

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Bakalářská práce

Gabriela Bahouňková

Vegetariánství jako specifický životní styl matek
a jeho vliv na vývoj dítěte

Olomouc 2019

vedoucí práce: Mgr. Pavel Neumeister, Ph. D.

Prohlášení:

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

V Olomouci 10. 8. 2019

Gabriela Bahouňková

Poděkování:

Děkuji Mgr. Pavlovi Neumeisterovi, Ph. D., za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad, cenné postřehy a spolupráci během psaní práce.

Děkuji respondentkám, které věnovaly čas dotazníkovému šetření.

Obsah

1	Úvod	1
2	TEORETICKÁ ČÁST	2
2.1	Rozdělení vegetariánství	2
2.2	Historie vegetariánství a veganství	5
2.2.1	Indie	6
2.2.2	Japonsko.....	7
2.2.3	Tichomořské ostrovy	7
2.2.4	Markézy	7
2.2.5	Havaj.....	8
2.3	Důvody vegetariánství	8
2.4	Pozitiva vegetariánství	11
2.5	Rizika vegetariánství.....	12
3	Těhotenství	13
3.1	Návykové látky v průběhu těhotenství.....	17
3.2	Co říkají o vegetariánství odborníci.....	17
4	Výživa dětí.....	19
4.1	Problém výživy kojenců vegetariánských matek.....	20
4.2	Alternativní výživa kojenců a batolat	24
4.3	Děti v rozvojových zemích	25
4.4	Černí Židé.....	26
5	PRAKTICKÁ ČÁST	27
5.1	Metodika výzkumu.....	27
5.2	Záznamy rozhovorů	28
5.3	Vyhodnocování dotazníku	31
5.3.1	Výsledky jednotlivých otázek.....	32

5.4	Výsledky šetření.....	42
5.5	Diskuze.....	43
	Závěr.....	44
	Souhrn.....	45
	Summary.....	45
	Referenční seznam.....	46
	Seznam tabulek.....	48
	Anotace.....	49

1 Úvod

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku vegetariánství jako specifický životní styl matek a vliv tohoto stylu na sociální a zdraví vývoj jejich dítěte.

Vegetariánství a ostatní formy alternativního stravování jsou velmi diskutovaná témata, která sebou přináší řadu otázek. Neohrožuje tento styl těhotné ženy a jejich děti? Obsahuje vegetariánská strava všechny živiny a vitamíny, které jsou potřebné? V dnešní době je k dispozici nespočet údajů o výživě.

Vegetariánská kuchyně přispívá velkou mírou k racionální výživě. Mnohé z civilizačních chorob, které nás zatěžují, jsou ovlivňovány nesprávnou výživou. Právě proto by nám měla současná moderní výživa ukázat cestu ke zdravé stravě. Ale většinou opak je pravdou. Naše přebujelá a pestrá nabídka potravin na jedné straně, a naše často slabá vůle na straně druhé. Racionálně jíst a pít se zřetelem na své zdraví nezávisí jen na nabídce, je to také otázka životního postoje. Změněné vědomí vede často ke změnám způsobu výživy a ke zřeknutí se živočišných potravin. Známé formy bezmasé výživy jsou vegetariánství, semivegetariánství, lakto – ovo – vegetariánství, veganství, pisco – pollo vegetariánství, frutariánství, makrobiotika, a výživa Mazdaznan.

Teoretická část práce je rozdělena do 4 kapitol. První kapitola je zaměřená na vysvětlení jednotlivých vegetariánských forem výživy, historii vegetariánství, důvody alternativní stravy, výhody a rizika vegetariánství. Další část pojednává o těhotenství a způsobu stravování těhotných žen, návykové látky v průběhu těhotenství a co o vegetariánství tvrdí odborníci. Poslední kapitola podává informace o výživě dětí, děti v rozvojových zemích.

Praktická část práce

Cílem práce je shrnout poznatky z oblasti vegetariánské výživy, zda je vegetariánství v době těhotenství vhodné či nikoli. Jaké jsou nedostatky ve výživě, na co je třeba se zaměřit, jaká rizika a výhody obnáší vegetariánství jak pro matku, tak pro její plod.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Rozdělení vegetariánství

Vegetariánství

„Vegetariáni nejedí maso ani jiné masné produkty jakéhokoliv druhu. To znamená, že se vyhýbají červenému masu, rybám, mořským živočichům, želatině, sádlu, masovým vývarům a podobným jídlům.“ (YNTEMOVÁ, 2004 s. 23)

Semivegetariánství

Tato forma je nejmírnější vegetariánskou formou. Je dovoleno jíst ryby a drůbež, mléko i mléčné výrobky i vejce. Jediné, co tito lidé odmítají, jsou tmavé druhy masa a samozřejmě uzeniny. Tento způsob výživy se téměř ztotožňuje se současnými názory na zdravou stravu, je tedy otázkou, zda jej vůbec mezi alternativní počítat. Vzhledem k tomu, že bílé maso obsahuje méně železa, než tmavé je vhodné hledat další jeho dobré zdroje (vejce, brambory, rajčata), nebo používat železo ve formě doplňku. (KUNOVÁ, 2011 s. 69)

Lakto – ovo – vegetariánství

Další formou vegetariánství je takzvané lakto – ovo – vegetariánství. Pojem „lakto“ označuje mléko a mléčné výrobky. „Ovo“ označuje vejce a výrobky z vajec. Většina do své stravy zařazuje vaječné i mléčné výrobky. Tento typ stravy schválilo mnoho uznávaných institucí včetně Americké pediatrické akademie, Národní vědecké akademie, Americké zdravotnické asociace a americké vlády. (YNTEMOVÁ, 2004 str. 23) *„Nemusí tedy vůbec trpět nedostatkem bílkovin ani vitamínem B12. Problematický je příjem železa, kvůli absenci ryb i příjem jódu (ten ovlivňuje mimo jiné intelektové schopnosti člověka a na deficit reaguje zvláště negativně organismus ve vývinu).“* (KUNOVÁ, 2011 s. 69-70)

Veganství

Vegani nejedí maso, výrobky z masa, mléčné výrobky ani vejce. Etičtí vegani se vyhýbají i živočišným výrobkům, jako například medu. Kupují si oblečení, domácí potřeby, léky a kosmetiku, při jejichž výrobě netrpí zvířata. (YNTEMOVÁ, 2004 s. 23).

„Mnoha lékařům a dietologům stále chybí základní vědomosti o tom, z čeho se skládá zdravá veganská strava. Přesto tři významné organizace, a sice Americká pediatriká akademie, Americká dietetická asociace a Institut potravinových technologií, tvrdí, že pečlivě rozvržená veganská dieta může být dostatečná i pro nemluvnata a malé děti.“ (FARLEY, 1995, webová stránka amerického Úřadu pro potraviny a léčiva, dostupné z <http://www.fda.gov>)

Pisco – pollo – vegetarián

„Mnoho lidí, kteří se považují za vegetariány, jsou ve skutečnosti pisco-pollo vegetariáni. Znamená to, že se vyhýbají červenému masu, ale konzumují drůbež a ryby, nebo jiné mořské živočichy. V běžné komunikaci jsou označováni jako polovegetariáni. Pro tuto stravu se rozhodují konzumenti masa, kterým záleží na jejich zdraví. Je uznávána i v dietologických kruzích.“ (YNTEMOVÁ, 2004 s.24) Já osobně jím pouze drůbeží maso a ryby.

Frutarián

Frutariáni jí pouze rostlinné potraviny. Tato strava se skládá ze syrových i tepelně zpracovaných oříšků, luštěnin, obilovin, semínek, ovoce a listové zeleniny. Chybí zde konzumace kořenové zeleniny. Frutariánská strava obecně není vhodná pro dítě. Dlouhodobou konzumací vzniká nedostatek bílkovin, vitamínů a minerálních látek. (YNTEMOVÁ, 2004 s.24-25)

Makrobiotika

U tohoto typu se nejedná o typ stravy, ale spíše o určitou filozofii stravování, která je založená na východoasijském principu jinu a jangu. Klade důraz na domácí nehnojené plodiny. (YNTEMOVÁ, 2004). Nejprísnější formou je stupeň, kde se povoluje pouze obilná strava. Mírnější formy povolují zeleninu, ale sladké pokrmy ani ovoce by se jíst neměly. Omezuje se dokonce i příjem vody. Makrobiotici odmítají například i jakékoliv léky. Předpokládají, že veškeré choroby lze vyléčit výživou. (KUNOVÁ, 2011 s.71)

Plnohodnotná strava

Další formou vegetariánské kuchyně je plnohodnotná strava. Produkty je třeba používat v co nejpřirozenější podobě.

Čím méně potraviny zpracováváme, tím jsou hodnotnější. Plnohodnotná strava nebere v úvahu jednotlivé potraviny, jako je tomu u makrobiotiky, ale uvádí princip v obecné nauce o výživě. Dává přednost potravinám vypěstovaným na biologické bázi. Produkty mají být co nejméně chemicky ošetřeny. Plnohodnotná strava nemá žádný všeobecný zákaz potravin.

Dává přednost obilninám, celozrnným obilným produktům, čerstvé stravě, olejům lisovaným za studena, syrovému mléku a dalším neopracovaným produktům. (FAIST, 1991 s.8)

Tabulka 1. Zastoupení vegetariánů v jiných zemích

Země	Zastoupení vegetariánů
1. Indie	15 - 20%
2. Velká Británie	9%
3. Německo	8%
4. USA	4%
5. Rakousko	3 - 4%
6. Česká republika	1 - 2%
7. Polsko	1%

(Vegetariáni [online], 2015)

- Nejvíce lidí, kteří se stravují vegetariánskou stravou, je zastoupeno v Indii. Indie je považována za místo vzniku vegetariánství.
- Celkový počet se odhaduje na 1 miliardu lidí.
- V České republice se odhaduje okolo 2% obyvatel, tedy asi 200 000 osob. (*Vegetariáni* [online], 2015)

2.2 Historie vegetariánství a veganství

„Vegetariánství, jako určitý směr výživy se vždy pojil s náboženskou etikou. V současné době roste zájem o tyto specifické diety, jako způsoby léčby a prevence různých civilizačních chorob“. (Dietologie.cz [online], [cit. 2003-05-29]. Dostupné z: <http://www.dietologie.cz/vyziva/smery-ve-vyzive/vegetarianstvi/bilkoviny-vegetarianska-strava.html>)

Historie vegetariánství byla praktikována ve Středomoří už v prvním století před našim letopočtem. Moderní hnutí, jež začalo teprve v šedesátých letech dvacátého století, nebylo ničím jiným než oživením antické filozofie. Ve východním Středomoří se první záznamy o vegetariánství jako o způsobu života, nikoli jako o pouze dočasné praxi tvořící součást náboženských rituálů, objevily v díle matematika Pythagora (6. stol. př. n. l.). Pythagoras a jeho následovníci byli přesvědčeni, že tělo a mysl je nutné udržovat v rovnováze a že je třeba zachovávat přátelství ke všem druhům zvířat. Vegetariánství bylo praktikováno jako výraz ke všem živým bytostem. V 17. a 18. století bylo vegetariánství prosazováno více, byla to reakce na humanitární hnutí. V 19. století už bylo vyloučení masa z jídelníčku součástí hnutí za zdravější a lehčí stravování.

Definice vegetariánství: Vegetariánství je způsob života, při kterém je ze stravování zcela vyloučeno maso včetně drůbeže a ryb.

Definice veganství: Praxe a teorie veganismu zakazuje všechny živočišné výrobky včetně másla, mléka, jogurtů a vajec. Vyznavači, kteří jsou hodně přísní v tomto směru, nepoužívají ani výrobky jako je vlna, hedvábí a kůže. (Dietologie.cz [online], [cit. 2012-10-11]. Dostupné z: <http://www.dietologie.cz/vyziva/smery-ve-vyzive/vegetarianstvi/bilkoviny-vegetarianska-strava.html>)

Vegetariánství má kořeny v latinském *vegetus*, což znamená čerstvý, zdravý. Vegetariánství je součástí mnoha kultur a jsou místa na zemi, kde se masu vyhýbá většina lidí. Nejstarším dochovaným dokladem o vegetariánství je Bible, která uvádí, že původní stravou člověka určenou Bohem bylo plodojedství či fruitariánství. Pak i při vypovězení Adama a Evy z ráje Bůh neříká, aby člověk jedl zvířata, ale rozšířil původní fruitariánství o byliny polní.

