace o 35%. Předpokládá se, že tedy stoupne i počet zvířat na celém světě, takže očekávají nárůst skleníkových plynů, jenž souvisí se zvířaty (Goodland & Anhang, 2009).

**Hlavním výzkumným cílem** mé magisterské diplomové práce bylo zjistit, jestli dochází k nějaké změně v sebeprožívání a přístupu ke zdraví po přechodu na vegetariánskou nebo veganskou stravu a zda tato změna je přisuzována změně stravování. Zajímala mě nejen změna v emočním prožívání, ale i v přístupu k pohybové aktivitě nebo nějakým novým metodám v rámci rozvíjení svojí osobnosti. K tomuto hlavnímu výzkumnému cíli se vztahovaly výzkumné otázky, zda vegetariáni pociťují změnu sebeprožívání a přístupu ke zdraví po přechodu na rostlinnou stravu, pociťují vegani změnu sebeprožívání a přístupu ke zdraví po přechodu na rostlinnou stravu a zda přisuzují vegetariáni a vegani změnu v sebeprožívání právě změně ve stravování. Z dosažených výsledků je patrné, že tito lidé po přechodu na vegetariánství a veganství se cítí **vyrovnanější** sami se sebou. Tento fakt uvádí ve výzkumu **devět z patnácti** respondentů. Domnívám se, že tento výsledek je dán tím, jak lidé začnou uvažovat jiným způsobem po přechodu na jeden ze zmiňovaných druhů stravování. V několika výpovědích mi bylo řečeno, že přehodnotili své hodnoty, dozvěděli se informace o tom, jak to chodí v průmyslu, ve světě apod. Dalším zajímavým výsledkem je, že v souvislosti s přechodem na rostlinnou stravu uvedlo **sedm respondentů** zájem o **jógu**. Někteří uváděli, že se u nich zájem objevil i dřív, ale jógu začali praktikovat až po změně stravování. Podle mého názoru tento fakt souvisí s tím, že se změnou stravovacích návyků roste i větší touha po duševním a duchovním rozvoji, jenž jóga nabízí. Jedná se tedy o komplexní bio psycho sociálně spirituální přeměnu. K tomuto výzkumnému cíli se vážou i výsledky ohledně souvislosti změny sebeprožívání a změny ve stravování. **Osm respondentů** považuje změnu stravování za důvod změny v jejich sebeprožívání. **Pět účastníků** výzkumu nedokázalo změnu posoudit, zda je to dáno tím, že se stravují jiným způsobem. To bylo dáno tím, že přechod na rostlinnou stravu se kryl s jiným vývojovým obdobím např. s dospíváním. Nedokázali posoudit, jestli jsou teď jiní, protože jsou dospělější nebo se stravují jiným způsobem. Ikdyž jsem se snažila, abych měla výzkumný soubor věkově co nejrozmanitější, i tak byl průměrný věk respondentů 26 let. V některých případech mě zarazilo, že mi respondenti vykládali o tom, jak jsou živočišné produkty špatné a nezdravé pro lidské tělo, ale v konečném důsledku si nemyslí, že by to člověka ovlivňovalo.

Výsledky mé studie se nepotvrdily ani s výsledky výzkumu, jenž uvádí Dahlke (2014). Studie ukázala, že skupina mužů a žen (18 až 25 let) jedla 21 dní stravu založenou pouze



na čerstvém ovoci a zelenině a v důsledku této stravy se cítili uvolnění, šťastní a plní energie.

**Prvním dílčím cílem** výzkumu bylo zaměřit se na to, jak se respondenti museli, či musejí, vypořádat s reakcemi své rodiny a okolí. Zda jejich odlišný způsob stravování přináší nějaká úskalí nebo omezení v běžném životě. Výsledky mého výzkumu říkají, že **dvanáct respondentů nepocítuje negativní vliv** ohledně svého stravování ze strany rodiny. Když už blízké okolí mělo nějaké námitky, byly to spíše obavy, aby dotyčnému nic nechybělo, ale respondenti často uváděli, že si rodina zvykla na nové stravovací návyky. Původně jsem očekávala, že výsledky ukáží spíše negativní ohlasy ze strany blízkého okolí. Přisuzovala jsem to jednak vlastní zkušenosti, a jednak tomu, že tyto směry jsou často považovány za extrémní, obzvláště veganství. Ve **třech případech** se respondenti setkali s **negativním** ohlasem od blízkého okolí. Tyto negativní ohlasy byly dvou vegetariánů a jednoho vegana. Co se týče **sociálního omezení**, **devět respondentů** považuje své stravovací návyky za rozšířené a nečiní jim to nějaké problémy. Je to dáno i tím, že se naučili, kde a jak se můžou najíst, případně nevyhledávají stravování mimo domov tak často. **Šest respondentů** uvedlo, že jim jejich stravovací návyky připadají **náročnější**, protože to přináší úskalí, pokud jdou do restaurace s rodinou.

Výzkum Črniče z roku 2013 poukázal na to, že vegetariánství a veganství je nejvíce kritizováno prostřední generací (middle ages). Výsledky této studie můžeme potvrdit i v mém výzkumu. Téměř všichni respondenti se setkávali v počátcích změny svého stravování s obavami od rodičů nebo prarodičů. U většiny z nich se stal nový výživový směr akceptovatelným, pouze ve třech případech z patnácti převládá stále negativní názor na tento směr stravování.

**Druhým dílčím cílem** bylo zjistit, jaké jsou nejčastější důvody pro přechod na vegetariánskou a veganskou stravu. Zajímalo mě, jestli výsledky ukáží rozdíl v uváděných důvodech u těchto dvou skupin. U veganských respondentů převažovali etické důvody, a to v pěti ze sedmi případů. U vegetariánských respondentů můžeme říct, že to bylo vyvážené, čtyřikrát byly uvedeny etické důvody a pětkrát důvody zdravotní. Z toho jedna respondentka uvedla dvojí důvody, etické a zdravotní. Pokud se na to podíváme celkově, tak výsledky hovoří opět relativně vyváženě, **děvět respondentů** uvedlo jako důvody pro přechod na rostlinnou

stravu **etické** a **sedm respondentů** uvedlo důvody **zdravotní**.

Výsledky výzkumu Aiylama a Roota (2013) souhlasí s výsledky mé studie. Výzkum provedený v USA poukázal na to, že nejčastějšími důvody pro vegetariánství a veganství jsou důvody etické. Hned na druhém místě jsou nejčastější důvody zdravotní.

Pokud se zaměřím na **potencionální zdroje chyb**, myslím, že jsem měla důkladněji vybírat vzorek. Zařadila bych více lidí, kteří přešli na vegetariánství nebo veganství v pozdějším věku, tj. např. kolem 25 let. Důvodem je, že někteří nedokázali posoudit, zda změna souvisí s jinými stravovacími návyky nebo tím, že jsou dospělí. Nepřesnosti, kterých jsem se jako výzkumník dopustila během získávání rozhovoru, mohou být i nízkou mírou zkušenosti práce s kvalitativním výzkumem. Během přepisů rozhovorů jsem si říkala, že jsem mohla některé odpovědi respondenta více rozvést, avšak v daných situacích mi přišlo, že se respondent nechce dále vyjadřovat k odpovědi, nemá co víc by řekl.

Jsem si vědoma některých **limitů mé studie**. Během psaní výzkumné části této magisterské diplomové práce jsem si říkala, že pro budoucí **studie** na podobné téma by bylo lepší udělat např. longitudiální výzkum. Důvodem je, že by se snadněji sledovala změna sebeprožívání, kterou jedinec prochází a mohli by se zaznamenat i jiné okolnosti, které ho případně ovlivňují. Longitudiální výzkum by byl objektivnější i co se týče otázek na vybavování si z paměti nebo v zapominání. Nespoléhalo by se tady na subjektivní hodnocení respondentů, ale mohly by se použít standardizované metody na začátku, během a na konci výzkumu. Pro další studii bych se věnovala sledování změn jen u vegansky stravujících se respondentů.

Z vlastní zkušenosti si myslím, že vynechání všech živočišných věcí ze stravy má na nás silný vliv. Avšak i tady můžeme polemizovat, jestli to tak opravdu bylo i v mém případě. Jestli mě změnila strava, anebo změny souvisely s vývojem osobnosti. Nad tímto faktem jsem začala přemýšlet díky svým respondentům, jak jsem s nimi vedla rozhovory. Avšak stále věřím, že strava nás ovlivňuje nejen fyzicky, ale i psychicky. Během výzkumu jsem si uvědomila, že se s respondenty shodují s některými změnami. Díky veganství jsem se stala vyrovnanější sama se sebou a také jsem zařadila více pohybových aktivit, jako je pravidelné běhání a jóga.

## 12. ZÁVĚR

V závěru mé diplomové práce uvádím přehled nejdůležitějších výsledků výzkumu. Ze stanovených výzkumných cílů a dosažených výsledků uvádím několik závěrů.

V souvislosti s hlavním výzkumným cílem, jenž byl zaměřen, zda vegetariáni a vegani pocítují osobnostní změnu po přechodu na rostlinnou stravu, uvádím, že **děvet** z patnácti **respondentů** se stalo **vyrovnanějšími** osobnostmi po přechodu na rostlinnou stravu. Dále zařadilo **sedm respondentů** do svého nového životního stylu **jógu**. V **osmi případech** se také potvrdilo, že tito lidé **přisuzují osobnostní změnu právě změně stravování**. Jen ve dvou případech s tím respondenti nesouhlasí, považují to za komplexní přeměnu v rámci veganství. Pět respondentů si nebylo jistých, jestli změna souvisí s jinými stravovacími návyky.

Výsledky, které se **nepotvrdily** souvisí s prvním dílčím výzkumným cílem. Jedná se především o výzkumnou otázku, jestli stravování těmito způsoby přináší nějaké omezení. **Děvět respondentů** uvedlo, že jim jejich stravovací návyky **nepřinášejí** omezení. Pro **šest respondentů** je jejich stravování **náročnější**, ať už na přípravu nebo, že nemůžou jít všude do restaurace. Výsledky, jenž se týkají přístupu sociálního okolí ukazují, že respondenti **nezaznamávají negativní vliv**. To uvedlo **dvanáct respondentů z patnácti**. Pouze ve třech případech je to pro rodinu obtížné.

Druhý dílčí výzkumný cíl se zaměřil na nejčastější důvody pro vegetariánství a veganství. U veganských respondentů převažovali etické důvody, a to v pěti ze sedmi případů. U vegetariánských respondentů můžeme říct, že to bylo vyvážené, čtyřikrát byly uvedeny etické důvody a pětkrát důvody zdravotní. Pokud se na to podíváme celkově, tak výsledky hovoří celkem vyváženě, **děvět respondentů** uvedlo jako důvody pro přechod na rostlinnou stravu **etické** a **sedm respondentů** uvedlo důvody **zdravotní**. V jednom případě respondentka uvedla důvody dvojí, jak etické, tak zdravotní.

Pro tento výzkumný vzorek je patrné, že vegetariánství a veganství má na daného jedince určitý vliv. Člověk se po přechodu na jeden z těchto druhů stravování stává vyrovnanějším, zajímá se i o jiné aspekty v přístupu ke zdraví, jako je například jóga. Tito lidé přisuzují vliv změnám, jenž doprovází nové stravovací návyky, právě dané stravě. Výzkum poukázal

na to, že nejčastější důvody pro přechod na rostlinnou stravu jsou důvody etické a zdravotní.

## Souhrn

Tato magisterská diplomová práce na téma Psychosociální aspekty vegetariánské a veganské stravy je rozdělena na část teoretickou a část výzkumnou. V **teoretické části** diplomové práce se věnuji **historii** vegetariánství, **důvodům**, jenž vedou k tomuto typu stravování, **druhům** vegetariánství. Tyto první tři kapitoly obecně popisují problematiku vegetariánství. Čtvrtá kapitola se zabývá **sociologií jídla**, zde se věnuji sociálně-komunikativní funkci jídla, volbě jídla, postojům k jídlu a významu některých jídel. Pátá kapitola je věnována **psychologickým aspektům vegetariánské stravy**, zaměřila jsem se na sebeprožívání. V podkapitole sebeprožívání se zabývám motivační stránkou, poznávací stránkou a citovou stránkou, jenž souvisí s tímto stravováním. Dále se v této kapitole věnuji vegetariánství jako životnímu stylu a vegetariánství jako fenomén spjatý s poruchami příjmu potravy. Poslední kapitola teoretické části popisuje **přístup ke zdraví**, zde se věnuji podkapitolám zdraví, pohybová aktivita a vybrané relaxační techniky, na které jsem se zaměřovala během interview s účastníky výzkumu.

**Výzkumná část** mojí diplomové práce je zaměřena na **kvalitativní výzkum**. Pro tuto studii jsem zvolila **nepravděpodobnostní metodu získávání dat**. Využila jsem metodu **záměrného-účelového výběru**, poté metodu **sněhové koule**, která ale nebyla dostačující pro můj stanovený počet probandů, takže jsem využila i metodu výběru souboru **samosběrem**. Celkový počet účastníků mé studie byl **15 respondentů**. Jednalo se o občany České republiky, muže a ženy. V mém výzkumu bylo zastoupeno sedm veganů a osm vegetariánů. Nejmladšímu účastníkovi bylo v průběhu výzkumu 20 let a nejstaršímu 39 let. Pro získání dat jsem využívala **metodu moderovaného interview**, a to z toho důvodu, že jsem ji považovala za nejvýhodnější pro získávání kvalitativních dat. Vytvořila jsem **polostrukturované interview**, kde jsem nastínila základní otázky důležité pro můj výzkum. Zbytek otázek jsem volila podle aktuální situace během rozhovoru.

Hlavním cílem této magisterské diplomové práce bylo zjistit, zda-li dochází po přechodu na vegetariánskou nebo veganskou stravu k nějaké **změně sebeprožívání a přístupu ke zdraví** a jestli tito jedinci přisuzují danou změnu jinému stravování. Z mé studie vyplývá, že **děvet** z patnácti **respondentů** se stalo **vyrovnanějšími** osobnostmi po přechodu na rostlinnou stravu. Dále zařadilo **sedm respondentů** do svého nového životního stylu **jógu**. V

**osmi případech** se také potvrdilo, že tito lidé **přisuzují osobnostní změnu právě změně stravování**. Jen ve dvou případech s tím respondenti nesouhlasí, považují to za komplexní přeměnu v rámci veganství. Pět respondentů si nebylo jistých, jestli změna souvisí s jinými stravovacími návyky.

Výsledky, které se **nepotvrdily** souvisí s prvním dílčím výzkumným cílem. Jedná se především o výzkumnou otázku, jestli stravování těmito způsoby přináší nějaké omezení. **Děvět respondentů** uvedlo, že jim jejich stravovací návyky **nepřinášejí** omezení. Pro **šest respondentů** je jejich stravování **náročnější**.

Druhý dílčí výzkumný cíl se zaměřil na nejčastější důvody pro vegetariánství a veganství. **Děvět respondentů** uvedlo jako důvody pro přechod na rostlinnou stravu **etické** a **sedm respondentů** uvedlo důvody **zdravotní**. V jednom případě respondentka uvedla důvody dvojí důvody, jak etické, tak zdravotní.

## Seznam použitých zdrojů a literatury

Aiylam, D. & Root, C. (2013). Vegetarian and Vegan diets. In Class of 2013 (Ed.), *Got Food? Recent advances in food science and technology*, (62-70). Massachusetts: Massachusetts Academy of Math and Science. Získáno 13. dubna 2016 z Google Scholar.

Aloufy, A. & Latzer, Y. (2006). Diet or health: The linkage between vegetarianism and anorexia nervosa. *Journal of american dietetic association*, 45 (7), 526-531. Získáno z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16900745>

Balcarová, K. & Chládková, V. (2014). *Místo vejce banán. Nejen veganská kuchařka*. Praha: Cellula.

Braverman, J. (2015). *Fruitarian meal plan*. Dostupné z: <http://www.livestrong.com/article/533548-fritarian-meal-plan/>

Brazier, B. (2014). *Vegan v kondici*. Praha: Mladá fronta.

Carnogoy, P. (2008). *Understanding different types of vegetarianism*. Dostupné z: <http://www.veg-world.com/articles/types-of-vegetarian.htm>

Česká společnost pro výživu a vegetariánství (nedat.). *Cíle ČSVV*. Dostupné z: <http://www.csvv.cz/index.php/o-nas>

Česká televize (2015). *Freegani bojují proti plýtvání. Vybírají popelnice*. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/regiony/1495846-freegani-bojuji-proti-plytvani-vybiraji-potraviny-z-kontejneru>

Česká veganská společnost (nedat.). *O nás*. Dostupné z: <http://veganskaspolecnost.cz/o-nas/co-delame/>

Česká vegetariánská společnost (2005). *Co je Česká vegetariánská společnost?* Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/view.php?cisloclanku=2005080001>

Česká vegetariánská společnost (2005). *O vegetarismu-text z roku 1884*. Dostupné z: <http://www.vegetarian-vegan.cz/view.php?cisloclanku=2005090002>

- Črnič, A. (2013). Studying Social Aspects of Vegetarianism: A Research Proposal on the Basis of a Survey Among Adult Population of Two Slovenian Biggest Cities, *Coll. Antropol*, 37 (4), 1111-1120. Získáno z: [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=174919](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=174919)
- Dhalke, R. (2014a). *Stávám se veganem*. Praha: Grada.
- Dahlke, R. (2014b). *Strava pro klid v duši. Jak strava bez masa a mléka léčí tělo i mysl*. Brno: CPress.
- Downey, L. (2015). *Types of food that a pesceterian can eat*. Dostupné z: <http://www.live-strong.com/article/31526-list-foods-pescatarian-can-eat/>
- Dvořáková-Janů, V. (1999). *Lidé a jídlo*. Praha: ISV.
- Encyklopedia Britannica Advocay for animals (2010). *The Hidden History of Greco-Roman Vegetarianism*. Dostupné z <http://advocacy.britannica.com/blog/advocacy/2010/08/the-hidden-history-of-greco-roman-vegetarianism/>
- Europen Vegetarian Union (nedat). *Our history*. Dostupné z: <http://www.euroveg.eu/about-evu/our-history/>
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- Freeland-Graves, J. H., Greninger, S. A., Graves, G. R., Young, R. (1987). Health Practices, Attitudes, and Beliefs of Vegetarians and Nonvegetarians. *Journal of Ethno pharmacology*, 19 (3), 340. Získáno 10. září 2015 z: <http://europepmc.org/abstract/med/3722657>
- Fraňková, S. & Dvořáková-Janů, V. (2003). *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum.
- Gale, C. R., Deary, I. J., Schoon, I., Batty, G.D. (2007). IQ in Childhood and Vegetarianism in Adulthood: 1970 British Cohort Study. *BMJ*, 3, 216– 217. doi: 10.1136/bmj.39030.675069.55
- Goodland, R. & Anhang, J. (2009). Livestock and climate change. What if the key actors in



climate changes are...own, pigs, and chickens? *World watch magazine*, 22 (6), 10-19. Získáno 2. dubna 2016 z: <http://www.worldwatch.org/node/6294>

Gunaratana, H. (2012). *Jednoduchá meditace pro každého: Cesta k buddhistickým mni-  
chům*. Praha: Grada.

Hackett, J. (2016). *What is a "flexitarian"? Can you be a vegetarian who still eats meat  
sometimes?*. Dostupné z: <http://vegetarian.about.com/od/glossary/f/flexitarian.htm>

Hawe, C. (2005). *Jóga pro zeštíhlení*. Praha: Pavel Dobrovský-BETA.

Hendl, J. (2006). *Přehled statistických metod. Analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál.

Hirsch, A. (2003). *Řekni mi co jíš....* Praha: Ikar.

Ješina, O., Hamřík, Z., Bartoňová, L., Janečka, Z., Kalma, M., Kučera, M., ... Vyhlídal, T. (2011). *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Uni-  
verzita Palackého v Olomouci.

Klopp, S. A., Heiss, C. J., Smith, H. S. (2003). Self-reported Vegetarianism May Be a  
Marker for College Women at Risk for Disordered Eating. *Journal of the American Diete-  
tic Association*, 103 (6), 745- 747. doi: 10.1053/jada.2003.50139

Kukačka, V. (2010). *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví. Re-  
cenzovaný sborník s mezinárodní prezentací vědeckých a odborných článků*. České Budě-  
jovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

Lapešová, M. (2012). *Sociologie jídla-vegetariánství jako specifický fenomén*. (Diplomová  
práce). Získáno 12. září 2015 z Theses.

Macurková, D. (2014). *Veganství*. Brno: Dana Macurková.

Melinová, V. & Davisová, B. (2008). *Průvodce (začínajícího) vegetariána: Kompletní prů-  
vodce zdravou vegetariánskou stravou*. Radňovice: Andrea Komínková.

Meyerhardt, J. A., Catalano, P. J., Haller, D. G., Mayer, R. J., Benson, A. B., Macdonald, J.  
S. & Fuchs, C. S. (2003). Influence of body mass index on outcomes and treatment-related

toxicity in patients with colon carcinoma. *Cancer*, 98 (3), 484-495. doi: 10.1002/cncr.11544

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

Nath, J. (2010). God is a vegetarian: The food, health and bio-spirituality of Hare Krishna, Buddhist and Seventh-Day Adventist devotees. *Health Sociology Review*, 19 (3), 356-368. Získáno 11. dubna 2016 z: [https://foodethics.univie.ac.at/fileadmin/user\\_upload/inst\\_ethik\\_wiss\\_dialog/Nath\\_\\_Jemal\\_2010\\_\\_God\\_is\\_a\\_vegetarian\\_\\_the\\_food\\_\\_health\\_and\\_bio-spirituality\\_of\\_Hare\\_Krishna\\_\\_Buddhist\\_and\\_Seventh-Day\\_Adventist\\_devotees..pdf](https://foodethics.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/inst_ethik_wiss_dialog/Nath__Jemal_2010__God_is_a_vegetarian__the_food__health_and_bio-spirituality_of_Hare_Krishna__Buddhist_and_Seventh-Day_Adventist_devotees..pdf)

Orel, M., Facová, V., Anzenbacher, P., Heřman, M., Kaláb, M., Křupka, B., ... Veselý, J. (2009). *Člověk, jeho mozek a svět*. Praha: Grada.

