

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor:

Management hotelnictví a cestovního ruchu

Tereza POLIVČUKOVÁ POSLUŠNÁ

VEGANSTVÍ JAKO ŽIVOTNÍ STYL

Veganism Like Lifestyle

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce: doc. Ing. Miroslav Fišera, CSc.

Brno, rok 2019

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Katedra gastronomie a hotelnictví

Akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Tereza Polivčuková Poslušná

Osobní číslo: 14632517

Studijní program: Gastronomie, hotelnictví a turismus (B6503)

Studijní obor: Management hotelnictví a cestovního ruchu (6501R027)

TÉMA PRÁCE: VEGANSTVÍ JAKO ŽIVOTNÍ STYL

TÉMA PRÁCE V AJ: VEGANISM LIKE LIFESTYLE

Cíl stanovený pro vypracování BP

1. Teoretická část BP:

- cíl, který má student splnit v rámci teoretické části vychází z charakteristiky současných výživových trendů ve vztahu k životnímu stylu, jaké jsou alternativní životní styly, jaká je úloha jídla v životě člověka. Popis veganské stravy jako takové, rozdělení na motivace k přechodu na tento životní styl.

2. Praktická část BP:

- Analytická část:

- cílem praktické analytické části práce je ověření znalostí pomocí dotazníkového šetření u vybraných populačních skupin o vztahu běžné výživy k veganství a možnostech ovlivnění zdraví výživou, a to i ve vztahu k sociálním aspektům a případnému vnímání vyloučení ze společnosti ohledně stravování a dále jaké převládají motivace k tomuto způsobu stravování.

- Návrhová část:

- zhodnoťte získané výsledky a formulujte závěry a doporučení na základě provedeného dotazníkového šetření a vyhodnocení jídelníčků a porovnejte s dostupnými literárními údaji.

Při zpracování BP vycházejte z pomůcky vydané VŠOH Brno.

Rozsah bakalářské práce bez příloh: 2 AA

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná i elektronická

Seznam doporučené literatury:

[1] Kolektiv autorů. Referenční hodnoty pro příjem živin. 1. vyd. V ČR. Praha: Společnost pro výživu, 2011, 192 s. ISBN 978-80-254-6987-3.

[2] Greger Michael: Jak nezemřít. Noxi, 2017, 592 s., ISBN: 978-80-8111-390-1

[3] RUSSO, Ruthann. Syrová strava jako životní styl., 2012, Fontana, ISBN 978-80-7336-686-5

Další literatura dle doporučení vedoucí/ho bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: doc. Ing. Miroslav Fišera, CSc.

Katedra gastronomie a hotelnictví

Datum zadání bakalářské práce: 22. května 2019

Termín odevzdání bakalářské práce: 8. srpna 2019

V Brně dne: 22. května 2019

L. S.

Prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

vedoucí katedry

Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.

prorektor pro vzdělávací činnost

Jméno a příjmení autora: Tereza Polivčuková Poslušná

Název bakalářské práce: Veganství jako životní styl

Název bakalářské práce v AJ: Veganism like lifestyle

Studijní obor: Management hotelnictví a cestovního ruchu

Vedoucí bakalářské práce: doc. Ing. Miroslav Fišera, CSc.

Rok obhajoby: 2019

Anotace: Bakalářská práce se zabývá veganstvím jako alternativním typem výživy. V teoretické části je veganství spolu s jinými alternativními způsoby stravování všeobecně definováno, samotné veganství je pak dále blíže popsáno. V praktické části jsou použity k výzkumu polostrukturované rozhovory, které byly uskutečněny s osobami, které se stravují podle veganských zásad. Respondenti odpovídali především na motivace k přechodu na veganství, pozitiva a negativa tohoto stravování, přístup okolí k jejich rozhodnutí a ekonomickou stránku tohoto stravování. Cílem bylo zjistit jaké byly jejich důvody pro přechod na tuto stravu, jak reagovalo okolí a nakolik se tato strava liší od běžné po nutriční i ekonomické stránce.

Annotation: This bachelor thesis deals with veganism as an alternative type of nutrition. In the theoretical part, veganism with other alternative ways of eating is generally defined, and veganism itself is described in more detail. In the practical part, semi-structured interviews were used to research people who eat according to vegan principles. The respondents mainly reply to the motivation for the transition to veganism, the positives and negatives of this diet. The aim was to find out what were their reasons for the transition into this condition, how people around reacted and how much this diet differs from a normal diet to a nutritional diet and economic aspects.

Klíčová slova: veganství, životní styl, motivace, strava, alternativní výživa

Keywords: veganism, lifestyle, motivation, nutriment, alternative nutrition

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci Veganství jako životní styl vypracovala samostatně pod vedením doc. Ing. Miroslava Fišery, CSc. a uvedla v ní všechny použité literární a jiné zdroje v souladu s aktuálně platnými právními předpisy a vnitřními předpisy Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brně dne

Tereza Polivčuková Poslušná

Poděkování

Děkuji vedoucímu své bakalářské práce pan doc. Ing. Miroslavovi Fišerovi, CSc. Za odborné vedení práce, cenné rady, a především trpělivost během vedení práce.

Obsah

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 VYMEZENÍ POJMŮ	11
1.1 VÝŽIVA	11
1.2 ALTERNATIVNÍ ŽIVOTNÍ STYLY	11
1.3 ÚLOHA JÍDLA V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA	11
1.4 VEGETARIÁNSTVÍ	11
1.5 VEGANSTVÍ.....	12
1.6 MOTIVACE	12
2 ALTERNATIVNÍ ŽIVOTNÍ STYLY	13
2.1 VEGETARIÁNSTVÍ	13
2.2 MAKROBIOTIKA.....	14
2.3 ORGANICKÁ STRAVA	15
2.4 DĚLENÁ STRAVA	15
2.5 DIETA PODLE KREVNÍCH SKUPIN.....	15
2.6 PALEO STRAVA	15
3 VEGANSTVÍ Z HLEDISKA STRAVY.....	16
3.1 RIZIKA VEGANSTVÍ	16
3.1.1 <i>Vitamin B12</i>	16
3.1.2 <i>Bílkoviny</i>	16
3.1.3 <i>Vápník</i>	16
3.1.4 <i>Železo</i>	17
3.1.5 <i>Omega-3 mastné kyseliny</i>	17
3.2 VÝHODY VEGANSKÉ STRAVY	17
3.3 VÝVOJ VEGANSTVÍ.....	18
3.3.1 <i>Původní strava člověka</i>	18
3.3.2 <i>Vývoj veganství</i>	18
4 MOTIVACE K PŘECHODU NA VEGANSKOU STRAVU.....	19
4.1 ZDRAVOTNÍ MOTIVACE	19
4.2 ETICKÁ MOTIVACE.....	19
4.3 NÁBOŽENSKÁ MOTIVACE.....	20
4.3.1 <i>Hinduismus</i>	20
4.3.2 <i>Buddhismus</i>	20
4.3.3 <i>Judaismus a Islám</i>	21
4.3.4 <i>Křesťanství</i>	21
4.4 EKOLOGICKÁ MOTIVACE.....	21
PRAKTICKÁ ČÁST	23
5 CÍL BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.....	24
6 METODY ZPRACOVÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.....	25
6.1 TECHNIKY SBĚRU DAT.....	25
6.1.1 <i>Polostrukturované rozhovory</i>	25
6.2 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	25
6.3 OTÁZKY NA RESPONDENTY.....	26
6.4 VÝZKUMNÝ VZOREK.....	26
6.5 CHARAKTERISTIKA ÚČASTNÍKŮ VÝZKUM	27

7	ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZA DAT	29
7.1	ODPOVĚDI RESPONDENTŮ	29
7.1.1	<i>Respondent č. 1</i>	29
7.1.2	<i>Respondent č. 2</i>	29
7.1.3	<i>Respondent č. 3</i>	30
7.1.4	<i>Respondent č. 4</i>	31
7.1.5	<i>Respondent č. 5</i>	31
7.1.6	<i>Respondent č. 6</i>	32
7.1.7	<i>Respondent č. 7</i>	33
7.1.8	<i>Respondent č. 8</i>	33
7.1.9	<i>Respondent č. 9</i>	34
7.1.10	<i>Respondent č. 10</i>	35
7.2	VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ	35
7.2.1	<i>Motivace k přechodu na veganství</i>	35
7.2.2	<i>Reakce okolí a sociální aspekty</i>	36
7.2.3	<i>Vliv na změnu v životě</i>	36
7.2.4	<i>Porovnání cen oproti běžnému stravování</i>	37
8	NÁVRHOVÁ ČÁST	37
8.1	UKÁZKOVÉ JÍDELNÍČKY	37
8.1.1	<i>Jídelníček s běžnou stravou</i>	38
8.1.2	<i>Jídelníček s veganskou stravou</i>	41
8.2	VÝSLEDKY SROVNÁNÍ JÍDELNÍČKŮ	44
	ZÁVĚR	46
	POUŽITÉ ZDROJE	48
	ZKRATKY	52

ÚVOD

Veganství je určitý životní styl, který je založený na principu neublížení jiným tvorům. Vychází z myšlenky, že nepotřebujeme pro přežití zabíjet a využívat jiné tvory. Nepotřebujeme je ani jako jídlo, oblečení, nebo pro zábavu. Vegané jsou přesvědčeni, že vše, co potřebují pro život si dokážou obstarat bez vykořisťování, pytláčení a jakéhokoliv zabíjení zvířat.

V posledních letech nastává boom tohoto životního stylu. Začínají ho doporučovat vědci, vrcholoví sportovci i celebrity. Vzniká spousta nových publikací o tomto druhu stravování, otevírají se nové podniky, vznikají nové studie a široká veřejnost se začíná o tomto více dozvídat.

Veganství je především o respektování druhých, sounáležitosti s ostatními tvory a sdílení této planety. Veganství je v zásadě jedním z nejmírumilovnějších životních stylů. Jde v něm především o to uvědomit si, že každý na této planetě má stejné právo na život jako my. Hlavní myšlenkou veganů je: Nedělej druhým to, co nechceš, aby dělali tobě.

Vegan je osoba, která nekonzumuje žádné zvířecí produkty. Nejí maso, mléčné produkty, vajíčka, med, ani žádné další živočišné produkty. Nepoužívá výrobky testované na zvířatech, vyrobené ze zvířat, nebo na úkor jejich zdraví. Nepodporuje cirkusy, ZOO, vodní světy, nebo zvířecí zápasy.

Veganství není tedy pouze dieta. Je to životní styl, který má velmi hlubokou podstatu a klade důraz na nenásilí, lásku k přírodě, zvířatům i k lidem samotným. Prokazatelně totiž člověk nepotřebuje maso a další živočišné produkty ke svému přežití. Ročně je pro jídlo zabito více než 60 miliard zvířat, ta jsou navíc většinou chována v nelidských podmínkách.

Práce na toto téma si autorka zvolila především proto, že je pro ni toto téma aktuální, důležité a zajímavé. Zkusila si veganskou stravu po dobu půl roku, navíc se zajímá o veškeré dění ohledně chovu zvířat, jejich porážky, přístup ke zvířatům v různých zařízeních, a především o vztahu lidí ke zvířatům.