Druhým nejstarším nositelem vegetariánství je Védská kultura. Ta je původním nositelem myšlenky Ahimsi a vegetariánství.

Začátek Védské kultury je spojován s vpádem Árijů do severní Indie a v době cca 2000 př. n. l. Významnými šířiteli vegetariánství jsou Zarathusa. Jeho učení se zachovalo a je dodnes šířeno pod názvem: „*Mazdaznan a Buddha*“. Dochovaly se zprávy o vegetariánství ze starého Řecka, které zmiňuje mimo jiné Platón. Do Evropy se vegetariánství dostalo v 1. polovině 19. století, z Indie. V Česku se dostalo vegetariánství do obliby ve 2. polovině 19. století, kdy vznikaly i první vegetariánské obchody. V té době například v Lázních Jeseník používali lékaři bezmasou stravu jako součást léčby. Od 19. století do druhé světové války bylo vegetariánství využíváno k léčbě mnoha významnými kapacitami, jako byli profesori Hanousek, Chlumský a Bezděk. První česky psaná kniha o vegetariánství se věnovala využití vegetariánství v léčbě. (*Stručná historie vegetariánství*. [online], Dostupné z: <https://www.csvv.cz/index.php/vyziva/vyzivove-smery/755-struna-historie-vegetarianstvi>)

2.2.1 Indie

„ Ten, kdo ublíží bezbranným tvorům, aby sám sobě přivodil rozkoš, nikdy nenajde štěstí, ani za živa ani po smrti... Ten, kdo dovolí zabít zvířete, ten, kdo ho zabije, kdo ho naporcuje, kdo koupí, nebo prodá jeho maso, ten, kdo je uvaří, kdo je bude podávat a ten kdo je bude jíst, ti všichni jsou vrazi.“ (TYSON, 1985 s. 122)

„Významnou kulturou se silnou vegetariánskou tradicí je kultura indických hinduistů a džinistů. Většina hinduistů jí lakto – vegetariánskou stravu, zatímco mnoho džinistů se snaží z etických důvodů dodržovat zásady veganství.“ (YNTEMOVÁ, 2004 s. 39-40)

Indická kuchyně je založena na rýži a bramborách, chlebových plackách, čočce, cizrně, sušeném ovoci, kokosu, sezamových semínkách a pestré škále zeleniny, bylinek a koření. (YNTEMOVÁ, 2004 s. 40)

2.2.2 Japonsko

Japonská vegetariánská kuchyně byla výrazně ovlivněna buddhismem. Ne všichni buddhisté jsou vegetariáni, ale někteří, jako například tibetští buddhisté a zen – buddhisté, praktikují vegetariánství již po mnoho generací. Výsledkem je vytříbená kuchyňská tradice, která pronikla do mnoha asijských kultur. (YNTEMOVÁ, 2004 s. 41-42)

„Jedna japonská zen – buddhistická abatyše poznamenává „Šodžinová“ (klášterní) kuchyně je založena na zelenině a mořských řasách. V Japonsku je jednodušší pěstovat zeleninu, než se snažit o chov zvířat. K této skutečnosti se přidaly příkazy buddhistického náboženství, které vydalo 5 zákazů včetně „nezabiješ“. Toto přikázání se vztahuje nejen k lidským bytostem ale i na vepřový, hovězí dobytek, ptáky a hmyz.“ (YONEDA, 1998 s. 33)

2.2.3 Tichomořské ostrovy

„Obyvatelé malých ostrovů v tropických a subtropických oblastech jedli převážně rostlinnou stravu. Významnou výjimkou jsou ryby a mořští živočichové. Nejsou to tedy vegetariáni, ale pisco – vegetariáni.“ (YNTEMOVÁ, 2004 s. 45)

2.2.4 Markézy

„Markézané žijí na Markézských ostrovech v jižním Pacifiku, které jsou součástí Francouzské Polynésie. Ostrovy osídlili asi před 2000 lety.“ (YNTEMOVÁ, 2004 s. 46-47)

Knih *The Appetites of Man* od Sally De Voreové a Thelmy Whitové informuje o tom, že markézské děti vyrůstaly na vegetariánské stravě a mořské živočichy jedly, teprve až dosáhly dospělosti. (YNTEMOVÁ, 2004 s. 47)

„Přibližně po roce kojení matka obohacuje kojeneckou stravu o jakousi kaši uvařenou z dužiny nezralých kokosových ořechů a škrobu z nastrouhané maranty.“ (VORE, 1976 s. 16)

2.2.5 Havaj

Doktor Terry Shintani je ředitelem Všeobecného zdravotního centra preventivní medicíny ve Waianae Coast na Havaji. V roce 1989 inicioval ozdravný program známý jako Waianae Diet (Waianská dieta). Jeho cílem bylo zvrátit extrémně špatný zdravotní stav velkého množství rodilých Havajců. Tito lidé trpěli vysokým výskytem civilizačních onemocnění, jako je obezita nebo cukrovka. (SHINTANI, 1990)

2.3 Důvody vegetariánství

1. kulturní
2. zdravotní
3. etické
4. náboženské, filozofické
5. ekonomické
6. vlastní přesvědčení
7. být „IN“

Proč nejíst maso?

„Lidé, kteří obhajují bezmasou stravu, tvrdí, že téměř všechny důležité živiny může člověk získat z rostlinných zdrojů (jen s výjimkou vitamínu B12, o kterém se vedou spory, podle některých odborníků ho musejí vegetariáni do stravy doplňovat v tabletách, podle jiných může být obsažen například v tradičně vyráběném fermentovaném sójovém sýru tempeh). Blahodárný vliv bezmasé stravy se dokládá na skvěle prosperujících populacích, které z nejrůznějších důvodů maso nejí po celé generace (například mnozí zástupci buddhistické anebo hinduistické filosofie, Hare Krišna, Adventisté sedmého dne). Argumentují tím, že lidé jsou přirozeně vegetariáni, což vysvětlují délkou střev, délkou trupu, tvarem a počtem určitých zubů. Navíc upozorňují na to, že maso dnešních zvířat obsahuje zdravotně nevýhodné složení tuků, vysoké množství cholesterolu, zbytková množství pesticidů a neobsahuje na rozdíl od rostlinné stravy žádnou vlákninu ani fytochemikálie (ochranné látky). Blahodárnost bezmasé stravy uznává už i mnoho lékařů a dietologů. Podle zprávy Americké dietetické asociace (ADA, největší světová organizace sdružující výživové experty) publikované v červenci 2009 v největším lékařském časopise „*Journal of the American Dietetic Association*“ jsou správně sestavené vegetariánské jídelníčky

výživově adekvátní pro všechny věkové kategorie (i pro děti) a mohou vedle prevence i léčit chronická onemocnění jako rakovinu, obezitu a diabetes.“ (ZEMANOVÁ, 2010 s. 45)

Důvod zdraví:

„Maso škodí zejména tehdy, když se jí denně. Pokud přijímáme hodně masa a málo potravin s dostatkem vlákniny, která podporuje zdravý střevní pohyb, maso zůstává nepřírodně dlouho ve střevech, může docházet k jeho zahnívání a k uvolňování toxických látek do těla.“ (ZEMANOVÁ, 2010 s. 50)

Konzumace masa se proto dává do spojitosti s těmito zdravotními problémy. Zvýšené riziko některých druhů rakoviny, nemoci střev, kardiovaskulární choroby, bušení srdce, zrychlení srdeční činnosti, angína pectoris, infarkt, poruchy srdečního rytmu, cévní potíže, obezita, cukrovka, poškození jater a přetížení ledvin včetně ledvinových kamenů, osteoporóza a tuhnutí kloubů, riziko překyselení organismu a s tím související oslabení imunity, možnost opakujících se infekcí a kožních potíží. Problémy nezpůsobuje jen přehnané množství snědeného masa, ale především jeho kvalita. Je rozdíl, zda se konzumuje maso zvířete, které žije přirozeným způsobem, nebo maso zvířete z velkochovu. V mase se navíc kumulují pesticidy a další toxické látky. Rizikovost se zvyšuje tím, že zvířatům (včetně ryb a včel), se celosvětově podávají velká množství antibiotik a hormonů. Zbytková množství těchto látek se pak prostřednictvím výkalů dostávají do půdy, vody a naší potravy. Nepřírodné životní podmínky oslabují imunitní systém zvířat a čím dál častěji se šíří infekce v podobě nemoci šílených krav, slintavky, salmonelózy, ptačích či prasečích chřipek, které ohrožují i lidské zdraví. (ZEMANOVÁ, 2010 s. 50)

Důvod zamezení utrpení zvířat:

Jedná se především o praktiky ve velkochovech. Hlavním cílem průmyslových velkochovů je výroba velkého množství levného masa. Zvířata jsou natěsnána v přeplněných prostorách, v nepříznivých a nevhodných boxech či v klecích. Zvířata se nemohou přirozeně hýbat a nevhodné podmínky v nich vyvolávají agresivní chování. Řeší se to bolestivými zákroky například zkracování zobáků slepicím, uštipování špičáků selatům, odrohování krav apod. (ZEMANOVÁ, 2010 s. 50)

Důvod ochrana životního prostředí:

Masný průmysl se podílí na znečišťování půdy, vody i ovzduší. Velká většina celosvětové půdy je využívána na pěstování krmiva pro zvířata a je obhospodařována pomocí pesticidů, které poškozují půdu, povrchové i spodní vody. (ZEMANOVÁ, 2010 s. 51)

Důvod úcta k životu:

Vyloučení masa z jídelníčku je podle „etických vegetariánů“ praktický a účinný krok ke zmírnění utrpení zvířat. Dále je projevem úcty ke zvířatům, která mají stejné právo na život jako lidé. (ZEMANOVÁ, 2010 s. 51)

K. Červený jmenuje 5 důvodů, proč lidé nejedí maso.

1. Převážná většina lidí má důvod náboženský.
2. Další mají úctu k životu a nechtějí, aby kvůli ukájení jejich chutí umírala nevinná zvířata.
3. Některým lidem je odporné jíst maso mrtvol zvířat.
4. Čím dále, tím víc lidí nejí maso ze zdravotních důvodů.
5. Část lidí nejí maso proto, že je drahé.

Červený se zaměřuje převážně na zdravotní důvody. Co se týče zdraví, byly za posledních 50 let napsány tisíce vědeckých prací dokazujících prospěšnost vegetariánství. Z literatury za posledních 20 let je možno uvést to nejdůležitější.

- Vegetariáni mají o 61% a vegani o 83% nižší úmrtnost na rakovinu než ostatní populace. Vitariáni (100% syrová strava) mají úmrtnost na rakovinu až o 96% nižší než ostatní populace.
- Vegetariáni trpí o 57% a vegani o 77% méně aterosklerózou a jejími následky než ostatní populace stejného věku.
- Vegetariáni netrpí vysokým krevním tlakem, nemají problémy se zácpou, obecně netrpí kostními a kloubními onemocněními.
- Mají mnohem nižší výskyt žaludečních a dvanáctíkových vředů, žlučkových a jaterních problémů.
- Nižší výskyt kožních chorob.

- U vegetariánů jsou vzácné psychické poruchy, neurózy a deprese.
- Dožívají se delšího věku než ostatní lidé. Svědčí o tom známé hřbitovy vegetariánů v zahraničí, kde z většiny náhrobků můžeme vyčíst věk zemřelých což je 80 – 110 let.