Osho, (2005). *Jóga: věda o duši*. Praha: Pragma.

Ouřecká, M. (2011). *Psychologické aspekty vegetariánství*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské osobnosti*. Praha: Grada.

Plháková, A. (2010). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

Preserve articles (nedat.). *What are the Physiological and Social Functions of Food?* Dostupné z: <http://www.preservearticles.com/2012010419789/what-are-the-physiological-and-social-functions-of-food.html>

Risi A. & Zürrer R. (2007). *Vegetariánský život. Přednosti bezmasé výživy*. Praha: EarthSave Cz.

Robin, P. (2006). Social Psychological models of Food Choice. In Shepherd, R. & Raats, M. (Ed.), *The Psychology of Food* (19-40). Surrey: University of Surrey.

Rowland, J. H. (2006). *A new challenge in delivering quality cancer care*. *Journal of Clinical Oncology*, 24 (32), 101-104. Získáno 14. dubna 2016 z: <http://jco.ascopubs.org/content/>

24/32/5101.full

Springmann, M., Godfray, H. Ch. J., Rayner, M. & Scarborough, P. (2015). Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *Proceedings of The National Academy of Sciences of the United States of America*, 113 (15), 4146-4151. doi: 10.1073/pnas.1523119113/-/DCSupplemental.

Stránský, M. & Ryšavá, L. (2010). *Fyziologie a patofyziologie výživy*. České Budějovice: Západočeská univerzita v Českých Budějovicích.

The Vegan Society (nedat). *History*. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/about-us/history>

The Vegan Society (nedat). *Definition of veganism*. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>

The Vegetarian Society (nedat). *What is vegetarian?* Dostupné z: <https://www.vegsoc.org/definition>

Venzara, F. (2005). *Jedení masa překáží lidem, aby žili v souladu s přírodou a vesmírem a jejich harmonií*. Štěpánov: Světlo pravdy morálního zákona.

Vynckt, V. V. (2015). *Pros&cons of raw food diets*. Dostupné z: <http://www.livestrong.com/article/18744-pros-cons-raw-diets/>

Výrost, J. & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.

Weinblatt, V. (2015). *The different types of vegetarians*. Dostupné z: <http://www.livestrong.com/article/199904-the-different-types-of-vegetarians/>

World VegFest (2013). *About IVU*. Dostupné z: [http://www.worldvegfest.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=315&Itemid=268](http://www.worldvegfest.org/index.php?option=com_content&view=article&id=315&Itemid=268)

Záruba, M. (1996). *Proč nejíst maso*. Praha: Avatar.

## **Přílohy**

Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce

Příloha č. 2: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

Příloha č. 3: Informovaný souhlas se zpracováním osobních údajů

Příloha č. 4: Přepis rozhovoru - Venda

Příloha č. 5: Přepis rozhovoru - Marek a Petr

Příloha č. 6: Přepis rozhovoru - Tomáš

Příloha č. 7: Přepis rozhovoru - Bára

Příloha č. 8: Přepis rozhovoru - Tom

Příloha č. 9: Přepis rozhovoru - Klára

Příloha č. 10: Přepis rozhovoru - Vojta

Příloha č. 11: Přepis rozhovoru - Verča

Příloha č. 12: Přepis rozhovoru - Dáša

Příloha č. 13: Přepis rozhovoru - Lucka

Příloha č. 14: Přepis rozhovoru - Barbora

Příloha č. 15: Přepis rozhovoru - Pavel

Příloha č. 16: Přepis rozhovoru - Honza

Příloha č. 17: Přepis rozhovoru - Kristýna

## Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Akademický rok: 2014/2015

Studijní program: Psychologie  
Forma: Kombinovaná  
Obec/komb.: Psychologie (PSYN)

### Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Bc. DOSEDĚLOVÁ Michaela	Na Nivách 2, Samotšky	F140622

#### TÉMA ČESKY:

Psychosociální aspekty vegetariánské a veganské stravy

#### TÉMA ANGLICKY:

Psychosocial aspects of vegetarian and vegan diet

#### VEDOUcí PRÁCE:

Mgr. Veronika Kavková, Ph.D. - KSK

#### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

- Seznámení se s normami pro diplomové práce, dodržování zásad v nich uvedených. Studium literatury z oblasti kognitivní psychologie, psychologie zdraví, psychologie výživy, vegetariánství a veganství. Důraz na práce zabývající se změnou ve stravování, tj. přechodem na rostlinnou stravu.
- Popis teoretických východisek práce: Vegetariánský a veganský způsob stravování je schválen Světovou zdravotnickou organizací jako přínosný způsob stravování, pokud jsou přijímány všechny potřebné živiny. S touto změnou stravování přichází i změny v prožívání těchto osob. A také se často dostává do konfrontace s okolím.
- Předpokládaná kostra teoretické části: Vegetariánství a veganství: vymezení pojmu, historie, druhy, důvody, současný stav v ČR, vegetariánství a psychosociální faktory. Strava: psychosociální aspekty příjmu potravy.
- Formulace výzkumného problému: Cílem práce je zjistit, jak jsou vegetariáni a vegani konfrontováni ve společnosti s přechodem na tuto stravu a jakým způsobem na ně působí změna stravovacích návyků.
- Design výzkumného projektu
  - cíle výzkumu
    - zjistit, jaký vztah mají vybraní vegetariáni a vegani ke stravě a sportu
    - zjistit, zda tito jedinci vnímají u sebe (prožívání, priority) nějakou změnu po přechodu na tuto stravu
    - zjistit, jak se tito jedince museli/musejí vypořádat s reakcemi své rodiny a okolí
    - zjistit, jaká úskalí čekají na jedince při stravování mimo domov
  - základní a výzkumný soubor
    - Populace: vegetariáni a vegani žijící v ČR.
    - Výzkumný soubor: 12 osob, kteří se stravují vegetariánským nebo veganským způsobem déle než 6 měsíců.
  - metody sběru a zpracování dat
    - Semistrukturovaný rozhovor na téma vegetariánství a veganství v denním životě, rodina a okolí, sport, změny v prožívání.
    - Zpracování dat pomocí přepisů rozhovorů. Následně zodpovězení na stanovené výzkumné otázky.
  - očekávané výstupy a praktické dopady práce
    - Očekávaným výsledkem práce je zjistit, jak se vegetariáni a vegani vyrovnávají s otázkami svého okolí a zjistit, jestli došlo s přechodem na rostlinnou stravu ke změně v prožívání.

#### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Brazier, B. (2007). Vegan v kondici. Praha: Mladá fronta.
- Čmíd, A. (2013). Studying Social Aspects of Vegetarianism: A Research Proposal on the Basis of a Survey Among Adult Population of Two Slovenian Biggest Cities, 37(4), 1111-1120.
- Dahlke, R. (2014). Strava pro klid v duši. Brno: CPRESS.
- Harvard Women's Health Watch. (2014). Is a vegetarian or vegan diet for you?. 21(9), 1-2. Získáno 6.4.2015 z <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=17&sid=de304aac-4b19-4833-8212-263a0eb52186%40sessionmgr4005&hid=4211&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#db=a9h&AN=95994079>
- McKeithová G. (2005). Jste to, co jíte. Praha: Dobrovský.
- Peterson, S., Duncan P. D., Gill, L., Null B. D., Roth L. S. (2010). Positive Changes in Perceptions and Selections of Healthful Foods by College Students After a Short-Term Point-of-selection intervention at a dining hall. Journal of American college health, 58(5), 426-431.

## **Příloha č. 2: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce**

### **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

Název práce: Psychosociální aspekty vegetariánské a veganské stravy

Autor práce: Bc. Michaela Dosedělová

Vedoucí práce: Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.

Počet stran a znaků: 79 stran, 131 461 znaků

Počet příloh: 17

Počet titulů použité literatury: 57

Abstrakt: Magisterská diplomová práce na téma Psychosociální aspekty vegetariánské a veganské stravy se zabývá tím, jestli tyto druhy stravování přináší nějaké změny v sebe-prožívání a jestli dochází k nějakém sociálnímu omezení. V teoretické části se tato práce zabývá historií vegetariánství, důvody pro přechod na rostlinnou stravu, druhy vegetariánské stravy, sociologií jídla, psychologickými aspekty vegetariánství a přístupem ke zdraví. Výzkumnou část představuje kvalitativní výzkum, jehož hlavním cílem bylo zjistit, zda se vyskytuje nějaká změna v sebeprožívání po přechodu na rostlinnou stravu a jestli tato změna je přisuzována právě jinému stravování. Prvním dílčím cílem bylo zjistit, zda tyto druhy stravování přináší nějaká omezení v sociálních situacích. Druhým dílčím cílem bylo zjistit, jaké jsou nejčastější důvody pro vegetariánství a pro veganství. Výsledky výzkumu poukázaly na to, že se tito lidé stávají vyrovnanějšími a nově zařazují do svého života jógu. Tito jedinci přisuzují změnu právě rostlinnému stravování. Vegetariánství a veganství nepředstavuje omezení v sociálních situacích ve většině případů. Nejčastějšími důvody pro vegetariánství a pro veganství jsou důvody etické a zdravotní.

Klíčová slova: vegetariánství, veganství, sebeprožívání, sociologie jídla.

## **ABSTRACT OF THESIS**

Title: Psychosocial aspects of vegetarian and vegan diet

Author: Bc. Michaela Dosedělová

Supervisor: Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.

Number of pages and characters: 79 pages, 131 461 characters

Number of appendices: 17

Number of references: 57

Abstract: This Master thesis is called Psychosocial aspects of vegetarian and vegan diet, thesis investigates if there is some change with these diets. In the theory section is dealing with history of vegetarianism, types of vegetarianism, sociology of food, psychological aspects of vegetarianism and access to health. Research section represents qualitative research, the main objective was to determine if there are any changes that occur in self-experience after the transition to a plant-based diet and this change is attributable to different eating. The first partial objective was to determine whether these kinds of food bring some limitations in social situations. The second partial objective was to find out what are the most common reasons for vegetarianism and veganism. The research results have shown that they become more balanced and newly classified yoga into their life. These individuals attribute the change to the new eating. Vegetarianism and veganism does not constitute a limitation in social situations in most cases. The most common reasons for vegetarianism and veganism are ethical and health reasons.

Key words: vegetarianism, veganism, self-experience, sociology of food.

### **Příloha č. 3: Informovaný souhlas se zpracováním osobních údajů**



Univerzita Palackého  
v Olomouci



KATEDRA  
PSYCHOLOGIE

#### **Informovaný souhlas se zpracováním osobních údajů**

Dobrý den,

děkuji za zájem účastnit se mého výzkumu pro diplomovou práci na téma “Psychosociální aspekty vegetariánské a veganské stravy”. Poskytnutím rozhovoru pro tuto práci souhlasíte se zpracováním a použitím údajů pro výzkumné účely. Vaše osobní údaje budou použity jen pro studijní potřeby tohoto výzkumu. Rozhovor bude po celou dobu zaznamenáván na diktafon. Během rozhovoru můžete kdykoli svoji dobrovolnou účast ve výzkumu zrušit a nahrané údaje budou smazány.

Pokud budete mít zájem o sdělení výsledků tohoto výzkumu, kontaktujte mě na níže uvedenou emailovou adresu.

Děkuji.

Bc. Michaela Dosedělová (kontakt: [michaeladosedelova@gmail.com](mailto:michaeladosedelova@gmail.com))



#### Příloha č. 4: Přepis rozhovoru - Venda

<b>Jméno</b>	<b>Venda</b>
<b>Věk</b>	22 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	SŠ
<b>Rodinný stav</b>	svobodná
<b>Počet dětí</b>	0
<b>Povolání</b>	student UPOL
<b>Vegetarián od (měsíc, rok)</b>	podzim 2013
<b>Datum rozhovoru</b>	10.2.2016
<b>Místo bydliště</b>	Olomouc
<b>Metoda výběru do výzkumného souboru</b>	prostý záměrný výběr
<b>Místo rozhovoru</b>	u mě doma
<b>Délka rozhovoru</b>	12 minut 33 s

(Pozn. Vk=výzkumník)

Vk: „Jak dlouho už jsi vegetariánem?“

V: „*Třetí rok ted'ka.*“

Vk: „Jak jsi se dozvěděla o vegetariánství?“

V: „*Asi od tebe?...(smích) jo...částečně od tebe a částečně asi z médií.*“

Vk: „Jaké jsi měla důvody pro přechod na rostlinnou stravu?“

V: „*Asi mě k tomu podnítila knížka nejvíc.. Čínská studie, Pravda v mléce a ještě jedna Ne-  
spěchejme do hrobu, tam jsem se dozvěděla o tom, že je t*

*o prapůvod civilizačních chorob, tak proto jsem se rozhodla, proto jsem k tomu přešla a navíc nikdy jsem nebyla masovej typ, takže pokud jsem jedla maso, tak jen převážně kuřecí nebo krůtí a pak jsem se teda dozvěděla, že to obsahuje hormony, který nejsou určitě zdravý a tak nějak jedno s druhým, tak jsem přešla.*“  
Vk: „Co pro tebe znamená být vegetariánem? Znamená to, že jsi teda přešla na tu stravu vůči těm zdravotním jako důvodům, problémům?“

V: „*Já jsem neměla žádný problém, ale chci tomu důvodu předejít, takže z toho důvodu, hlavně za první mě to nechybí, za druhé si myslím, že to je minimální věc, kterou můžu udělat pro planetu, tak asi proto.*”

Vk: „*Jo takže důvody jsou prostě nejenom jako...*”

V: „*I environmentální i zdravotní.*”

Vk: „*Co ti vegetariánství dalo za tu dobu, co maso nejíš, pociťuješ nějaký přínos?*”

V: „*Jo, to jo. Cítím se miň nafouklá, nejsem tak často nemocná a nejsem tak často unavená.*”

Vk: „*Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání?*”

V: „*Jo, myslím si, nebo teda říká mi to okolí, že jsem klidnější, nejsem takovej rapl. (smích)*”

Vk: „*Pociťuješ změnu ve svém chování, jestli jsi se nějak změnila osobnostně?*”

V: „*Jo, možná jo..Možná jsem fakt miň agresivní (smích). V dětství jsem byla taková hyperaktivní, takže si možná myslím, že to má na tom podíl trošku.*”

Vk: „*Pociťuješ nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?*”

V: „*Já mám paměť pořád stejně dobrou.*”

Vk: „*Pociťuješ změnu ve svých názorech?*”

V: „*Na stravu určitě. Ted', když jdu do restaurace, tak chci radši menší porci, ale kvalitnější jídlo.*”

Vk: „*Takže se zajímáš víc o složení stravy?*”

V: „*Určitě o to co jím a to mi vyhovuje.*”

Vk: „*Pohybuješ se pravidelně?*”

V: „*Jo, vždycky jsem se hodně hýbala.*”

Vk: „*Co to znamená hodně? Jak často do týdne se věnuješ nějakému pravidelnému pohybu?*”

V: „5, 4x týdně určitě.“

Vk: „A čemu se věnuješ?“

V: „Koně, volejbal, ten teď trénuju, ale často s holkama se i pohybuju a chodím do fitka, na skupinovky a na jógu jednou týdně. A jógu dělám až teďka, když jsem vegetarián, dřív jsem hrála volejbal, jako děcko jsem to asi nepocítovala, chodila jsem z tréninku unavená a chtěla jsem maso nebo chtěla jsem masitej pokrm, ale to bylo asi v době, kdy jsem rostla si myslím, ikdyž teda si nemyslím, že maso je potřeba k růstu, nicméně jsem to asi tak nějak cítila, tak jsem to jedla a teď, když sportuju nemám pocit únavy, i sportovně se cítím líp než předtím možná.“

Vk: „Ovlivnila změna stravování tvoji pravidelnou pohybovou aktivitu?“

V: „Pravidelnou ne, ale jak jsem říkala, tak jsem začala dělat jógu.“

Vk: „Máš pocit, že se změnou stravy je tvůj fyzický výkon lepší nebo horší?“

V: „Jo, určitě v období pěti posledních let je lepší, ale jako děcko jsem to nepocítila, že bych byla unavená z toho třeba.“

Vk: „Jaký máš vztah ke sportu?“

V: „Pozitivní.“

Vk: „No jasně, ale jestli to bereš jako nutnost, jestli tě to baví?“

V: „Mě to baví, potřebuju vyloučit dávku endorfinů, ráno mě baví běhat, protože jsem pak líp nalazená celej den a už bych si bez toho nedokázala představit život. Hlavně aerobního sportu. Běhání, koně, jízda na kole, ja nevím, cokoli takovýho. Na to bosu teď chodim, to je taky hodně aerobní.“

Vk: „Zařadila jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu, jako třeba nějaký druh relaxace, meditace nebo saunování?“

V: „Do sauny jsem chodila, nebo chodím už dlouho, snad taky od děcka, akorát teda novou metodou pro mě byla fakt ta jóga s tím novým životním stylem. A taky si třeba dávám detoxikační kůry, v zimě nebo v létě, záleží, jak se cítím.“

Vk: „A to probíhá jak, ty detoxikační kůry u tebe?“

V: *„Piju buď džusy jenom, domácí šťávy různý, to třeba tak max pět dnů, anebo jím jenom syrovou stravu, to jsem ale jedla tak třeba celej měsíc.“*

Vk: *„A jak se cítíš během dnů, kdy piješ jenom šťávy?“*

V: *„Dobře, jako já jich vypiju fakt hodně a různý, že si dělám aij třeba s avokádem a tak, aby mě to zasytilo, dobře se pročistím a mám z toho dobrej pocit, že jsem dostala z těla špatný látky.“*

Vk: *„A to děláš jak často?“*

V: *„Asi tak 2x do roka, maximálně, většinou spíš než přijde jaro, nebo po Vánocích.“ (smích)*

Vk: *„A při té syrové stravě se cítíš jak? Vnímáš nějaký rozdíl mezi tím, když piješ třeba jenom ty džusy, syrovou stravu a běžným stravováním?“*

V: *„Hlavně třeba při tý syrový stravě mi bylo pořád zima, ale fakt pořád. To jsem chodila častěji do sauny se ohřívat, abych se zahřála. Ale zas to bylo taky tím, že to jsem dělala, když byla zima a hlavně na tý syrový stravě nemůžeš ani kafe, já jsem nepila ani kafe, nebo čaj, takže tohle spíš směřuju na léto, ale cítila jsem se dobře, až na tu zimu (smích), zase třeba víc jsem byla zasyčená než z těch džusů a jinak jsem se cítila lehčí oproti normální mojí stravě.“*

Vk: *„Jak vnímá rodina tvoje stravovací návyky?“*

V: *„Vzhledem k tomu, že půlka mojí rodiny (pozn.půlka čtyřčlenné domácnosti) se stravuje vegetariánsky, tak to vnímám, nepociťuju, nějakej negativní vliv té rodiny, ale Mojmir a Míša (pozn nevl.otec a sestra) jijou maso, takže většinou se to řeší tak, že mamka má vždycky vegetariánskou možnost toho oběda, třeba dělá brambory a udělá k tomu kuře a pak ještě udělá květák, aby my jsme se najedly i oni.“*

Vk: *„Bylo těžké pro rodinu přijmout, že se budeš stravovat jiným způsobem?“*

V: *„Myslím si, že pro prarodiče je to obtížný a vidí v tom problém.“*

Vk: *„Proč myslíš?“*

V: „Protože to je snad pokaždý téma, když společně obědváme někde, děda nechápe, že někdo nejí maso, myslí si, že musíš jíst víc sladkých věcí, aby sis to vynahradila. Přitom babička třeba má taky pro nás nějakou nemasovou variantu, ale je vidět, že to nechápou vůbec, hlavně já už nejím maso skoro tři roky a vždycky se o tom takhle bavíme, když se vidíme...”

Vk: „Je ve Vaší rodině někdo vegetarián nebo vegan?”

V: „Je, ty seš vegan a mama je vegetarián ještě.”

Vk: „Znáš někoho ve svém okolí, kdo je vegetarián nebo vegan?”

V: „Hodně lidí v mém věku, spolužáci hlavně na výšce, moje kamarádka Bára ta je taky, většina už směřuje k tomu veganství, ale nejsou to ortodoxní vegani, dají si i to a jako já, já si prostě nenamažu chleba nebo rohlík máslem, ale buchtu, ve které je máslo si dám.”

Vk: „A uvažuješ, že by jsi přešla na veganství?”

V: „Jako já se snažím toho nejíst tolik, ale zatím jako nevím...jo, chtěla bych úplně, ale teďka to mám spíš tak, že to mám omezený a uvidím, asi jo, akorát mi hrozně chutnají některý sýry (smích)”

Vk: „Jak se stravuješ mimo domov? Chystáš si jídlo, když máš dlouhý den ve škole?”

V: „Já si beru teda hodně ovoce, většinou banán, jablko nebo tak a svačinky chlebovy si nedělám, ale když jdu na oběd, tak si vybírám, dívám se aji dopředu na menička, kde se můžu najíst a kde ne, takže si vybírám podniky tam, kde to jde.”

Vk: „Je proto tebe těžké stravovat se mimo domov?”

V: „Ne, teď už je to tak rozmáhlá věc, že ne, že je to dobrý.”Vk: „Jaký je tvůj názor na povědomí vegetariánské a veganské stravy v ČR?”

V: „Myslím si, že se to rozšiřuje, já se zrovna pohybuju v oblasti lidí, kteří jdou tím směrem, ale přestože mi to tak přijde, že celý okolí se takhle přetransformovává, tak si myslím, že většina z nich je furt masožravá, protože že jo vrána k vráně sedá, takže prostě pořád ti lidi chtěou ten řízek s bramborym salátem.”

Vk: „Chtěla bys ještě něco dodat k tomuto tématu? Něco, co tě napadá?”