V teoretické části, první kapitole si vymezíme pojmy, co je to výživa, a jaké jsou alternativní životní styly, jaká je úloha jídla v životě člověka, co to je vegetariánství a veganství a ve zkratce motivace, které k tomuto stylu vedou.

Druhá kapitola popisuje ostatní alternativní životní styly, především však se zaměřením na výživové styly.

Ve třetí kapitole se podíváme na veganství z hlediska stravy. Zjistíme, jaká jsou rizika a výhody této stravy a ve zkratce si popíšeme vývoj veganství.

Čtvrtá kapitola popisuje podrobně motivace, které vegany vedou k přechodu na toto stravování.

V praktické části za pomoci dotazníkového šetření zjistíme u deseti respondentů jejich vztah k veganství, jaký vliv má tato strava na jejich zdraví, psychiku, jak vnímají případné vyloučení ze společnosti, jaké jsou jejich hlavní motivace k přechodu na tuto stravu a jak se ekonomicky liší veganská strava od jejich předešlé běžné stravy.

V návrhové části potom zhodnotíme získané výsledky na základě dotazníkového šetření, vyhodnotíme jídelníček respondentů a uvedeme si příklad vyváženého veganského jídelníčku včetně ekonomické rozvahy.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ POJMŮ

1.1 Výživa

Výživa pro člověka je závislá na příjmu výživových látek z potravy. Výživové látky, které lidský organismus potřebuje k získání růstu, energie a k obnově buněk, orgánů a tkání musí obsahovat tyto složky: bílkoviny, tuky, sacharidy, minerály, vitamíny, vlákniny a vodu.

[1]

1.2 Alternativní životní styly

V České republice můžeme veganství a vegetariánství určit jako alternativní životní styl. Alternativou obecně rozumíme možnost volby mezi dvěma, či více způsoby řešení. Je tedy nezbytná existence více druhů životních stylů z důvodu výběru mezi nimi. Alternativní životní styl je tedy volitelný. [2]

1.3 Úloha jídla v životě člověka

Je potřeba si uvědomit důležitost jídla v životě člověka. Jíst musíme, jíme rádi, jídlo spojuje lidi, cítíme se po něm dobře. Jídlo má vliv na chování jedince, je to důležité spojení mezi matkou a dítětem, díky jídlu komunikujeme s rodinou i ve společnosti.

Ve starověkém Římě vznikl citát „nežijeme proto, abychom jedli, ale jíme proto, abychom žili“. Jídlo vozíme jako dárek z dovolené, společně vaříme a grilujeme s přáteli. Jídlo se nás nedotýká pouze z hlediska biologického, ale i společensko-kulturního.

1.4 Vegetariánství

Je těžké vymezit pojem vegetariánství, neboť každý autor vnímá tuto problematiku jinak. Ale v podstatě jde o způsob výživy zaměřený z většiny na přijímání rostlinné stravy. Hlavní myšlenkou je vyloučení masa. Může se jednat i o vyloučení dalších produktů z porážky zvířat, například kůže, kožní deriváty nebo vnitřní orgány. [3]

Vegetariánská strava je odvozena od rostlin, vždy je bez masa, ale může být s mléčnými výrobky a vejci, nebo bez nich.

1.5 Veganství

Veganství je stejně jako vegetariánství životní styl, filozofie a druh stravy. Spočívá v odmítání užívání zvířat k lidskému užítku ať už jako potravin, nebo jako výrobek k lidskému užítku. Pojem veganství v roce 1951 zavedli zakladatelé britské Vegan Society.

Česká definice veganství zní: „*Veganství je způsob života, jehož snahou je v co největší možné a praktikovatelné míře vyloučit všechny formy využívání zvířat a krutosti páchané na zvířatech kvůli jídlu, oblečení nebo jakémukoli jinému účelu*“. [4]

1.6 Motivace

K přechodu na veganství existuje několik motivací, které je potřeba zdůvodnit. Tato bakalářská práce se zabývá těmi hlavními – zdravotní, kulturní, etická, náboženská a ekologická motivace.

To, jaká jídla si volíme či ne, je velmi často podmíněné kulturně. Konzumace potravy tedy není pouhým uspokojováním životních potřeb člověka, může mít mnohem hlubší význam. [5]

2 ALTERNATIVNÍ ŽIVOTNÍ STYLY

Za alternativní styl označujeme způsob žití, který se odlišuje od tradičních hodnot společnosti a od jejich vžitých očekávání. Existují různé skupiny, které považujeme za alternativní. Odlišnost nemusí být pouze ve stravě, ale také v péči o zdraví, v módě, hudbě, názoru a další. Jde například o subkultury jako hippies, goths, skinheadi, příznivci metalu či punku. Dále do těchto skupin můžeme řadit homosexuály, bisexuály a v neposlední řadě vegetariány a vegany. [28]

Kraus [29] uvádí, že životní styl je pro člověka důležitým životním faktorem. Je to především v důsledku negativních dopadů moderní společnosti na životní prostředí. Lidé se snaží žít zdravě, je pro ně důležitý životní rytmus, duševní aktivita, životospráva, racionální výživa a pohybový režim.

Pro účely práce jsou popsány pouze alternativní výživové směry.

2.1 Vegetariánství

Jak již bylo napsáno v kapitole 1.4 *Vegetariánství*, vegetarián je obecně člověk, který nekonzumuje maso. Avšak vegetariánství se dělí do několika podskupin, a to podle rozsahu omezení konzumace potravin, které jsou živočišného původu.

Poddruhy:

1. Semivegetariánství:

Semivegetariáni odmítají konzumaci pouze některých druhů masa. Jde především o tmavé druhy mas a výrobky z nich, občas konzumují ryby a drůbež, konzumují mléko a mléčné výrobky. Stoupenci striktnějších vegetariánských forem nepovažují tento směr za vegetariánství.

2. Pescovegetariánství:

Pescovegetariáni připouštějí konzumaci mléka, mléčných výrobků, vajec, ryb, měkkýšů a korýšů.

3. Pulovegetariánství:

Z potravin živočišného původu konzumují pouze drůbež, vejce, mléko a mléčné výrobky.

4. Lakto – ovo – vegetariánství:

Nekonzumují žádné maso, ani výrobky z něj, povolené jsou vejce, mléko a mléčné výrobky.

5. Lakto – vegetariánství:

Podobně jako lakto-ovo-vegetariáni konzumuje mléko a mléčné výrobky, ale odmítá vejce.

6. Ovo – vegetariánství:

Připouští konzumaci vajec, ale je vyloučená konzumace mléka a mléčných výrobků.

7. Veganství:

Podrobně viz. kapitola 1.5, obecně člověk, který odmítá veškeré produkty živočišného původu.

8. Frutariánství:

Frutariáni konzumují pouze potraviny, při jejichž získávání nezemřel žádný živočich, ale ani rostlina. Proto většina frutariánů jí pouze plody spadlé na zem, aby nedošlo ke zranění rostliny. Jejich hlavní složkou stravy jsou tedy pouze plody, především ořechy a ovoce.

9. Vitariánství (RAW):

Většinou konzumují pouze stravu rostlinného původu bez tepelných úprav, někteří však konzumují i nepasterizované mléko a mléčné výrobky. Při úpravě jídla nesmí teplota připravovaného pokrmu přesáhnout 42°C. Jako zdroj tuků slouží především olivový olej. [22]

2.2 Makrobiotika

Makrobiotika není pouze způsob stravování, ale i filozofie. Dělí se zde potraviny na potraviny se silou jin (mléčné výrobky, cukr, tekutiny, koření, olej, ovoce), se silou jang (maso, sůl, vejce, ryby) a na potraviny harmonické (nejvíce harmonická je rýže, dále pak obilniny, luštěniny, některé druhy zeleniny). Jde především o vytvoření harmonie v těle. Proto se doporučuje omezovat potraviny skupiny jin a jang a převažovat by měla konzumace tzv. potravin harmonických.

Tato dieta má několik stupňů, přičemž ty nejpřísnější odborníci tvrdě odsuzují, především zde hrozí nízký příjem spousty vitaminů a minerálů. Navíc makrobiotici odmítají léky, chirurgické výkony a věří, že se tělo uzdraví pouze za pomoci stravy a dokáže vyléčit i rakovinu. [30]

Strava by měla být z 50-60 % tvořena obilovinami, z 30 % zeleninou, z 15 % luštěninami, ořechy a semeny. Makrobiotici se snaží přejít časem pouze na obilnou stravu, protože jsou přesvědčeni že tělo dojde do fáze, kdy mu stačí obilniny a přemění si je na veškeré potřebné živiny samo. [31]

2.3 Organická strava

Mezi další alternativní výživové směry se řadí konzum tzv. biopotravin, tedy organických. Jde o potraviny, které byly vypěstovány bez pomoci pesticidů, herbicidů, fungicidů, umělých hnojiv a bez dalšího průmyslového zpracování.

Organické zemědělství však nedokáže vyprodukovat dostatek potravy pro veškerou populaci. Je to především proto, že bez anorganických hnojiv se neurodí dostatek potravin. [32]

2.4 Dělená strava

Nejčastěji je považována jako dieta za účelem zhubnutí, ale má význam i jako dieta léčebná. Dělenou stravu tvoří tři skupiny založené na délce trávení v těle. První skupina jsou proteiny, druhá škroby a poslední jsou neutrální potraviny.

Tento druh stravování je většinou spojen se zdravým životním stylem. Snahou je omezit cukr, jíst v klidu každé 3-4hod, omezit živočišnou stravu a také se pravidelně hýbat. [33]

2.5 Dieta podle krevních skupin

Koncept této diety vychází z předpokladu, že existuje určitá imunologická reakce mezi krví a trávenými potravinami. Každá skupina by tedy měla jíst potraviny, které jedli lidé v době, kdy tato krevní skupina vznikla. Nejstarší je údajně skupina 0 (old – starý). Je to nejstarší skupina a vznikla v době, kdy se člověk živil lovem. Další skupina A (agrarian – zemědělský) vznikla v době, kdy člověk přešel z lovce na zemědělce. Poslední skupina B (balance – rovnováha) vznikla v době míšení ras asi 15 000 let př. n. l, stejně tak skupina AB, která vznikla o něco později, ale také míšením ras.

Ačkoliv odborníci proti této dietě nemají námítky, zároveň neexistuje jediná studie, která by prokázala funkčnost této diety. [34]

2.6 Paleo strava

Synonymem této stravy je „paleolitická dieta/strava“, nebo také „dieta doby kamenné“. Dle jejích zastánců se náš organismus od dob rozvoje zemědělství nerozvinul. Podstatou tedy je konzumace stravy, kterou jedli naši předkové v době paleolitu. Nevhodné jsou obiloviny, mléko, luštěniny, veškeré průmyslově zpracované potraviny. Naopak hlavní složkou stravy je

maso, ryby, vejce, zelenina, ovoce, ořechy, semínka, kořínky a houby. K pití je nejvhodnější čistá voda, jako doplněk se doporučují čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny, bylinné čaje. [35]

3 VEGANSTVÍ Z HLEDISKA STRAVY

3.1 Rizika veganství

Hlavními riziky veganské stravy je nebezpečí deficitu plnohodnotných bílkovin, nedostatečný přísun vitaminů, především vitamínu B12 a nedostatek minerálních látek jako je vápník, železo, jód a další.