Z pohledu ekonomického se nahlíží na vysoké náklady na živočišnou výrobu a chov dobytka. Což je 5 krát vyšší, než na rostlinnou výrobu. (POPRZECKI, 1990 s. 159-160)

2.4 Pozitiva vegetariánství

- Mezi pozitiva vegetariánství se řadí péče o zdraví, výběr kvalitních potravin, prevence civilizačních onemocnění.
- Civilizačním onemocněním máme na mysli kardiovaskulární a nádorové onemocnění, hypertenze, diabetes mellitus 2. typu, poruchy lipidového metabolismu, alergie a chronické onemocnění.
- Nižší výskyt srdečně cévních onemocnění. Úmrtnost na srdeční příhodu je o 25% nižší v porovnání s nevegetariány.
- Nádorová onemocnění – vegetariáni a vegani přijímají vyšší množství ochranných látek z ovoce a zeleniny než běžná populace.
- Vyloučením konzumace červeného masa znamená nižší rizika pro vznik rakoviny.
- Je přínosné pro diabetiky 2. typu. Vede k poklesu tělesné hmotnosti, úpravě glykémie a poklesu cholesterolu. Rostlinná strava je účinná v prevenci i léčbě cukrovky 2. typu.
- Uvádí se i lepší fyzická kondice, nižší úmrtnost a dožití vyššího věku. Důvodem je nižší příjem soli, cholesterolu, nasycených mastných kyselin a průmyslově zpracovaných potravin. Naopak lidé konzumující bezmasou stravu mají vyšší příjem vlákniny, vitamínu C, E, beta karoten, minerální látky, jako je magnesium, draslík, antioxidanty a fytochemikálie – ovoce, zelenina, oleje, semena, luštěniny, obiloviny. Ze svého životního stylu vyřazují alkohol, kouření a mají vyšší pohybovou aktivitu.
- Vegetariáni mají nižší BMI, nižší hladiny cholesterolu a nižší hodnoty krevního tlaku. Vegetariánství má příznivý vliv v časných stádiích těhotenství. Zvyšují se počty bakterií, které produkují mastné kyseliny s krátkým řetězcem. Výsledkem je zdravější střevní sliznice a nižší úroveň zánětu. (HRONEK, 2004 s. 69)

2.5 Rizika vegetariánství

- Rizikové faktory vegetariánů spočívají v absenci vitamínů B12, B2, železa, vápníku, zinku, selenu, vitamínů D, A, omega 3 mastných kyselin, jódu.
- Veganství v sobě zahrnuje mnohem vyšší rizika než vegetariánství. Vyplývá to úplného vyřazení potravin živočišného původu. Strava by měla být obohacována vitamínem B12, B2, vitamínem D a vápníkem formou doplňkové stravy.
- Studie prokázala, že až 75% veganů přijímá málo vápníku.
- Nízký příjem vápníku rozvíjí osteoporózu. Ohrožené jsou především těhotné ženy, které by měly volit lakto – ovo – vegetariánství.
- Vegetariánský způsob stravování není vhodný pro děti do 2 let. Důvodem je nižší příjem bílkovin, což se negativně odráží na růstu a psychomotorickém vývoji.
- Rizikové jsou především striktní formy diet, kde řadíme například již zmiňované frutariánství. Vegetariáni by se měli stravovat vyváženou stravou podle vegetariánského doporučení.
- Nedostatek vitamínu B – 12 zvyšuje riziko srdečních onemocnění, Alzheimerovy choroby či mrtvici. Nedostatek se projevuje únavou, bledou kůží a celkovým oslabením organismu.
- Nedostatek vitamínu B2 se projevuje pálením, nebo suchem v očích, loupáním pokožky kolem nosu, na uších a čele, rychle se mastí vlasy.
- Nedostatek vitamínu D způsobuje křivici u dospělých osteoporózu, což znamená odvápnění kostí. (HRONEK, 2004 s. 70)

3 Těhotenství

V době těhotenství je třeba věnovat výživě velkou péči. Zvyšuje se potřebný příjem všech živin. Jídelníček by měl být dostatečný na energetickou hodnotu, bílkoviny, tuky, důležité pro vývoj mozku plodu. Dále je důležitý příjem vitamínů a minerálních látek. Těhotenství klade zvýšené nároky na kyselinu listovou, vitamín D, vápník, železo, zinek, jód. V první třetině by měla být zvýšená pozornost na dodržování hygienických zásad při přípravě jídla, aby se předešlo přenosu infekcí z potravy na matku, které mohou ohrožovat vývoj plodu. (MÜLLEROVÁ, 2004 s. 87)

Tabulka 2. Potravinové doplňky, nejdůležitější živiny pro těhotnou ženu

Název živiny	Doporučené množství
Bílkoviny	50 - 60g
Kyselina listová	400 mikrogramů
Vápník	1200mg
Železo	30mg
Zinek	15mg
Jód	175mg

(FÖRT, 2001 s. 54)

Bílkoviny

„Bílkoviny jsou důležité pro růst plodu, rozšiřování matčiny dělohy, zvětšení prsů. Doporučený příjem bílkovin je 60g/den.“ (YNTEMOVÁ, 2004 s. 111). Toho lze dosáhnout přidáním třech šálek mléka denně. Mléko dodává ženě vysoce kvalitní mléčnou bílkovinu a potřebný vápník. Potraviny bohaté na bílkoviny jsou například luštěniny, mléčné výrobky, vejce. V pokročilém stádiu těhotenství se doporučuje jíst polévky. Vhodné jsou polévky z rozmixovaných luštěnin. Tekutá jídla usnadňují trávení. Bílkoviny se musí rozštěpit v několika fázích až na nejmenší stavební prvky, kterými jsou aminokyseliny. Potom se stávají využitelnými. Dříve byla vyzdvižována hodnota živočišných bílkovin, dnes je tomu jinak. Rostlinné bílkoviny lze mezi sebou kombinovat tak, že výsledkem je kompletní spektrum nepostradatelných aminokyselin.

Luštěniny jsou v rámci rostlinných potravin bohaté na zdroj bílkovin. Sójová bílkovina snižuje hladinu cholesterolu. (YNTEMOVÁ, 2004 s.111-112)

Tuky

„Tuky jsou největším zdrojem energie. B. Davis doporučuje kupovat čerstvé ekologicky pěstované semínka, oříšky a oleje. Pokud žena konzumuje vejce a mléčné výrobky, měla by si ověřit, zda jsou ze zvířat, která jsou krmená ekologickými krmivými bez přidaných hormonů.“ (DAVIS, 1998 s. 5-7). Tučné potraviny by měly být bohaté na omega 3 esenciální mastné kyseliny, které dítě potřebuje pro správný vývoj nervové soustavy. Budoucí matka tyto kyseliny může získat například z lněného oleje, z listové zeleniny, vlašských ořechů. (YNTEMOVÁ, 2004 s. 112)

Folát

Vegetariánská strava poskytuje velké množství folátu (kyseliny listové). Folát zabraňuje poruchám nervové soustavy při porodu, pokud jej žena bere před početím a v prvních měsících těhotenství. Při nedostatku jsou časté samovolné potraty, předčasné porody a také vývojové vady centrálního nervového systému. (YNTEMOVÁ, 2004 s. 113) Dostatečný příjem kyseliny listové je nutný v raném vývoji plodu, kdy se začíná vyvíjet mícha. Řada odborníků považuje kyselinu listovou za jediný vitamín a minerální látku, jejíž příjem musí být významně zvýšen až na dvojnásobek. Zdrojem folátu jsou ořechy, luštěniny, celozrnné potraviny. (FOŘT, 2001 s. 61)

Vitamín B12

„Je potřebný pro tvorbu krve a v době růstu, tím pádem je pro vývoj plodu nezbytný. Doporučená dávka se uvádí 2,6 mikrogramů na den.“ (YNTEMOVÁ, 2004 s. 114). Vyskytuje se pouze v potravinách živočišného původu. Některé matky vegetariánky jsou ochotny po dobu kojení přejít na méně striktní dietu, ve které konzumují mléčné výrobky a vejce. Zásobení veganské matky vitamínem B12 během těhotenství a kojení je nejlepší prevencí nedostatku tohoto důležitého vitamínu pro kojení dítěte. Nejohroženější bývá kojeneček v období, kdy byl odstaven a je živěn pouze vegetariánskou stravou. Žádné potraviny rostlinného původu neobsahují dostatečné množství tohoto vitamínu, pokud jím nejsou obohacené. Lakto – ovo – vegetariáni mohou získat dostatečné množství vitamínu B12 z mléčných výrobků a vajec, pokud je pravidelně konzumují. (NEVORAL, 2003 s. 135)

Studie ukazují, že vegani a někteří vegetariáni nepřijímají pravidelně vhodné množství vitamínu B12, což se odráží i na nižší hladině vitamínu v těle. K dosažení doporučeného příjmu vitamínu by měli všichni vegetariáni používat doplňky, obohacené potraviny, nebo mléčné výrobky a vejce. (NEVORAL, 2003 s. 135)

Vitamín D

„Je důležitý pro správný vývoj kostry dítěte. V případě nedostatku vznikají kosterní vady. Tělo je schopné vytvořit si vitamín D samo, pokud je vystaveno slunečnímu záření. Doporučená dávka je 5 mikrogramů na den.“ (YNTEMOVÁ, 2004 s. 114)
Vitamín D reguluje mnoho procesů řízených hormony, má vliv na imunitní systém. Zdrojem jsou ve výživě ryby například losos, dále mléko a některé obilniny. (DR. CARROLL, 1993)

Železo

„Doporučená dávka se uvádí 30 miligramů na den. Mezi potraviny, které obsahují vysoký obsah železa, patří třtinová melasa a sušené fíky.“ (YNTEMOVÁ, 2004 s. 115)
Železo se všeobecně nejvíce vyskytuje v mase, rybách, játrech, listové zelenině, ořechách a fazolích. Nedostatek železa způsobuje anémii, únavu, poruchy imunitních a mentálních funkcí. Vstřebatelnost železa z rostlinných zdrojů – špenát, rýže, čočka, brambory a rajčata. Zdroj je nižší než z živočišných zdrojů, ale zlepšuje jej společná konzumace s vitamínem C (zejména u vegetariánů). (KUNOVÁ, 2011 s. 48)

Zinek

„U vegetariánů je příjem zinku z rostlin omezen. Doporučené množství 15 miligramů/den.“ (YNTEMOVÁ, 2004 s. 115) Může docházet ke zpomalení růstu a vývoji. Dobrým zdrojem zinku je celozrnné pečivo, ořechy a mléčné výrobky. (KUNOVÁ, 2011 s. 48)

Vápník

„Doporučené množství 1000 miligramů/den.“ (YNTEMOVÁ, 2004 s. 114) Vápník lze doplňovat používáním rostlinných potravin s vysokým obsahem vápníku jako je kapusta, mořské řasy, sojové mléko. (YNTEMOVÁ, 2004 s. 115)

Ukázka vegetariánského jídelníčku

Předkrm – „*Ve vegetariánské kuchyni by neměly chybět lehké předkrmy. Řadí se zde především zeleninová jídla, nebo syrová rostlinná jídla, která obsahují značné množství vitamínů a minerálních látek. Předkrmy povzbuzují chuť k jídlu a připravují žaludek pro příjem dalších pokrmů.*“ (FAIST, 1991 s. 25)

Př: žampiony v listovém těstě, jablka na bílém víně s řeřichou.

Polévky – „*Zeleninová polévka může nahradit předkrm, nebo může být druhým chodem vegetariánského jídelníčku.*“ (FAIST, 1991 s. 37)

Př: polévka z karotky, zeleninová, rýžová, polévka z fazolí, z červené řepy.

Hlavní jídla – „*Ve vegetariánském jídelníčku je kladen důraz na zeleninová jídla doplněná obilninami, sójou a luštěninami.*“ (FAIST, 1991 s. 155)

Př: plněné papriky, nákyp z kyselého zelí, plněné lilky, zeleninový hamburger, čočka.