V: „*Asi ne.*”

Vk: „Tak v tom případě ti děkuji za rozhovor. “

## Příloha č. 5: Přepis rozhovoru - Marek a Petr

<b>Jméno</b>	<b>Marek</b>
<b>Věk</b>	21 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	SŠ
<b>Rodinný stav</b>	svobodný
<b>Počet dětí</b>	0
<b>Povolání</b>	student UPOL
<b>Vegan od (měsíc, rok)</b>	říjen 2014
<b>Datum rozhovoru</b>	13.2.2016
<b>Místo bydliště</b>	Šonov
<b>Metoda výběru do výzkumného souboru</b>	samosběr
<b>Místo rozhovoru</b>	kavárna Choco café Eva
<b>Délka rozhovoru</b>	38 minut 47 s

<b>Jméno</b>	<b>Petr</b>
<b>Věk</b>	20 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	SŠ
<b>Rodinný stav</b>	svobodný
<b>Počet dětí</b>	0
<b>Povolání</b>	student UK
<b>Vegan od (měsíc, rok)</b>	17.11.2014
<b>Datum rozhovoru</b>	13.2.2016
<b>Místo bydliště</b>	Hradek Králové
<b>Metoda výběru do výzkumného souboru</b>	sněhová koule
<b>Místo rozhovoru</b>	kavárna Choco café Eva
<b>Délka rozhovoru</b>	38 minut 47 s

(Pozn. Marek a Petr tvoří pár)

V: „Jak dlouho už jsi vegetariánem nebo veganem, vegan v tvém případě?”

M: „Od října 2014, když jsem nastoupil na vysokou, protože jsem se odstěhoval z domu.”

V: „A předtím jsi byl vegetarián?“

M: „*Ne, nebyl, já jsem přešel rovnou na veganství. Já jsem chtěl napřed začít vegetariánstvím, ale když jsem si našel informace všechny, že rovnou přejdu.*”

V: „A jak dlouho jsi tak uvažoval na tou změnou?“

M: „*Já jsem nad tím uvažoval docela dlouho, už tak od 12?, 13?, když jsem věděl, jak se k těm zvířatům lidi chovají, děda s babičkou žijou na vesnici, děda chová prasata, krávu, slepice a králíky, když je zabil, tak to nebylo moc příjemný, jsem si říkal, jestli to je fakt důležitý, ale rodina ti říká, že prostě to musíš jíst, člověk je všežravec a musí jíst maso a musí jíst zeleninu, tak jsem si říkal asi mají pravdu, jsou starší.*”

V: „Stejná otázka na tebe Petře, jak dlouho už jsi veganem?“

P: „*Já jsem kratší dobu vegan než Marek, ale předtím jsem byl vegetarián. A dovedla mě k tomu, kamarádka na gymplu, když jsem potom četl, že kdo na měsíc zkusí být vegan, už nebude chtít jít zpátky právě kvůli těm výhodám a já jsem tomu nevěřil a napadlo mě to zkusit a a od té doby mi to vydrželo a určitě se nehodlám vrátit k předchozímu způsobu života.*”

V: „Jak jsi se dozvěděl o vegetariánství/veganství?“

M: „*O vegetariánství jsem se dozvěděl od vzdálená sestřenice, v těch 12, oni nejedli maso kvůli náboženství, pak jsem se o to zajímal docela sám na internetu a z médií převážně.*”

V: „A ty Petře? Ty jsi se o tomhle způsobu stravování dozvěděl jak? Říkal jsi, že teda od té kamarádky...“

P: „*Asi tak, kamarádka byla vegetariánka a byli jsme v celku jako dobří kamarádi, tak od ní.*”

V: „Jaké byly důvody pro přechod na rostlinnou stravu?“

M: „*Etická stránka.*”

V: „A tvoje důvody Petře?“

P: *Určitě to jsou zvířata.*”



M: *„Když už jsem na tu veganskou stravu přešel, pak vidíš i ty ostatní výhody, ekologie, zdravotní stav, všechno se sčítá.“*

P: *„I ta ekologie je důležitá.“*

V: *„Co ti veganství přineslo do života?“*

M: *„Hodně informací o stravě, pak vidíš co s v tom světě děje a jak se lidi dokážou chovat ke zvířatům a podle mě se pak chovají podle toho i samy k sobě.“*

V: *„Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání?“*

M: *„Jsem víc empatickejší.“*

V: *„A u tebe Petře? Jaký přínos pro tebe mělo nebo má veganství?“*

P: *„Hlavně mi otevřelo oči, celkově na svět, protože tohle téma je věc, která se neučí ve školách, o který se člověk normálně nedozví a když člověk zjistí, jak funguje svět tady z té stránky, tak má určitě pochybnosti, jestli je to správně a proč se to děje a potom jsem se začal strašně zajímat o výživu a začal jsem úplně jinak vnímat chuť jídla.“*

V: *„Pocit'uješ změnu ve svých osobnostních rysech, po té co jsi přešel na veganskou stravu?“*

M: *„Mám mnohem víc lepší náladu, že se nedostavují nějaké chmury nebo depky, mám víc energie, naučil jsem se i víc sebeovládání.“*

V: *„A ty deprese a chmury už nemáš, co jsi přešel na veganství?“*

M: *„Jo, určitě, ty depky nemám teďka, co jsem vegan.“*

V: *„A co u tebe Petře?“*

P: *„Ze začátku větší energie, celkově jako vyrovnanost, že je člověk vyrovnanější a větší soucit.“*

V: *„Pocit'uješ nějakou změnu ve svých názorech?“*

M: *„Asi nejvíc názor na lidi, jako všeobecně, ikdyž jsou o tom informováni, tak tě stejně budou přesvědčovat, že to děláš špatně, ty se tomu věnuješ, máš nastudováno hodně, víš o tom víc věcí a oni se tě stejně budou snažit přesvědčovat, že to tak není.“*

P: „*Já bych ty lidi moc nehanil, myslím si, že se dožijeme dne, kdy bude normální, že člověk přijde do restaurace a bude si moct něco dát kromě zeleniny.*”

V: „*Pocituješ nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?*”

M: „*Já si myslím že ani ne, víc se zajímám o informace s tím spojený, mám chuť se v tom víc vzdělávat.*”

P: „*Jak říká Marek, nepocituju nějakou změnu.*”

V: „*Sportuješ pravidelně?*”

M: „*Snažím se sportovat pravidelně, dvakrát za tejdén.*”

V: „*A ty Petře?*”

P: „*Já ne.*”

V: „*Tím pádem druhou otázku vynechám. Máš pocit, že se změnou stravy je tvůj fyzický výkon lepší nebo horší?*”

P: „*Já si myslím, že by byl ale rozhodně lepší, kdybych pravidelně sportoval.*”

M: „*Já si taky myslím, já jsem chodil běhat a cvičil jsem i doma předtím než jsem se stal vegan, a určitě jsem neměl tolik energie a síly, nevydržel jsem toho tolik. Ted'ka toho určitě vydržím víc než předtím.*”

V: „*Ovlivnila změna stravování tvoji (pravidelnou) pohybovou aktivitu?*”

M: „*Jo, mě teda určitě jo.*”

P: „*Mě teda ne.*” (smích)

V: „*Zařadil jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu, jako třeba nějaký druh relaxace, meditace, saunování?*”

M: „*Jo, já jsem zařadil saunu.*”

P: „*Já zas nic.*” (smích)

V: „*Jak vnímá rodina tvoje stravovací návyky?*”

M: „Myslím, že teď už je to pozitivní. Na začátku to bylo “vař si co chceš”, my ti nic vařit nebudeme a jez si co chceš, ale samozřejmě byly poznámky, že umřu, že na tom budu špatně, hlavně kvůli zdravotní stránce. Nejlepší to bylo asi u sestry, ta přešla taky na vegetariánství, chtěla i na veganství, ale je na internátě na střední, tak tam nemůže, protože jí oznámili ve škole, že jí vařit nebudou extra zvlášť. Ale říkala, že když odejde ze školy, tak určitě přejde.“

V: „Takže jsi sestru motivoval ty k přechodu na vegetariánství?“

M: „Já myslím, že jo. Teďka je to pozitivní, když přijedu domů, tak že se rodiče snažej, že něco uvařej. Akorát babička mi furt říká, že jsem hubenej, že je to z toho že vlastně nejím.“

V: „A u tebe Petře?“

P: „Mně do toho nikdo moc nerýpal, nepřišlo mi, že by se mě někdo snažil přesvědčit.“

V: „Bylo těžké pro rodinu přijmout, že se budeš stravovat jiným způsobem?“

M: „Jak jsem říkal, tak ne. Řekli mi, jak se chci stravovat, tak se mám stravovat. Když si to budu vařit sám, tak není problém.“

P: „U mě tam žádný problém nebyl.“

V: „Je ve Vaší rodině někdo vegetarián/vegan?“

M: „Sestra.“

P: „No moje máma, není úplně nějak na tom masu závislá, ale určitě ho spíš nemusí.“

V: „Znáš někoho ve svém okolí, kdo je vegetarián/vegan?“

M: „Teďka jako jo, tak můj přítel, lidi, co jsem se s něma začal seznamovat.“

V: „A nemáš pocit, že bys někoho třeba motivoval? Alepoň, aby omezili živočišné výrobky.“

M: „No myslím, že ne. Že jsou takový, že si myslí, že je to extrém.“

P: „Já mám kamarádku veganku, i víc kamarádek, teď právě zažívám motivační přesun u jedné.“

V: „Jak se stravuješ mimo domov?“

M: „*Já si vařím a chystám si do školy i jídlo.*”

P: „*Já vařím furt, každý den, v Hradci tam to není takovej problém najít místo, kde se můžu najíst vegansky. Ale když mám dýl školu, tak si udělám nějaký jídlo s sebou.*”

V: „*Je proto tebe těžké stravovat se mimo domov?*”

M: „*Když někam jdu, tak to je grilovaná zelenina s rýží, hranolky, je smutný, že ten výběr není větší. Ale občas se dá někde najíst vegansky a je to dobrý. Jelikož bydlím na vesnici, tak tam těch možností moc není, ani kolem. Ale tady v Olomouci jsou i restaurace veganský, tady se dá, je dobře, že se to rozmáhá, že se pak můžeš najíst i někde jinde.*”

P: „*Já si nemyslím, že to je o tom, že si musím jít přímo koupit nějaký výrobek pro vegany, já se snažím jít spíš tou obyčejnou cestou, že když mám brambory, čočku, cibuli, tak z toho dokážu udělat po celý týden jiný jídlo.*”

V: „*Jaký je tvůj názor na povědomí vegetariánské a veganské stravy v ČR?*”

M: „*Já si myslím, že se to teďka hodně zlepšuje, veganů je víc, lidi v Česku se konečně začínají zajímat, co jedí a jaká je kvalita jídla a stravy. Což si myslím, že je hodně pozitivní a pak se můžou dostat i k veganství, určitě se to zlepšuje.*”

P: „*Já si myslím, že to záleží hodně na lokalitě, ve větších městech je to už v pohodě. Určitě to u nás není ještě nic moc, máme ještě cestu před sebou, aby jsme dokázali, že to není nic módního, protože spousta lidí si myslí, že to přijde a za chvíli to odejde, ale zlepšuje se to.*”

V: „*Chtěl bys dodat ještě něco na závěr k tomuto tématu?*”

M: „*Aby všichni přešli na veganství.*” (smích)

P: „*Já bych chtěl říct, že to není jen o té stravě, ale že to veganství je postupně komplexní přeměna, že se člověk pak začne zajímat i o ostatní věci a myslím si, že to jakoby je o tom postoji ke světu, že jenom když člověk ví co jí, tak potom víc vnímá ten svět a zjišťuje a objevuje nové věci.*”

## Příloha č. 6: Přepis rozhovoru - Tomáš

<b>Jméno</b>	Tomáš
<b>Věk</b>	27 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	SŠ
<b>Rodinný stav</b>	svobodný
<b>Počet dětí</b>	0
<b>Povolání</b>	administrativní pracovník
<b>Vegan od (měsíc, rok)</b>	červenec 2015
<b>Datum rozhovoru</b>	15.2.2016
<b>Místo bydliště</b>	Olomouc
<b>Metoda výběru do výzkumného souboru</b>	sněhová koule
<b>Místo rozhovoru</b>	u mě doma
<b>Délka rozhovoru</b>	18 minut 57 s

V: „Jak dlouho už jsi vegetariánem/veganem?“

T: „*Vegan asi 7 měsíců.*”

V: „A předtím jsi byl vegetarián?“

T: „*Ne, jedl jsem normálně všechno, asi poslední rok a půl jsem hodně začal omezovat maso, čemu bych teda jako nikdy nevěřil, že se stane, protože maso jsem miloval a nedokázal jsem si představit, že bych ho jako nejedl už.*”

V: „Co tě k tomu vedlo, že jsi začal omezovat maso?“

T: „*Moje přítelkyně se vždycky zají*

*mala o tenhle druh stravování, ale to jsem já byl spíš proti tomu, jako že mi to přišlo jako blbost... a v poslední době začalo víc členů mojí rodiny přecházet na vegetariánství nebo veganství, začal jsem o tom přemýšlet nebo jsem se s něma o tom bavil, proč to dělají a tak, začalo mě to zajímat, co se jako stalo, že si hodlaj upírat to, co měli tak rádi.*”

V: „Takže tě motivovala pak rodina, jak jsi viděl, že i ti, co milovali maso přechází na bezmasou stravu?“

T: „*Asi jo, říkal jsem si, že zjistím, co na tom jako mají.*”

V: „*Jak jsi se dozvěděl o vegetariánství/veganství?*”

T: „*Od přítelkyně a rodiny, taky z internetu ty informace mě ovlivnili přejít na tudle stravu.*”

V: „*Jaké jsi měl důvody pro přechod na rostlinnou stravu?*”

T: „*Za mě to byly hlavně zdravotní důvody, pak mi začala víc vadit ta etická stránka, taky hlavně ta kvalita těch živočišných výrobků si myslím, že není nic moc, všechno je to vyhnaný antibiotikama, hormonama a stresovými hormonama, co vyplavují samotný ty zvířata. Taky jsem rád, že nezatěžuju tolik planetu jako dřív.*”

V: „*Co pro tebe znamená být veganem?*”

T: „*Chci chránit od civilizačních chorob a chci chránit svoje tělo od různých jedů v potravě.*”

V: „*Co ti veganství dalo?*”

T: „*Mám mnohem víc energie, víc se zajímám o stravu, jím víc ovoce, zeleniny a luštěnin než kdy dřív. A zhubl jsem postupně několik nadbytečných kil. Začal jsem víc vařit a přestal jsem kouřit. Celkově se cítím prostě mnohem líp. A měl jsem kožní problémy, který už nemám.*”

V: „*A to všechno se změnilo za těch sedm měsíců, co jsi přešel na čistě rostlinnou stravu?*”

T: „*Jo, fakt, kdyby mi tohle někdo dřív řekl, tak bych mu nevěřil.*” (smích)

V: *A kromě zmíněných fyzických benefitů, pociťuješ nějakou změnu v emočním prožívání?*

T: „*Jsem asi vyrovnanější, že mě teďka nevytočí všechno hned, jak dřív, asi jsem víc klidnej.*”

V: „*Pociťuješ nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?*”

T: „*Tak to asi ne.*”

V: „Pocit'uješ změnu ve svých osobnostních rysech?“

T: „*Jsem víc aktivní než předtím, jsem rád v přírodě na vzduchu a nesesím třeba tolik doma, přestal jsem být náladovej se mi zdá.*” (smích)

V: „Pocit'uješ změnu ve svých názorech?“

T: „*Na stravování určitě, jsem tolerantnější, ať si každěj jí, co chce. Celkově jsem asi více tolerantnější. Začal jsem se zajímat o to, co jím, věřím, že strava hodně ovlivňuje psychiku a celkově celý fungování těla.*”

V: „Sportuješ pravidelně?“

T: „*No co jsem se stal veganem tak jo. Dřív jsem jako sportoval párkrát do roka. Ted'ka pravidelně běhám a chodím do posilovny, takže jo.*”

V: „Máš pocit, že se změnou stravy je tvůj fyzický výkon lepší/horší?“

T: „*Rozhodně je lepší, vydržím toho mnohem víc než předtím, možná je to i tou pravidelností, ale hlavně teda, že jsem spíš vydržel ze začátku, šlo to nějak snáz, jak je člověk jako-by lehčí, tak se posiluje mnohem líp.*”

V: „Ovlivnila změna stravování tvoji (pravidelnou) pohybovou aktivitu?“

T: „*Jo, každopádně, jako já předtím sportoval nárazově a ted'ka konečně běhám a posiluju a pravidelně.*”

V: „Zařadil jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu, jako je třeba relaxace, meditace, saunování?“

T: „*Novýho asi nemám nic, kromě té pravidelnosti, do sauny jsem chodil aji předtím.*”

V: „Jak vnímá rodina tvoje stravovací návyky?“

T: „*Řekl bych, že to vnímají docela dobře, že chápu proč to dělám. Třeba děda z toho nadšenej není vůbec a nechápe, co teda jím a kde беру energii a bílkovinu, naproti tomu druhej děda si o tom začal hledat nějaký informace ted'ka se sám snaží omezit živočišný věci ve stravě, určitě nepřejde na veganství ani na vegetariánství, ale taky říká, že třeba mlíko je pro člověka nepřírozený.*”

V: „Takže jenom ze strany prarodičů přišlo nepochopení?”

T: „*Ještě aji moje máma si asi myslí, že to je nějaká úlet, ale ta mi na to nic negativního neřekla, přijde mi, že to toleruje.*”

V: „Bylo těžké pro rodinu přijmout, že se budeš stravovat jiným způsobem?”

T: „*Záleží jaká část, ta část, která se dala na vegetariánství nebo veganství to vzala dost dobře, ale ta část, která je pořád všežravá už tak dobře ne. Jakože by byli rádi, kdybych zase jedl maso. Ale teď je to už lepší, každopádně pro ty masožravce to byl ze začátku docela šok no. Ale já bydlím naštěstí sám, takže se zase nemusel nikdo nějak omezovat nebo něco měnit, jakože nakupovat jinak nebo vařit víc jídel. Nevím, jak by to jako probíhalo, kdyby mi bylo míň a bydlel bych doma.*”

V: „Je ve Vaší rodině někdo vegetarián/vegan?”

T: „*Přítelkyně je veganka, pak moji strýcové, jeden je vegan a jeden vegetarián, od toho vegana je manželka tedka taky veganka, pak manželka od mojeho otce a ségra jsou vegetariánky.*”

V: „Znáš někoho ve svém okolí, kdo je vegetarián/vegan?”

T: „*Rodinu, z přátel znám akorát vegetariány a vegany od mojí přítelkyně.*”

V: „Jak se stravuješ mimo domov?”

T: „*Většinou u číňanů, kde vím, že si dám tofu s rýží a pak Green bar, jinak když jdeme někam do restaurace, tak se dívám předem, co mají, co si můžu dát a často objednávám třeba i tři přílohy dohromady, nebo požádám, že chci něco bez sýru a tak. Už jsem v tom celkej sběhlejší si myslím, samozřejmě bych uvítal víc veganských možností, ale zas si myslím, že by to mohlo být i horší.*”

V: „Je proto tebe těžké stravovat se mimo domov?”

T: „*Není, ale někdy třeba nemám chuť právě na ty číňany nebo je Green zavřenej, tak si pak jdu radši nakoupit a uvařím si něco doma, ale když třeba vím, že budu někde bez možnosti veganskýho jídla, tak si s sebou jídlo chystám.*”

V: „Jaký je tvůj názor na povědomí vegetariánské a veganské stravy v ČR?”



T: „Co se týče vegetariánů je to tady už zaběhlý, lidi se nepodiví nad tím, že nejíš maso, a většina stravovacích zařízení má právě vegetariánský možnosti, co se týče veganství, tak to je tady zatím málo zaběhlý, ale už se to taky dost zlepšuje, za tu dobu, co jsem vegan, tak se tady otevřelo jedno nový bistro, kde mají hodně vegan jídelníček, pak je tu i v Olomouci raw restaurace a v kavárnách mají často raw dezerty a sojový mlíko už taky není takovej problém. V Praze je to pořád jednodušší se jít někam najíst, to se vždycky těším, když tam jedu, že je z čeho vybírat, ale tady si myslím, že to bude lepší a lepší, navíc veganství je teď dost populární mi přijde, že se čím dál tím víc lidí zajímá o tudle stravu, takže si myslím, že v Olomouci bude víc vegan možností v budoucnu.”

## Příloha č. 7: Přepis rozhovoru - Bára

<b>Jméno</b>	<b>Bára</b>
<b>Věk</b>	26 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	VŠ
<b>Rodinný stav</b>	svobodná
<b>Počet dětí</b>	0
<b>Povolání</b>	student UPOL
<b>Vegetarián od (měsíc, rok)</b>	březen 2013
<b>Datum rozhovoru</b>	16.2.2016
<b>Místo bydliště</b>	Olomouc
<b>Metoda výběru do výzkumného souboru</b>	prostý záměrný
<b>Místo rozhovoru</b>	kavárna Jazz fresh café
<b>Délka rozhovoru</b>	10 minut 45 s

V: „Jak dlouho už jsi vegetariánkou?”

B: „*V březnu to budou tři roky.*”

V: „Jak jsi se dozvěděla o vegetariánství?”

B: „*Jak jsem se dozvěděla? To teďka nevim, jestli dokážu pojmenovat, dycky jsem věděla nějak, že to tady je už od mala, mám pocit asi zřejmě z médií.*”

V: „Nebo co tě spíš motivovalo k tomu, že si o tom začala

víc uvažovat?” B: „*Jo takhle, no tak to bude díky sdílení různých videjí, jak se zachází se zvířatama špatně a i taky o neblahým dopadu na zdraví konzumací masa, jestli to takhle stačí teda?*”

V: „Jo, jojo.”

V: „A tvoje důvody teda pro přechod na rostlinnou stravu byly etické a zdravotní?”