3.1.1 Vitamin B12

Vegani mohou trpět nedostatkem vitamínu B12, který je obsažený především v produktech živočišné výroby jako játra, svaly, vejce, mléko a jiné. Člověk jej sám nedokáže produkovat. Vegané se jej pokoušejí získat například z řasy nori, nebo natto, avšak díky analogu vitamínu B12 se snižuje vstřebatelnost tohoto vitamínu. Proto je vhodné doplňovat jej suplementy. [6]

3.1.2 Bílkoviny

Zdrojem rostlinné bílkoviny jsou luštěniny, produkty ze sóji, arašídů, sójové boby, oříšky a další. Jejich poměr je většinou menší než v produktech živočišného původu, a proto vegané musejí vědět mnohem více o skladbě jídelníčku, aby byli schopni jej poskládat s vhodným množstvím bílkovin. Také některé rostlinné zdroje bílkovin tělo neumí využít tolik, jako ze živočišné bílkoviny a je potřeba dávat si na to pozor.

3.1.3 Vápník

Pro zdraví kostí, cévní, nervovou, hormonální soustavu nebo pro různé metabolické funkce je potřeba vápník. V kostech a zubech je uloženo 99 % vápníku. [7] Proto je významný dostatečný příjem vitamínu D a vápníku také jako doplněk stravy.

3.1.4 Železo

Železo se vyskytuje především v tmavém mase a játrech, proto je vhodné jej doplňovat jako doplněk stravy.

3.1.5 Omega-3 mastné kyseliny

Omega-3 mastné kyseliny jsou součástí mnoha druhů tuků, převážně však rostlinného původu. Těmi nejdůležitějšími jsou – EPA (kyselina eikosapentaenová), DHA (kyselina dokosahexaenová). EPA a DHA se přirozeně vyskytuje v rybách, především v jejich játrech. Jsou prospěšné především jako:

- prevence a podpůrná léčba aterosklerózy,
- omezuje rychlost stárnutí a zpomaluje jeho účinky,
- prevence infarktu a mozkové příhody,
- podpůrná léčba a prevence rakoviny jater a prsou,
- příznivě ovlivňují imunitní systém,
- mají protizánětlivý efekt.

Při nedostatku těchto omega 3mastných kyselin může tělo reagovat špatnou kvalitou kůže, vlasů, nehtů. Může se snižovat obranyschopnost organismu, zhoršit paměť i zrak. [8] Existuje však ještě jedna důležitá omega 3mastná kyselina. Je jí ALA (kyselina alfa linolenová). Tato kyselina se nachází ve lněném oleji a může zčásti veganům kompenzovat důležité EPA a DHA kyseliny.

3.2 Výhody veganské stravy

Veganská strava má však oproti velké spoustě negativních vlivů také množství pozitivních dopadů. Je například pozoruhodné, jak rychle zmizí bolest na prsou a kardiaci pocití

úlevu, pokud přejdou na rostlinnou stravu. Doktor Ornisch popsal snížení ataků anginy pectoris, a to až o 91 %, při přechodu na rostlinnou stravu a za pouhých několik týdnů. [9]

Mezi hlavní výhody a pozitiva veganské stravy patří:

- snížení cholesterolu, ve veganské stravě v podstatě chybí,
- vysoký příjem vlákniny,
- větší spotřeba ovoce a zeleniny, s tím souvisí vyšší obsahu vitamínu C a antioxidantů,
- nižší příjem sodíku,
- prevence nadváhy, zlepšení problémů spojených s obezitou a vysokým krevním tlakem,
- snížení rizika vzniku civilizačních onemocnění, například cukrovky.

3.3 Vývoj veganství

3.3.1 Původní strava člověka

Člověk nemá ostré, špičaté zuby, ani drápy nebo jiné zbraně sloužící k usmrcování kořisti. Naproti tomu má ruce, kterými může trhat bobule a zeleninu a přežvýkavé zuby. Také délka lidského trávicího traktu neodpovídá krátkým střevům, jaká mají masožravá zvířata. Proto také Charles Darwin ve své knize „*O původu druhů*“ [10] tvrdí, že jsme příbuzní s primáty a naší hlavní potravou byla zelenina, bobuloviny a další strava rostlinného původu.

Z toho také vychází veganství, že nejsme uzpůsobeni ke konzumaci masa a dalších živočišných produktů, proto bychom se toho měli vyvarovat.

3.3.2 Vývoj veganství

Slovo vegetariánství a následně veganství je nejspíše odvozeno od latinského slova *vegetus*, což znamená zdravý, vitální. Lidé podle mnoha výzkumů byli původně sběrači plodů, až později se z nich stali lovci.

Veganství jako takové se zformovalo před 75 lety, ale jeho princip je zde mnohem déle. Důkazy o tom, že se lidé rozhodli vyhnout živočišným produktům se dají vysledovat více než 2000 zpět. Již Pythagoras podporoval shovívavost mezi všemi druhy a začal se stravovat vegetariánsky.

Také Budhha začal mluvit se svými následovníky o vegetariánské stravě.

V roce 1806 se začínají formovat myšlenky veganství, kdy doktor William Lambe a Percy Bysshe Shelley protestují proti vajíčkům a mlékárnám. Důvodem jsou etické pohnutky.

V listopadu 1944 Donald Watson spolu s pěti dalšími příznivci bezmléčné a bezmasé výživy vymysleli název vegan.

Definice veganství byla v průběhu let upravována, ale zůstala dodnes. Filozofií je především myšlenka, že jsou si všichni tvorové rovni. Tudíž je nepřipustné, jakkoliv je využívat, vykořisťovat, nebo žít na jejich úkor. [11]

V České republice vzniká Česká veganská asociace v roce 2008 [12]

4 MOTIVACE K PŘECHODU NA VEGANSKOU STRAVU

4.1 Zdravotní motivace

Jednou z mnohých motivací je právě ta zdravotní, kdy lidé přecházejí na veganskou stravu a očekávají zdravotní přínosy. V knize „*Jak nezemřít*“ [9] Michael Greger za pomoci desítek studií ukazuje, nakolik se zlepšil zdravotní stav nemocných, či umírajících při přechodu na rostlinnou stravu, či pouhým omezení konzumace masa a mléčných výrobků.

Udává, že lidé neumírají na stáří, ale umírají na nemoci a choroby. Dále uvádí, že se většině úmrtí dá předcházet, zpomalit průběh nemoci nebo zmírnit následky, a to pouze za pomoci stravy.

Vegané nemívají problém s cholesterolem, mají pestřejší stravu plnou vitamínů, antioxidantů a vlákniny. Pokud si při skladbě jídelníčku dají pozor na doplnění živin, kterých rostlinná strava tolik neobsahuje, může být tato strava velmi prosperující.

4.2 Etická motivace

Velmi častým přechodem na veganskou stravu jsou právě etické důvody. Především je to volba morální. Etické veganství je založeno zejména na právech zvířat a odmítá je zneužívat ke svojí potřebě. Hlavní myšlenkou je, že nepotřebujeme k přežití vykořisťovat jiné druhy.

V knize „*Věčná Treblinka*“ [13] autor Charles Patterson píše, že ve vztahu ke zvířatům jsme jako nacisté. Popisuje způsoby chovu zvířat, jejich následnou porážku a zpracování. Jde

především o tu nehumánnost, s jakou se se zvířaty zachází. Tentýž autor popisuje vznik prvních linek pro zpracování skotu, inspirovaných v automobilovém průmyslu.

Dříve totiž bylo jezení masa a živočišných výrobků jen občasné a neplývalo se jídlem. V dnešní konzumní společnosti je všeho nadbytek, plýtvá se jídlem, a proto bylo nutné tomu přizpůsobit i velkochovy zvířat, aby byly co nejproduktivnější.

Podle nejnovějších informací ze Světové zdravotnické organizace (WHO) [14] způsobuje zvýšená produkce a následná konzumace masa vážné zdravotní problémy a má negativní dopady na životní prostředí. Zvířatům jsou podávána preventivně antibiotika, betablokátory kvůli riziku infarktu a sedativa proti stresu. To má dopady na kvalitu masa, kdy člověk nevědomky konzumuje v nízkých dávkách léky a antibiotika v mase.

4.3 Náboženská motivace

Dalším z důvodů, proč lidé přecházejí na veganskou stravu je náboženství. Především je potřeba si uvědomit, že dříve lidé měli diametrálně odlišný vztah ke zvířatům než většina lidí dnes. Díky velkochovům ztratil člověk každodenní kontakt se zvířetem.

4.3.1 Hinduismus

V hinduismu jsou všechny bytosti brány jako nesmrtelné duše uzavřené v lidském těle. Hinduisté věří, že duše nižší, než ta v lidském těle postupně přechází do vyššího druhu, dokud se nedostane do lidského těla. V případě zabití zvířete by tak tento postup byl zmařen. Na vrcholu védské kultury bylo v Indii vegetariánství tak běžné, že nemělo žádný název. [15] Důležitá postava Hinduismu Mahátma Gándhí celosvětově bojoval za nenásilí a propagoval vegetariánský styl života.

Ve védách a upanišádách starých tisíce let byly nalezeny zmínky o masu: „*Maso nikdy nelze získat bez ubližování stvořením, a ubližování citícím bytostem porušuje nebeské blaho, proto je potřeba odmítnout jedení masa. Je třeba pamatovat na odporný původ masa, na krutost věznění a porážení bytostí obdařených tělem. Každý, kdo dovoluje zabíjení zvířat, kdo je zabíjí, kupuje, prodává, čtvrtí, vaří, podává, jí – každý z nich je vrah.*“ [16]

4.3.2 Buddhismus

Jedním z nejdůležitějších prvků učení buddhismu je neubližování živým bytostem. Buddhisté věří, že každá bytost se reinkarnuje, a proto je každý tvor a jeho život posvátný.

Jedním ze základních pravidel, která ustanovil Gautama pro své stoupence je pravidlo: Zdržet se zabíjení a zraňování živých bytostí. [17]

4.3.3 Judaismus a Islám

Tato dvě náboženství jsou si co se týče jezení masa a postoji k němu podobná. Obě se úplně nezříkávají masa, ale jsou nutné rituály k jejich zabítí (např. halal), některá zvířata jsou nečistá (vepř).

V judaismu se můžeme v knize Tóra dočíst, že Bůh po vytvoření země řekl: „*Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.*“ [18]

4.3.4 Křesťanství

Křesťanství má samozřejmě stejný základní postoj k vegetariánství, avšak následně se rozchází s přísnějšími zákony judaismu, kdy začínají konzumovat i „nečistá zvířata“.

V historii najdeme mnoho osobností, jež propagovaly vegetariánskou stravu. Patří mezi ně sv. Jeroným, Matka Tereza, Alberta Schweitzera. Sv. František z Assisi dokonce měl zvířata natolik rád, že je nazýval svými bratry a kázal jim.