Těstoviny a brambory – Tyto dvě suroviny dosahují ve vegetariánské kuchyni velké využití. Těstoviny jsou vyráběny většinou z celozrnné mouky. (FAIST, 1991 s.77)
„*V tradiční kuchyni téměř zapomenutá jídla z těstovin a brambor dosahují ve vegetariánské kuchyni velké využití. Těstoviny jsou vyráběny z celozrnné mouky, a podobně jako brambory pomáhají snižovat obezitu.*“ (FAIST, 1991 s. 77)

Saláty – „*Vegetariánská kuchyně bez salátů je jako polévka bez soli. Saláty doplněné těstovinami a obilninami jsou lehkou večeří. Pestré variace syrových rostlinných jídel jsou základem vegetariánské kuchyně a zárukou dobrého zásobování vitamínů a minerálními látkami.*“ (FAIST, 1991 s. 107)

3.1 Návykové látky v průběhu těhotenství

Rizikovými matkami z hlediska zvýšených výživných nároků jsou ženy na počátku těhotenství, ženy stravující se alternativními způsoby, ženy závislé na alkoholu, drogách, kuřáčky. (MÜLLEROVÁ, 2004 s.70)

Konzumace alkoholu v těhotenství

„Vysoká konzumace alkoholu během těhotenství poškozuje vývoj plodu. Jedná se o tzv: „alkoholový fetální syndrom“, který zahrnuje: zpomalení růstu plodu s vývojovými vrozenými vadami v oblasti obličeje, centrální nervové soustavy, srdce, genitální a močové ústrojí. Postihuje kolem 10 % dětí matek, které během těhotenství konzumují během jednoho týdne 1,5 – 8 sklenek alkoholických nápojů.“ (MÜLLEROVÁ, 2004 s.70)

Konzumace kofeinu v těhotenství

„Kofein prostupuje placentou a ovlivňuje srdeční frekvenci plodu. Denní dávka se doporučuje 300 mg/den, což představuje 2 – 3 šálky kávy, 4 šálky čaje, nebo 6 skleniček Coca coly.“ (MÜLLEROVÁ, 2004 s. 70)

Nikotin

„Je velmi nepříznivý, u kuřáček způsobuje nižší produkci mléka.“ (FÖRT, 2001 s. 96)

3.2 Co říkají o vegetariánství odborníci

Prohlášení Lékařského výboru pro zodpovědnou medicínu (1995).

„Lékařský výbor pro zodpovědnou medicínu je nevládní organizace v USA. Zabývá se výživou a preventivní medicínou. Hlavním cílem je přenášet poznatky do každodenního života, šířit zdravý životní styl a propagovat stravu založenou na vědeckých poznatcích. Oficiálním stanoviskem tohoto výboru je, že optimální strava pro děti je založená na konzumaci obilovin, zeleniny, luštěnin a ovoce. Vegetariánství dětí je hodnoceno jako zdravý a všeobecně prospěšný způsob dětské výživy.“

(LUŇÁČEK, *Co říkají o vegetariánství odborníci.* [online]. Dostupné z : <https://www.csvv.cz/index.php/prednasky/24-vegetarianstvi-a-deti>)

Stanovisko Americké dietetické asociace k vegetariánství (1996).

„Americká dietetická asociace je nezávislá organizace, která sdružuje odborníky na výživu. Asociace vydává stanoviska k určitým problematikám, které souvisí s lidskou výživou. Jedním z postojů je postoj k vegetariánské stravě. Bylo sestaveno na základě současných poznatků a vědeckých výzkumů. Ve stanovisku se tvrdí, že vegetariánská strava je pro děti zdravá, vede k normálnímu rozvoji a chrání člověka před některými civilizačními onemocněními. Vegetariánská strava ovšem musí být správně složená.“

(LUŇÁČEK, *Co říkají o vegetariánství odborníci*. [online]. Dostupné z : <https://www.csvv.cz/index.php/prednasky/24-vegetarianstvi-a-deti>)

Dr. Hebbelinck a kolektiv – Růst, vývoj a fyzická kondice vlámských vegetariánských dětí, adolescentů a mladých dospělých (1999).

*„Tato pečlivě provedená studie sledovala antropometrické parametry a fyzickou zdatnost. Výsledky hodnotí vegetariánské děti i mladé dospělé vegetariány jako zdravé a zcela normálně rozvinuté. Práce byla publikována v *American Journal of Clinical Nutrition*.“ (HEBBELINCK, 1999 s. 579)*

Dr. Sanders a kolektiv – Vegetariánská strava a děti (1994).

„Práce shrnuje výsledky předchozích studií o vegetariánských dětech. Uzavírá, že možné nutriční nedostatky vegetariánské stravy se nevyskytují, je – li strava správně složená podle běžných pravidel pro vegetariánskou výživu. Sledované děti jsou v naprosté většině případů zdravé a zcela normálně rostou.

Podobných odborných prací, jako jsou výše citované, je mnoho, jejich závěry jsou podobné. Vegetariánská strava je pro děti vhodná a poskytuje jim všechny živiny nutné k růstu. Strava musí být pestrá, založená na konzumaci obilovin, luštěnin, zeleniny a ovoce.“ (DR. SANDERS, 1994 s. 1176)

4 Výživa dětí

V této kapitole jsou shrnuté informace získané z různých zdrojů. Názory odborníků se liší. Každé dítě je jiné a má rádo něco jiného. Nejdůležitější ve výživě dětí je dobrý příklad rodičů.

Alternativní výživa v dětském věku

„V posledních letech lze pozorovat ve větší míře příklon k alternativnímu stravování, především vegetariánství. Složení výživy je nutné posuzovat individuálně, ale přesto je vhodné používat přesné pojmenování určitých typů omezení živočišné bílkoviny, viz tabulka.“ (NEVORAL, 2003 s. 134).

Tabulka 3. Omezení živočišné stravy

Alternativní strava	Omezení živočišné stravy
semivegetariánství	omezování určitých druhů živ. stravy
pulo - vegetariánství	konzumuje pouze kuřata
pisco - vegetariánství	konzumuje ryby, korýše, měkkýše
vegetariánství	ne Konzumuje maso
monovegetariánství	konzumuje určitou skupinu živ. produktů
lakto - ovo - vegetariánství	konzumují mléko i vejce
lakto - vegetariánství	pouze mléko a mléčné výrobky
veganství	ne Konzumuje žádnou živ. stravu

(NEVORAL, 2003 s. 134)

„Semivegetariánství je rozšířené v západní Evropě a Americe. Základem jsou potraviny rostlinného původu, které jsou doplňovány o nízkotučné mléčné výrobky a občasnou konzumaci ryb a drůbeže. Tento výživový směr je totožný s racionální dietou. Je považován za optimální pro osoby s ukončeným růstem.“ (NEVORAL, 2003 s. 134)

Při volbě vegetariánské stravy je argumentováno zdravotními aspekty, ekologickými a etickými pohledy. Postoj lékařů bývá většinou charakterizován negativním postojem.

Důvodem bývá nedostatek vitamínů a dalších důležitých složek – železo, vápník, zinek. (NEVORAL, 2003 s.135) Vegetariánská strava ovšem u osob, které mají ukončený růst, přináší i zdravotní užitek. Redukuje se při ní příjem tuků a cholesterolu. Vede ke konzumaci většího množství ovoce a zeleniny. Lze říci, že nejvíce je ohrožen organismus, který roste. Z věkového hlediska se jedná o kojence a adolescenty, kdy je růst nejrychlejší. (NEVORAL, 2003 s.135)

Tabulka 4. Filozofické postoje a jejich vztah k omezení živočišné bílkoviny

Makrobiotici	Postupně více omezující stádia, zpočátku určitý podíl živočišné stravy s postupným nástupem veganských praktik, omezení tekutin.
Jogíni	Semivegetariáni až lakto - vegetariáni, variabilní vztah ke zpracování stravy.
Jing - Jang	Omezení masa, zpravidla vegetariáni, problémy s dietou v graviditě a poporodním období.
Hare Krishna	Lakto - vegetariáni, naturálně organická strava.
Rastafariáni	Vegani s velkým podílem ovoce - frutariáni.
Idiosynkratičtí vegetariáni	Vlastní model stravy, bez filozofického podkladu.

(NEVORAL, 2003 s. 136)

4.1 Problém výživy kojenců vegetariánských matek

Kojené děti vegetariánských matek obvykle dobře prospívají v prvním půlroce života. Problémy nastávají při zavedení nemléčných příkrmů a při odstavování. I striktní veganky by měly být podporovány v kojení. Množství mléka nebývá ovlivněno matčinou dietou, na ní však závisí obsah vitamínu D a B12. Pokud matka nechce kojit, je nejvhodnější nabídnout kojeneckou výživu ze sóji. (NEVORAL, 2003 s.137)

Kojící žena, která zcela odmítá veškeré potraviny živočišného původu, mívá nedostatek vitamínu B12, železa, vápníku i dalších živin, které se potom nedostávají i kojnému dítěti. Vitamín B12 se nachází pouze v potravinách živočišného původu.

Některé z těchto matek jsou ochotny přejít po dobu kojení na méně striktní dietu, ve které konzumují mléčné výrobky a vejce. Pokud k tomuto nedojde, je důležité obohacovat stravu matky obohacenými potravinami a vitamíny a minerálními doplňky. (NEVORAL, 2003 s.137)

„Od roku 2001 doporučuje Světová zdravotnická organizace plně kojit. Předčasné příkrmování není vhodné pro kojené ani pro nekojené děti. V druhém půlroce je nutný přechod k nemléčným příkrmům z hlediska výživového i pro psychický vývoj dítěte.“ (ILLKOVÁ, 2009 s. 45)

Tabulka 5. Doporučené denní dávky

	0 - 6 měsíců	6 - 12 měsíců	1 - 3 roky
	(6,6 kg)*	(9,9 kg)*	(14,15 kg)*
Energie (kcal)	650	850	1300
Bílkoviny (g)	13	14	16
Vitamín A (mikrogramy)	375	375	400
Vitamín E (miligramy)	3	4	6
Vitamín K (mikrogramy)	5	10	15
Vitamín C (miligramy)	30	35	40
Železo (miligramy)	6	10	10
Zinek (miligramy)	5	5	10
Jód (mikrogramy)	40	50	70
Selen (mikrogramy)	10	15	20

(YNTEMOVÁ, 2004 s. 105)

* maximální hmotnost dítěte

„Mateřské mléko od ženy, která se správně stravuje, je přirozeným zdrojem veškerých potřebných živin (až na několik výjimek) pro kojence a podstatné části živin pro starší miminka a batolata až do doby úplného odstavení. U dětí krmených z lahve může správnou výživu zajistit pouze komerční dětská umělá výživa.“ (YNTEMOVÁ, 2004 s. 105)

Tabulka 6. Doporučené denní dávky

	0 - 6 měsíců	6 - 12 měsíců	1 - 3 roky
	(6,6 kg)*	(9,9 kg)*	(14,15 kg)*
Vitamín D (mikrogramy)	5	5	5
Thiamin (miligramy)	0,2	0,3	0,5
Riboflavin (miligramy)	0,3	0,4	0,5
Niacin (miligramy)	2	4	6
Pyridoxin (miligramy)	0,1	0,3	0,5
Kyselina pantotenová (miligramy)	1,7	1,8	2
Cholin (miligramy)	125	150	200
Biotin (mikrogramy)	5	6	8
Folát - (mikrogramy)	65	80	150
Vitamín B - 12 (mikrogramy)	0,4	0,5	0,9
Vápník (miligramy)	210	270	500
Fluorid (miligramy)	0,01	0,5	0,7
Fosfor (miligramy)	100	275	460
Hořčík (miligramy)	30	75	80

(YNTEMOVÁ, 2004 s. 106)

* maximální hmotnost dítěte

Doporučené denní hodnoty platí pro zdravé kojence krmené mateřským mlékem.

Vysvětlivky: Thiamin – vitamín B – 1.

Riboflavin – vitamín B – 2.

Niacin – vitamín B – 3.

Pyridoxin – vitamín B – 6.