B: „*(kývnutí)*”

V: „A co to pro tebe znamená, že ses stala vegetariánem?”

B: „Mám z toho radost, že to je něco na co můžu být pyšná, že se chovám soucitně ke zvířatům, protože jako zvířata mám ráda, ale nestačí jenom to tak říkat, ale v souladu s tím u nějak jednáš a znamená to pro mě taky otevření novejm obzorům, novejm potravinám a že to bez toho masa jde.“

V: „Máš pocit, za tu dobu co jsi vegetarián, nějakého přínosu nebo změny co se týče emočního prožívání?“

B: „Pocituju přínos teda v tý spokojenosti sama se sebou a mám pocit, že i dobrý pocit z toho, že se stravuju zdravě a to se tak pokrývá s tím, co jsem říkala předtím, ten myšlenkový a pocitovej určitě v tý spokojenosti.“

V: „Pocituješ nějakou změnu, co se týče svého chování?“

B: „Toho jsem si úplně nevšimla, abych řekla pravdu. Jako já jsem nebyla nikdy úplně velkej masožravec, jakože bych byla třeba míň agresivní to ne.“

V: „A třeba menší únava, že by jsi měla třeba víc energie?“

B: „Upřímně to taky ne.“

V: „A ve svých názorech, pocítila jsi nějakou změnu?“

B: „Jo, to jo. Asi taková větší srovnanost proč to dělám, oproti tomu, když jsem se snažila třeba v pubertě být vegetarián, což byla spíš taková póza. Mám ráda zvířata nebudu je jíst. Přijde mi to i víc sladěný s mojí osobností, že je to víc uvnitř mě, ten názor.“

V: „Jako víc opravdový?“

B: „Jo.“

V: „A nějakou změnu co se týče ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?“

B: „To asi ne.“

V: „A myslíš si, že vegetariánství ovlivňuje člověka, že se dokáže změnit v chování, emocích a tak?“

B: „Myslím si, že asi trochu jo, ale možná spíš to veganství tě víc změní.“

V: „Věnuješ se pravidelně nějaké aktivitě pohybové?“

B: „*Ne.*”

V: „A z jakého důvodu se nevěnuješ?”

B: „*Protože jsem líná. A nemám to moc ráda sportování, je to takový divný, ale prostě na to nejsem typ úplně.*”

V: „A když teda nesportuješ, máš nějaký jiný třeba druh pohybu nebo fyzické aktivity?”

B: „*Joo, chodím na procházky se psem, chodím pěšky obecně, jakože nejedu autobusem, ale teda teďka začínám cvičit jógu a třeba do sauny chodím, to se dá brát taky jako taková zdravotní aktivita.*” (smích)

V: „A s jógou si začala díky vegetariánství? Hodně lidí to tak má.”

B: „*Jo, ale přišlo to jako pozdějc než to vegetariánství.*”

V: „Mám tady teď otázku, jestli je tvůj fyzický výkon lepší/horší se změnou stravy, tak když se zaměříme třeba na ty procházky, tak máš pocit, že se ti chodí líp?”

B: „*Jo, určitě, že nemáš tak těžkej žaludek, že když si dáš masovej oběd, tak si chceš jít na hodinu lehnout a na procházku se nevyhrabeš, a po tý bezmasý stravě si sice najedená, ale není ti těžko, takže jo.*”

V: „Jaký máš vztah ke sportu nebo spíš k pravidelnému pohybu je jaký?”

B: „*Kladný, já bych hrozně ráda pravidelně sportovala, ale nechybí mi ta motivace, ale už začínám po krůčcích, ale ještě jsem to nedala tak, abych to dělala pevně, pravidelně. Jako vím, že to ty přínosy má a hrozně bych do toho chtěla jít.*”

V: Zařadila jsi nějaké nové metody do svého nového životního stylu? Třeba relaxaci nebo meditaci, mluvila jsi o saunování, to jsi začala kdy?”

B: „*To saunování může tak být, to jsem začala chodit pravidelně, abych pomohla tělu se lépe očistit, jinak meditaci jo, ale ne nějak pravidelně, ikdyž bych chtěla...*”

V: „Jak vnímala tvoje rodina nebo jak vnímá ještě stále tvoje stravovací návyky?”

B: „*Nechápu to moc, pořád maj obavy, jestli mi nebudou chybět ty živočišný klady z té stravy živočišný, že si to nedokážou vůbec představit, ale s partnerem s tím problém není,*

*on teda jako maso jí občas, ale tak jako umírněně a ani jednomu nám nevadí ta rostlinná strava, tak tam je to dobrý.”*

V: „Myslíš, že to bylo těžké pro rodinu přijmout, že se budeš stravovat jiným způsobem?”

B: „*Jo, už jenom, třeba takový to, co má mamka teda uvařit, když přijedu domů na oběd, a co to prostě vymejším no.*”

V: „Je ve Vaší rodině někdo vegetarián/vegan?”

B: „*Ne.*”

V: „Znáš někoho ve svém okolí, kdo je vegetarián/vegan?”

B: „*Jo, hodně lidí, hodně kamarádů.*”

V: „A máš pocit, že třeba teď se jich víc stává vegetariánem nebo veganem?”

B: „*Jo, mám pocit, že jo.*”

V: „Jak se stravuješ mimo domov, když třeba máš dlouhý den ve škole?”

B: „*Ted'ka se mi to teda moc nestává, že bych takhle byla, ale kdyžtak jo, buď do předu si chystám anebo si spíš něco koupím.*”

V: „Takže pro tebe není těžké stravovat se mimo domov?”

B: „*Jo, já si myslím, že být vegan je v tomhle těžší, ale být vegetarián ty alternativy máš ted'ka naprosto běžně.*”

V: „Jaký je tvůj názor na povědomí vegetariánské a veganské stravy v ČR, zejména v Olomouci?”

B: „*Mám pocit, že takhle mezi mladýma lidma, mezi studentama je to povědomí dobrý, ale to je tím, že se pohybuju v takovém vybraném okruhu lidí, který se o to zajímaj, ale obecně bych řekla, že to je pořád něco takovýho, že tam chybí asi to vysvětlení, proč by to mohlo být dobrý a proč vůbec se o to zajímat, to masový stravování je tak strašně tradiční a považovaný za normální a správný a že ani tak ti lidi nejsou moc motivovaní se o to zajímat, protože tak jak se stravujou, tak jim to tak chutná a na nic jinýho nekoukaj, že by to mohlo být benefit.*”

V: „A myslíš, že tady to se týká hlavně věkové skupiny, např. našich rodičů, prarodičů?”

B: „Jo, myslím si, že tydle ty jakoby my těch 25, 30 let, ty mladší lidi se o to zajímají víc, že ti starší jsou zarytí v tom, co znaj, jak se stravují celý život.”

V: „Chtěla by jsi ještě něco dodat k tomuto tématu?”

B: „Asi někdy mě láká i ta veganská strava, ale ta mi přijde taková složitější, jak se naučit tak vařit pro sebe a asi tam ještě úplně nemám zpracovaný, proč bych nemohla jíst třeba vejce, na tom mi nepřijde nic špatného. Ale třeba postupem času tam dojdu.”

V: „Děkuju za rozhovor.”

## Příloha č. 8: Přepis rozhovoru - Tom

<b>Jméno</b>	<b>Tom</b>
<b>Věk</b>	24 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	VŠ
<b>Rodinný stav</b>	svobodný
<b>Počet dětí</b>	0
<b>Povolání</b>	student UPOL
<b>Vegetarián od (měsíc, rok)</b>	cca 1995
<b>Datum rozhovoru</b>	17.2.2016
<b>Místo bydliště</b>	Čáslav
<b>Metoda výběru do výzkumného souboru</b>	prostý záměrný
<b>Místo rozhovoru</b>	byt respondenta
<b>Délka rozhovoru</b>	21 minut 5 s

V: „Jak dlouho už jsi vegetariánem?“

T: „*Jsem vegetariánem už 20 let.*“

V: „Jak jsi se dozvěděl/a o vegetariánství?“

T: „*O vegetariánství, on táta nejedl maso, když mi byly čtyři roky, asi rok ho nejedl, a já jsem potom ho přestal jíst taky, protože jsem se identifikoval se svým otcem a táta ho potom začal jíst, já už nevím, takže o vegetariánství jsem*

*se dozvěděl skrz tátu, ale nedá se říct, že bych o něm v tu dobu cokoliv věděl. Věděl jsem, že mám rád zvířátka, věděl jsem, že je nechci jíst a nějak hlubší podstatu vegetariánství jsem nechápal.*“ V: „Takže ten první důvod byl jakoby nápodoba otce, ta identifikace s tátou?“

T: „*Jo.*“

V: „A táta nejedl jak dlouho to maso?“

T: „*Rok.*“

V: „A to si pak i dál věděl, že chceš v tom pokračovat?“

T: „*Já si myslím, že už to bylo takový, já vlastně ani nějak nevím proč, byl jsem malej a teďka už těžko usuzovat zpětně, co to bylo. Prostě asi trochu jak jsem to maso přestal jíst, tak jsem si ho nějak zošklivil a potom jsem už na něj neměl chuť, takže asi takový znechucení z toho.*”

V: „*Jaké jsi měl důvody pro přechod na rostlinnou stravu, v té době asi nebyly nějak opodstatněné? Nebo spíš se tě zeptám, teď máš důvody, že maso nejíš jaké?*”

T: „*Teďka maso nejím v podstatě bych řekl, že kvůli všem těm důvodům, ekologickem, že nějakých 50% veškerýho znečištění atmosféry, tak je způsobený chováním dobytka, znečišťuje se tím půda, ekonomický, je to výhodnější pro lidstvo nejíst maso, protože by se pak uživila celá planeta daleko snadnějc, protože výroba jednoho kila masa je nějakých osmdesát kilo obilí, nebo nějak tak, potom samozřejmě ty zdravotní, fakt všechny, tam je jasná ta fyzická prospěšnost a psychické přesvědčení taky. Potom taky ty etický důvody, nechci prostě ubližovat žádnýmu jinýmu tvorů, když nemusím, a to bych řekl, že tohle je ten ústřední motiv, abych se u toho držel...ale myslím si, že těžko říct, co je teď mým ústředním motivem, protože si to můžu tak nějak cucat z prstu, já nejím to maso tak dlouho, že ty důvody můžu vytvořit a vyberu si samozřejmě ten nejslechetnější, takže těžko říct, jestli jsem si to jenom nevymyslel, že uz jenom takhle vím, že už nebudu jíst maso, ikdyby to bylo třeba jenom ze setrvačnosti, hlavní důvod vidím asi ten etickej rozměr. Nechci ubližovat zvířátkům, ani lidem.*”

V: „*A co to pro tebe znamená být vegetariánem, bereš to třeba jako nějakou víru, součást životního stylu apod.?*”

T: „*Vegetariánství pro mě znamená jednak součást mojí osobnosti, prostě už to nejím dvacet let, takže už to mám přišitý od malička a jako vegetariánství vidím právě naději, tu budoucnost lidstva si myslím, že jednou nebudou všichni jíst maso, protože pochopěj, jak na hovno to je zabíjet a jíst. Já teďka nevím, jakej to říkal myslitel, ale že dokud budou jatka, tak budou i pole válečná.*”

V: „*Další oblast je prožívání, jak by jsi zhodnotil co ti vegetariánství dalo?*”

T: „*Já to rozhodně beru jako přínos, jak říkam, předtím jsem se neznal, nebo nepamatuju si, jak jsem na tom byl ve čtyřech letech, ale celkově mi přijde, že jsem takovej vitálnější*”



*než lidi okolo mě, potřebuju míň spánku, víc toho vydržím, žije se mi fakt dobře, připadám si zdravě a určitě pro mě bylo i důležitý, že dřív třeba na základce, na střední, že to bylo natolik důležitá část mojí identity to vegetariánství, že potom jsem byl ten vegetarián, že jsem se vlastně vyčlenil, někdo se vyčlení tím, že nosí punkový věci a já jsem se v podstatě vyčlenil tím, že jsem byl vegetarián. Takže pro mě to mělo tady tenhle aspekt tý individuality. No že jsem si mohl vytvořit tu svoji unikátní identitu a hodně to bylo důležitý pro mě to vegetariánství v tu dobu.”*

V: „Mám tady právě dvě otázky, co souvisí s pocítením změny s přechodem na rostlinnou stravu, na to se tě teda ptát nebudu, na to nedokážeš odpovědět? Jedná se o otázku zaměřenou na emoční prožívání a na paměť.”

T: „*To nedokážu...*”

V: „A myslíš si, že když lidé přestanou jíst maso, přejdou teda na rostlinnou stravu, tak že se u nich změní i nějaké osobnostní vlastnosti?”

T: „*Otázka v jakým směru, jako k tomu, aby člověk přestal jíst maso, tak se musí nějak změnit. Ale k tomu, aby se změnil, to je už právě ta změna těch postojů a přesvědčení a tak, takže jo. Člověk se musí změnit na to, aby se stal vegetariánem a potom je teda ta druhá stránka, jestli to samotný vegetariánství tě nějak ovlivňuje, tu tvoji psychiku, tak to bych jako taky řekl, že jo, ale myslím si, že hlavní část bude ten samotnej přechod na vegetariánství. Protože když už se takhle začneš rozhodovat, tak k tomu máš asi nějaký predispozice a to bych řekl, že to jsou zrovna ty dost pozitivní věci, jako empatie k živým tvorům.”*

V: „Sportuješ pravidelně?”

T: „*Sportuji pravidelně.*”

V: „To znamená jak často týdně?”

T: „*3-4 týdně.*”

V: „Máš pocit, že tím, jak se teď stravuješ, že je tvůj fyzický výkon lepší/horší v porovnání s těmi, co se stravují běžnou konvenční stravou?”

T: *„To těžko říct, vzhledem k tomu, že já posiluju, tak jako měl jsem to možná krapítek náročnější s tou stravou, že když jsem fakt posiloval, tak ono se to sice přehání s tím množstvím bílkoviny, kolik člověk potřebuje na růst svalstva, ale stejně nemám moc rozmanitou kuchyni, takže to u mě bylo samý tofu. Takže toho jsem trošku přežranej a to byla ta nevýhoda toho cvičení, ale jinak si myslím, že jsem rostl normálně, tam taky hraje roli, co se člověk o tom posilování naučí, já jsem o tom fakt hodně načel, což je určitě velkej díl toho vegetariánství, ale je pravda, že u toho posilování je nějakých 80%, že hraje roli strava, a já jsem jako se svalama problém neměl.“*

V: *„Tak zase jsi věděl, jak si máš doplnit jídelníček, aby ti nic nechybělo.“*

T: *„Jo, ale to si myslím, že tam je právě důležitěj ten teoretickej background, že pokud někdo neví, jak má kombinovat ty jednotlivý bílkoviny a tak, tak, že to u něj může být problém.“*

V: *„Jinak máš pocit, že se ti cvičí dobře, necítíš pocit slabosti nebo únavy?“*

T: *„Ne, to vůbec ne.“*

V: *„Ikdyž jsi posiloval víc, tak to bylo bez problémů?“*

T: *„Jo.“*

V: *„Jaký máš vztah ke sportu?“*

T: *„Je to pro mě rozhodně důležitý, 3-4 týdně cvičím už myslím, že čtyři roky, nebo pět. U mě je to už fakt součást životního stylu, má to prostě spousta výhod, jsem odolnější, zdravěj, jsem odolnější i vůči běžnému stresu. Cvičím, protože mě to baví a protože je to výhodný.“*

V: *„Na otázku, jestli změna stravování ovlivnila tvoji pravidelnou pohybovou aktivitu taky nedokážeš odpovědět?“*

T: *„To nedokážu...“*

V: *„A zařadil jsi nějaké nové metody do svého životního stylu jako je relaxace, saunování nebo meditace například?“*

T: „Zařadil jsem nějaké nové metody, ale zase to u mě nesouvisí s tím, že bych začal jíst jinak. Navíc to teda není nic z toho, co jsi říkala, ale začal jsem si psát deník někdy v druháku na vejšce a to dělám doted’.”

V: „Jak vnímá rodina tvoje stravovací návyky?”

T: „Jako rodina na to má kecy, moc se jim to nezdá, když jsem říkal doma, že mám v plánu jako přejít z laktoovovegetariánství na veganství, nebo že bych třeba jedl jenom vejce a mlíko z fakt farem, kde vím, že maj ty slepice a krávy dobrej život, z nějakých bio farem jinak ne, tak toho se máma jako zděsila, že co já ti budu vařit, což jako chápu takhlenc, že ona moc neobmněňuje svůj repertoár receptářský, takže pro ni to je trošku problém no.”

V: „A co třeba táta, když byl dřív vegetarián, má k tomu jaký postoj, že jsi vydržel tak dlouho a vlastně tě motivoval k tomu on?”

T: „To je vtipný, že on jako možná ani neví, že mě k tomu motivoval (smích), nebo takhlenc, tuší asi, že když malý dítě přestane jíst maso, stejně jako on, takhlenc to asi ví, ale myslím, že o tom nesmyslí takhle do hloubky, že to ovlivnilo celý můj život.”

V: „Myslíš, že bys ho teď motivoval zpátky k tomu, aby přestal jíst maso?”

T: „Já bych rád, protože on má teďka vysokej tlak nějak a na to by mu to jedině pomohlo, už jen kdyby vypustil ty živočišný tuky, tak je pak člověku hned líp. Já jsem právě říkal tátovi, že plánuju přestat jíst úplně vejce, mlíko a mléčný výrobky a on na to, co ti potom zůstane? a já no přece čistý svědomí.”

V: „Bylo těžké pro rodinu přijmout, že se stravuješ jiným způsobem?”

T: „Je to rozhodně náročnější na přípravu stravy, u nás doma se zas nikdo extra necpe masem, takže oni jedí krůtu třeba a ryby, ale že by se ládovali každý den vepřovým, tak to ne. Není to tak velkej problém, přece jenom já v tom nejsem zas, když je nouze, tak sním něco co bylo dělaný ve vývaru, protože máma by se asi zcvokla, kdybych jí řekl, že to jíst nebudu.”

V: „Je ve Vaší rodině někdo vegetarián/vegan?”

T: „Ségra nějaký čas byla vegetariánka, táta byl teda a máma nebyla nikdy, ale máma jí víceméně jenom ryby, táta ten, co máma uvaří.. a ségra je na tom stejně, nevím teda ani,

*proč to maso pak začala jíst zase, nejedla ho třeba tak rok, dva. Ale taky ho nejl nějak moc.”*

V: „Znáš někoho ve svém okolí, kdo je vegetarián/vegan?”

T: „Ano, znám pár jedinců.”

V: „Máš pocit, že v poslední době se vegetariánství a veganství rozmáhá právě u lidí mezi 20-30. rokem?”

T: „Jo, rozhodně. Ted'ka si hodně lidí uvědomuje, co to je maso, odkud to pochází, co to způsobuje. Já jsem právě četl ted'ka, že nevím o kolik, ale že o několik procent ročně se zvýší počet vegetariánů ve světě. Takže si myslím, že to roste hodně rychle. Celkově si myslím, to je pak otázka těch motivů k tomu vegetariánství, protože někdo k tomu může mít fakticky ty etický důvody, zdravotní důvody, ale určitě jsem si jistej, že stejně jako mě to dělalo dobře v těch 15ti, 16ti, že jsem byl jedinečnej tím, že jsem nejedl maso, tak že to dneska může být taky nástrojem k tomuhle, taková módní záležitost. Ale zas tohle je jako fakt fajn záležitost, to jsem rád, že tohle nastalo.”

V: „Jak se stravuješ mimo domov?”

T: „Mimo domov, vařím si..”

V: „Je proto tebe těžké stravovat se mimo domov, myslím venku někde?”

T: „Není to ideální, třeba tady v Olomouci je dost vegetariánských restaurací, to je pravda, to si nemůžu stěžovat, ale jako já tady jsem byl jenom Green baru, kde když já se chci hodně najíst, tak za to zaplatím majlant, tak zas nechci vyslovovat soudy, když jsem v jiných restauracích tady nebyl, nevím, jestli je to všude takhle drahý. Jinak v běžný restauraci se najíst vegetariánskýho jídla je téměř nemožný, jako smažák a hranolky, to je prostě univerzální vegetariánský jídlo jak se zdá. Kolonka bezmasá jídla a je tam smažák, nic jinýho tam není.”

V: „Jaký je tvůj názor na povědomí vegetariánské a veganské stravy v ČR?”

T: „Tak myslím si, že každej na ulici budě vědět, kdo je to vegetarián, jako potom už nějaký to dělení jako vegani a vitariáni, to už asi ne, ale samotný vegetariánství jakože všichni to znaj, ale do jaký hloubky zase, nevím kdo by byl v Čechách tak aktivní, jako je třeba Peta v

*USA, ty dělají furt nějaký takový happenings, to jsem tady neviděl, což si myslím, že třeba hodně pomáhá, aby někomu něco doklaplo. Povědomí si myslím, že je, ale že znalost není. A často před tím ti lidi zavírají oči, před jatky a tak, což je takovej moderní holocaust, že to radši ignorujou tu informaci, že ty zvířata maj život na hovno.”*

V: „Chtěl by jsi dodat ještě něco k tomuto tématu?”

T: „Šunka není vegetariánská.”