Jeden z citátů Alberta Schweitzera zní: „*Je naší povinností podílet se na udržení života. Úcta ke všemu živému je již vyjádřena v základním přikázání termínem „Nezabiješ!“.* Toto přikázání však bereme na lehkou váhu – bezmyšlenkovitě trháme květiny, šlapeme na hmyz, zabíjíme vše živé a nebereme na vědomí jejich utrpení, ale slouží nám jako prostředky ke splnění našich triviálních pozemských cílů.“ [19]

4.4 Ekologická motivace

Hlavní myšlenkou ekologického veganství je přesvědčení, že díky chovu hospodářských zvířat je negativně ovlivněna voda, klima, půda, ovzduší, a i veškerý biomechanismus kolem nás. [20]

Melinová a Davisová [21] píšou o způsobech ochrany životního prostředí prostřednictvím vegetariánství (potažmo veganství). Tropické lesy jsou jedním z největších ekologických pokladů na zemi. Problematika kácení těchto pralesů je velmi závažná. Nejčastějším důvodem pro kácení jsou sice palmové plantáže, ovšem velkochov a pastvy určené pro dobytek na toto mají také významný vliv.

Další je znečištěná voda, kdy díky zemědělství je znečištěno až 70 % vodních toků vlivem velkého množství mrvy hospodářských zvířat. Nejenže znečišťuje toky, ale i ničí rybí populaci. Oproti rostlinnému průmyslu je také masný průmysl zničující ohledně spotřeby vody. V průměru je potřeba stokrát více vody na výrobu kilogramu hovězího masa než na kilogram pšenice.

Podle zprávy Organizace pro výživu a zemědělství z roku 2006, bylo v roce 1999 celosvětově vyprodukováno 222 miliónů tun masa a 26 % zemní půdy bylo využito jako pastva pro hospodářská zvířata. OSN tak dochází k závěru, že chov hospodářských zvířat a hospodaření s ním výrazně ovlivňuje biotop kolem nás, vzduch, vodu, biodiverzitu a také negativně ovlivňuje klimatické změny.

Ve zprávě OSN z roku 2010 je uvedeno: *„živočišné produkty obecně vyžadují více zdrojů a způsobují více emisí než rostlinné alternativy.“* [22]

PRAKTICKÁ ČÁST

5 CÍL BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Cílem bakalářské práce je pomocí polostrukturovaných rozhovorů zjistit u respondentů jejich vztah k běžné výživě vůči veganství, o ovlivnění jejich zdraví pomocí této výživy, jak vnímají sociální aspekty, popřípadě vyloučení ze společnosti a také jaké převládají motivace k tomuto způsobu stravování.

V návrhové části zhodnotíme získané výsledky a ukážeme si ekonomickou rozvahu běžného stravování veganským způsobem, jeho klady a také nedostatky. Výzkum bude prováděn ve městě Jihlava s 10 respondenty. Respondenti nebyli vybíráni na základě žádného kritéria vyjma podmínky stravování se vegansky. Skupina je proto různorodá a pestrá.

6 METODY ZPRACOVÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

6.1 Techniky sběru dat

Pro bakalářskou práci byla vybrána metoda kvalitativního výzkumu. Jeho výhodami jsou podle Hendla [23] především: malé množství zkoumaných jedinců, možnost porozumět perspektivě aktéra, minimální standardizace dat. Naopak nevýhodou může být obtížná generalizace závěrů a opakovatelnost, potřeba získat od respondentů co nejkomplexnější informace, menší flexibilita výzkumu.

6.1.1 Polostrukturované rozhovory

Tato metoda byla vybrána vzhledem k povaze práce, především pro možnost položit doplňující otázky a získat tak dodatečné informace. Polostrukturovaný rozhovor je specifický především tím, že jsou předem dané seznamy témat a otázek. Tato metoda dovoluje flexibilnější přístup a možnost měnit pořadí otázek.

Rozhovory byly uskutečněny během měsíce květen. Uskutečnilo se celkem deset rozhovorů, které proběhly pouze jednou, avšak respondenti byli ochotni dodatečně odpovědět na otázky telefonicky, či pomocí sociálních sítí. Rozhovory probíhaly v Jihlavě, většinou ve veganském bistru Tři tečky, za účelem příjemného prostředí. Každý rozhovor trval přibližně hodinu. Všichni respondenti byli srozuměni s poučeným souhlasem, rozhovory si autorka zaznamenávala pouze za pomoci psaného projevu. Jména respondentů byla kvůli anonymitě změněna.

6.2 Cíl výzkumného šetření

Cílem tohoto šetření je zjistit, jaká je hlavní motivace respondentů pro jejich přechod na veganskou stravu, jak jim toto stravování změnilo života, jak zareagovalo na tuto změnu jejich okolí a jak se jejich strava ekonomicky liší od normální stravy.

Hlavními výzkumnými otázkami tedy jsou:

- Jaká byla vaše motivace pro přechod na veganskou stravu?
- Jak reagovalo okolí na vaši změnu stravování?

- Ovlivnilo vám toto stravování život? Pokud ano, tak jakým způsobem?
- Jak se liší toto stravování ekonomicky oproti běžnému?

6.3 Otázky na respondenty

1. Kdy vás poprvé napadla myšlenka na veganství?
2. Proč jste se chtěl/a stát veganem?
3. Jak dlouho jste veganem?
4. Jak jste na tuto stravu přešel/a?
5. Bránil vám v tom někdo, nebo vás odrazoval?
6. Jak reagovalo vaše okolí na přechod na veganskou stravu?
7. Co vás podporovalo v této myšlence?
8. Ovlivnilo Vaši volbu náboženství? Pokud ano, jaké?
9. Řekněte jeden hlavní důvod, proč jste se stal/a veganem.
10. Ovlivnila veganská strava vaše zdraví?
11. Zhubl/a jste na této stravě, stagnujete, nebo jste přibral/a?
12. Ovlivnila veganská strava vaši psychiku?
13. Jaký je váš hlavní zdroj bílkovin?
14. Používáte nějaké doplňky stravy? Pokud ano, jaké?
15. Vrátil/a jste se někdy ke konzumaci masa, popřípadě přemýšlíte o tom?
16. Dodržujete veganskou stravu na 100 %? Pokud ne, čím ji porušujete?
17. Jaká si myslíte, že jsou pozitiva veganské stravy?
18. Jaká si myslíte, že jsou negativa veganské stravy?
19. Přizpůsobuje se vám vaše rodina a přátelé při společném stravování?
20. Popište, jaká jídla/suroviny konzumujete v běžný den, co tvoří převážnou část jídelníčku.
21. Kolik přibližně měsíčně utratíte za měsíc za veganskou stravu?
22. V porovnání s běžnou stravou, vyjde Vás toto stravování levněji, nebo naopak?

6.4 Výzkumný vzorek

Šetření se týkalo pouze osob, které se stravují vegansky. Pro výzkum byly osoby vybrány náhodně z přátel autorky, a to z důvodu variantnosti odpovědí. Jedinou podmínkou

bylo bydliště v Jihlavě a aby participant netrpěl žádným onemocněním, nebo neměl žádnou speciální dietu.

6.5 Charakteristika účastníků výzkum

Respondent č. 1 - Eva

- Žena, 19 let. Pracuje jako grafička v malé firmě. Vegankou je již 2,5 roku, přešla na ni po pouhém týdne vegetariánství.

Respondent č. 2 - Tamara

- Žena, 28 let. Pracuje jako servírka v rodinném bistro. Vegankou je 1,5 roku, na stravu přešla postupně omezováním živočišných produktů.

Respondent č. 3 - Petra

- Žena, 24 let. Pracuje jako dělník ve výrobě ve fabrice na automobilové díly. Vegankou je půl roku a pro toto stravování se rozhodla ze dne na den.

Respondent č. 4 - Miroslav

- Muž, 25 let. Náplní jeho práce je oceňování nemovitostí. Veganem je 4 roky a na tento životní styl přešel postupně.

Respondent č. 5 - Olga

- Žena, 19 let. Studuje na Vysoké škole polytechnické v Jihlavě. Vegankou je 2 roky a na tuto stravu rovněž přešla ze dne na den.

Respondent č. 6 - Veronika

- Žena, 15 let. Studuje na gymnáziu. Vegankou je teprve pár týdnů poté, kdy byla rok na vegetariánské stravě.

Respondent č. 7 - Vladimír

- Muž, 38 let. Pracuje jako OSVČ ve stavebním oboru. Veganem je téměř 3 roky a rovněž na něj přešel ze dne na den.

Respondent č. 8 - Petra

➔ Žena, 38 let. Momentálně je na mateřské dovolené. Na veganskou stravu přešla postupně před rokem.

Respondent č. 9 - Markéta

➔ Žena, 18 let. Studuje střední policejní školu Trivis v Jihlavě. Veganem je více než měsíc. Přešla na něj ze dne na den.

Respondent č. 10 - Radek

➔ Muž, 39 let. Pracuje jako učitel a přivydělává si jako hudebník. Veganem je již 6 let a stal se jím po velikonočním půstu, kdy pokračoval v bezmasé stravě.

7 ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZA DAT

7.1 Odpovědi respondentů

7.1.1 Respondent č. 1

Eva (19 let) se chtěla stát veganem především kvůli zvířatům, tedy z etických důvodů. Zhruba před 2,5 lety se stala vegankou. Zkusila si týden jíst vegetariánsky a poté upustila od veškerých živočišných produktů. V jejím rozhodnutí jí nikdo nebránil, ani ji neodrazoval.

V myšlence stát se veganem ji podpořili stejně smýšlející lidé, videa na Youtube a ochutnání veganských burgerů. Její volbu nijak neovlivnilo náboženství. Hlavním důvodem tedy byla zvířata.

Ohledně zdraví je na tom Eva stejně, pouze pocitově je jí lépe. Při přechodu na veganskou stravu mírně přibrala. Psychiku veganství také ovlivnilo k lepšímu. Hlavní zdroj bílkovin jsou luštěniny a oříšky. Jediný doplněk, který využívá je vitamin B₁₂ a to pravidelně.

Nikdy se nechce vrátit k masu, ale občas jí chybí mléčné výrobky. Ale život zvířat je pro ni důležitější než jídlo. Snaží se dodržovat stravu na 100 %, ale občas se stane, že si nepřechte složení a koupí výrobek s obsahem malého množství živočišné složky.

Jako hlavní pozitiva uvádí především nepodporování dění ohledně chovu a zpracování zvířat, lepší zdravotní i psychický stav a také variabilita a chutnost veganské stravy. Jako negativum zmiňuje především nemožnost všude se najíst vegansky a lidé, kteří toto stravování nerespektují.

Rodina vegansky nejí, ani ji nijak výrazně nepodporuje, ale respektuje a nenutí na společných návštěvách jíst neveganskou stravu.

Nejčastěji konzumuje marinované tofu, velké množství různé zeleniny. Uvádí, že průměrně za měsíc utratí 2.800Kč. Vychází to stejně, jako když jedla běžnou stravu.

7.1.2 Respondent č. 2

Tamara (28 let) se chtěla stát veganem především z etických a ekologických důvodů. Záleží jí na udržitelnosti stravování do budoucna a na zvířatech. Veganem je 1,5 roku. Přešla na tuto stravu postupně, a to omezováním živočišných výrobků.