Folát – kyselina listová. (YNTEMOVÁ, 2004 s. 106)

Problém kvality rostlinné bílkoviny

Rostlinné bílkoviny mají nižší hodnotu než živočišné bílkoviny. Proto je důležité, aby dítě přijímalo určité množství aminokyselin. Kombinace luštěnin a cereálií je základ směsí, které se prodávají po odstavení dítěte v rozvojových zemích. Zdrojem bílkoviny jsou fazole, hrách, čočka, burské oříšky, tofu, olejová semena. (NEVORAL, 2003 s.137)

„Bílkoviny jsou základní stavební látkou veškerých tkání v lidském těle – buněčných stěn, krve, svalů, vnitřních orgánů – srdce, mozek. Podílí se na stavbě hormonů, enzymů. Jelikož děti rostou rychle, potřebují v poměru ke své hmotnosti více bílkovin, než dospělí. Miminka do 6. měsíců potřebují ve srovnání s dospělými 3 krát více bílkovin v poměru k hmotnosti a od 6. měsíců do 1 roku 2 krát více bílkovin. Po 1 roce je potřeba o polovinu vyšší než u dospělých. Pro zajištění růstu miminka je nezbytný přísun mléčných bílkovin. Bílkoviny se skládají z aminokyselin. Na skladbě bílkovin se v lidském těle podílí 22 aminokyselin, z nichž 14 si vytváří tělo samo. Zbylých 8 je označováno jako esenciální aminokyseliny, které je nutné dodávat prostřednictvím stravy.“ (YNTEMOVÁ, 2004 s.68-69)

Problém saturace minerály

Vápník je obsažen především v mléce, vegani proto mají nízký příjem vápníku. Zdrojem vápníku mohou být obohacené sójové preparáty kojenecké výživy, hořčice, kapusta, petržel, špenát, mandle, luštěniny. (NEVORAL, 2003 s.138)

Mateřské mléko, či umělá výživa dodává dítěti veškerý vápník v prvních 6. měsících života a i v době přikrmování zůstává významným zdrojem. Po ukončení kojení lakto – ovo – vegetariánské děti získávají většinu vápníku z mléčných výrobků. Potřeba vápníku lze pokrýt i rostlinnou stravou, která je bohatá na vápník. Například zeleninové polévky, koktejly z ovoce a tofu. V USA se vápník přidává například do pomerančového džusu či sójového mléka. (YNTEMOVÁ, 2004 s.83-84)

Problém saturace vitamíny

Mateřské mléko veganek neobsahuje dostatečné množství vitamínu D. Vysoký výskyt křivice je u dětí živených makrobiotickou stravou a u osob s nízkou expozicí slunečního záření. Zdrojem vitamínu D je rybí tuk. Pyridoxin je obsažen v živočišných zdrojích – kuřata, vejce, vnitřnosti.

Z rostlinných zdrojů můžeme uvést oves, rýži, pšenici, sojové boby. Mléko je nejbohatším zdrojem riboflavinu. Riboflavin je jinak obsažen v obilí, zelenině a luštěninách. Při omezení zelené listové zeleniny hrozí deficit vitamínu K, který se vyskytuje ve vejcích, ovoci, obilovinách. (NEVORAL, 2003 s.138-139)

Tabulka 7. Rizika nedostatku vitamínů v různých obdobích

Období	Vegetariánství	Veganství
Těhotenství	Fe, kys. listová, vit. D, zinek	bílkoviny, vápník, B - 12
Laktace	Fe, kys. listová, vit. D, zinek	bílkoviny, vápník, B - 12
Kojenec 0 - 6 měsíců	Fe, vit. D	bílkoviny, vápník, B - 12, zinek
Kojenec 6 - 12 měsíců	Fe, vit. D	bílkoviny, vit. D, vápník, zinek, B - 12
Batole - školní věk	Fe	bílkoviny, vit. D, vápník, vit. B - 12
Adolescent	Fe	bílkoviny, vit. D, B - 2, B - 12, vápník
Mladý dospělý	-	Fe, vit. D, vápník, zinek, B - 12

(FOŘT, 2001 str. 12)

4.2 Alternativní výživa kojenců a batolat

„Oficiální statistika říká, že v evropské populaci s výjimkou východní Evropy je přibližně 3% vegetariánů a asi 1% makrobiotiků. Přísnější verzi vegetariánství (veganství) udává asi 1% populace.“ (FOŘT, 2015 s.57)

Poté, co se alternativní výživa dostala do médií, reagovali i odborníci.

„Americká dietetická asociace se členy odborné společnosti pediatriů se vyjádřila k teoretickým a praktickým rizikům vegetariánství a veganství dospělých i dětí konstatováním, že: „neexistuje významné riziko, přinejmenším ne vyšší než při dodržování platných doporučení pro batolecí a dětskou výživu, až na maličkosti, jakými jsou především nutnost doplňkového podávání vitamínu B12 a D (a snad také esenciálních mastných kyselin řady omega – 3“).“ (FOŘT, 2015 s.57)

„Jsem přesvědčen, že problémy, které přináší vegetariánská a veganská výživa kojících žen a batolat, by měly být předmětem pečlivých studií. Především se musí zvažovat výše rizika nesnášenlivosti pšenice, luštěnin, kravského mléka a mléčných produktů, sóji, ořechů, kukuřičných a dalších základních potravin, které stoupenci alternativní výživy konzumují ve větším množství v porovnání s ostatní populací.“(FOŘT, 2015 s.58)

4.3 Děti v rozvojových zemích

„V rozvojových zemích umírají děti více než v polovině případů v důsledku podvýživy. Neznamená to, že by umíraly hlady, ale špatná výživa snižuje jejich odolnost vůči smrtelným chorobám. Nejškodlivější jsou 4 základní typy podvýživy: nedostatek bílkovinné energie, nedostatek železa, nedostatek jódu a nedostatek vitamínu A.“ (Světová zdravotnická organizace, 1997 s.38)

Podvýživa je rozšířeným problémem v mnoha zemích s nerozvinutým průmyslem. Hospodářských zvířat je málo a maso je drahé, že si jej většina rodin nemůže dovolit. Na boji proti podvýživě se podílí mnoho organizací například Světová zdravotnická organizace, Zdravotnické vědecké rady v Londýně. (YNTEMOVÁ, 2004 s.48). Profesor pediatrie D. B. Jelliffe navrhuje: *„Pro výživu malých dětí není možné předepsat žádná univerzální pravidla a je třeba postupovat různě podle konkrétní oblasti. Plánovaná zlepšení musí být vždy v souladu s místními zvyky a náboženstvím.“ (JELLIFFE, 1955 s.122)*

Poté, co Jelliffe popsal způsoby výživy nemluvňat ve 14 subtropických a tropických zemích, vypracoval široké spektrum doporučení, jak zlepšit metodu výživy malých dětí.

„Jako jednu z priorit při zlepšení výživy malých dětí doporučuje klást větší důraz na kojení. Mateřské mléko by mělo být jedinou potravou prvních 6 měsíců života co nejdéle hlavní složkou stravy.“ (JELLIFFE, 1955 s.27)

4.4 Černí Židé

„Podle časopisu Society černí židé věří, že Střední Východ byl kdysi součástí africké kultury. Černí židé z USA se začali usazovat v Izraeli od roku 1967. Žijí prostě, jedí vegetariánskou stravu a nosí oblečení pouze z přírodních materiálů.“ (NEMEROFSKY, 1994 s.72)

„Černí židé jsou přísní vegetariáni. Jejich děti postihla podvýživa tragického rozsahu. Tento případ je popsán v článku, který vyšel v časopise Pediatrics. První 3 měsíce byla novorozeňata kojena. Bylo však zjištěno, že mateřské mléko mělo nedostatek uhlohydrátů, tuku a bílkovin.

Po odstavení děti dostávaly omezenou stravu například oves, droždí, mandlové či sójové mléko, ovoce a zeleninu. Důsledkem toho bylo, že u velkého množství dětí se objevila chudokrevnost, podvýživa, infekce.“ (SHINWELL, 1982 s.582-586)

5 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části jsou uvedeny pro zajímavost rozhovory dvou mých kamarádek, které jsou těhotné a stravují se alternativním způsobem, konkrétně vegetariánsky. Dále pak záznamy z dotazníkového šetření, které jsou přehledně zpracovány formou grafů.

5.1 Metodika výzkumu

Pro získání potřebných dat byla zvolena metoda strukturovaného rozhovoru a dotazníkové šetření. Rozhovory probíhaly na základě osobního setkání, jelikož obě respondentky jsou moje blízké kamarádky.

Pro získání většího počtu potřebných dat byla použita metoda dotazníkového šetření. Dotazník byl umístěn na sociální síti, kde tvoří ženy specifickou vegetariánskou skupinu. Dotazník mi pomohly mezi sebou rozesílat skrze nejrůznější diskuze týkající se vegetariánství v průběhu těhotenství. Data byla sbírána v průběhu 1,5 měsíce. Celkový počet respondentek byl 70. Na základě údajů v dotaznících byly zpracovány přehledné grafy, ze kterých jsou výsledky šetření patrné.

Cílem bylo zjistit, co je hlavním důvodem, který vede ženy, stravovat se alternativním způsobem, zda chtějí svůj životní styl předat svým dětem a především zda alternativní stravování škodí zdraví jak matce, tak jejímu plodu.

Dotazovací techniky

Dotazování spočívá v kladení otázek k získání výpovědí od dotazovaných osob. Míra získaných informací je závislá na znalostech a kompetenci dotazovaného a na jeho ochotě odpovídat. Dále na způsobu kladení otázek. Při kladení otázek nejde jen o to, získat co největší množství informací, ale i o navázání kontaktu s dotazovaným, aby v něm byla vzbuzena důvěra, aby měl záruku, že jeho odpovědi nebudou zneužity.

Vlastní otázky směřující k ověření pracovní hypotézy jsou nejdůležitější, proto záleží na tom, aby jejich formulace byla jasná, aby neovlivňoval sugestivně tázaného a aby jich nebylo příliš mnoho.

Dotazník

Dotazník obsahuje soustavu otázek, na něž chceme písemně získat odpovědi o zkoumaných jevech. Kvůli absenci přímého kontaktu tazatele s dotazovaným, záleží na promyšlené formulaci otázek.

Tazatel již nemá při výzkumu možnost otázek měnit a doplňovat. Pomocí dotazníku získáme hromadná data, jež se zpravidla statisticky zpracovávají.

5.2 Záznamy rozhovorů

Otázky kladené respondentkám

1. Jakým alternativním způsobem se stravuješ?
2. Proč ses rozhodla stravovat tímto způsobem?
3. Jak na tvé stravování reaguje okolí?
4. Popiš svoje oblíbené jídlo v těhotenství.
5. Předáš svůj životní styl svému dítěti?
6. Jaký máš názor na to, že většinou společnost odsuzuje vegetariány?

Respondentka č. 1 – Klára, 32 let, má 1 dítě a druhé čeká.”