## Příloha č. 9: Přepis rozhovoru - Klára

<b>Jméno</b>	<b>Klára</b>
<b>Věk</b>	24 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	VŠ
<b>Rodinný stav</b>	svobodná
<b>Počet dětí</b>	0
<b>Povolání</b>	dálkový studnet+pracující
<b>Vegetarián od (měsíc, rok)</b>	2014
<b>Datum rozhovoru</b>	17.2.2016
<b>Místo bydliště</b>	Ostrava
<b>Metoda výběru do výzkumného souboru</b>	samosběr
<b>Místo rozhovoru</b>	přes Skype
<b>Délka rozhovoru</b>	10 minut 22 s

Výzkumník: „Ahoj, tak já ti napřed přečtu informovaný souhlas, který vlastně mám, jedná se o souhlas se zpracováním osobních údajů a píšu tady vlastně, že děkuji za zájem účastnit se ve výzkumu pro moji diplomovou práci a že poskytnutím rozhovoru pro tuto diplomovou práci souhlasíš se zpracováním informací, použití osobních údajů se týká pouze pro studijní účely a je to určeno jen pro tento výzkum, rozhovor bude po celou dobu nahráván na diktafon, abych to p

ak mohla přepsat a zpracovat ty data a během rozhovoru můžeš kdykoli svoji dobrovolnou účast na výzkumu zrušit a nahrané údaje budou smazány. Kdyby pak měla zájem o sdělení výsledků výzkumu, tak mě můžeš kontaktovat přes Facebook nebo přes email.” Klára: „*Jo, souhlasím.*”

V: „Já se tě ještě na úvod zeptám, jestli jsi vegetariánka nebo veganka?”

K: „*Spíše vegetariánka, ale snažím se vyhýbat i mléčným výrobkům po většinu času, takže ale dejme radši vegetarián.*”

V: „Jak dlouho už jsi vegetariánka?”

K: „*Je to vlastně druhým rokem.*”

V: „Uvažuješ do budoucna o veganství, že by jsi přešla?”

K: „*Já v podstatě jakoby veganem jsem, když to tak řeknu, ale když jsem někde mimo a nemám možnost veganskýho jídla, tak volím vegetariánskou možnost. Domů si nekupuju žádný mléčný výrobky, ani vejce.*”

V: „Jak jsi se dozvěděla o vegetariánství?”

K: „*V podstatě asi v okolí jsem měla několik případů.*”

V: „Jaké jsi měla důvody pro přechod na rostlinnou stravu?”

K: „*Etické důvody jsem měla samozřejmě a nikdy jsem nebyla úplně masový fanoušek a do té doby než jsem přestala jíst maso úplně, jsem i tak jedla maso třeba jednou za dva měsíce, tak jsem vysadila úplně.*”

V: „Zajímala tě i třeba ekologická stránka nebo zdravotní důvody pro přechod na rostlinnou stravu?”

K: „*Taky to samozřejmě s tím souvisí, ale pro mě to nebyly ty hlavní důvody.*”

V: „Co pro tebe znamená být vegetariánem?”

K: „*Určitě to беру jako součást životního stylu, protože díky tomu si dávám pozor na to, co jím, kde jím, vařím si do práce, vybírám si třeba menička, když jdu do restaurace a podobně.*”

V: „Takže ses díky vegetariánství začala více zajímat o složení stravy, původ tvého jídla?”

K: „*Určitě, to si myslím, že je velký plus, že když člověk přejde na vegetariánství, tak ho to nutí zajímat se o to co jí a tak aby měl vlastně vyvážený poměr těch živin ve stravě.*”

V: „Co ti vegetariánství dalo za tu dobu?”

K: „*Určitě lepší pocit s tím, že nemusím řešit to, že kvůli mě umírají zvířata, to si myslím, že pro moje čisté svědomí je nejzásadnější věc, a taky mi dalo spoustu zkušeností s tím, že jsem trpělivější, protože musím neustále vysvětlovat proč, a taky si myslím, že mám lepší zdraví, jsem něco zhubla a cítím se lépe.*”

V: „Pocit'uješ změnu ve svých osobnostních rysech?“

K: „*Nemyslím si, nemyslím si.*“

V: „Pocit'uješ změnu ve svých názorech?“

K: „*Myslím si, že jsem teda více tolerantnější k lidem, díky tomu, že sama mám nějaké věci, které mě omezují, nebo které nechci dělat, i díky tomu dokážu ostatní tolerovat a netýká se to jenom stravování, ale třeba i náboženství a takhle.*“

V: „Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání?“

K: „*Myslím si, že jsem vyrovnanější sama se sebou.*“

V: „Cítíš nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?“

K: „*To asi ne.*“

V: „Myslíš si, že by vegetariánství nebo veganství mohlo člověka změnit, co se týče třeba jeho chování, nějakých rysů osobnostních?“

K: „*V některých věcech určitě.*“

V: „Sportuješ pravidelně?“

K: „*Ano.*“

V: „To znamená jak často?“

K: „*Minimálně 5x týdně sportuju.*“

V: „Máš pocit, že se změnou stravy je tvůj fyzický výkon lepší/horší?“

K: „*Myslím si, že je lepší, myslím si, že mám lepší výkony, ono to bude samozřejmě i tím, že mám lépe vyvážené ty bílkoviny, tuky a sacharidy, tady tyhle věci, díky tomu, že se zajímám o tu stravu, takže to tělo umí líp pracovat, když to potřebuju.*“

V: „Jaký máš vztah ke sportu?“

K: „*Určitě ho beru jako součást životního stylu, nedokážu si život představit bez sportu.*“

V: „Ovlivnila změna stravování tvoji pravidelnou pohybovou aktivitu?“



K: „*Jakože bych cvičila víc nebo jinak to ne, spíš se mi cvičí mnohem jakoby líp, mám víc energie.*”

V: „*Zařadila jsi nějaké nové metody do svého životního stylu, jako je například relaxace, saunování nebo meditace?*”

K: „*Asi žádné.*”

V: „*Jak vnímá rodina tvoje stravovací návyky?*”

K: „*Vesměs byli všichni tolerantní, samozřejmě ze začátku byly nějaké otázky, proč, jak a tady tyhle věci, ale všichni si zvykli.*”

V: „*Bylo těžké pro rodinu přijmout, že se budeš stravovat jiným způsobem?*”

K: „*Nebyl tam žádný problém, jelikož už nebydlím s rodinou, mámou a takhlenc, a když tam přijedu na oběd, tak ona s tím problémem nemá, protože sama má bezlepkovou dietu a vaří si pro sebe, takže to dělá teďka akorát na třikrát.*”

V: „*Je ve Vaší rodině někdo vegetarián/vegan?*”

K: „*Ne, není.*”

V: „*Znáš někoho ve svém okolí, kdo je vegetarián/vegan?*”

K: „*Ano, znám asi přibližně pět lidí.*”

V: „*A jsou to lidé spíše ve tvém věku, tedy okolo 25-30 let?*”

K: „*Taky, ale jsou i lidé, kteří mají okolo 40 let a jsou vegetariáni.*”

V: „*A jsou to dlouhodobí vegetariáni, nebo na tuto stravu přešli spíše v posledních letech?*”

K: „*Dlouhodobí.*”

V: „*Jak se stravuješ mimo domov?*”

K: „*Vesměs si vařím sama do krabiček jídlo, jako když jdu do práce, a já jsem z Ostravy a jsou tady nějaké vegetariánské a veganské možnosti, takže více jednou za čas není problém zajít někam na oběd.*”

V: „*Je proto tebe těžké stravovat se mimo domov?*”

K: *„Když nemám nachystaný jídlo, tak se dá úplně v pohodě najíst, ať už na ovoci, nebo tak, každopádně ta strava už pak není nutričně vyvážená, tak jak bych potřebovala.“*

V: *„Jaký je tvůj názor na povědomí vegetariánské a veganské stravy v ČR?“*

K: *„Já si myslím, že tady jsou jako víceméně všichni masožravci, nebo ně všichni, ale je tady hodně masožravců, a jsou tady ti lidi takoví zablokovaní vůči tomu, oproti tomu, co mám zkušenost z Prahy nebo odjinud, tady jsou ti lidi takoví konzervativní vůči tomu, nejsou tak otevření těm změnám a jiným stravovacím návykům než těm, co jsou zvyklí no.“*

V: *„Je ještě něco, co by jsi chtěla dodat k tomuto tématu?“*

K: *„Není.“*

V: *„Děkuji za rozhovor.“*

## Příloha č. 10: Přepis rozhovoru - Vojta

<b>Jméno</b>	<b>Vojta</b>
<b>Věk</b>	24 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	VŠ
<b>Rodinný stav</b>	svobodný
<b>Počet dětí</b>	0
<b>Povolání</b>	student UPOL
<b>Vegetarián od (měsíc, rok)</b>	červenec 2015
<b>Datum rozhovoru</b>	23.2.2016
<b>Místo bydliště</b>	Kyjov
<b>Metoda výběru do výzkumného souboru</b>	prostý záměrný
<b>Místo rozhovoru</b>	kavárna Kafe jako lusk
<b>Délka rozhovoru</b>	16 minut 23 s

(Pozn. Vk=výzkumník)

Vk: „Jak dlouho už jsi vegetarián?“

V: „*Takže maso jsem přestal jíst od července. Akorát si říkám, jestli si jako můžu říkat vegetarián, protože mám kožené pásky a boty, které prostě nevyhodím. Tak jestli jako spíš nejsem člověk, co nejí akorát maso.*“

Vk: „Já si myslím, že to je dost zavádějící u vegetariánů, přijde mi, že to je spíš u veganství, to už máš prostě celkově takovej životní styl, kdy nepoužíváš testovanou kosm etiku na zvířatech, nenosíš kožený věci a vlnu a nechceš zvířata využívat vůbec k ničemu ve svym životě, ale zas nemůžeš ze dne na den vyhodit všechno, co máš doma a nakoupit nový věci...“Vk: „Jak jsi se dozvěděl o vegetariánství?“

V: „*Nějak se kolem mě v průběhu života vyskytovalo.*“

Vk: „Takže převážně z okolí?“

V: „*Jo, na gymplu první takový závažnější rozhovory nebo úvahy byly díky tomu, že jsem měl spolužačku, která byli celá rodina komplet vegetariáni, navíc měla bráchu malého*

*Benjamínka, kterému je teďka třeba 12, takže jsem ho vídal úplně od pidi mimča a je to člověk, který nikdy v životě neměl maso, takže mě to dycky zajímalo. A pak ještě jeden spolužák se stal vegetariánem, teďka je už teda vegan.”*

Vk: „Tvoje důvody pro přechod na rostlinnou stravu byly jaké?”

V: „Zvířátka.”

Vk: „Takže hlavně etické?”

V: „Čistě etické.”

Vk: „Teďka jak jsi už dýl vegetariánem, tak přidaly se i nějaký jiný důvody?”

V: „Cítím se dobře, je to jako zvláštní v tom, že spousta lidí mi říká, že jsem schudl a že někteří, že už je to jako moc.... fakt není týden, aby se mě někdo nezmínil, že jsem schudl a já vím, že jsem přestal jest to maso a spadl jsem o nějakých pět kilo níž a od té doby si to držím, plus minus kilo, takže na tady todle prdím a dávám přednost tomu, jak se cítím já sám a cítím se dobře, takže...”

Vk: „Mám tady právě otázku, která souvisí s tím označením vegetarián nebo vegan, co to pro tebe znamená, že jsi se stal vegetariánem, nebo teda člověkem, co nejí maso?”

V: „Znamená to pro mě to, že se nepodílím na těch škaredých věcech, co se děje v těch velkochovech.”

Vk: „Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání? Vyjmenoval jsi fyzické nějaké benefity...”

V: „Nevím, jak to říct...navýšení spokojenosti samotného se sebou, protože jsem to dokázal a nedělá mě to vůbec žádné problémy, jenom teda někdy mě zamrzí, když bych si chtěl pochutnat a jdu do restaurace a musím si dat smažák, ale jinak mě to dělá radost.”

Vk: „A co se týče třeba většího přínosu energie nebo nějakou stabilizaci nálad, pocit'uješ něco takového?”

V: „Co se týče nálad, tak tam změnu moc nepocituju, ale myslím si, že to je i tím, že nejím maso eště relativně krátko. A energie to bych tahal asi z paty, samotnýho by mě to

*nenapadlo, kdyby ses mě na to nezeptala...jako je to možný no, ale říkam, je to kratká doba eště.*”

Vk: „A cítíš nějakou změnu ve svých osobnostních rysech?”

V: „*Neřekl bych.*”

Vk: „A nějakou změnu co se týče vybavování si z paměti nebo v zapomínání, pociťuješ?”

V: „*Taky ne.*”

Vk: „A došlo u tebe ke změně nějakých názorů?”

V: „*Asi ne..*”

Vk: „A nepociťuješ třeba, že by jsi byl více empatický?”

V: „*Tak mě dycky dokázalo něco dojmout, takže tam je to pořád stejně intenzivní.*” (smích)

Vk: „Patří pravidelný pohyb k tvému životnímu stylu?”

V: „*Snažím se, ale často by se o té pravidelnosti bavit nedalo, ale rozhodně je to pro mě důležitá věc a kde vím, že mám rezervy a mám v plánu s tím něco dělat.*”

Vk: „A jak se třeba hýbeš?”

V: „*Tak úplně nejradši mám plavání, pak chodím někdy si zalézt na stěnu, si zaběhat a chůzi mám rád.*”

Vk: „A máš pocit, že se změnou stravy více vyhledáváš tady ty pohybové aktivity?”

V: „*Tam je složitý od sebe oddělit to, že chodím teďka víc pěšky, ale je to zase tím, že mám psa. Ale ne, tady jsem si všiml, že jsem se začal víc hýbat v poslední době.*”

Vk: „Mám tady pak otázku, jestli máš pocit, že se změnou stravy je tvůj fyzický výkon lepší/horší, tak jak by jsi ohodnotil to, když se věnuješ nějakému pohybu?”

V: „*Myslím si, že jsem jako lehčí, že se mi hýbe lehčeji. Asi tím, že jsem aji schudl.*”

Vk: „Zařadil jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu, jako třeba meditace, sauna nebo jiná nějaká relaxace?”

V: *„Jo, to co bych nejvíc chtěl je každý den dělat jógu, abych byl víc protažený a nedávno jsem četl nějaký obrovský úspěšný článek českýho podnikatele, který si potom dal nějakou stopku a teďka hodně přednáší o tom, že všichni zapomináme na svoje tělo a že to je hodně důležitá věc, tak to na mě hodně zapůsobilo a chtěl bych jít tady tím směrem.“*

Vk: *„A s tou jógou jsi přišel až teďka, co nejíš maso?“*

V: *„Ne, to jsem chtěl už dřív, ale je pravda, že až teďka v průběhu tohotohle jsem to konečně realizoval, že jsem byl už i na hodině jógy.“*

Vk: *„A věnuješ se třeba meditacím?“*

V: *„Jo, a s tím mám taky už zkušenosti předtím, taky tam mám rezervy, ale tam už to беру jako součást mýho života a nemám v plánu to pouštět.“*

Vk: *„A nepociťuješ třeba, že by ty meditace byly teď intenzivnější nebo že se dokážeš líp soustředit?“*

V: *„Teoreticky jo, ale zase já jsem byl na podzim na kurzu třídním, takže to bych dal za vděk asi tomu, protože to bylo hodně intenzivní.“*

Vk: *„Jak vnímala rodina tvoje stravovací návyky?“*

V: *„Celkem špatně, nebo špatně, já už jsem to s tím jednou kdysi zkusil, to mi bylo tak jako 14, 15, tak tam mě ještě rodiče zatli tipec a teďka jsem to oznámil a to mě potěšilo, že rodiče už neměli potřebu mě nějak konfrontovat a vzali to, že to je moje rozhodnutí a když jsme byli třeba na nějakých večerích, obědech, tak mě potěšilo, že už brali aji ohled na to, esi si tam vyberu aji já. Ale jinak doma, mamka, ta to bere tak, že tady to stravování syna je už pomyslné poslední pojítko mezi matkou a synem než budu trhlý, takže když tam přijedu, tak prostě je navařeno, takže si mamka jako postěžuje, že neví, co mi má vařit, takže ji říkam, že za prvé mi nemusíš vařit nic a za druhé nemusíš nic vymýšlet.“*

Vk: *„Bylo těžké pro rodinu přijmout, že se budeš stravovat jiným způsobem?“*

V: *„Mamce se to úplně nelíbí, taky mi pořád říká, že su hubený, že na mě visí kalhoty a ale v pohodě. Ale asi to nebylo těžké to přijmout.“*

Vk: *„Je ve Vaší rodině někdo vegetarián nebo vegan?“*

V: *„Ne, byla sestřenica, několik let byla vegetariánka, ale už není.“*

Vk: *„A víš proč přestala být?“*

V: *„Říkala, že ju to přestalo bavit.“*

Vk: *„Ze svého okolí znáš někoho, kdo je vegetarián nebo vegan?“*

V: *„Znám, jo, dost lidí.“*

Vk: *„Máš pocit, že teďka v poslední době lidí spíše přechází na rostlinnou stravu?“*

V: *„Myslím si, že to teďka stoupá, jde to určitě ruku v ruce s tím, co je trendy, ale i bez tady toho si myslím, že to stoupá.“*

Vk: *„Řekl bys, že se lidé teď víc zajímají o to, co jedí, jaký je původ jídla?“*

V: *„Jo. Ja si myslím, že semka konečně došly ty možnosti, aby to ti lidi mohli řešit.“*

Vk: *„Jak se stravuješ mimo domov?“*

V: *„Mimo domov v jakym smyslu?“*

Vk: *„Když třeba jdeš do školy, do práce, jestli si chystáš svoje vlastní jídlo nebo není pro tebe problém si něco koupit?“*

V: *„Jo takhle, někdy si nachystám, ale to je relativně málokdy. Já su ujetý hodně na pečivo, takže hodně pečivo s nějakým ovocem a zeleninou a když si někam zajdu jako na jídlo, tak je to tady ten Green, Govinda anebo prostě něco, kde zrovna dělají něco bez masa a láká mě to.“*

Vk: *„Takže nemáš pocit, že by bylo pro tebe těžké stravovat se mimo domov?“*

V: *„Nemám, jsou tady možnosti, je to v pohodě.“*

Vk: *„A když srovnáš vegetariánský možnosti v Kyjově a Olomouci, je tam nějaký rozdíl?“*

V: *„Dobrý body pro Kyjov asi ani né, protože v Kyjově před nedávnem otevřeli první Green Food a hodně často v těch lepších restauracích je jedno jídlo bez masa v těch měničkách, ale jako pošmáknou si dycky.“*

Vk: *„A jaký je tvůj názor na povědomí vegetariánské a veganské stravy v ČR?“*

V: *„Já myslím, že to tady mezi lidma je, sice teda není to úplně ideální, protože mě pokaždé zarazí, když se vyskytnu v nějaké situaci, kdy si někdo myslí, že šunka nebo salám není maso, nebo že ryba není maso, to je jako hodně ujetý, ale myslím si, že to tady je na čím dál lepší úrovni a asi si myslím, že se to má kam posouvat, ale v pohodě.“*

Vk: „Je ještě něco, co by jsi chtěl dodat k tomuto tématu?“

V: *„Asi ne.“*

Vk: „Děkuji za rozhovor.“



## Příloha č. 11: Přepis rozhovoru - Verča

<b>Jméno</b>	Verča
<b>Věk</b>	26 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	VŠ
<b>Rodinný stav</b>	svobodná
<b>Počet dětí</b>	0
<b>Povolání</b>	student UPOL
<b>Vegetarián od (měsíc, rok)</b>	2012
<b>Datum rozhovoru</b>	25.2.2016
<b>Místo bydliště</b>	Olomouc
<b>Metoda výběru do výzkumného souboru</b>	samosběr
<b>Místo rozhovoru</b>	čajovna Kratochvíle
<b>Délka rozhovoru</b>	20 minut 23 s

(Pozn. Vk=výzkumník)

Vk: „Jak dlouho už jsi vegetariánem, jak dlouho nejíš maso?“

V: „*Je to od prváku tady na výšce, to znamená, že čtyři a půl roku to je. Čtyři roky určitě.*“

Vk: „A jak jsi se dozvěděla o vegetariánství?“

V: „*Tak to bylo někdy možná už na střední, když se ke mě dostaly nějaký informace od Svobody zvířat (pozn. organizace na ochranu zvířat), tehdy byla nějaká petice ohledně ochrany koní, který se převáželi z nějakých zemí, z Itálie, ze Španělska na maso, sem k nám do střední Evropy a severských zemích,*

*a do toho jsem se nějak angažovala a celkově jsem se začala o to více zajímat, o to, co se děje na různých farmách a tak, a zároveň taky můžu říct, že od dětství jsem nebyla úplně na maso, jakože maximálně, co jsem jedla a chutnalo mi, tak bylo třeba kuřecí, ale jako ty ostatní masa do mě ostatní museli prostě cpát a přesvědčovat mě, to bylo vždycky sezení u toho jídla, dlouhý jo...takže nikdy jsem k tomu masu nijak neinklinovala, ale o tom, že existuje nějaký vegetariánství jsem se dozvěděla někdy během toho dospívání.*“

Vk: „Takže tvoje důvody byly hlavně etické?”

V: „*Tedy jo, a potom, teďka, co jsem se k tomu kolem těch dvaceti, na výšce k tomu vrátila, tak spíš změna stravování začla postupně s ohledem na zdraví, s tím že, bývalý přítel přišel s tím, že se začal zajímat nejdřív o dělenou stravu, pak o různé zdravější alternativy, jak nezdravé potraviny nahradit zdravějšíma, postupně se k tomu začaly dostávat různé informace, přičemž to, že vegetariánství, vypuštění bílý mouky, cukrů a mléčných výrobků může pomoci aji zdravotnímu stavu a já jsem měla dlouhodobě zdravotní problémy, takže i skrz to, to pro mě byla motivace a zároveň v tu dobu jsem ještě chtěla zhubnout, takže to byla další, ale řekla bych, že omezení toho masa, až postupný vypuštění tak nějak přirozeně s tím, jak jsme začli tu stravu měnit, že přišli jsme na jiné věci, který nám líp chutnaly a líp dělaly, jo, takže tak nějak postupně to přišlo.*”

Vk: „Co to pro tebe nyní znamená, že jsi se stala vegetariánkou, že to maso nejíš?”

V: „*Nevím, jestli na to jsem schopná odpovědět, co to pro mě znamená.*”

Vk: „Jestli to nyní bereš jako životní styl, nebo jestli se snažíš snížit utrpení zvířat, dopady ekologické...?”