Nikdo jí nebránil, ani neodrazoval. Pouze ze strany rodiny a přišla vlna udivení. Nejvíce jí k přechodu podpořili přátelé, informace o živočišném průmyslu a stav planety. Žádnou víru nevyznává.

Hlavní důvod stát se veganem je také volba žít spokojeně a bez výčitek život. Veganství její zdravotní stav zlepšilo. Především klesl cholesterol a celkově se cítí lépe. Jako bonus při této stravě zhubla. Psychika se také zlepšila, především díky myšlence na veganství jako na stravování budoucnosti a udržitelnosti.

Doplňky stravy využívá – Guarana, Maca, B₁₂, vitamin D. Bere je nepravidelně, dle potřeby. Jako hlavní zdroj bílkovin uvádí tofu, seitan, Robi, luštěniny, rostlinné proteiny.

K masu se nikdy vrátit nechce. Stejně jako Eva (19) se snaží dodržovat stravu na 100 %, ale občas se stane, že si nepřečte pořádně etiketu, nebo v nouzi si koupí věc, obsahující malé množství živočišného produktu.

Pozitiva podle ní jsou zdravější tělo, větší informovanost, co se týče ekologie. Negativní je možnost stravování se na cestách, má častěji hlad. Rodina i přátelé se při společném stravování přizpůsobují.

Nejčastěji konzumuje ovesné vločky, sójové mléko, ovoce, luštěninové pomazánky, žitný chléb, jáhly, kroupy, bulgur, quinoa, tofu, seitan, Robi, sójové maso, zelenina, olivový olej, ořechy, semínka, ořechová másla a rostlinné jogurty.

Měsíčně jí tato strava stojí přibližně 3.500Kč. V porovnání s běžnou stravou to vychází nastejno.

7.1.3 Respondent č. 3

Petra (24 let) se chtěla stát veganem především kvůli utrpení zvířat. Veganem je půl roku a přešla na tuto stravu ze dne na den. Nikdo jí vyloženě nebránil, ale rodině ani přátelům se tato myšlenka nelíbila. Naopak jí podpořili jiní vegani a dobrý pocit z toho, co dělá.

Žádná víra její volbu neovlivnila. Nepocítila změnu ohledně zdraví, ale mírně přibrala. Psychiku tato strava ovlivnila, především osvobozující pocit.

Hlavním zdrojem jsou především fazole, sója, tempeh a ořišky. Z vitaminů pravidelně užívá komplex vitaminů. Nepřemýšlí o tom, že by se vrátila k masu.

Stejně jako 2 předchozí respondentky se snaží jíst na 100 %, ale přiznává, že občas koupí výrobek s malým množstvím složky živočišného původu. Za největší pozitivum považuje etiku vůči zvířatům, minimum průmyslově zpracovaných potravin v jídelníčku. Naopak

negativní pro respondentku je cena některých výrobků, problém se splněním bílkovin a opakující se výběr potravin.

Rodina i přátelé se přizpůsobují při společných setkání, ale s připomínkami. Nejčastější potraviny jsou ovesné kaše nasladko, fazolové saláty, tempeh, pečené brambory. Měsíčně já tato strava vyjde na cca 5.000Kč a v porovnání s běžnou stravou to vychází přibližně nastejno.

7.1.4 Respondent č. 4

Miroslav (25 let) se stal veganem především kvůli dnešní konzumní společnosti, která vším plýtvá a ničeho si neváží. Všeobecně tedy kvůli ochraně životního prostředí. Veganem je zhruba rok a půl, přičemž předtím byl 2,5 roku vegetariánem. Na tuto stravu přecházel postupně z vegetariánské stravy.

Odražovali ho všichni členové rodiny, naopak ho podporovala myšlenka na ochranu přírody a udržitelnost této stravy. Žádné náboženství tuto volbu neovlivnilo.

Na otázku, zda veganství ovlivnilo jeho zdraví odpovídá: „*Do jisté míry ano. Přijdu si mnohem méně těžký. Moje střeva se cítí odpočatě.*“ Váha zůstala stejná. Psychiku to také pozitivně ovlivnilo, především efekt uspokojení, že dělá něco pro naši planetu.

Jako hlavní zdroj uvádí rostlinné proteiny. Taktéž je uvádí jako doplňky stravy, plus hořčík a železo, které užívá pravidelně. O návratu k běžnému stravování nepřemýšlí, pouze uvažuje, že by 1x týdně zařadil do jídelníčku maso z domácího chovu. Uvádí, že se snaží dodržovat na 100 %, avšak občas na cestách, pod stanem nebo s přáteli nechce „*trhat partu*“, nebo není na výběr a dá si něco se složkami živočišné výroby.

Jako pozitivní respondent vidí především zdravou stravu, díky které tělo prosperuje, žádné extra průmyslově zpracované potraviny a ochrana přírody. Jako negativní vidí pouze vztah jeho přátel k veganství, kteří toto rozhodnutí nerespektují. Z důvodu časové vytíženosti nejčastěji konzumuje zeleninové saláty, luštěniny, polévky. Uvádí, že měsíčně ho strava vyjde na 8.000Kč, což je stejné jako dřívější běžná strava.

7.1.5 Respondent. č. 5

Olga (19 let) se stala vegankou z etických důvodů. Nelíbilo se jí, jak se zvířata chovají, přepravují, ani způsob usmrcování na jatkách. Na veganskou stravu přešla před dvěma roky ze dne na den. Nikdo jí v tom nebránil, maximálně se cítila nejistá v okruhu rodiny a přátel, ale na

jejich názor nehleděla. V myšlence stát se veganem ji podpořilo znechucená nad tím, co se děje za zdmi živočišného průmyslu a co je před lidmi záměrně utajováno.

Není žádného náboženského vyznání, takže toto ji při volbě nijak neovlivnilo. Hlavním důvodem pro přechod na veganství tedy byla etika vědomí, že může žít i bez živočišných produktů. Na otázku, zda veganství ovlivnilo její zdraví uvádí, že se zlepšilo zažívání, má lepší sportovní výkony a více energie. Na této stravě přibrala. Taktéž byla pozitivně ovlivněna její psychika.

Jako hlavní zdroj bílkovin uvádí luštěniny a ořechy. Jediný doplněk stravy, který pravidelně užívá, je vitamin B₁₂. Naprosto vylučuje, že by se někdy vrátila ke konzumaci masa, nebo jiných živočišných výrobků a stravu se snaží dodržet na 100 % a pokud poruší pravidla veganské stravy, není to vědomě. Jako pozitiva této stravy uvádí rychlejší trávení, více energie, prevence civilizačních chorob. Za negativní naopak má fakt, že tato strava není dostupná všude a může být obtížnější najít se na cestách, nebo v restauracích.

Rodina i přátelé jí vycházejí vstříc a nabízejí se, že připraví veganské jídlo i pro ni, inspirují se od ní. Nejčastěji konzumuje ovoce, luštěniny a výrobky z nich, semínka, obiloviny, kvalitní oleje, fermentované výrobky, alternativy masa a mléka. Měsíčně tak utratí 2.000 Kč za toto stravování a uvádí, že to je levnější než předchozí běžné stravování.

7.1.6 Respondent č. 6

Veronika (15let) je veganem teprve pár týdnů, přestože tato myšlenka u ní vznikla již před rokem, kdy se stala vegetariánem. Je to především z důvodu nízkého věku a bydlení u rodičů. Především kvůli etickým důvodům a zneužívání zvířat chtěla přestat jíst maso a produkty živočišného původu. Přijde jí to jako přirozená věc, nejíst jiné tvory.

S přechodem měla veliké problémy, bránila jí celá rodina, kromě matky, která jí podpořila. Navzdory odrazování je však o svém rozhodnutí pevně přesvědčená a nehodlá ustoupit okolí. Naopak respondentku podpořila myšlenka o přirozenosti tohoto životního stylu, nepodílení se na krutosti ohledně živočišného průmyslu. Náboženství její volbu nijak neovlivnilo.

Jako hlavní důvod uvádí nemyslitelnost podílení se na krutosti na jiných živých tvorech. Její zdraví to nijak výrazně neovlivnilo a váží pořád stejně. Psychiku to výrazně zlepšilo, především díky pocitu, že se nepodílí na vraždách a krveprolití vůči jiným tvorům. Hlavním zdrojem bílkovin jsou luštěniny, sójové produkty, ořechy a semínka. Pravidelně užívá pouze

vitamin B₁₂, nepravidelně pak do své stravy zahrnuje veganské doplňky na klouby, železo a vitamin C. Ke konzumaci masa se neplánuje nikdy vrátit.

Stravu nedodržuje na 100 %, konzumuje slepičí vejce z domácího chovu, a to v intervalu 2-3x za měsíc. Jiné produkty nejí, alespoň ne vědomě. Jako pozitivní především vidí především velkou variabilitu připravovaných pokrmů a dobrý psychický pocit ze sebe samé. Negativní na této stravě shledává především fakt, že pokud si člověk neposkládá dobře jídelníček s dostatečným množstvím vitaminů, minerálů a dalších složek, můžou přijít zdravotní problémy.

Rodina již toleruje její styl stravování a vychází jí vstříc ohledně společného stravování, dokonce uvádí, že matce tato strava také chutná a lednice obsahuje z 80 % veganské produkty. Nejčastěji respondentka konzumuje celozrnný chléb s domácí marmeládou, obědy si dává ve veganské restauraci, dále ovoce, zeleninu, semínka a oříšky. Udává, že rodiče za ni utratí maximálně 2.200Kč měsíčně. Vychází to levněji, než když se stravovala běžnou stravou a dodává, že za její stravu se v rodině utratí nejméně.

7.1.7 Respondent č. 7

Vladimír (38) je veganem téměř 3 roky. K tomuto rozhodnutí ho vedla chuť vyzkoušet něco nového a také zdravotní důvody. Skrze zjištění zdravotního problému – konkrétně DNA – přešel na toto stravování ze dne na den. Nikdo mu nebránil, ani ho neodrazoval. V myšlence jej podpořila představa lepšího života. Také jej neovlivnilo žádné náboženství.

Respondent tvrdí, že veganská strava zlepšila jeho stav, zhubnul na ní 10 kilogramů. Psychika se také zlepšila, dotazovaný se cítí vyrovnanější a klidnější. Jako hlavní zdroj bílkovin uvádí veganské sýry a luštěniny. Doplňky stravy žádné neužívá. O návratu k masu občas uvažuje, ale nemá „na to chuť“, jak uvádí. Zároveň dodává, že veganskou stravu dodržuje na 100 %.

Pozitivní pro něj je fakt, že se cítí spokojeněji, nezadýchává se tolik. Negativa neuvádí žádná. Rodina i přátelé se částečně přizpůsobují při stolování. Nejčastěji konzumuje veganské sýry, zeleninové saláty, luštěniny, semínka a oříšky. Měsíčně pak za veganskou stravu utratí 5.000Kč. Vychází ho to nastejno jako kdysi běžná strava.