1. Jakým alternativním způsobem se stravuješ?

„Stravuji se vegetariánskou stravou. Stravuji se takhle od narození a je to můj život. Měla bych jíst mléčné výrobky, ale když můžu, volím sójovou, nebo jinou variantu. Bílkoviny jsou ve stravě obsaženy hlavně v mase. Nejraději využívám jako náhradu chia semínka, cizrnu, nebo sójové boby.“

2. Proč ses rozhodla stravovat tímto způsobem?

„Kvůli tomu, že žádné zvíře nechce samo umřít, jak lidé tvrdí. Každý život je důležitý a měli bychom si zvířata vážit, protože i zvířata mají city a cítí bolest. Nepochopím lidi, kteří nosí kožešiny. Vážně jim stojí takový kus kůže za to? Naštěstí v České republice jsou už kožešinové farmy zakázané, ale často se kožešiny dováží z jiných zemí. Doporučila bych se podívat na fotky a videa z množstev. Nemluvím jen o kožešinách, ale i o štětcích na make – up, kabelky, boty. Je smutné, kam země spěje.“

3. Jak na tvé stravování reaguje okolí?

„Rodiče mě vychovali v tom, že vegetariánství je nejlepší volba pro nás i pro svět. Manžel je stejného názoru. Vlastně bych nedokázala mít vedle sebe člověka, který konzumuje maso. A co si o tom myslí druzí je věc druhá. Pro mě je stěžejní, že se pohybuji mezi lidmi, kteří můj názor sdílí. Samozřejmě sto lidí, sto chutí, jak se říká. Každý by se měl ovšem zamyslet, odkud jeho jídlo pochází. Mě osobně je ten pocit nevědomosti odporný. Nikdy nevíš, jak zvíře žilo. 99% masa v supermarketech, pochází z velkochovů, kde zvířata žijí v klecích a halách. Nikdy neviděly denní světlo.“

4. Popiš svoje oblíbené jídlo v těhotenství.

„Já miluji sóju. Je to skvělá potravinu, která maso nejen nahrazuje, ale má o hodně víc procent než maso. A pro ty, co tvrdí, že vyjde draze, tak 100g masa stojí cca 25Kč a 100g sóji asi 1,7Kč. Obsahuje 87% železa, 72% proteinu, 70% magnesia a 27% kalcia.“

5. Předáš svůj životní styl svému dítěti?

„Otázkou je, zda dítě vůbec maso potřebuje. Moje dcera je vychována jako já. Maso nejí. Syna, který se má v červenci narodit povedu ve stejných šlápějích. Jak jsem již zmiňovala otázku, zda dítě maso potřebuje... V tomhle se neshodují ani lékaři a odborníci přes výživu. Podle mě je důležité dětem dávat ve stravě potřebné živiny a určitě se dá obejít bez párků a salámů.“

6. Jaký máš názor na to, že většinou společnost odsuzuje vegetariány?

„Já lidem pokládám otázku, proč si myslí, že maso neodmyslitelně potřebují k životu. Většinou se mi dostane odpověď, protože nám chutná. Myslím, že postupem času lidem, kteří musí nadávat vegetariánům, nebo je odsuzují pomalu, ale jistě dojdou argumenty.“

Respondentka č. 2 – Aneta 29 let, 2 děti.

1. Jakým alternativním způsobem se stravuješ?

„Jsem vegetariánka. Nejím žádné maso. Z počátku jsem jedla ryby, ale postupem času hlavně teď, pár měsíců zpět, co jsem porodila druhé dítě, se mi začalo dělat z ryb zle. Takže jsem přestala kompletně jíst veškeré maso.“

2. Proč ses rozhodla stravovat tímto způsobem?

„Vše začalo od mých zhruba 18 let. Shlédla jsem pár dokumentů z jatek a podobných průmyslů. Postupně jsem začala maso z jídelníčku vyřazovat s výjimkou ryb. Ryby jsem však konzumovala velice málo. Řekla bych tak jednou za rok na Vánoce. Začala jsem neuvěřitelně rychle cítit změny. Cítila jsem totální odlehčení. Tento životní styl mi mnohem zlepšil zdraví a pomohl mi i s dědičnou chorobou, za což jsem opravdu vděčná. Strašné klišé, ale vegetariánství opravdu změnilo můj život k lepšímu a zdravějšímu já.“

3. Jak na tvé stravování reaguje okolí?

„Okolí má přirozeně rozdílné názory. Děti i manžel se stravují masem. Manžel mě podporuje v tomhle aktivismu, protože svými názory neobtěžují své okolí, chci jen poukázat jinou, lepší cestu.“

4. Popiš svoje oblíbené jídlo v těhotenství.

„Důležité je si denní příjem rozplánovat. Mám ráda rýži s avokádem. Může to znít divně, ale je to vážně mňamka.“

5. Předáš svůj životní styl svému dítěti?

„Jak jsem zmínila. Máme dvě děti. Starší masitou stravu konzumuje. Druhé dítě má půl roku a bude vychované stejně, jako jeho sourozenec.“

6. Jaký máš názor na to, že většinou společnost odsuzuje vegetariány?

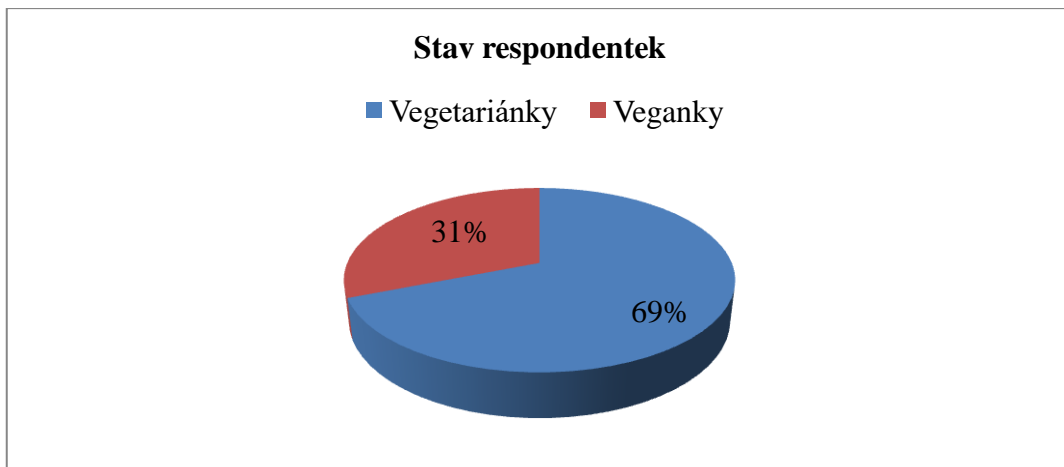
„Lidé by se všeobecně měli více zajímat o okolí kolem sebe. Kouknout na pár videí o velkochovech, více se zajímat co do úst dávají. Potom by se nám možná tolik nedivili. Bohužel lidé jsou lhostejní a slepí.“

5.3 Vyhodnocování dotazníku

V této části práce jsou zpracovány výsledky dotazníkového šetření. Odpovědi jsem zaznamenala a následně z nich vytvořila grafy. V kapitole je uveden slovní komentář z důvodu přehlednosti vyhodnocování informací. Některé otázky byly otevřené. Odpovědi se často opakovaly. V dotazníku jsou zmíněny nejdůležitější otázky ohledně alternativního stravování, na které jsem chtěla znát odpověď. Podkapitola Výsledky slouží k zhodnocení dat. Interpretace dat je následně umístěna v sekci Diskuze. V závěru shrnuji nejdůležitější informace a vytvářím ucelený výsledek dotazníkového šetření.

5.3.1 Výsledky jednotlivých otázek

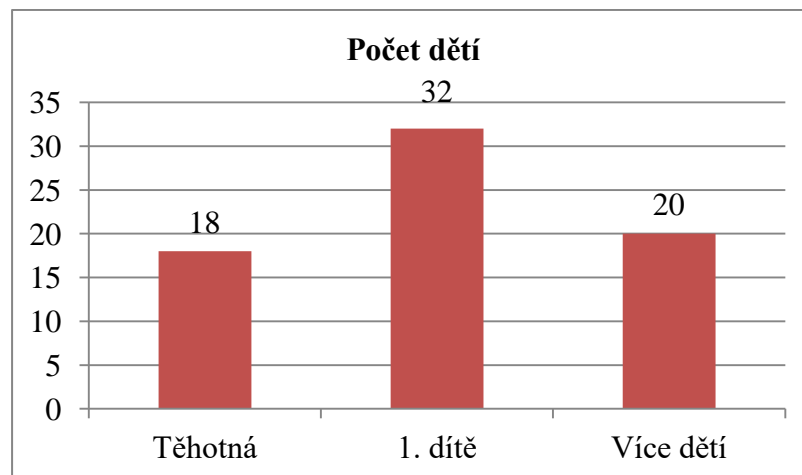
Otázka č. 1 – Jakým alternativním způsobem se stravujete?



Graf 1. Kategorie respondentek

Otázkou číslo 1. jsem rozdělila respondentky do jednotlivých kategorií alternativního stravování. 48 oslovených žen se stravuje vegetariánsky, nejí maso, ale konzumují mléko, mléčné výrobky a vejce. Druhým zastoupením alternativního stravování je veganství, ke kterému se přihlásilo 22 žen. Konzumují čistě rostlinné potraviny.

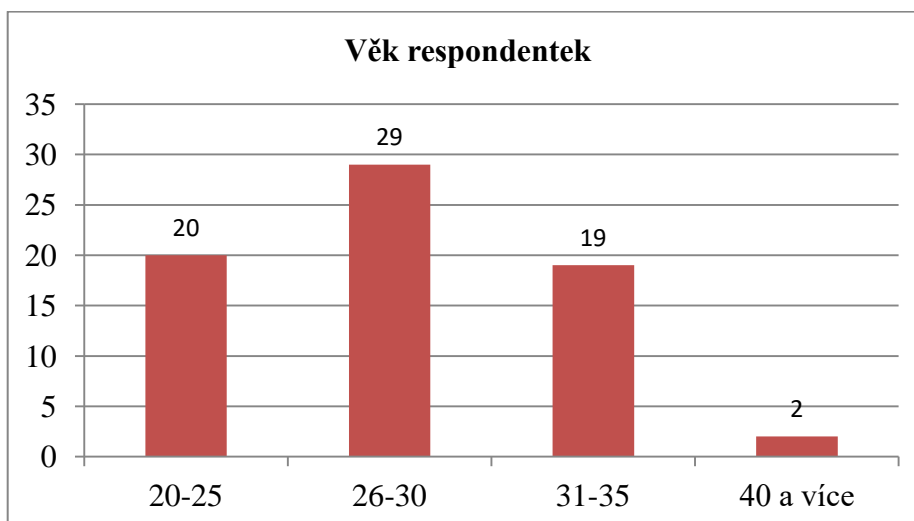
Otázka č. 2 – Uveďte počet dětí.



Graf 2. Počet dětí žen

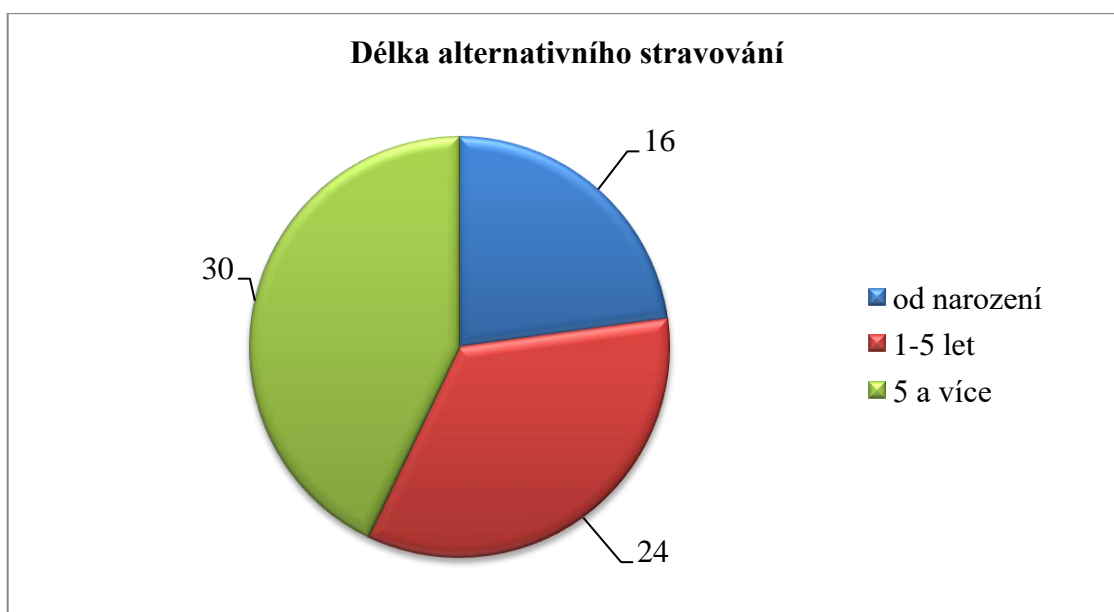
32 dotázaných žen uvedlo, že mají jedno dítě, což je 53% žen ze 70 – ti dotazovaných. 20 respondentek uvedlo, že jsou matky více dětí, což je 29%. Zbýlých 18 žen jsou nyní těhotné, což je 26%.