V: „*Tak do všeho bych se mohla zařadit jo, teď už si to třeba ani nedokážu představit, že bych to jedla, že jednak to utrpení těch zvířat, ani chuťově mě to nijak nepřitahuje, i tím, co vím za informace ohledně těch zdravotních výhod a potažmo jakoby “nevýhod”, tak všechno to dohromady asi. Ale to, že nejím maso, je jako podobný, jako že někdo nejí rajčata. Nestavím, nevymezuju od toho svoji osobnost, jakože by to pro mě byla dominující vlastnost moje nebo tak.*”

Vk: „Tak máš pocit nějaké změny v emočním prožívání, poté, co jsi vypustila maso?”

V: „*Nemyslím si, že by tam byl rozdíl.*”

Vk: „A cítíš nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapominání?”

V: „*Ikdyž počkej, nevím, jestli to může být tím, že nejím maso, nebo že nejím jiné věci, ale možná, že jsem celkově citlivější, možná, když člověk nejí to maso, že to dává člověku pocit větší uzemněnosti, a to nemám teďka pocit, že bych měla tak jako dřív, že jsem možná citlivější.*”

Vk: „Citlivější, jakože v tom smyslu, že se cítíš víc empatická?“

V: „*Asi jako na obě dvě strany.*“

Vk: „A jak jsem se ptala na to změnu ve vybavování si z paměti, máš pocit, že by bylo něco jinak?“

V: „*Přijde mi, že rok od roku studia je pro mě náročnější, hůř se mi učí a i si hůř vybavuju z té paměti. Ale jako nevím, jestli je to vyloženě zlomený tím, že nejím maso, přijde mi, že celkově tady to může být i mojí nižší motivací k tomu studiu, už se učím dvacet let, mám druhou školu po maturitě a tím, že to je pro mě teďkonc obtížnější...a zároveň teď jako novou věc, jsem si nepohlídala úplně hladinu železa a aji B12 a to má potom zpětně vliv na to vybavování si z paměti, takže to může být i ovlivněný tím, nicméně my máme i v rodině celkově problém s tím, že mamka i ségra jsou anemický a ony maso jedí a mají s tímto problémem, se vstřebatelností těchto věcí, takže možná ještě u mě, že když i tady ten zdroj se dal ještě pryč, tak že to je složitější.*“

Vk: „A doplňuješ to nějak uměle?“

V: „*Ted'konc nově, je to asi tři, čtyři měsíce.*“

Vk: „A je to lepší?“

V: „*Cítím změnu určitě v únavě, není taková, možná trošku zlepšení trávení, a co se týče to zapomínání, to nedokážu posoudit, to bych si musela udělat nějaký testy.*“ (smích)

Vk: „A pociťuješ změnu ve svých osobnostních rysech?“

V: „*Osobnostních rysech...tak určitě pociťuju změny, ale spíš než tomu, že nejím maso, bych to připsala vývoji v průběhu studia, s informacema, se kterýma se setkávám, díky lidem, se kterýma se setkávám, ne tím, že jím nebo nejím maso.*“

Vk: „A došlo u tebe ke změně nějakých názorů?“

V: „*Určitě...*“

Vk: „Myslím v souvislosti s tím, že jsi přestala jíst maso, jestli jsi třeba tolerantnější?“

V: „*Určitě ze začátku, co jsem se začala dozvídat ty informace, co se děje se zvířatama a tak, tak to ze začátku jsem měla pocit, že to všem musím říct a zachránit ty zvířata...a tak*

*nějak jsem do toho byla zapálená a možná to moje okolí štvalo, ale teď nemám nějak potřebu tohle dělat. Jo a určitě, co se týče ostatních názorů, co se postupně vyvíjely, tak postupně jsem určitě poslední roky mnohem více tolerantní a otevřená, tím, že lidi mají v životě věci jinak nastavený, díky svým prožitkům, kterými si prošli, určitě tím, jak se mi rozšiřují ty obzory, tak to dokážu víc přijímat ty různé cesty a postoje.”*

Vk: „Patří pravidelný pohyb k tvému životnímu stylu?“

V: „*Mmm.*” (kývne)

Vk: „A jak často se věnuješ pohybovým aktivitám?“

V: „*Tak nějak v návaznosti s tou změnou stravování jsem začala každý den cvičit pět Tibeťanů, tak ty cvičím fakt řekla bych pořád, každý den, pokud nejsem nějak špatně nemocná, každý den cvičím, je to taková moje závislost. Teď jsem se vrátila zase k bruslím, občas si jdu zaběhat, ale to není nijak pravidelně, občas posiluju, tak 2-3 za týden, do toho zas nějaká pozice z jógy. Jako určitě s tou změnou stravování přišla i ta změna, že jsem se začala mnohem víc hýbat než dřív.*”

Vk: „Mám tady zrovna otázku, jestli změna stravování ovlivnila tvoji (pravidelnou) pohybovou aktivitu?“

V: „*Tak nějak to šlo ruku v ruce, začla jsem se o to víc zajímat, starat se o sebe víc.*”

Vk: „Máš pocit, že se změnou stravy je tvůj fyzický výkon lepší nebo horší?“

V: „*Určitě z počátku byl lepší, o hodně lepší, zhodila jsem 15 kg, který si myslím, že jsem měla navíc, tak to je určitě jiný pocit v těle, když člověk tady tu zátěž nenosí, líp se mu dýchá, běží, je větší chuť do těch aktivit a bylo to postupně, co ta hmotnost šla dolů. Rok a půl zpátky jsem mívala stavy obrovský slabosti a vyčerpání, který teď si myslím, že mohl být právě tou anémií, že jsem měla málo toho železa, ale to nevím do jaký míry to souvisí s tou stravou.*”

Vk: „A zařadila jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu? Jako třeba relaxace, meditace, saunování...“

V: „*Neřekla bych, že by to u mě bylo nový ty poslední čtyři roky, spíš jako techniky, čas na zklidnění a sama pro sebe, tak to jsem dělala už dřív.*”

Vk: „Jak vnímá rodina tvoje stravovací návyky?“

V: „Poprvé, když jsem přestala na tom gymplu, tak já jsem nevěděla jakoby o nějakých zdravotních záležitostech s tím související a jedla jsem totálně nezdravě, jedla jsem pečivo, polotovary, smažený, sladkosti, prostě jsem se o to jako vůbec nezajímala. Takže rodiče a známí do mě hučeli, že to jíst musím a že mi to bude chybět, že nejím vůbec zdravě a to měli pravdu. Nezajímala jsem se...po určitý době to přijali, už mě nijak nenutili a nebo nebyl to nátlak takovej, jakože to nějak brali, ona nejí maso, tak si dá tehdy asi smažák (smích). Občas měli nějaký promluvy, ale vzali to. A teďkonc s tou postupnou změnou za ty poslední čtyři roky, asi jak kdo, tím, že to bylo postupný, tak to naši brali a viděli, že se zajímám, že s tím byli víc v pohodě. V době když jsem měla takovou etapu, že jsem jedla jenom živou stravu (pozn. zelenina, ovoce, semínka, ořechy a oleje zpracované max.do teploty 45°C) a když jsem zároveň měla aji jako trávící problémy, který mě víc utvrzovaly v tom být, tak jsem zhubla víc než jsem chtěla a nešlo mi nabrat zpátky, tak v tu dobu měla mamka o mě aji strach, jestli nemám anorexii nebo ortorexii nebo něco na ten způsob, nejhorší to bylo s babičkou, která na mě přenášela všechny stresy z tady toho, jestli jím a jestli nehladovím, přitom já jsem jedla kvanta a do dneška někdy začne tak valit, z toho svého neinformovanýho pohledu, kdy podle ní zdravá strava je česká kuchyně a všechno nejvíc omaštněný a maso má prostě každý den a tak.“

Vk: „Takže bylo těžké pro rodinu přijmout, že se budeš stravovat jiným způsobem? To už jsi taky trochu nakousla, pro tvoji mamku teda největší problém byl s tou živou stravou?“

V: „Jo, ale já zároveň poslední roky nejezdím zase tak často domů, takže nejsem zas až tak s tou rodinou konfrontována, takže když jsem tam přijela jednou za dva, tři měsíce, tak jsem si jela to svoje. Ale to bylo už dřív, že jsem si nechtěla dát věci, co třeba jedli zrovna oni a jedla jsem si to svoje. Takže nějak to bylo pozvolna, přišlo mi, že když jsem přešla pak do té živý stravy, tak že to aji naši celkem respektovali.“

Vk: „Je ve Vaší rodině někdo vegetarián nebo vegan?“

V: „Myslím si, že ne.“

Vk: „A z tvých přátel je někdo vegetarián nebo vegan?“

V: „Myslím si, že hodně lidí.“

Vk: „Máš pocit, že se to teď víc rozmáhá? Že se lidí zajímají o složení a původ svojí stravy?“

V: „*Jo.*“

Vk: „Jak se stravuješ mimo domov?“

V: „*Jo, chystám si, aji skrz to, že nejím lepek, tak aji tím, by to bylo pak náročnější a přijde mi zbytečný dávat velký peníze za to, abych jedla někde jinde.*“

Vk: „Je proto tebe těžké stravovat se mimo domov, když nemáš nachystané jídlo?“

V: „*Asi je to náročnější ve srovnání třeba s ostatníma lidma, zabere to čas, ale zase na druhou stranu nevymýšlím si nějaký složitosti.*“

Vk: „Jaký je tvůj názor na povědomí vegetariánské a veganské stravy v ČR?“

V: „*Přijde mi, že se to jako lepší, že se víc šíří informace, možná mi přijde, že je to teď jakoby módní trend. Jo, určitě je to lepší, než před pěti lety, deseti lety.*“

Vk: „Napadá tě ještě něco, co by jsi chtěla dodat k tomuto tématu?“

V: „*Nic mě teď nenapadá.*“

Vk: „V tom případě děkuji za rozhovor.“

## Příloha č. 12: Přepis rozhovoru - Dáša

<b>Jméno</b>	<b>Dáša</b>
<b>Věk</b>	39 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	SŠ
<b>Rodinný stav</b>	vdaná
<b>Počet dětí</b>	1
<b>Povolání</b>	poradce zelených potravin
<b>Vegetarián od (měsíc, rok)</b>	únor 2015
<b>Datum rozhovoru</b>	29.2.2016
<b>Místo bydliště</b>	Olomouc
<b>Metoda výběru do výzkumného souboru</b>	sněhová koule
<b>Místo rozhovoru</b>	kavárna Jazz fresh café
<b>Délka rozhovoru</b>	14 minut 16 s

V: „Jak dlouho už jsi vegetariánkou?“

D: „*Na vegetariánství jsem přecházela pozvolna, úplně bez masa jsem asi rok.*“

V: „Jak jsi se dozvěděla o vegetariánství?“

D: „*Jako úplně poprvé?*“

V: „Tak celkově, i dřív, i teď, před tím než jsi maso přestala jíst nebo omezovat.“

D: „*Aha, jo, tak i v minulosti jsem věděla, že vegetariánství tady je, ale nenapadlo mě, že bych já nebo moje rodina přestala jíst maso. Byli jsme na to zvyklí, mít a jíst maso...maso bylo furt a ke všemu. A vlastně o vegetariánství jsem se začala zajímat, tak před dvouma rokama, jak jsem změnila práci.*“ V: „A ten zájem o vegetariánství přišel jakým způsobem? Jakože jsi se začala setkávat s novými lidmi, co nejedli maso? Nebo jsi zjistila nějaké informace o masu?“

D: „*Od obojího něco.*“ (smích)

V: „A čím tě ovlivnili ti vegetariáni, se kterými ses setkala?“

D: „*Asi tím, že jak o tom vyprávěli, o té cestě, taky jak vypadali a jak se cítili.*“ (smích)

V: „A ohledně těch informací, to byly informace od těch lidí nebo třeba z médií?“

D: „*Ano, od lidí a taky z knížek, doporučili mi spoustu knih, nejen, co se týkaly masa, ale i mléka, že mléko je taky pro naše tělo špatné, nepatří tam.*”

V: „*Říkáš, že i mléko je špatné, takže uvažuješ o veganství do budoucna?*”

D: „*Určitě bych chtěla, ale zatím to nedokážu, nejde mi to... jako čisté mléko nepiju, to doma nekupujeme, ale mléčné výrobky jím normálně.*”

V: „*A tvoje důvody pro přechod na rostlinnou stravu byly jaké?*”

D: „*Zdravotní, zdravotní hlavně, ale teď jsou i etické a ekologické.*”

V: „*Co pro tebe znamená, že jsi se stala vegetariánkou?*”

D: „*Co to pro mě znamená... asi prevenci před různými civilizačními chorobami a asi i návrat k přírodě, více využívat to, co tady už máme, co tady bylo vždycky, to co rostlo.*”

V: „*Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání, po té, co už vůbec nejíš maso?*”

D: „*Řekla bych, že mám.*”

V: „*Můžeš mi o tom povědět víc?*”

D: „*Aha, jo (smích). Řekla bych, že emoce teď prožívám mnohem vyrovnaněji, neřeším drobnosti, které by mě dřív vytočily, tak teď je už neřeším. Snažím se na všem a na všech vidět hlavně to dobré.*”

V: „*Pocit'uješ nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?*”

D: „*O tom teda zatím nevím.*” (smích)

V: „*A pocit'uješ změnu ve svých osobnostních rysech?*”

D: „*To určitě ano. Jak jsem už říkala, tak jsem více vyrovnanější a více optimistická. Nic víc mě teď momentálně nenapadá, asi by museli posoudit i jiní.*”

V: „*A co se týče změny nějakých názorů, došlo u tebe k nějaké takové změně?*”

D: „*Rozhodně ano, už jen změna názorů na stravování, i na život celkově. Taková komplexní změna pohledu na svět.*”

V: „*Můžeš mi povědět víc o té komplexní změně?*”



D: „*Ano, tak komplexní změnou myslím, že jsem přenastavila své hodnoty v životě, na prvním místě je u mě zdraví a rodina, začala jsem si život více užívat a přestala jsem se řešit věci, se kterými nic nezmůžu. Taky se snažím hledat ve všem a na všech to dobré a pozitivní.*”

V: „A k tomu došlo, co si přestala jíst maso?”

D: „*Ano, já si myslím, že strava má na nás obrovský vliv a může nás neskutečným způsobem změnit.*”

V: „Patří pravidelný pohyb k tvému životnímu stylu?”

D: „*Ano, patří, samozřejmě.*”

V: „A jakému druhu pohybu se věnuješ?”

D: „*Každý den cvičím pět Tibeťanů, jógu dělám a s manželem jezdíme plavat ráno na Poděbrady (pozn. přírodní koupaliště), a to nejen v létě, i třeba na podzim a na jaře.*”

V: „Ovlivnila změna stravování tvoji pravidelnou pohybovou aktivitu?”

D: „*Ovlivnila, já jsem přešla ke klidnějšímu cvičení. Dřív jsem hodně běhala a vyhledávala spíše aerobní cvičení a jóga mi nic neříkala, teď to mám naopak.*”

V: „Máš pocit, že se změnou stravy je tvůj fyzický výkon lepší nebo horší?”

D: „*Myslím si, že lepší. Cítím se mnohem lépe, co nejím maso.*”

V: „Zařadila jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu jako například nějaký druh relaxace, meditace, saunování?”

D: „*Jak jsem říkala, tak jsem zařadila jógu, pět Tibeťanů a to plavání. A relaxaci máme po józe, takže můžu říct, že i tu.*”

V: „Jak vnímá rodina tvoje stravovací návyky?”

D: „*Já myslím, že dobře. Doma rozumí tomu proč to dělám, manžel už nejí maso denně, a syn ten k tomu dozraje časem si myslím... no sice ti starší, jako babičky a dědečkové, si myslí, že bez masa se nenajím, ale jinak je to dobrý. (smích)*”

V: „Bylo těžké pro rodinu přijmout, že se budeš stravovat jiným způsobem?”

D: „*Já jsem teda nikomu nic nenutila, jen jsem zařadila postupně nové potraviny do jídelníčku, jako luštěniny, víc ovoce a zeleniny, semínka a ořechy, tofu a tak. Syn mi třeba tofu a různé pomazánky domácí odmítal, ale teď už si taky zvyká, ale když má chuť na maso, tak mu to maso udělám...já mám štěstí, že manžel si přečetl některé knížky a názor se mu taky změnil na stravování, takže jsme v tomhle jednotní.*”

V: „Je ve Vaší rodině někdo vegetarián nebo vegan?”

D: „*Zatím jsem jen já úplně bez masa.*”

V: „Znáš někoho ve svém okolí, kdo je vegetarián nebo vegan?”

D: „*Ano, teď už spoustu lidí, a setkávám se neustále s novými, hlavně u nás ve firmě. A to jsou různé věkové kategorie.*”

V: „Jak se stravuješ mimo domov, chystáš si jídlo do práce?”

D: „*Nechystám, maximálně si беру nějaké ovoce, jinak na obědy chodím do Greenu, Go-vindy, Živé zahrady nebo tam, kde mají něco bez masa na menu.*”

V: „Je proto tebe těžké stravovat se mimo domov?”

D: „*Není, v Olomouci je toho čím dál tím víc a dá se tady krásně vybrat a najít.*”

V: „A jaký je tvůj názor na povědomí vegetariánské a veganské stravy v ČR?”

D: „*Lepší se to, sice pořád přetrvává ve spoustě lidí ta klasická, nezdravá a nevyvážená strava, ale oni na to ti lidi přijdou...hlavně je dobrý, že mladí se o to teď zajímají, takže nabídka u nás roste.*”

V: „Je něco, co by jsi chtěla dodat ještě k tomuto tématu?”

D: „*Ať se všichni zajímají o to, co jedí!*”

### Příloha č. 13: Přepis rozhovoru - Lucka

<b>Jméno</b>	<b>Lucka</b>
<b>Věk</b>	21 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	SŠ
<b>Rodinný stav</b>	svobodná
<b>Počet dětí</b>	0
<b>Povolání</b>	pracuje jak servírka
<b>Vegan od (měsíc, rok)</b>	leden 2015
<b>Datum rozhovoru</b>	29.2.2016
<b>Místo bydliště</b>	Olomouc
<b>Metoda výběru do výzkumného souboru</b>	samosběr
<b>Místo rozhovoru</b>	Dobrá čajovna
<b>Délka rozhovoru</b>	30 minut 39 s

V: „První otázka je, jak dlouho už jsi vegetariánem nebo veganem?“

L: „*Vegetariánka budu dva až tři roky a teďka rok veganka.*“

V: „A jak jsi se dozvěděla o vegetariánství a pak o veganství?“

L: „*Od malička to asi mají všichni v povědomí, že někdo jí a někdo nejí maso, větší impuls přišel asi od přítele, který přestal jíst maso, protože mu z něho začalo být těžko, začal na sobě pociťovat nějaké negativní účinky, takže to bude takový zlom možná.*“

V: „A o tom veganství jsi se dozvěděla pak jak? V náv

aznosti s tím, že jsi vlastně byla vegetariánka, tak jsi se začala o to víc zajímat?“L: „*Začala jsem jako nad tím víc přemýšlet a i třeba internet, číst nějaké články i koukat na videjka, ale spíš nad tím přemýšlet, co do toho těla dávám, v té době jsem i hodně sportovala, takže i skrz ten sport.*“

V: „A jaké jsi měla důvody pro přechod na rostlinnou stravu?“

L: „*Ze začátku to začlo celkovou změnou jídelníčku, né vyloženě vyřazením masa, ale spíš jsem uvažovala víc, co si dělám, a bylo to v průběhu střední školy, kdy jsem si dělala obědy*

*a svačiny sama a s tím sportem to bylo spojené, protože jsem se hodně hýbala, takže jsem více přemýšlela nad tím, co tomu tělu dávám a nedávám, takže to začalo takovým vyřazením smažených věcí a přechod od bílého pečiva k celozrnnému, klasické změny, takže asi spíš nějaká myšlenka stravovat se líp a cítit se líp...*

V: „A teďka jsou tam i nějaké etické důvody, ekologické důvody?”

L: „*Pak se to potom postupem času začalo přidávat i to, že jsem uvažovala i nad tou druhou stránkou věci, ta etika.*”

V: „A teďka pro ten přechod na veganství to byly ty etický důvody?”

L: „*Jo, to už jo.*”

V: „Jakože jsi byla vegetarián a zjistila jsi, že to je jakoby střed, že buď prostě úplně...”

L: „*Když jsem přestala jíst maso, tak to bylo z toho důvodu, že mi to nějakým způsobem přestávalo chutnat a na druhou stranu jsem si začala říkat, jestli to potřebuju, když jsou lidi, kteří nejí maso a nevypadají, že by strádali, tak jsem ho přestala jíst a viděla jsem, že to funguje, že to jde, nějak mi to nechybělo, ani chuťově, že bych se nějak nutila, néé nebudu to jíst, nebudu to jíst, ale věděla, že je mi dobře a pak začlo to uvažování o tom, že když nejím maso, jakým způsobem fungujou farmy a jak se získává mléko a pak už to byla spíš ta etika...*”

V: „Co to pro tebe znamená, že jsi se stala vegankou?”

L: „*Jednak mi je dobře fyzicky, ale hodně mě i uspokojuje ta psychická stránka věci, že vím, že po každém jídle se cítím dobře, nejenom tím, že jsem se dobře najedla, ale i pro moje tělo, že jsem nikoho nezabila a nikomu ani neublížila, nebyl nikdo kvůli mě zneužíván, takový celkový harmonický pocit.*”

V: „Máš pocit nějaké změny, co se týče emočního prožívání?”

L: „*Jako ve vztahu k těm zvířatům?*”

V: „Tak celkově, jestli máš pocit, že jsi třeba emočně vyrovnanější, umíš líp ovládat své emoce...”

L: „*Já si nemyslím, že by to vyloženě souviselo s tím jídlem, ale s tím osobnostním rozvojem, který provázal veganství, je toho součástí, dokážu víc soucítit s těma zvířatama a taky se cítím víc naladěna na tu vlnu přírodná...víc jako rovnocenná s něma, asi bych nesrovnala vyloženě člověk je roven zvířeti, jako na 100% ve všech ohledech, ale připadám si víc s něma v souladu, že nejsem nadřazená jim.*”

V: „A pociťuješ nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapominání?”