7.1.8 Respondent č. 8

Petra (38 let) se veganem stala před rokem, kdy na tuto stravu přešla postupně. Veganem se chtěla stát především kvůli buddhistické filozofii, kterou vyznává. Jednak tato víra zakazuje ubližovat čemukoli živému a také jí samé to bylo proti mysli. Kromě náboženské víry byla důvodem pro přechod i zdravotní stránka dotazované. Hlavním důvodem pro přechod je ovšem boj s rakovinou, kterým si prošla.

Veganská strava zlepšila její zdravotní stav a také psychika se zlepšila. Hlavním zdrojem bílkovin je tofu, seitan a tempeh. Doplnky stravy neužívá vůbec žádné. O návratu k masu nepřemýšlí. Snaží se dodržovat stravu na 100 %, vědomě neporušuje pravidla této stravy, občas si ale dá vejce z domácího chovu.

Jako pozitivní uvádí především pocit souznění s přírodou, jasnější mysl a nový okruh přátel se stejným smýšlením. Negativa žádná neuvádí. Rodina, ani neveganští přátelé se v případě společného stravování nepřizpůsobují, avšak nemají žádné námitky proti jejímu stylu stravování. Převážně konzumuje bezlepkové vločky, velké množství ovoce a zeleniny, oříchky a semínka. Měsíčně tato strava respondentku vyjde na zhruba 3.000Kč, je to stejně jako když jedla běžnou stravu.

7.1.9 Respondent č. 9

Markéta (18 let) se stala veganem teprve před měsícem. Tato myšlenka ji napadla již o 2 měsíce dříve, ale zjišťovala si potřebné informace. Poté chtěla tuto stravu zkusit na týden, jaký to na ni bude mít vliv a u této stravy již zůstala. Nikdo z rodiny ani přátel ji neodrazoval, naopak ji maximálně podpořili a přátelé jí obdivovali.

V myšlence stát se veganem ji podpořilo koukání se na dokumenty o velkochovech, jatkách a podobně, dále to byly studie a knihy. Její volbu žádné náboženství neovlivnilo. Hlavním důvodem byla také chuť zhubnout a „*dát tělu svobodu*“, jak uvádí. Toto se jí také podařilo, pomocí veganské stravy zhubla, zlepšil se její zdravotní stav a má více energie. Psychika se také zlepšila, především proto, že respondentka nemusí mít obavy o to, co kde a jak sní a jaký to má původ.

Hlavním zdrojem bílkovin je u ní uzené tofu a čočka. Doplnky stravy užívá pravidelně spirulinu a hráškový protein. Nemá v plánu vrátit se k masu ani jiným živočišným produktům. Je stoprocentně přesvědčená, že stravu nijak neporušuje.

Pozitivní je pro ni především svoboda ve stravování, odhodlání, energie a výživa. Jako negativum veganské stravy uvádí, že jsou dražší suroviny a je náročnější se takto stravovat na

cestách. Rodina ani přátelé se při společném stravování nepřizpůsobují, ale respondentku respektují.

Nejčastěji konzumuje vložky, tofu a tempeh. Tato strava ji vyjde na 5.000Kč měsíčně a udává, že strava vyjde nastejno, pokud nejste nároční a umíte uvařit i ze základních surovin.

7.1.10 Respondent č. 10

Radek (39 let) se stal veganem před 6 lety, impulsem bylo především přečtení knihy *Born to run*. Zůstal na veganské stravě jako „*upgrade velikonočního pŕstu*“, jak uvádí. Chtěl se stát veganem také ze zvědavosti. Okolí ho odrazovalo a rozhodně nepodporovalo, avšak podpořil ho dobrý pocit a vzrůstající soucit s trpícími tvory. Jeho volbu náboženství nijak neovlivnilo.

Tato strava pozitivně ovlivnila jeho zdraví, jako bonus zhubnul. O psychice uvádí, že nepocituje žádnou změnu. Hlavním zdrojem bílkovin jsou pro něj obiloviny a ořechy. Také nepravidelně užívá vitamin B₁₂ a komplex vitaminů. Veganskou stravu nedodrží na 100 %, občas si dá rybu, vejce z domácího chovu, popřípadě med od známého včelaře.

Pozitivní pro něj je především udržitelnost tohoto stravování, ekologie a férovost vůči živým tvorům. Negativní je především komplikace stravování mimo domov a zbytečné diskuze s lidmi, co toto stravování nepodporují. Rodina a přátelé se částečně přizpůsobují při společném stravování.

Nejčastěji konzumuje zeleninu, ovoce, obiloviny, ořechy, tofu. Celkově za tuto stravu utratí přibližně 2.000Kč měsíčně, což je pro něj v porovnání s předchozí stravou nastejno.

7.2 Vyhodnocení dotazníků

7.2.1 Motivace k přechodu na veganství

Vzhledem k tomu, že každý člověk je jedinečná osobnost, tak rozhodnutí stát se veganem u každého probíhá individuálně a z různých důvodů, V této práci je předmětem deset respondentů a těch se také budou týkat závěry.

Nejčastější důvod pro přechod na tuto stravu byl důvod zdravotní a etický. Jako hlavní zdravotní důvody uvedli čtyři lidé. Vladimíra (38) trápila především DNA a díky této stravě se

nemoc zlepšila. Pro Petru (38) byl tím důvodem souboj s rakovinou. Pro Markétu (18) byla tím hlavním impulsem chuť zhubnout, a to se jí také povedlo. Radek (39) si pouze chtěl prodloužit velikonoční půst, ale poté, co zjistil její přínosy u této stravy zůstal.

Etické důvody jako ten hlavní uvedli také čtyři respondenti. Vadí jim především postup, jakým se zvířata chovají, přepravují, poráží a zpracují. V tomto rozhodnutí je většinou ještě utvrdila videa se záběry z velkochovů, z přepravy zvířat a z jejich následného porážení.

Poslední dva respondenti uvedli jako hlavní důvod ekologii. Běžná strava podle nich není dlouhodobě udržitelná, pro planetu je zatěžující a mimo jiné také zmínili špatné chování ke zvířatům.

Pouze jedna osoba uvedla jako jeden z důvodů náboženství, konkrétně buddhismus. Pozoruhodný je fakt, že všechny ženy jako jeden z důvodů pro přechod uvedly špatné zacházení se zvířaty, kdežto tento důvod neuvedl ani jeden z dotazovaných mužů. Z toho lze na základě tohoto dotazníku usuzovat, že ženy jsou více empaticky založené a mnohem více je zajímá i život jiných tvorů.

7.2.2 Reakce okolí a sociální aspekty

Ze všech respondentů pouze jednoho (Markéta) rodina a přátelé podpořili a neodrazovali. Šest respondentů rodina a okolí nepodpořilo, ale ani jim nijak nebránilo. U zbylých tří respondentů byla rodina a přátelé proti a nelíbilo se jim to. V případě Veroniky ji to rodina dokonce zakazovala především kvůli jejímu věku (15).

Miroslava někteří přátelé ovlivňují dokonce natolik, že si občas dá něco neveganského jenom „*aby netrhal partu*“, jak uvádí. Avšak oproti počátečnímu odrazování a nerespektování nyní vesměs všechny respondenty okolí respektuje při společném stravování, čtyřem z nich dokonce rodina a přátelé vycházejí vstříc.

7.2.3 Vliv na změnu v životě

Vyjma dvou respondentek (Veronika, Petra) všichni udávají zlepšení zdraví. Cítí příliv energie, je jim celkově lépe, Tamara uvádí pokles cholesterolu, Miroslav zase uvádí, že „*jeho střeva se cítí odpočaté*“. Olze se zlepšilo zažívání a zvedla své sportovní výkony. Všichni se shodli na tom, že po přechodu na veganskou stravu se jim zlepšila psychika. Je to především

díky osvobozujícímu pocitu, že neubližují žádným tvorům a nic pro ně neumírá. Dva respondenti mají stejnou váhu, jakou měli při běžné stravě, tři přibrali a čtyři zhubli. Pouze jedna z dotázaných nechtěla odpovědět. Vesměs všichni jako pozitivní vidí lepší pocit ze sebe samého, ochranu přírody a okolí a minimálně pocitové zlepšení zdraví. Jako negativum se kromě Vladimíra a Petry dotazování uvádí především dostupnost a cenu veganské stravy. Jako největší problém vnímají možnost najíst se na cestách a dostupnost veganských produktů.

7.2.4 Porovnání cen oproti běžnému stravování

Kromě Veroniky, všichni uvedli, že je strava vyjde měsíčně nastejno, jako když jedli běžnou stravu. Ovšem rozdíly v částce utracené měsíčně za stravu jsou markantní. Od 2.000Kč (Radek) po 8.000Kč (Miroslav). Po sečtení všech respondentů je průměrná částka za měsíční nákup 3.650Kč. Tuto částku porovnáme v závěru se vzorovými jídelníčky.

8 Návrhová část

8.1 Ukázkové jídelníčky

Jako ukázka rozdílnosti běžné stravy a veganské byly vytvořeny dva vzorové jídelníčky, každý na sedm dní. U každého jídelníčku jsou vypočteny makronutrienty a uvedena přibližná cena potravin. Jde především o průměrnou cenu ve městě Jihlava. Zdrojem těchto cen je srovnávač cen kupi.cz [24] a online obchodu rohlik.cz [27] a bere se vždy běžná prodejní cena.

Jídelníček je vytvořen pro ženu, věk 25 let, váha 65 kg, výška 165 cm s malou aktivitou a sedavým zaměstnáním. Jejím cílem je pouze udržet si stejnou hmotnost a jíst vyváženě.

Její BMR po zadání do kalkulačky [25] je 5.682kJ. Pro udržení váhy je potřeba dodržet denní příjem 6.820kJ. Poměr makronutrientů bude: bílkoviny (B) 102 g, sacharidy (S) 162 g, tuky (T): 63 g. Předpokládá se, že žena nemá žádné zdravotní omezení, není u ní nutná dieta ani nemá žádné speciální potřeby ohledně úpravy jídla.

Ohledně splnění maker je přípustná odchylka 10 %. Žena jí třikrát denně. V případě veganského jídelníčku vychází autorka především z výpovědí z respondentů a z jídel, která nejčastěji konzumují. Jednotlivé suroviny se mohou v reálu lišit cenou, důvodem jsou

především pohyblivé ceny jednotlivých surovin, různé akce v obchodech a také sezónnost potravin. Jídelníček byl zpracován v měsíci červen a například ovoce má jinou cenu, než bude mít v zimních měsících.

Možné jsou i odchylky v počtu kilojoulů nebo makronutrientů především z důvodu velkého množství značek u stejných produktů. Cena i kalorické hodnoty jsou tedy orientační. Pro výpočty výživových hodnot byla použita aplikace Kalorické tabulky [26].

Všechny suroviny určené k vaření jsou uváděny v syrovém stavu a koncové částky na konci dne jsou vždy zaokrouhleny na koruny. Také není bráno v potaz koření, tekutiny během dne, domácí produkty, spotřeba energií a amortizace nádobí či kuchyňských spotřebičů.

8.1.1 Jídelníček s běžnou stravou

1. den

Snídaně:

Ovesné vločky 50 g (3Kč), tvaroh strouhaný 30 (5,7Kč), jablko 150 g, (2,5Kč), mléčná čokoláda 20 g (3,2Kč). Celkem 1.748kJ a 14,4Kč.