Otázka č. 3 – Do jaké věkové kategorie patříte?



Otázka byla otevřená. Pro zjednodušení jsem rozdělila odpovědi do 4 intervalů. Dotazník byl vyplněn ženami ve věkovém rozmezí od 20 – 40 a více let. Největší počet respondentek se pohybuje ve věkové kategorii 26 – 30 let (41%), následuje 20 – 25 let (29%), těsně v závěsu věkové rozmezí 31 – 35 let (27%). Respondentek ve věku 40 a více byly pouze 2 (3%).

Otázka č. 4 – Jak dlouho se stravujete alternativním způsobem?



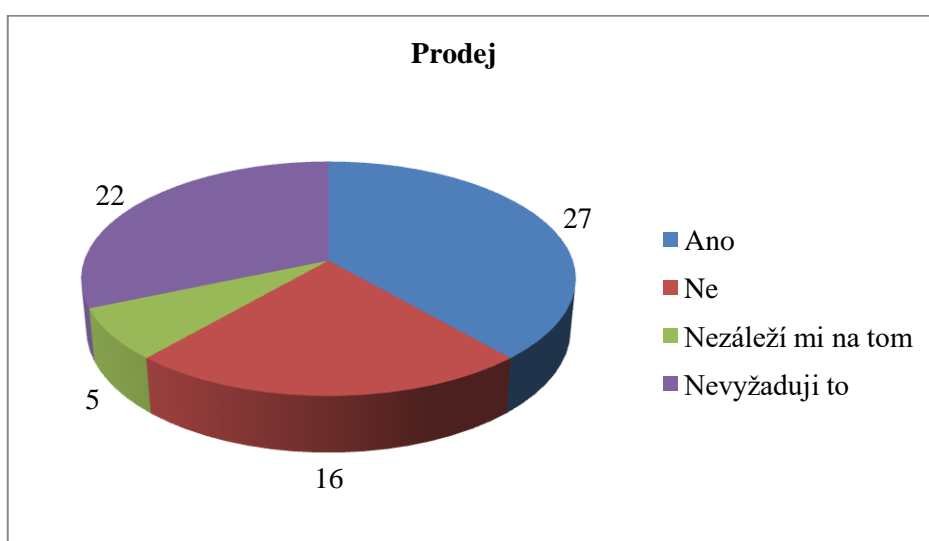
Cílem této otázky bylo zjistit délku alternativního stravování. Aby se otázka dala snadněji vyhodnotit, položila jsem ji v časových úsecích. 16 žen (23%) se stravuje alternativním stylem od narození. 1 – 5 let se stravuje 24 žen (34%). Největší počet respondentek zvolila možnost 5 a více let. Výsledek byl 30 žen (43%). Pro volbu několik měsíců se nepřihlásila ani jedna z žen. Tudíž minimálně 1 rok se každá již této výživě věnuje.

Otázka č. 5 – Proč jste se rozhodla pro alternativní způsob stravování?

Důvod	Počet odpovědí
Zdravotní důvody	15
Etické důvody	36
Ekologické důvody	15
Duchovní a náboženské důvody	4

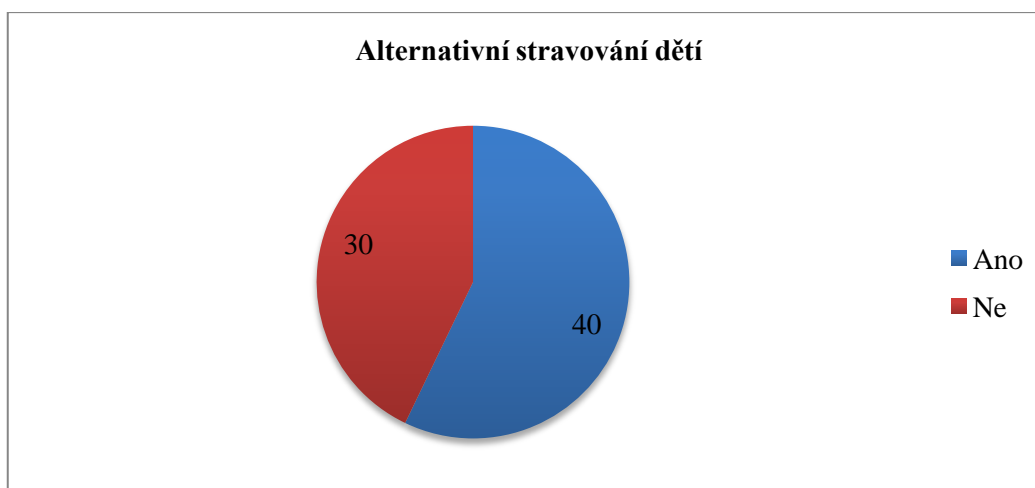
Respondentky mohly vybrat jakýkoliv počet odpovědí. Největším důvodem k vyloučení masa se beze sporu staly etické důvody. 36 žen (52%) označilo, jako důvod zabíjení a utrpení zvířat. 15 respondentek (21%) uvedlo zdravotní důvody a stejný počet se hlásí k ekologickým příčinám (21%). Nejmenší počet žen 4 (6%) vylučuje maso z duchovních a náboženských důvodů.

Otázka č. 6 – Je pro Vás důležité, aby se partner stravoval jako vy?



27 žen (39%) uvedlo, že je pro ně velice důležité, aby se partner stravoval stejně, jako ony. 16 žen (23%) zvolilo odpověď „Ne“. 5 – ti ženám (7%) na tom nezáleží, není pro ně prioritou, aby partner dodržoval stejný životní styl. 22 žen (31%) uvedlo, že by to bylo super, ale nevyžadují to, tudíž nechávají volbu na partnerovi.

Otázka č. 7 – Stravuje/bude se Vaše dítě stravovat jako vy?



K otázce bylo možné přidat vlastní komentář. Respondentky veganky na tuto otázku ve velké většině volily odpověď, že ano. Z celkového počtu žen, bude chtít 40 (57%), aby jejich dítě nekonzumovalo žádné živočišné produkty. Pokud už dítě mají, tak ho nekonzumují. 30 žen (43%) ponechává dětem možnost volby. Pro představu uvádím 1 odpověď vegetariánky a 1 odpověď veganky.

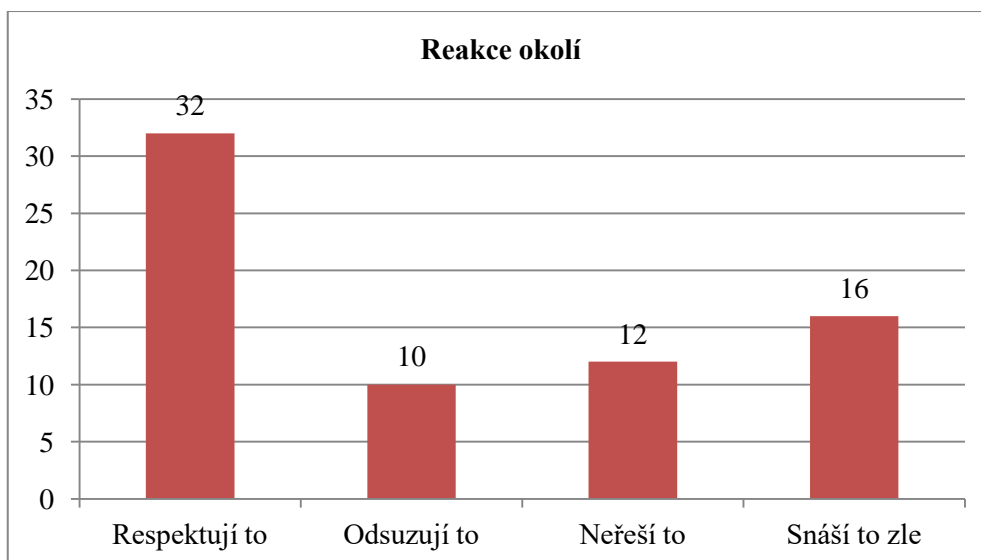
Odpověď vegetariánky:

„ To je jednoduchá otázka. Dítě by podle mě mělo jíst vše. Jelikož nejsem úplně striktní vegetariánka určitě ne. Nechám na svém dítěti, jakou cestu si zvolí. Samozřejmě jej budu vést ke zdravé stravě, to pro mě znamená, zařadit do jídelníčku hodně zeleniny, luštěnin, obilovin a maso. Dítě musí samo přijít na to, co mu chutná a co chce jíst. Takže to nechám na něm, pokud se rozhodne, že bude vegetarián, bude vegetarián. Rozhodně jej do ničeho nutit nemůžu a ani nechci.“

Odpověď veganky:

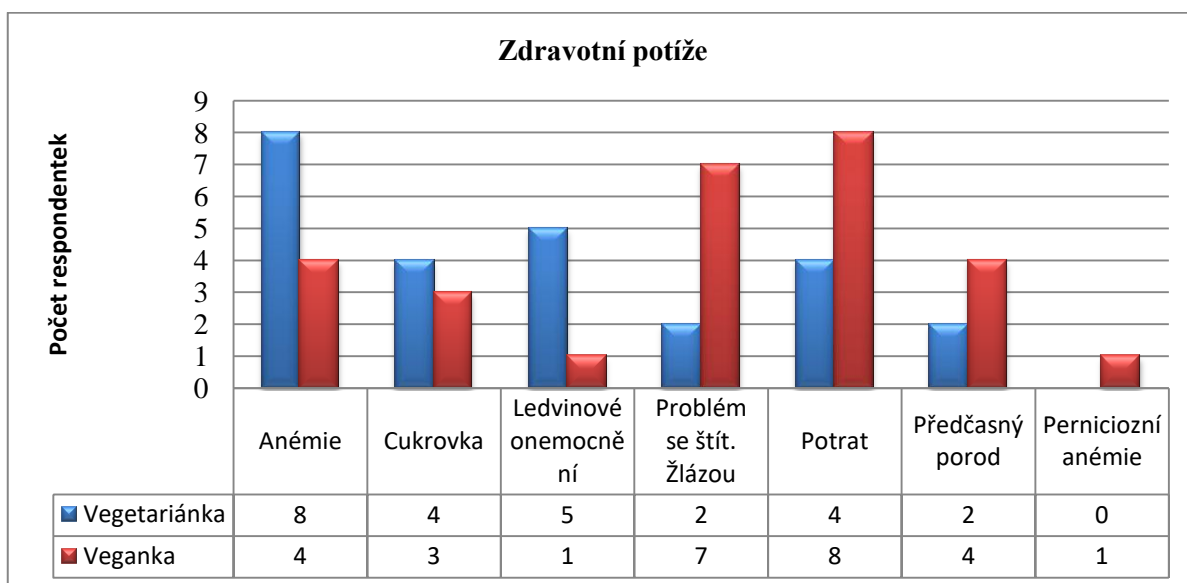
„Budeme doma vařit stále bezmasou stravou. Veganská výživa je pro mé děti prospěšná. V první řadě jsou děti krmeny ze zdravých a spolehlivých zdrojů. V druhé řadě si jsou vědomi, že pro přežití není nutné zabíjet zvířata, což podle mého názoru prospívá i duševnímu rozvoji dítěte.“

Otázka č. 8 – Jak na Vaše stravování reaguje okolí?



32 žen (46%) označilo odpověď, že to jejich okolí respektuje. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že to okolí nesnáší nejlépe – 16 žen (23%). 10 žen (14%) zvolilo, že to okolí odsuzuje a neschvaluje jejich stravovací volbu. 12 žen (17%) označilo, že to nikdo v okolí neřeší a nechávají stravování na každém, jak uzná za vhodné.

Otázka č. 9 – Měla jste/máte v průběhu těhotenství nějaké zdravotní potíže?