L: „*Asi jsem nezaznamenala tak velký rozdíl, jakože bych si to uvědomila.*”

V: „A pociťuješ nějakou změnu ve svých osobnostních rysech?”

L: „*To je hodně podobná otázka jako s tím prožíváním emočním...*”

V: „Tohle je spíš otázka jestli se ti změnila třeba nějaká vlastnost...”

L: „*Podle mě jako lidi, kteří jsou vegetariáni nebo vegani, nebo se jakýmkoli způsobem zajímají o svůj život, o svoje tělo, o to jak fungují, tak se rozvíjejí i v jiných oblastech, právě i v tom osobním rozvoji nebo i v tom vzdělávání, že mají větší touhu číst, ještě s tím vzděláváním, myslím si, že to spíš souvisí s komplexní změnou, že to nebylo jenom jídlo, ale byla to jako komplexní změna osobnosti a u mě to třeba probíhalo nechci říct v pubertě, ale v průběhu střední školy, kdy se ten člověk hodně mění a bylo to jedno s druhým, byla to změna postupná.*”

V: „Mám tady ještě otázku, to už jsi taky tak nějak nakousla, jestli u tebe došlo ke změně nějakých názorů?”

L: „*Jo, určitě. Já jsem byla masožravkyně, nikdy jsem nepřemýšlela, jestli by to mohlo být jinak...ale teď mi to zase dává všechno smysl úplně jinak, teď si myslím, že lidi nemají jíst maso, nemají na to tělo uzpůsobené, ať už orgánama nebo zuby, proč bych měla způsobovat někomu bolest, abych já se najedla a takový ten argument, že zvířata taky jedí zvířata, oukej, ale to zvíře je jiný živočišný druh než já a chová se jiným způsobem a názory jsem určitě změnila, do pozitivního slova smyslu...*”

V: „Patří pravidelný pohyb k tvému životnímu stylu?”

L: „*Jo, snažím se, úpřímně je pravda, že mnohem míň než dřív, teď mám priority nastavené na trošku jiných bodech, když se nehýbu, nějakým aktivnějším způsobem, nejdu si pořádně*

*zabušit, vyběhat, tak nemám tak dobrou náladu, bývám i unavená paradoxně, mám špatnou náladu, prostě nějak se ve mě ta energie drží a pak jsem celá nepříjemná z toho...*

V: *„Říkáš, že běháš, co patří ještě k tvojí pohybové aktivitě?*

L: *„Nejčastěji mám hory, jóga, určitě jóga, a jakýkoliv pohyb venku, at' už nějaký pobíhání sem a tam nebo něco s míčem, cokoli..”*

V: *„A jógu jsi cvičila už dřív než přišla změna ve stravování?”*

L: *„Všecko to tak nějak začínalo propleteně, chodila jsem na střední a ve městě otevřeli vegetariánskou jídelnu a tam jsem viděla letáček, že se otevírá centrum, kde se bude cvičit jóga, tak jsem tam zašla a začla jsem chodit pravidelně a potom samozřejmě i doma.”*

V: *„Ovlivnila změna stravování tvoji pohybovou aktivitu?”*

L: *„No to si nemyslím, jakože jsem sportovala hodně dřív a teďka mám prostě času, mám dvě práce a tak, jako stravou to není, že bych se teď hýbala míň v porovnání s dřívějškem.”*

V: *„Máš pocit, že se změnou stravy je tvůj fyzický výkon lepší/horší?”*

L: *„Vzhledem k tomu, že nesportuju teďka tak intenzivně, jak jsem sportovala předtím, tak to nedokážu 100% určit, navíc tím, že ta změna byla pomalá, tak u mě to nebylo tak radikálně poznat.”*

V: *„A zařadila jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu jako je relaxace, meditace, saunování?”*

L: *„Meditaci vyloženě ne, spíš mám meditaci v rámci jógy třeba, snažím se hodně odpočívat, jsem ráda sama, abych si dokázala uspořádat myšlenky, uklidnit se, saunovat se chodím pravidelně, dřív jsem teda nechodila pravidelně a snažím s držet nějaký ten čas fakt pro sebe, častokrát jenom sedím a píšu si do deníčku, možná ještě ten deníček, nepíšu si ho takovým tím stylem, jakože milý deníčku, dneska jsem měla na snídani banán... ale spíš, že si to vypíšu jako z tý hlavy, tak už to v té hlavě nemám, jakože si to nějak uspořádám, navíc, když to mám napsané a přečtu si to za den, tak už na to mám třeba jiný pohled trošku a dokážu si to potom líp uspořádat v té hlavě, a to jsem začala dělat až potom, co jsem třeba byla vegetariánka...nepíšu si každý den, prostě když potřebuju...”*

V: „Jak vnímá rodina tvoje stravovací návyky, když třeba srovnáš přechod na vegetariánství a na veganství?“

L: „*Nemám se svými rodiči tak blízký vztah, což bych měla říct na začátek, jako třeba jiní lidé, ale samozřejmě jsme žili ve spolčené domácnosti, a maminka byla ta, co uvaří a co se uvaří, tak to se taky sní, ale vzhledem k tomu, že ta změna začla probíhat na střední škole a já jsem hodně času trávil mimo domov, talc jsem moc doma nejedla, ale samozřejmě tu změnu viděli, ty začátky byly takové, že kdybych si nebyla jistá proč to dělám, a jestli to chci nebo nechci, tak by mě možná odradili, takovým tím rýpáním, jakože hele a nechybí ti něco, a ty si ubližuješ a tohleto a támhleto, takže kdybych si nebyla jistá, že to co dělám a proč to dělám je správný, tak by mě možná trochu odradili od toho...občas ochutnali ode mě, když jsem si něco připravila, tak si dali se mnou, ale spíš moc ne, byla tam ta první vlna odmítnutí, potom asi ta starost, ať nějak nestrádám, ale časem si na to začali zvykat a začali to časem přijímat, neříkám, že by mě za to chválili a měli z toho radost, ale vzali to, po čase, přijali to. Jo, když jdeme někam na večeri, tak to berou jako překážku, jakože já vlastně nic nejím, což se mi stává hodně často, že mi to dává někdo na jevo, že mě to hrozně omezuje, jenom proto, že do toho nevidí.*”

V: „A tohle se spíš týkalo vegetariánství?“

L: „*Potom když jsem byla v zahraničí rok, tak tam jsem se stala vegankou, takže oni tady u té změny nebyli, u toho veganství. Ani když jsem jedla jednu dobu syrovou stravu, tak u toho taky nebyli a pak jsem se vrátila už jako veganka.*”

V: „A jak na to reagovali, bylo to pro ně těžké to přijmout?“

L: „*Ne, v průběhu toho roku jsem byli nějakým způsobem v kontaktu a pro ně to spíš bylo takové, ona nejí maso, pak ona je vegan, ona už vůbec nejí vlastně...jako nemyslím si, že to bylo těžké, jako asi už byli zvyklí, že se u mě dějou takové věci...*”

V: „Je ve Vaší rodině někdo vegetarián nebo vegan?“

L: „*Výloženě rodinní příslušníci ne, možná tak vzdálená sstřenice, která nejí maso, nevidám se s ní.*”

V: „Znáš někoho ve svém okolí, kdo je vegetarián nebo vegan?“

L: „*Jo, to hodně právě.*”

V: „*Jak se stravuješ mimo domov, když jdeš do práce?*”

L: „*Já nemám ráda, když mám hlad, takže kamkoli jdu, tak mám vždycky jídlo s sebou, jako nejsem nějak náročná, že bych si nějak vyvařovala a dělala různé recepty a dorty, spíš si vezmu trs banánů nebo kilo jablek a vím, že kdekoli v jakémkoli městě jsou potraviny, koupím si tam síťku pomerančů a jsem spokojená, i tím, že jsem hodně cestovala, tak jsem se naučila vyhledávat, co kde si můžu koupit, takže mám jídlo vždycky u sebe.*”

V: „*Mám tady otázku, jestli je proto tebe těžké stravovat se mimo domov?*”

L: „*Není to těžké, ale mohlo by to být jednodušší, i možná právě, že bych byla spokojenější, kdyby to bylo více rozšířené, i pro ten pocit, že to jde, že nestrádám a vím, že je mi mnohem líp než spoustě lidí, ale není to pro mě těžké.*”

V: „*Jaký je tvůj názor na povědomí vegetariánské a veganské stravy v ČR?*”

L: „*Myslím si, že to půjde pomalu, ale jistě, jako ta česká strava, když si je vyjmenujem, tak jsou všechny jídla strašně těžké, omáčkové, knedlíkové a masité, takové ty to sním a jdu si lehnout, takže možná právě, kvůli té tradiční kuchyni je to vegetariánství i veganství nemyslitelné ze začátku, jako pro babičky a dědečky určitě, ale i pro některé rodiče, a prostě takhle to je, ikdyž nevyzkoušeli nikdy nic jiného. Myslím si, že my, ta moje generace, přináší ty nové myšlenky a směry, že si myslím, že se to pomalu a jistě bude nějakým způsobem přetvářet, možná s nějakým negativismem od ostatních, ale je to na dobré cestě.*”

V: „*Chtěla by jsi ještě něco dodat k tomuto tématu?*”

L: „*Bylo by fajn, kdyby ti lidi otevřeli oči, kdyby si uvědomli, že to tělo mají jenom jedno a měli by se o tu schránku svoji starat, když už to neudělají kvůli ostatním, tak aspoň kvůli sobě.*”



## Příloha č. 14: Přepis rozhovoru - Barbora

<b>Jméno</b>	<b>Barbora</b>
<b>Věk</b>	20 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	SŠ
<b>Rodinný stav</b>	svobodná
<b>Počet dětí</b>	0
<b>Povolání</b>	provozní kavárny
<b>Vegetarián/vegan od (měsíc, rok)</b>	září 2014, září 2016
<b>Datum rozhovoru</b>	2.3.2016
<b>Místo bydliště</b>	Olomouc
<b>Metoda výběru do výzkumného souboru</b>	sněhová koule
<b>Místo rozhovoru</b>	kavárna kina Metropol
<b>Délka rozhovoru</b>	15 minut 2 s

V: „Takže první otázka zní jak dlouho už jsi vegetariánem nebo veganem?“

B: „*Vegetariánem jsem od září 2014, veganem pak od září 2016.*“

V: „Jak jsi se dozvěděla o vegetariánství?“

B: „*O vegetariánství jsem jako věděla, akorát jsem to neřešila nebylo to nic o co bych se zajímala, jako i o to, co jím. Chceš vědět, jak jsem k tomu jako přišla?*“

V: „Jo, jak jsi se o tom dozvěděla než jsi jakoby přešla..“

B: „*My jeli z Paříže a cestou jsme viděli náklad'ák plný prasat a já jsem tomu asi nikdy tak do hloubky neporozuměla až do doby, než jsem to viděla, a tak jsem se jako rozbřečela a řekla jsem si, že to jíst nebudu. Následně jsem si do půl hodiny dala paštiku s nevědomím, že je v tom maso (smích) a pak, když mi jako spolužačka řekla, že je v tom maso, tak to byla moje poslední věc s masem...potom jsem ještě asi měsíc zvažovala ryby, ale když jsem si dala i tu rybu, tak jsem k tomu cítila ten stejnej odpor.*“ V: „A veganství? To jsi se dozvěděla pak v rámci toho, jak jsi se stala vegetariánkou?“

B: *„To jsem chtěla být už celou dobu jako co jsem byla vegetariánka, akorát mě přemáhala furt ta chuť jíst sýry a tady ty věci, protože je to dobrý žejo a pak jsem si řekla, že chuť asi není to, co by mě mělo ovládat, tak jsem to pak po delší době vypustila.“*

V: „A jaké byly tvoje důvody pro přechod na rostlinnou stravu?“

B: *„Čistě humánní.“*

V: „Takže hlavně etické.“

B: *„Jako teďka už vidím, že to není dobrý i pro to tělo.“*

V: „A veganství bylo taky z čistě etických důvodů?“

B: *„Jo, určitě, protože jsem si pak i dokonce říkala, že ta doba, kdy jsem byla vegetariánka, že to bylo úplně zbytečný, protože mléčnej průmysl je horší než ten masnej...“*

V: „A co to pro tebe znamená, že jsi se stala vegankou?“

B: *„Pro mě je to takhle složitější, myslím skrz aji ty lidi, né všichni to chápou, mám třeba hodně kamarádů, co jsou vegetariáni nebo vegani, pak spoustu kamarádů, co by chtěli být, ale nejsou dostatečně silní na to a pak mám taky spoustu kamarádů, co jsou omezení tady tím způsobem, že to nechápu, rýpou do tebe a pak je složitější, když někam jdu a nemůžu si vždycky dát všude všechno, pak jsou takový ty případy, že to končí jako příloha s přílohou, ale dá se to nějak najít se v tom a stojí to to za to. Pak jsem se už naučila třeba, že jako vím kam zajít a tak.“*

V: „Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání, jestli třeba můžeš srovnat za ten přechod na vegetariánskou stravu a pak přechod na stravu veganskou?“

B: *„Ono se to asi těžko posuzuje u mě, protože když jsem začala být vegetariánem, tak jsem procházela ještě dost těžkou pubertou, takže to chování se vyvíjí zároveň i s tím jo, takže jsem teďka jako ale určitě klidnější, a to rozhodně né v negativním smyslu, spíš pozitivním.“*

V: „Máš pocit, že bys byla třeba vyrovnanější?“

B: *„To jsem asi chtěla říct spíš, že jsem vyrovnanější.“*

V: „A pociťuješ nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?“

B: „*Ne-e.*”

V: „A nějakou změnu ve svých osobnostních rysech, vlastnostech?“

B: „*Jak jsem řekla, já jsem dřív byla hodně živá, ale myslím taky, že to šlo s tím věkem, že mi bylo 17 a teďka je mi už 20, takže už jsem trochu dospělá do nějaké míry.*”

V: „A došlo u tebe ke změně nějakých názorů?“

B: „*No rozhodně, ale co se týče tady toho směru.*”

V: „Myslíš jako vegetariánství a veganství?“

B: „*Jo...jiný názory si myslím, že mám zase spojený s tím věkem, takže je to takhle těžký rozeznat.*”

V: „Patří pravidelný pohyb k tvému životnímu stylu?“

B: „*Bohužel ne.*”

V: „A chtěla bys, aby patřil?“

B: „*Chtěla bych, ale nemám na to teďka dost času, mám hodně práce, já vím, že to zní jako výmluva, občas chodím třeba plavat nebo takový, ale to jsou spíš nárazovky, jakože spíš pro zábavu, ale né že bych chodila pravidelně pro sebe někam.*”

V: „Jo, právě tady mám otázku, jestli změna stravování tvoji pohybovou aktivitu, tak třeba tu úvahu nad tím, že v souvislosti s tou změnou stravování bys zařadila i nějaký pravidelný pohyb?“

B: „*Měla jsem období, ale nebylo to kvůli stravě, spíš kvůli fyzické zdatnosti a tak, jsem posilovala nějakou dobu a byla jsem v lepší fyzické kondici, ale teď jsem už zase jako sklouzla z časových důvodů...*”

V: „Když teda provozuješ nárazově nějakou pohybovou aktivitu, máš pocit se změnou stravy je tvůj fyzický výkon lepší nebo horší? Je to těžký to posuzovat, ale jestli sis třeba všimla nějakého rozdílu..”

B: „*Já jsem docela zhubla, co jím jinak, takže si myslím, že je to určitě lepší pro to tělo, že manipuluje s menší váhou..*”

V: „*A zařadila jsi i nějaké nové metody do svého nového životního stylu, jako třeba nějaká relaxace, meditace, saunování?*”

B: „*Ne, sauna občas, ale nic nového.*”

V: „*A pociťuješ nějaké jiné benefity, které se dostavily poté, co jsi přešla na jiný druh stravování? Říkala jsi, že jsi zhubla...*”

B: „*Jo, tak psychický, že jsem ráda, že už nejsem součástí toho hnusu. Jinak se cítím stejně.*”

V: „*A psychicky se teda cítíš líp, že nepřispíváš k utrpení zvířat...?*”

B: „*Někdy se cítím špatně, že ostatní tomu pořád přispívají, mám z toho občas deprese, že to je strašně smutný a jsem asi hodně citlivej člověk, takže to prožívám, pak ty videa a ty věci, to si vůbec nedávám, takže s tímhle mám třeba problém, vstřebávat všechny ty špatný věci, ale jinak asi nic...*”

V: „*Máš pocit, že by jsi byla teď víc empatická k těm zvířatům?*”

B: „*Asi trošku jo, jako já jsem byla vždycky, ale teďka jak jako vím, jak to dopravdy je, hodně lidí říká, že to tak není, ale ono to tak prostě je a ti lidi tomu nevěří.*”

V: „*Napadá tě ještě nějaký fyzický přínos, který by souvisel s veganstvím? Třeba větší přínos energie nebo menší únava?*”

B: „*No to mi úplně nepřijde, ono je to těžký, protože já nemám odzkoušený pracovat takhle hodně teďka na jiný stravě, jsem třeba teďka často unavená, ale je to taky tím, že spím třeba pět šest hodin denně a nemám čas na všechno, co bych chtěla, málo spím a hodně pracuju...*”

V: „*Tak jak vnímala rodina tvoje nové stravovací návyky?*”

B: „*Moje mamka je taková flexibilní a free, časem to pochopila a je s tím úplně v pohodě. Otec asi v klidu, ten se nijak nevyjádřil, spíš jeho přítelkyně je taková rejpavá, tak na mě vždycky, tak si dej ten bůček a jiný absurdnosti, tohle asi nikdy nepochopim.*”

V: „A ty jsi se vlastně na veganství dala, že jsi už nebydlela s rodiči?”

B: „*Jo, já jsem nebydlela už ani, když jsem se dala na vegetariánství...*”

V: „Aha, takže sis vlastně veškerý jídlu obstarávala sama...”

B: „*Jo, já jsem bydlela na internátě a pak na bytě sama v Uherském Hradišti, kde jsem se vlastně od 15 stravovala sama, takže jsem mohla tak, jak jsem sama uznala za vhodný.*”

V: „A myslíš si, že to bylo těžké pro rodinu přijmout, že se budeš stravovat jiným způsobem?”

B: „*Já se se svojí rodinou moc nestýkám, takže není a nebylo tolik situací, kdyby mi museli vařit a kdyžtak se to dalo nějak přizpůsobit...*”

V: „Je ve Vaší rodině někdo vegetarián nebo vegan?”

B: „*Moje teta je vegetariánka a to je asi všechno...*”

V: „A ve svém okolí si na začátku říkala, že máš někoho, kdo je vegetarián nebo vegan?”

B: „*Jo, mám...*”

V: „Máš pocit, že se veganství rozmáhá spíše u mladých lidí, že se zajímají odkud to maso nebo mlíko vlastně pochází a co za tím stojí?”

B: „*Jo, no to rozhodně, ti starší jsou zarytí tím svým masovým způsobem, ale moje teta má 50, takže zase jsou i třeba uvědomělí staří lidi žejo... (smích) a potom z těch přátel jsou to spíš přítelovi přátelé, takže jsou v takovém okruhu 30 let, takže zase nejsou to úplně dvacetiletí....*”

V: „Jak se stravuješ mimo domov, chystáš si třeba svačiny nebo jídlo s sebou do práce?”

B: „*Jo, chystám si jídlo s sebou, jinak si občas objednávám nebo někam zajdu, ale to je občas...*”

V: „Je proto tebe těžké stravovat se mimo domov?”

B: „*Těžký to není, ale někdy je to třeba takový stereotypní, protože kdybych měla chodit každý den, tak je to pak pořád to samý a už by mě to nebavilo a pak jsou třeba ty podniky*

*jako Lilek (pozn. Bistro u pana Lilka), to se tam docela obměňuje, ale jako je to tam furt to samý...*

V: „Ty jsi vlastně byla v tom Uherském Hradišti jako vegetariánka že?”

B: „*Mmm (kývnutí).*”

V: „Jaké jsou třeba tam možnosti veganské stravy ve srovnání s Olomoucí?”

B: „*Tak ono je to asi dva roky zpátky, ale nejsem si vědoma snad žádného podniku, fakt si neuvědomuju, že by tam něco bylo...*”

V: „Jaký je tvůj názor na povědomí vegetariánské a veganské stravy v ČR?”

B: „*Myslím si, že není zas až tak velký to povědomí, jako třeba lidi si myslíš, že to pochopili a pak ti naservíjou sýr a je hodně takových situací, nebo jim musíš vysvětlit, co přesně to veganství je, nebo oni ti prostě jako donesou smaženou sýr a myslí si, že to jako chápu a myslí si, že veganství a vegetariánství je stejný.*”

V: „Chtěla by jsi ještě něco dodat k tomuto tématu, napadá tě ještě něco?”

B: „*Moc nechápu, to je možná spíš otázka na tebe, proč ti lidi k tomu mají odpor, že jeden ten dort je veganský a jeden neveganský a vždycky by pro mě bylo zajímavější si dát ten veganský, i kdybych maso jedla, abych věděla, jak ti vegani to dokážou se s tím poprat a ti lidi si prostě řeknou, ne fuj to je hnus veganský...*”

V: „Já si myslím, že to je v tom označení vegan, že si prostě myslí, že je to nějaká náhražka náhražky něčeho a nebude to dobrý...”