Oběd:

Kuřecí prsa 150 g (22,5Kč), olej slunečnicový 7 g (0,3Kč), rýže jasmínová 50 g (2,25Kč), směs mražené zeleniny 200 g (12Kč). Celkem 2.157kJ a 37,05Kč.

Večeře:

Uzená makrela 150 g (25,5Kč), okurka 200 g (10Kč), žitný rohlík 60 g (7Kč), mandle natural 20 g (5Kč). Celkem 3.067kJ a 47,5Kč.

Celkem: 6.972kJ, B: 103 g, S: 158 g, T: 64 g, vláknina 17 g, 99Kč.

2. den

Snídaně:

Žitný chléb 100 g (5Kč), máslo 25 g (4Kč), borůvková marmeláda 40 g (3,6Kč), jogurt Skyr jahodový 140 g (13Kč). Celkem 2.775kJ a 25,6Kč.

Oběd:

Vepřová krkovice 160 g (16Kč), brambory 200 g (5Kč), rajče 150 g (6,3Kč). Celkem 2.239kJ a 27,3Kč.

Večeře:

Olomoucké tvarůžky 100 g (24Kč), vejce slepičí 50 g (3Kč), šunka 95% 70 g (15,4Kč), mrkvový salát s ananasem 230 g (20,7Kč). Celkem 1.725kJ a 63,1Kč.

Celkem: 6.740kJ, B: 103 g, S: 153 g, T: 61 g, vláknina 16 g, 116Kč.

3. den

Snídaně:

Toastový celozrnný chléb 100 g (7,2Kč), vejce slepičí 110 g (6Kč), slanina 50 g (8Kč). Celkem 2.618kJ a 21,2Kč.

Oběd:

Čočková polévka 350 ml (33Kč), domácí krutony 40 g (7Kč). Celkem 1.426kJ a 40Kč.

Večeře:

Těstoviny semolinové 80 g (3,2Kč), mozzarella light 125 g (18Kč), uzená kýta 50 g (6Kč), řecký jogurt 140 g (14Kč). Celkem 2.576kJ a 41,2Kč.

Celkem: 6.621kJ, B: 97 g, S: 151 g, T: 62 g, vláknina 16 g, 102Kč.

4. den

Snídaně: Jahody 150 g (16,5Kč), tvaroh polotučný 250 g (17Kč), celozrnná sušenka 50 g (13Kč), mléčná čokoláda 20 g (3,2Kč). Celkem 2.596kJ a 49,7Kč.

Oběd:

Hovězí maso libové 150 g (27Kč), brambory 200 g (5Kč), rajče 100 g (4,2Kč). Celkem 1.597kJ a 36,2Kč.

Večeře:

Vejce slepičí 100 g (6Kč), šunka 95% 100 g (22Kč), žitný rohlík 120 g (14Kč). Celkem 2.630kJ a 42Kč.

Celkem: 6.823kJ, B: 108 g, S: 165 g, T: 61 g, vláknina 18 g, 128Kč.

5. den

Snídaně:

Ovesné vločky 70 g (4,2Kč), mléko polotučné 200 ml (2,4Kč), jahody 100 g (11Kč), med včelí 10 g (1,3Kč). Celkem 1.749kJ a 18,9Kč.

Oběd:

Vepřová kýta 170 g (17kč), kuskus celozrnný 100 g (8Kč), sušená rajčata v olivovém oleji 50 g (13,75Kč). Celkem 3.307kJ a 38,75Kč.

Večeře:

Toastový celozrnný chléb 25 g (1,8Kč), máslo 11 g (1,76Kč), eidam 30% 100 g (15Kč), okurka 150 g (7,5Kč) paprika žlutá 100 g (8Kč). Celkem 1.923kJ a 34,06Kč.

Celkem: 6.979kJ, B: 94,5 g, S: 160 g, T: 68,5 g, vláknina 17 g, 92Kč.

6. den

Snídaně:

Žitný chléb 70 g (3,5Kč), jablko 100 g (1,7Kč), meruňky 150 g (10,5Kč), bílý jogurt 3,9% 150 g (6Kč), med včelí 10 g (1,3Kč). Celkem 1.821kJ a 23Kč.

Oběd:

Kuřecí prsa 200 g (30Kč), mražená zelenina 300 g (18Kč), olej olivový 20 ml (3Kč). Celkem 2.257kJ a 51Kč.

Večeře:

Brambory 200 g (5Kč), uzené maso 100 g (13Kč), smetana 31% 50 ml (5Kč), hrášek mražený 100 g (8Kč). Celkem 2.660kJ a 31Kč.

Celkem: 6.738kJ, B: 95,6 g, S: 153 g, T: 65,6 g, vláknina 21 g, 105Kč.

7. den

Snídaně:

Žitný chléb 100 g (5Kč), máslo 20 g (3,2Kč), med včelí 30 g (3,9Kč), mléko polotučné 50 ml (3Kč). Celkem 2.550kJ a 15,1Kč.

Oběd:

Losos filet 150 g (52,5Kč), brambory 200 g (5Kč), fazolky mražené 200 g (12Kč), slanina 50 g (8Kč). Celkem 3.067kJ a 77,5Kč.

Večeře:

Chléb žitný 50 g (2,5Kč), olomoucké tvarůžky 165 g (39,6Kč), rajče 150 g (6,2Kč), okurka 150 g (7,5Kč). Celkem 1.605kJ a 55,8Kč.

Celkem: 7.222kJ, B: 112 g, S: 156 g, T: 66,7 g, vláknina 22 g, 148Kč.

8.1.2 Jídelníček s veganskou stravou

1. den

Snídaně:

Ovesné vločky 70 g (4,2Kč), mandlové mléko 200 ml (48Kč), Vegan protein 20 g (10Kč), borůvky 125 g (25Kč), mandle natural 40 g (10Kč). Celkem 2.935kJ a 97,2Kč.

Oběd:

Uzené tofu 150 g (13,5Kč), brambory 200 g (5Kč), rajče 100 g (4,2Kč). Celkem 1.609kJ a 22,7Kč

Večeře:

Fazole bílé v nálevu 240 g (11Kč), žitný chléb 50 g (2,5Kč), sójové nudličky 100 g (33Kč).
Celkem 2.103kJ a 46,5Kč.

Celkem: 6.648kJ, B: 95,7 g, S: 148 g, T: 61 g, vláknina 51 g, 166Kč.

2. den

Snídaně:

Kešu natural 50 g (16Kč), chléb žitný 100 g (5Kč), marmeláda višňová 50 g (6Kč), vegan protein 30 g (15Kč). Celkem 3,121kJ a 42Kč.

Oběd:

Tempeh uzený 100 g (29Kč), rýže jasmínová 40 g (1,8Kč), okurka 150 g (7,5Kč). Celkem 1.969kJ a 38,3Kč

Večeře:

Seitan 150 g (24Kč), mražená zelenina 200 g (12Kč). Celkem 1.435kJ a 36Kč.

Celkem:6.525kJ, B: 96 g, S: 161 g, T: 60 g, vláknina 16 g, 116Kč.

3. den

Snídaně:

Žitný rohlík 60 g (7Kč), vegan hummus 100 g (23Kč), jablko 150 g (2,5Kč). Celkem 1.948kJ a 32,5Kč.

Oběd:

Bulgur 50 g (2,5Kč), Robi plátky 150 g (36Kč), olej slunečnicový 7 g (0,3Kč). Celkem 1.887kJ a 38,8Kč.

Večeře:

Sójové nudličky 150 g (50Kč), veganský sýr 100 g (50Kč), paprika 100 g (8Kč), rajče 120 g (5Kč). Celkem 2.943kJ a 113Kč.

Celkem 6.778kJ, B: 91 g, S: 169 g, T: 66 g, vláknina 26 g, 182Kč.

4. den

Snídaně:

Jablko 150 g (2,5Kč), ovesné vločky 50 g (3Kč), mandlové mléko 100 ml (24Kč), mandle 50 g (12,5Kč). Celkem 2.517kJ a 42Kč.

Oběd:

Fazole v tomatě 415 g (37Kč), rohlík žitný 60 g (7Kč). Celkem 1.903kJ a 44Kč.

Večeře:

Veggie burger 150 g (30Kč), mražená zelenina 200 g (12Kč), olej olivový 10 g (1,5Kč), vegan protein 20 g (10Kč). Celkem 2.413kJ a 53,5Kč,

Celkem: 6.833kJ, B: 97 g, S: 156 g, T: 59 g, vláknina 41 g, 140Kč.

5. den

Snídaně:

Veganský sójový jogurt 150 g (25Kč), rohlík žitný 60 g (7Kč), maliny 100 g (24Kč), kešu 50 g (16Kč). Celkem 2.506kJ a 72Kč.

Oběd:

Cizrna ve slaném nálevu 240 g (8,5Kč), žampiony 100 g (6Kč), olej slunečnicový 7 g (0,3Kč), sezam 20 g (3Kč). Celkem 1.628kJ a 17,8Kč.

Večeře:

Seitan 150 g (24Kč), brambory 200 g (5Kč), červená čočka 50 g (3,5Kč). Celkem 2.373kJ a 32,5Kč.

Celkem 6.508kJ, B: 99 g, S: 151 g, T: 58 g, vláknina 50 g, 122Kč.

6. den

Snídaně:

Ovesné vločky 50 g (3Kč), arašídové máslo 50 g (15Kč), jahody 150 g (15,6Kč), vegan protein 30 g (15Kč). Celkem 2.806kJ a 48,6Kč.

Oběd:

Kuskus celozrnný 60 g (4,8Kč), tempeh uzený 120 g (43,5Kč), rajče 200 g (8,3Kč). Celkem 2.557kJ a 56,6Kč.

Večeře:

Fazole bílé v nálevu 240 g (11Kč), chléb žitný 100 g (5Kč). Celkem 1.679kJ a 16Kč.

Celkem: 7.041kJ, B: 93 g, S: 172 g, T: 64 g, vláknina 55 g, 121Kč.

7. den

Snídaně:

Veganský sýr 100 g (50Kč), žitný rohlík 60 g (7Kč), rostlinná pomazánka Tataráček 115 g (20Kč). Celkem 2.644kJ a 76Kč.

Oběd:

Robi plátky 150 g (36Kč), bulgur 100 g (5Kč). Celkem 2.376kJ a 41Kč.

Večeře:

Borůvky 125 g (25Kč), mandlové mléko 200 ml (48Kč), mandle 30 g (7,5Kč), vegan protein 40 g (20Kč). Celkem 1.659kJ a 100,5Kč.

Celkem: 6.679kJ, B: 93 g, S: 166 g, T: 61 g, vláknina 14 g, 218Kč.

8.2 Výsledky srovnání jídelníčků

Srovnání obou jídelníčků přineslo zajímavé a přínosné výsledky. Jídelníček s běžnou stravou vychází průměrně na jeden den 113Kč, zatímco veganský na 152Kč. Celkem tedy průměrně běžná strava stojí 3.390Kč měsíčně, oproti veganské, kdy průměrná částka byla 4.560Kč.