## Příloha č. 15: Přepis rozhovoru - Pavel

<b>Jméno</b>	<b>Pavel</b>
<b>Věk</b>	31 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	VŠ
<b>Rodinný stav</b>	svobodný
<b>Počet dětí</b>	0
<b>Povolání</b>	správce kina
<b>Vegetarián/vegan od (měsíc, rok)</b>	září 2014, září 2015
<b>Datum rozhovoru</b>	2.3.2016
<b>Místo bydliště</b>	Olomouc
<b>Metoda výběru do výzkumného souboru</b>	sněhová koule
<b>Místo rozhovoru</b>	kavárna kina Metropol
<b>Délka rozhovoru</b>	17 minut 12 s

V: „Tak první otázka zní jak dlouho už jsi vegetariánem nebo veganem?“

P: „*Veganem od září loňského roku a vegetariánem od roku 2014, také v září.*”

V: „A jak jsi se dozvěděl o tom vegetariánství nebo vlastně i pak veganství?“

P: „*Přátelé, kamarádka od 18 let nejí maso, kamarád taky a pak v průběhu přešli na veganství.*”

V: „Takže tě motivov

alo spíš okolí ke změně stravování?“P: „*Spíš přítelkyně, je to jednodušší v páru.*”

V: „A k veganství jsi se pak dostal přes vegetariánství?“

P: „*Jo.*”

V: „A tvoje důvody pro přechod na rostlinnou stravu byly jaké?“

P: „*Hlavně etický, ekonomický, plus i to znečištění z těch odpadů, ale hlavně etický důvody.*”

V: „A to jsi měl etické důvody i pro vegetariánství a pak pro veganství?“

P: „*Jo, pak jsem si říkal, že ten mléčnej průmysl je vlastně další zlo...*”

V: „A co to pro tebe znamená, že jsi se stal veganem, jaký to má pro tebe význam? .... Bereš to jako nový životní styl, snažíš se chránit planetu nebo se chráníš sám například před civilizačním onemocněním?”

P: „*To asi né, ikdyž určitě to má svůj význam na zdraví, ale jako já jsem nikdy maso nejedl denně, a když už teda někdo si musí dát maso, tak ať si ho koupí aspoň z lokálních farem, smysl to má v tom, že nikomu neublížuju a už nejsem v tom koloběhu šíleným.*”

V: „Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání za tu dobu, co jsi vegan?”

P: „*Já jsem býval dřív nervák a teď asi nemám tolik důvodů k tomu. Ale myslím, že jakoby nic až tak se nezměnilo.*”

V: „Připadáš si pořád stejně jako před tou změnou stravování, jako když si jedl maso?”

P: „*Asi jo no, nic zásadního.*”

V: „A nějakou změnu, co se týče vybavování si z paměti nebo v zapomínání cítíš?”

P: „*No asi né.*”

V: „A pociťuješ změnu ve svých osobnostních rysech? Říkal jsi, že jsi býval nervák, tak myslíš, že teď už situace řešíš jinak nebo prostě jenom nemáš žádné důvody?”

P: „*Těžko říct, nemám ty důvody teďka, ale nevím, kdybych je měl, tak jestli bych byl zase víc vynervovanej.*”

V: „A došlo u tebe ke změně nějakých názorů?”

P: „*Jenom, co se týče tady té oblasti vegetariánství a veganství, ale celkově člověk přemýšlí, co jako dělá a nedělá špatně, i s tím tříděním odpadu a hadrama, že to kupuješ za dvě stovky a kde a jak to šijou, to je další věc...*”

V: „A nad tímhle jsi začal přemýšlet až teďka, co jsi vegan?”

P: „*Jojo, jde to tak ňák ruku v ruce, komplexně.*”

V: „Patří pravidelný pohyb k tvému životnímu stylu?”



P: „*Tak třeba jaro, léto, podzim hodně kolo, dá se říct, že jo, chodím hodně pěšky, nebo kde můžu, jedu na kole.*”

V: „A ovlivnila změna stravování tvoji pohybovou aktivitu, že jsi třeba začal jezdit víc na kole nebo chodit častěji pěšky?”

P: „*Na tom kole jezdím víc, poslední tři roky, ale neřekl bych, že by to bylo tím ovlivněný.*”

V: „Mám tady ještě otázku, jestli máš pocit, že se změnou stravy je tvůj fyzický výkon lepší nebo horší?Když třeba porovnáš, jak se ti jezdí teďka na kole...”

P: „*Jezdí se dobře pořád...V září půjdeme s kamošema 90 km a musíme to ujit za 30 hodin, to jsem právě zvědavěj, jak to půjde, protože my jdeme čtyři, a ti tři, co jdou, tak nejsou ani vegetariáni, tak uvidím, jestli to bude mít třeba nějaký vliv.*”

V: „A budeš na to nějak trénovat?”

P: „*Jo, jo určitě chceme, i jaký jídlo s sebou.*”

V: „A zařadil jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu, jako například relaxace, meditace, saunování?”

P: „*To né, ale snažím nějak přibližovat, jógu bych mohl cvičit.*”

V: „Vzrostl u tebe zájem o tento druh cvičení s tím, jak jsi vegan?”

P: „*Jo, jojo.*”

V: „Tak jak vnímala rodina tvoje nové stravovací návyky?”

P: „*Když jsem přestal jíst maso, tak podívovali se, že to není zdravý a to už pak nějak přešli, ale teďka s tím veganstvím je těžký to vysvětlit...máti nad tím kroučí hlavou, proč, že to není zdravý a hlídáš si to, aby ti nic nechybělo, a nějaký stresy s tím....když jdeme na nějaký oběd rodinnej, tak je to těžký, moc to ta rodina nechápe...*”

V: „Takže si myslíš, že je těžké to pro rodinu přijmout, že jsi vegan?”

P: „*Je to pořád těžký...*”

V: „A ve Vaší rodině je někdo další vegetarián nebo vegan?”

P: „*Sestřenicí mám v Anglii, ta byla dřív veganka, jinak není.*”

V: „A ve svém okolí znáš někoho, kdo je vegetarián nebo vegan?“

P: „Jo, právě spousta mých přátel a taková komunita, co se kolem nich motá, pořádají různé koncerty a skateujou, nekouří a nepijou, úplně straight edge (pozn.životní styl, subkultura, která se pojí s hardcore punkem), takže těch znám dost.“

V: „A jak se stravuješ mimo domov?“

P: „Já si chystám jídlo do práce a když to nevyjde, tak něco objednat z Govindy, ale moc toho není těch možností...“

V: „Právě mám teďka otázku, jestli je proto tebe těžké stravovat se mimo domov?“

P: „Pokud člověk chce apoň občas chodit jinam, tak jo, jsou tady snad dva, tři, možná čtyři, kde se to dá, ale není to, že by tam člověk chodil denně...“

V: „A jaký je tvůj názor na povědomí vegetariánské a veganské stravy v ČR?“

P: „Já myslím, že se jako o tom ví, jako o vegetariánství úplně, a myslím si, že to má vzestupnou tendenci, že je těch blogů, instagramů a facebooků a že se to čím dál tím víc řeší...“

V: „Takže si myslíš, že tady má veganství budoucnost?“

P: „Jako určitě, pokud to není krátkodobej trend...“

## Příloha č. 16: Přepis rozhovoru - Honza

<b>Jméno</b>	<b>Honza</b>
<b>Věk</b>	35 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	VŠ
<b>Rodinný stav</b>	ženatý
<b>Počet dětí</b>	1
<b>Povolání</b>	učitel na SŠ
<b>Vegetarián/vegan od (měsíc, rok)</b>	vegetarián od 7/2011, vegan 2/2016
<b>Datum rozhovoru</b>	5.3.2016
<b>Místo bydliště</b>	Olomouc
<b>Metoda výběru do výzkumného souboru</b>	Prostý záměrný
<b>Místo rozhovoru</b>	bistro Bistrá kráva
<b>Délka rozhovoru</b>	32 minut 26 s

V: „Tak jak dlouho už jsi vegetariánem nebo veganem?“

H: „*Vegetariánem jsem se stal v roce 2011, skoro pět let...*”

V: „A veganem?“

H: „*Veganem, začínám teďka tak nějak asi od února...*”

V: „A jak jsi se dozvěděl o vegetariánství a veganství?“

H: „*Jako kdo mě k tomu dotáhl?*”

V: „Ne, myslím, kde ses začal dovídat o těchto stravovacích směrech, ještě než se stal třeba

a vegetariánem...” H: „*Ve škole, asi už na gymplu kolem mě byli lidi, co nejedli maso a pak hodně z knížek, ale to až v době, kdy jsem se o tom začal zajímat. Taký něco z internetu, ale jako myslím, že hlavně od různých přátel a kamarádů, co znám.*”

V: „A motivoval tě někdo z těch přátel tak, že jsi o tom začal uvažovat?“

H: „*To ani ne, jakože vegetariánský jídla mi chutnaly vždycky, ale stejně tak maso.*”

V: „A jaké jsi měl důvody pro přechod na vegetariánství?“

H: *„Moje důvody byly, já ani nevím, já jsem zjistil, že toho masa jím čím dál tím méně, už mi nechutná, že ho nepotřebuju, pak mi vždycky zůstávalo na talíři, že zbylo. A začal jsem různě studovat v knížkách, o stravě a výživě až jsem došel k závěru, že maso jíst nebudu.“*

V: „Takže tvoje důvody nebyly etické, ani zdravotní nebo ekologické?“

H: *„Ze začátku zdravotní důvody. A pak se o to začneš zajímat víc a nabalí se na to všechny další důvody, který si uvedla a už to není jenom o jednom tom aspektu, ale o všech těchto věcech.“*

V: „A veganem jsi se stal tedy z jakého důvodu? Nebo se teda stáváš...“

H: *„Hlavně z těch ekologických a etických, až si říkám, proč jsem k tomu nedospěl dřív.“*

V: „A co bylo teď tím impulzem?“

H: *„Viděl jsem několik dokumentů na tohle téma a moje manželka je veganka už od května, ale spíš ze zdravotních důvodů, už jsem si řekl, že takhle přispívat k ničení planety nechci.“*

V: „Co to pro tebe znamená, že jsi se stal vegetariánem a teď veganem?“

H: *„Vegetariánem to pro mě znamenalo, že jsem ulevil svému tělu od masa...to veganství má takovej větší a hlubší význam, větší smysl, myslím si, že většina veganů to bere jako komplexní význam, že se nepodílíš na tom příšerném zatěžování planety, neublížeš zvířatům a ještě do svého těla nedostáváš věci, který tam nemají co dělat a jenom tě ničí.“*

V: „Zeptám se tě, máš pocit nějaké změny v emočním prožívání za tu dobu, co nejíš maso?“

H: *„Pomohlo mi stát se vyrovnanějším, ale jako spíš si myslím, že na to emoční prožívání má vliv, nebo bude mít vliv veganství. Protože jako vegetarián dál jíš vajíčka, mlíko a sýry s hormonama, který nejsou tvoje, nejsou vytvořené v tvém těle...“*

V: „A co se týče vybavování si z paměti nebo v zapomínání, cítíš nějakou změnu?“

H: *„To asi ne, neřekl bych. Myslím, že to je pořád stejný.“*

V: „A cítíš nějakou změnu ve svých osobnostních rysech, v nějakých svých vlastnostech?“

H: „*Nejsem už takovej nervák, tolik věcí mě hnedka nevytočí.*”

V: „*A došlo u tebe ke změně nějakých názorů?*”

H: „*K obrovský změně názorů, už jenom obrat názorů na stravování, za těch pět let nebo kolik, naučil jsem se toho hrozně moc o výživě a výživových směrech, jak je to všechno propojené, jak tě fakt ovlivňuje nejenom fyzicky, ale aji psychicky, kolik nemocí pochází z špatný stravy, nechápu, že se už na základních školách neučí o stravě, jak je důležitý, co do těla člověk dostává, jak si tělo může zničit, jak může zničit sebe...*”

V: „*Patří pravidelný pohyb k tvému životnímu stylu?*”

H: „*Patří, patřil vždycky. A hlavně jsem čím dál tím víc překvapenej, kolik mladých lidí nic nedělá, jakože vůbec nic, nijak se nehýbou, jenom sedí u počítače a maximálně jdou někam do obchodů.*”

V: „*To nemůžu posoudit tohle, já znám i takový děti, i zas ty, co se pravidelně hýbou, že dělají sport... A jakou pravidelnou pohybovou aktivitu děláš?*”

H: „*Běhám, cvičím s děckama v tělocviku, jinak posiluju doma a cvičím jógu.*”

V: „*A ovlivnila změna stravování tvoji (pravidelnou) pohybovou aktivitu?*”

H: „*Ovlivnila řekla bych, že pozitivně, protože jsem začal i víc cvičit ve volným čase, a hlavně se mi cvičí líp, líp se mi ukazují cviky v tělocviku, když jsem lehčí, je to jinej pocit..*”

V: „*Mám tady právě otázku, jestli máš pocit, že se změnou stravy je tvůj fyzický výkon lepší nebo horší?*”

H: „*Já můžu říct, že určitě lepší teda, uvidím, co přinese veganství, ale nemyslím si, že něco špatnýho.*”

V: „*A zařadil jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu, jako třeba nějaký druh relaxace, meditace, saunování?*”

H: „*Novou metodu jsem zařadil akorát jógu, jinak saunuju se pravidelně a teda je pravda, že nad meditacema uvažuju pořád, že bych rád pronikl do těchto tajů a naučil se medito-  
vat..*”

V: „Jak vnímá nebo vnímala rodina tvoje stravovací návyky?“

H: „*Já jsem měl dobrý, že jsem bydlel už sám, když jsem přišel s vegetariánstvím...takže jsem to nějak neoznamoval, až třeba byla nějaká situace, kde by mělo být maso, tak jsem řekl, že si maso nedám a buď jsem si přinesl nějakou alternativu, nebo se udělalo něco bez masa...A manželka ta mě poznala už jako vegetariána, takže ta žádnou změnu nějak nezažnamenala.*”

V: „Myslíš, že bylo těžké pro rodinu přijmout, že se budeš stravovat jiným způsobem?“

H: „*Myslím, že ne, jako nemělo pro ně co být těžký, vařit mi nikdo nemusel...Ani nikdo nic neříkal, nebo neříká ani teď na veganství, což se docela divím...*”

V: „A ve Vaší rodině je někdo vegetarián nebo vegan?“

H: „*Tak manželka je...Jinak mě nenapadá nikdo.*”

V: „A jak se stavíš k veganství u dětí, tím, že máš malou dceru, vedete ji k veganství?“

H: „*Já bych rád, aby jednou byla veganka, a taky si teda myslím, že bude.jinak maso teďka dostává, ale minimálně bych řekl, v porovnání s ostatníma dětma a taky to maso kupujem někde na vesnici, že je domácí.*”

V: „Znáš někoho ve svém okolí, kdo je vegetarián nebo vegan?“

H: „*Znám a hodně lidí, hodně přátel je vegetariánů nebo veganů.*”

V: „Jak se stravuješ mimo domov, když jsi třeba v práci?“

H: „*Hodně snídám hlavně, a pak si беру nějaký ovoce většinou s sebou, na obědy chodím do vegetariánský restaurace, co je v Prostějově, nebo když mám krátkej den, tak pak někde v Olomouci, nebo máme doma něco navařeno.*”

V: „Je proto tebe těžké stravovat se mimo domov?“

H: „*Neřekl bych, že těžký, mám svoje místa kam chodím, když se chci najíst někde v restauraci, jinak to ani zas tak nevyhledávám, radši si uvaříme doma.*”

V: „Jaký je tvůj názor na povědomí vegetariánské a veganské stravy v ČR?“

H: „Řekl bych, že se to tady pomalu, ale jistě dostává do povědomí, teď budu mluvit spíš o veganství, nebo i možná o vegetariánství, co není jenom smažák s tatarkou, tady v Olomouci je čím dál tím víc prodejen se zdravou výživou, a musím říct, že i v Prostějově se to teďka rozjíždí, hlavně, co otevřeli tu Kozu (pozn. restaurace Koza zůstala celá), tam je přes obědy pořád plno..takže jo, jen tak dál, ať se víc lidí, i ti starší hlavně začnou stravovat něčím takovým.“

## Příloha č. 17: Přepis rozhovoru - Kristýna

<b>Jméno</b>	Kristýna
<b>Věk</b>	31 let
<b>Dosažené vzdělání</b>	VŠ
<b>Rodinný stav</b>	vdaná
<b>Počet dětí</b>	1
<b>Povolání</b>	na mateřské dovolené
<b>Vegan od (měsíc, rok)</b>	květen 2015
<b>Datum rozhovoru</b>	5.3.2016
<b>Místo bydliště</b>	Olomouc
<b>Metoda výběru do výzkumného souboru</b>	prostý záměrný
<b>Místo rozhovoru</b>	byt respondentky
<b>Délka rozhovoru</b>	9 minut 56 s

V: „Takže jak dlouho už jsi vegankou?“

K: „*Vegankou jsem od května, asi 10 měsíců to bude.*“

V: „A předtím jsi byla vegetariánka?“

K: „*Nebyla.*“

V: „A jak jsi se dozvěděla o veganství?“

K: „*Věděla jsem, že existuje veganství už když jsem jedla maso. Vegetariánská kuchyně mi chutnala vždycky, navíc manžel je vegetarián*

*n, takže se u nás doma jedla spíše bezmasá strava, ale já jsem samozřejmě maso jedla, nedokázala jsem si představit, že bych maso nejedla, kvůli té chuti. Hrozně mi chutnalo.*“ V: „A o vegetariánství jsi nikdy neuvažovala, za tu dobu, co znáš svého manžela?“

K: „*Ani ne právě.*“

V: „A kdy jsi se začala zajímat o veganskou stravu? Nebo teda, jak jsi na ni narazila?“



K: *„Narazila jsem na ni, jak jsem hledala na internetu různé články ohledně očkování dětí, onemocnění dětí, tak jsem se pak začala víc zajímat o to, co obsahuje mlíko, maso, vajíčka, až jsem došla k závěru, že všechno tohle jíst nechci a nechci to dostávat do těla mojí dcery.“*

V: *„Takže dcera je už taky veganka?“*

K: *„Úplně není, ale ještě ji kojím, takže ode mě se jí tyhle živočišné látky do těla nedostávají, ale občas dostává maso, ale jen co je domácí, nekupujeme ho z velkochovů...“*

V: *„A co bylo hlavním důvodem pro přechod na čistě rostlinnou stravu?“*

K: *„Čistě zdravotní důvody, pak taky ekologické a etické. Ale rozhodla jsem se kvůli zdraví.“*

V: *„Co to pro tebe znamená, že jsi se stala vegankou?“*

K: *„Asi hlavně to, že chráním sebe a snažím se svoji dceru chránit před spoustou nemocí dnešní doby a šetrím přírodu.“*

V: *„Máš pocit nějaké změny v emočním prožívání?“*

K: *„Řekla bych, že asi ne..“*

V: *„A pociťuješ nějakou změnu ve vybavování si z paměti nebo v zapomínání?“*

K: *„Ne.“*

V: *„Pociťuješ změnu ve svých osobnostních rysech?“*

K: *„Taky ne.“*

V: *„A došlo u tebe ke změně nějakých názorů?“*

K: *„Určitě, hlavně co se týče jídla, na to pohlížím úplně jinak dneska. Hlavně se teda snažím teď vyrábět co nejvíc věcí doma, nechci nakupovat průmyslově zpracované jídlo v obchodech.“*

V: *„Patří pravidelný pohyb k tvému životnímu stylu?“*

K: *„Patří.“*

V: „A co děláš v týdnu za pohyb?”

K: „*Chodím každý den pěšky s kočárkem, vlastně chodím skoro celý den, a když mám čas, tak cvičím doma jógu, tak 2x týdně.*”

V: „Ovlivnila změna stravování nějak tvoji (pravidelnou) pohybovou aktivitu?”

K: „*Myslím, že ne, dělám všechno, jak dřív.*”

V: „Mám tady otázku, jestli máš pocit, že se změnou stravy je tvůj fyzický výkon lepší nebo horší?”

K: „*To asi nedokážu posoudit, protože se nevěnuju takhle něčemu fyzicky náročnému, jako třeba běhu. Za sebe můžu akorát říct, že se mi chodí a cvičí dobře.*”

V: „A zařadila jsi i nějaké nové metody do svého životního stylu, třeba nějakou relaxaci, meditaci nebo saunování?”

K: „*Nezařadila jsem nic, spíš jsem teda zařadila nové činnosti v kuchyni.*”

V: „Jaké například?”

K: „*Vařím teď hodně na páře, taky si meleme vlastní mouku a sušíme ovoce a zeleninu v sušičce.*”

V: „Jak vnímá rodina tvoje stravovací návyky?”

K: „*Manžel dobře, ten hodlá taky přejít na veganskou stravu, nebo spíš už přechází.*”

V: „Nemyslíš si, že by teda bylo těžké pro rodinu přijmout, že se budeš stravovat jiným způsobem? I třeba jinou část rodiny než je manžel?”

K: „*To asi ani ne, protože máma s přítelem bydlí daleko a vidíme se párkrát do roka..*”

V: „Je ve Vaší rodině někdo vegetarián nebo vegan?”

K: „*Kromě manžela nikdo.*”

V: „Znáš někoho ve svém okolí, kdo je vegetarián nebo vegan?”

K: „*Znám hodně lidí, co jsou vegetariáni nebo vegani, už i dlouhou dobu...*”

V: „Jak se stravuješ mimo domov? Když jedeš třeba někam na výlet, nebo na delší dobu jdeš ven..”

K: *„Když jsme jeli na dovolenou, tak jsme si brali jídlo s sebou a vařili jsme si, jinak jsme se snažili najít místo, kde se najíme, pokud nebylo nic veganskýho, tak je pravda, že jsem i zhřešila vegetriánskou volbou...když jdu ven s kočárkem, tak mám nachystanou svačinu pro malou i mě.”*

V: „Je proto tebe těžké stravovat se mimo domov?”

K: *„V Olomouci určitě není, nejím zase tak často mimo domov a vybrat se tu dá, docela se to tady rozrůstá s veganskými možnostmi...”*

V: „Jaký je tvůj názor na povědomí vegetariánské a veganské stravy v ČR?”

K: *„Řekla bych, že se to lepší, že se tady lidi víc zajímají o jiný způsob stravování než byli zvyklí, nebo spíš, že dospívají k tomu, že ta česká strava není nejzdravější, ale pořád někoho zarazí, že nejenom, že nejíš maso, ale ani nic z mlíka a vajíček...”*