Částka za veganskou stravu je vyšší o 910Kč než průměrná částka, kterou uvedli respondenti. Jedním z důvodů této rozdílnosti může být především celková skladba jídelníčku. Žádný z veganů si nepočítá makronutrienty a denní příjem, všichni jí pocitově, tudíž nemusí mít dostatečný přísun živin, především pak bílkovin. Oproti běžnému jídelníčku bylo mnohem těžší sestavit ten veganský se stejným příjmem makronutrientů. V podstatě každý den bylo nutné dodat malé množství veganského proteinu pro dosažení požadovaného množství bílkovin.

Další zajímavostí je výše vlákniny během dne. U běžné stravy to je to průměrně pouze 18 g vlákniny denně, zatímco u té veganské 36 g denně. Podle České veganské společnosti je ideální denně sníst alespoň 30 g vlákniny. [36] Veganský jídelníček je tedy bohatší na vlákninu než běžný, a to o polovinu.

Rozdíl mezi výdaji za běžný a veganský jídelníček je 1.170Kč měsíčně. Tato částka se však může lišit v závislosti na použitých surovinách, sezónních cenách potravin a množství stravy za den.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá veganstvím jako jedním z alternativních životních stylů. Práce je rozdělena do osmi kapitol, přičemž teoretickou část tvoří čtyři kapitoly a praktickou část čtyři kapitoly.

V první kapitole jsou vymezeny základní pojmy, co je to výživa, jakou hraje roli v životě člověka, co jsou to alternativní životní styly včetně vegetariánství a veganství.

Druhá kapitola blíže specifikuje ostatní alternativní životní styly.

Ve třetí kapitole je veganství popsáno z hlediska stravy. Jaká jsou jeho rizika, výhody a jaký byl vývoj veganství, včetně vývoje v České republice.

Čtvrtá kapitola pojednává o hlavních motivacích pro přechod na veganskou stravu. Popsány jsou ty nejdůležitější – zdravotní, etická, náboženská a ekologická motivace.

V praktické části v páté kapitole je popsán cíl bakalářské práce. V šesté kapitole jsou pak popsány metody zpracování práce, otázky na respondenty a krátká charakteristika účastníků výzkumu.

Sedmá kapitola se věnuje odpovědím respondentů, včetně vyhodnocení dotazníků, kdy jsou zodpovězeny hlavní otázky, kterými se zabývá práce. Jaká je motivace k přechodu na veganství? Jaká byla reakce okolí? Jaký byl vliv na změnu v životě? Porovnání cen oproti běžnému stravování.

V poslední – osmé – kapitole v návrhové části jsou napsány dva jídelníčky na sedm dní. Jeden s běžnou stravou a druhý s veganskou. Jídelníčky obsahují cenovou kalkulaci, včetně nutričních hodnot.

Výzkumem bylo zjištěno, že motivace k přechodu na veganskou stravu jsou různé, avšak pro každého účastníka stejně důležité. Zajímavostí např. je, že žádný muž nepovažoval za důležité pro přechod na veganskou stravu zastavení krutosti na zvířatech. Tento důvod naopak uvedly všechny ženy. Pro nikoho z dotazovaných nejde pouze o dietu, nebo způsob stravování, ale jde o životní styl a jistou filozofii.

Vzhledem ke zvyku jíst běžně živočišnou stravu, všichni dotazovaní se setkali s nepochopením ze strany svého okolí. Rozhovory výstižně ukázali, jak jsou vegané vystaveni tlaku společnosti a jejich způsob stravování je mnohdy vylučuje či omezuje při společenských setkání. Tlak okolí a nepochopení však nebylo silnější než motivace a přesvědčení všech respondentů. Navzdory tomu pouze jeden účastník výzkumu uvedl, že je přesvědčený o dodržování veškerých zásad veganství. Ostatní si buď nebyli jisti, zda občas nesní něco mimo mantinely tohoto stravování, popřípadě vědomě občas jí některé z živočišných produktů, ale v omezeném množství, nebo z domácího chovu.

Všichni dotázaní se shodují, že jim veganství změnilo život. Především se dostali do nové komunity stejně smýšlejících lidí, poznali nové potraviny, cítí se lépe buď zdravotně, psychicky, popřípadě obojí. Jako problém většina z nich uvádí nedostupnost této stravy ve všech obchodech a restauračních zařízeních. Navzdory tomu, že někteří jako negativní stránku veganského stravování uvedli vyšší cenu veganských potravin, devět z deseti dotázaných uvádí stejnou částku za měsíční nákup potravin jako předtím při běžném stravování.

Po srovnání obou jídelníčků – běžného a veganského – je zjevné, že pokud člověka zajímá výživová hodnota stravy, je mnohem těžší vytvořit si optimální stravovací plán ve veganské verzi. Pokud si ovšem člověk dá pozor na nedostatek bílkovin a některých důležitých mikronutrientů, může tato strava být zdraví prospěšná.

Tato práce může posloužit široké veřejnosti jako doplnění znalostí o veganství, pomoci při rozhodování přejít na veganskou stravu a zjistit jak se cítí lidé po přechodu na tuto stravu, zjistit jejich motivace k přechodu a v neposlední řadě cenové rozhraní této stravy v porovnání s běžnou stravou.

POUŽITÉ ZDROJE

- [1] ROKYTA, Richard a kolektiv, *Fyziologie*, Praha, 2008, ISBN: 80-85866-45-5.
- [2] DUFFKOVÁ Jana, *Životní způsob/styl a jeho variantnost* [online]. [citované 2019-05-17]
Dostupné online z: files.jana-duffkova.webnode.com/200000058-e7e5ee91fc/Duffkov%C3%A1%20-%20C5%BDiv.%20zp%C5%AFsob-styl%20a%20jeho%20variantnost%20.doc
- [3] What is the vegetarian? *The Vegetarian Society* [online]. [citované 2019-05-19]. Dostupné online z: <https://www.vegsoc.org/info-hub/definition/?pid=508>
- [4] Co je veganství? *Česká veganská společnost*. [online]. [citované 2019-05-22]. Dostupné online z: <https://veganskaspolecnost.cz/co-je-veganstvi/>
- [5] BEARDSWORTH, Alan, KEIL, Teresa: *Sociology on the menu: an invitation to the study of food and society*, London, 1997, ISBN: 9780415114240.
- [6] ROUBÍK Lukáš, kol., *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*, Praha, 2018, ISBN: 978-80-905685-5-6.
- [7] Front Matter. *Dietary reference Intakes for Calcium and Vitamin D*. The National Academies Press. [online]. [citované 2019-05-30]. Dostupné online z: <https://www.nap.edu/read/13050/chapter/1>
- [8] FOŘT Petr, MACH Ivan, *Nevíte, co jíte – jak vás klame potravinářský průmysl*, Brno, 2014, ISBN: 978-80-265-0274-6.
- [9] GREGER Michael., *Jak nezemřít*, Bratislava, 2017, ISBN: 978-80-8111-390-1.
- [10] DARWIN Charles., *Původ druhů*, Praha, 2007, ISBN: 978-80-200-1492-4.

- [11] Vegan Society, *History*. [online]. [citované 2019-06-2]. Dostupné online: <https://www.vegansociety.com/about-us/history>
- [12] Česká veganská asociace. [online]. [citované 2019-06-03]. Dostupné online z: <http://veganskaasociace.cz/>
- [13] PATTERSON Charles, *Věčná Treblinka*, Praha, 2004, ISBN: 80-7252-084-9.
- [14] World Health Organization, *Newsroom*, [online]. [citované 2019-06-05]. Dostupné online z: <https://www.who.int/news-room/releases>
- [15] ZBAVITEL Dušan, *Hinduismus a jeho cesty k dokonalosti*, Praha, 1993, ISBN: 80-901225-5-8.
- [16] Česká vegetariánská společnost. [online]. [citované 2019-06-09]. Dostupné online z: <https://www.vegspol.cz/>
- [17] CONTE Edward, *Stručné dějiny buddhismu*, Brno, 1997, ISBN: 80-7217-002-3.
- [18] STEMBERGER Günter, *Klasické židovství*, Praha, 2012, ISBN: 978-80-7429-185-2.
- [19] Citáty, *Albert Schweitzer*. [online]. [citované 2019-06-15]. Dostupné online z: <https://citaty.net/autori/albert-schweitzer/>
- [20] STEINFELD Henning, *Livestock's Long Shadow, Food and Agriculture Organization*, 2006, United Nations,. [online]. [citované 2019-07-01]. Dostupné online z: <http://www.fao.org/3/a0701e/a0701e00.htm>
- [21] MELINA Vesanto, DAVIS Brenda, *Průvodce začínajícího vegetariána: kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou*, Račnovice, 2008, ISBN: 978-80-904291-0-9.
- [22] Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production, *Priority products and materials*. [online]. [citované 2019-07-05]. Dostupné online z:

<https://www.resourcepanel.or/reports/assessing-environmental-impacts-consumption-and-production>

[23] HENDL Jan, *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*, Praha, 2008, ISBN: 978-80-7367-485-4.

[24] Srovnávač cen a online distribuce letáků. [online]. [citované 2019-06-15]. Dostupné online z: <https://kupi.cz>

[25] JOSEF TOTH Michal, *Kalkulačka*. [online]. [citované 2019-06-15]. Dostupné online z: <https://www.michaljoseftoth.cz/kalkulacka>

[26] Kalorické tabulky. [online]. [citované 2019-06-17]. Dostupné online z: <https://kaloricketabulky.cz>

[27] Rohlík, online nákup. [online]. [citované 2019-07-03]. Dostupné online z: <https://www.rohlik.cz>

[28] DUFFKOVÁ, Jana. *Životní způsob/životní styl a jeho variantnost*. Praha, 2005, ISBN: 80-7308-131-8.

[29] KRAUS, Blahoslav, *Základy sociální pedagogiky*. Praha, 2008. ISBN: 978-80-7367-383-3.

[30] BROWN, Simon G., *Makrobiotika pro každý den*, Praha, 2010, ISBN: 978-80-249-1400-8.

[31] CHOUROVÁ, Iva, *Makrobiotická kuchařka*, Praha, 2010, ISBN: 978-80-7429-037-4.

[32] RÁKOSNÍKOVÁ, Jitka, *Jak funguje jídlo*, Praha, 2018, ISBN: 978-80-7549-585-3.

[33] MANDŽUKOVÁ, Jarmila, *Dělená strava: nejíst méně, ale jinak: 161 receptů*, Praha, 2012, ISBN: 978-80-7429-280-4.

[34] HAY, Louise, D'ADAMO, James, *4 krevní skupiny – Prevence nemocí cílenou stravou*, Praha, 2016, ISBN: 978-80-7390-427-2.

[35] GREEN, Daniel, *Paleo dieta: Jídlo pro naši dobu*, Praha, 2015, ISBN: 978-80-87588-66-6.

[36] Česká veganská společnost, [online]. [citované 2019-07-10]. Dostupné online z: <https://veganskaspolecnost.cz/vyziva/vlalnina/>

ZKRATKY

cm – centimetr

g – gram

Kč – Koruna česká

B – bílkoviny

T – tuky

S – sacharidy

kJ – kilojoul

ml – mililitr

WHO – světová zdravotnická organizace

např. – například

č. – číslo

% - procento

tzv. – takzvaně

atd. – a tak dále