Otázku jsem záměrně znázornila způsobem, že jsou vegetariánky a veganky zvlášť. Otázka byla otevřená, ženy mohly uvést několik zdravotních problémů. Z celkového počtu respondentek bylo zjištěno 25 zdravotních problémů u vegetariánek. Nejčastěji ženy trpěly anémií (chudokrevností). Dalším problémem je uvedeno ledvinové onemocnění. 4 vegetariánky uvedly, že během života potratily a 2 ženy předčasně porodily.

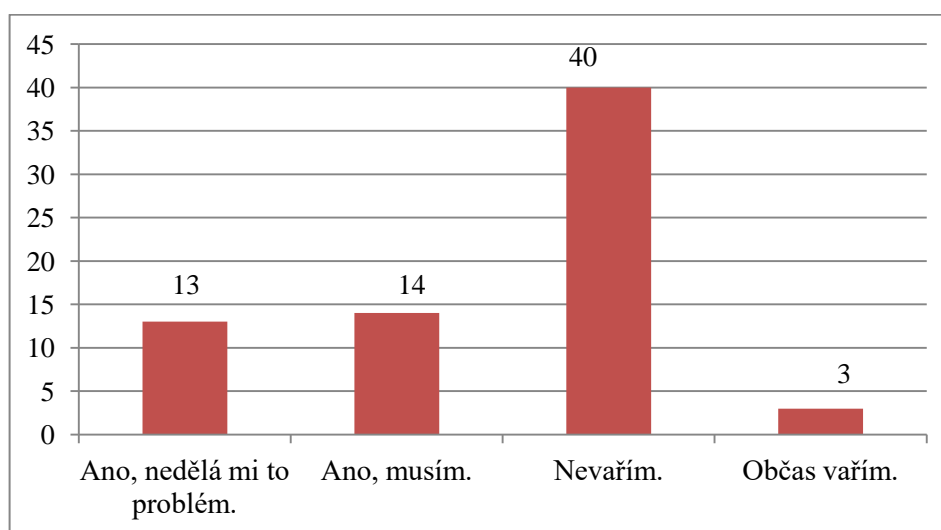
Ženy stravující se vegansky, uváděly více zdravotních problémů najednou. I v poměru s vegetariánkami uváděly celkově větší počet zdravotních problémů. 8 žen uvedlo, že během života potratily a 4 ženy předčasně porodily. Často byly uvedeny i potíže se štítnou žlázou.

Otázka č. 10 – Jak vypadá/vypadalo Vaše stravování v období těhotenství? Respektive kolik jídel denně jste jedla/jíte?

Počet žen	Počet jídel denně
30	1 hlavní jídlo, 3 svačinky
18	3 hlavní jídla, 3 svačinky
15	5 jídel denně
7	jiné

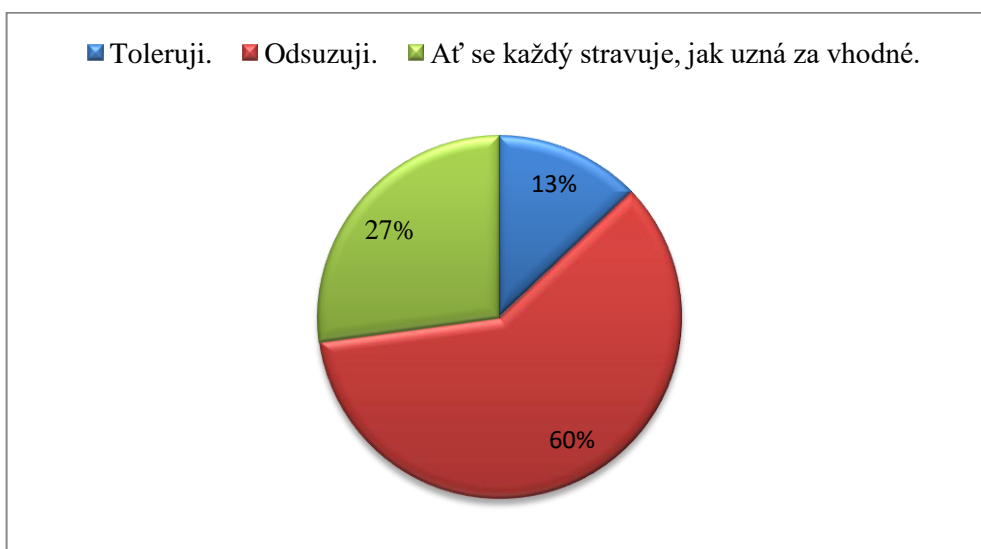
30 respondentek (43%) uvedlo, že se v průběhu těhotenství stravovalo/stravuje podle chuti a hladu. Nejčastěji však konzumovaly/konzumují 1 hlavní jídlo během dne a 3 svačiny. Což uvádí lehčí jídla ve formě salátů, luštěnin, celozrnných pokrmů. 18 respondentek (26%) uvedla 3 hlavní jídla a 3 svačiny. 15 respondentek (21%) se stravovala/stravuje 5 krát denně. 7 respondentek (10%) potom uvedlo jiné stravování.

Otázka č. 11 – Vaříte pro někoho z rodiny masitou stravu?



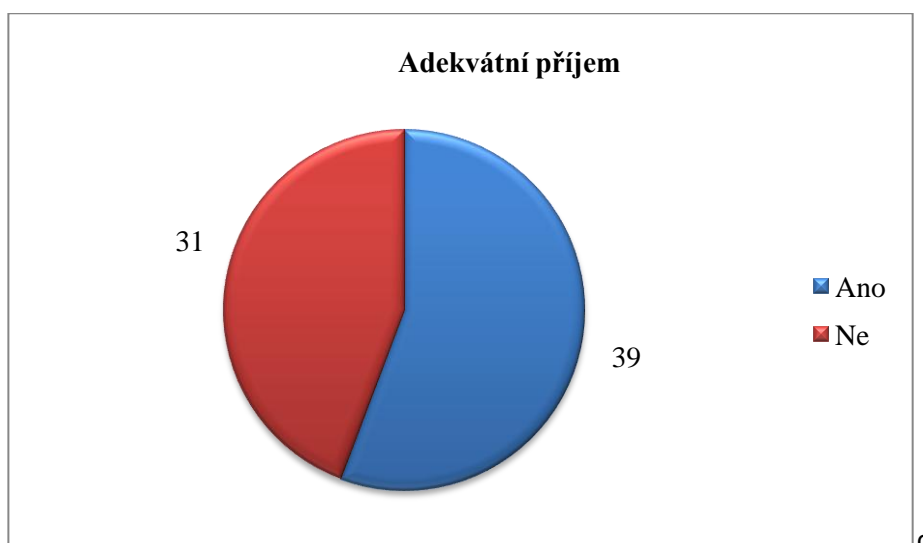
13 žen (19%) vaří pro svoji rodinu masitou stravu. Uvádí, že s tím nemají problém, i když to sami nejedí. 14 žen (20%) uvádí, že vaří, ale proto, že musí. 40 žen (57%) doma maso nevaří a ani to nemají v plánu. Drží se striktně svých zásad, s kterými nesouvisí jen to, že maso nekonzumují, ale dokonce ho doma ani nepřipravují. Zbylé 3 ženy (4%) maso vaří občas.

Otázka č. 12 – Odsuzujete lidi konzumující živočišnou stravu?



Cílem otázky, bylo zjistit, jaký názor mají naopak respondentky na lidi, kteří maso, nebo celkově živočišné produkty konzumují. 42 žen (60%) odsuzuje lidi, kteří konzumují živočišnou stravu. 9 žen (13%) uvedlo, že tyto lidi toleruje. 19 žen (27%) se přiklání k tomu, že se každý má stravovat, jak uzná za vhodné. Tak jako ony se rozhodly pro styl, který se pro ně stal v životě prioritou.

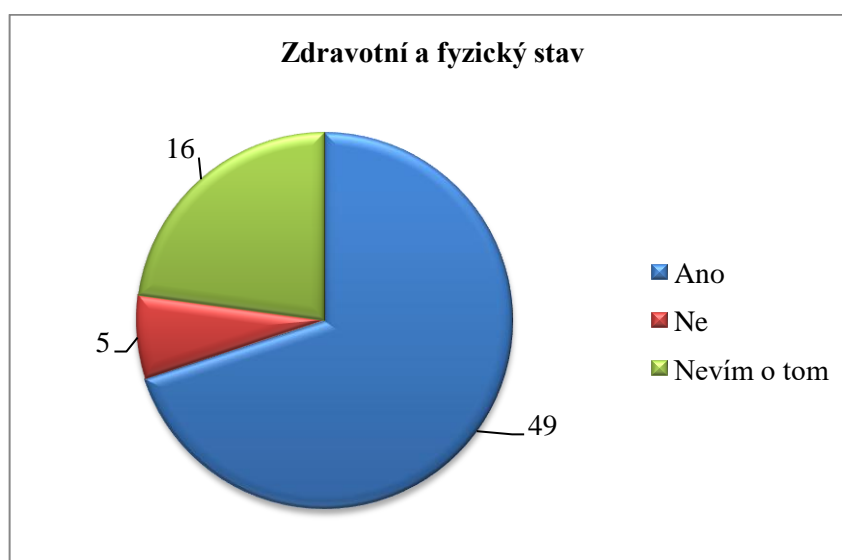
Otázka č. 14 – Snažíte se ve své stravě o adekvátní příjem vitamínů, minerálů, vlákniny, kalorií apod.?



Otázka byla položena uzavřeně, popřípadě, že ženy dbaly/dbají na určité prvky uvedly příklad. 31 žen (44%) uvedlo, že si příjem jmenovaných prvků nehlídalo. Jedli/jedí, co jim chutná a ví přesně, co a kolik je v potravinách obsaženo, jaké potraviny mají volit, aby se jim přísun vitamínů, minerálů apod. dostavil.

39 žen (56%) uvedlo, že si stravu a příjem vitamínů a ostatního hlídá podrobněji a dbá na dostatečný přísun. Ženy uvedly, že si nechávaly předepisovat multiminerální a multivitaminové tablety pro těhotné ženy. Dalším často uváděným bylo, že si hlídaly, aby měly dostatečné množství vápníku. Řešily to přidáváním odtučněného sušeného mléka a tabletkami kalcia. Dále uvádí dostatečný příjem bílkovin, železa a kyseliny listové.

Otázka č. 15 – Všimla jste si na sobě nějakých změn ve Vašem zdravotním či fyzickém stavu? Pokud ano, jmenujte.



16 žen (23%) uvedlo, že neví o žádných změnách, když se začaly stravovat alternativním způsobem. Ženy, které uvedly tuto možnost, nemají porovnání, jelikož se tímto způsobem stravují od narození. 5 žen (7%) uvedlo, že na sobě nezaznamenaly žádné změny týkající se jejich zdravotního a fyzického stavu. Drtivá většina žen 49 (70%) uvedla, že se jim změnil jejich zdravotní, fyzický i psychický stav.

Pro představu jsem vybrala 10 nejčastějších, opakujících se odpovědí.

1. „Kromě malých nachlazení, jsem od té doby, co konzumuji vegetariánskou stravu, nebyla nemocná.“
2. „Zlepšila se mi fyzická kondice.“
3. „Po mase jsem se cítila unavená, nyní se cítím plná energie.“
4. „Psychická pohoda.“
5. „Zmizely ekzémy.“
6. „Cítím se ve svém těle lépe, nejsem nafouklá.“
7. „Zmizely migrény/bolesti hlavy.“
8. „Lepší imunitní systém.“
9. „Podařilo se mi zhubnout.“
10. „Se změnou stravy přišla i změna celého životního stylu. Přestala jsem pít/kouřit, což se stoprocentně podepsalo na zdravotním stavu.“

Otázka č. 16 – Kojíte/kojila jste své dítě, nebo jste krmila umělou výživou?

Mateřské mléko	32 žen
Umělá výživa i mateřské mléko	14 žen
Umělá výživa	24 žen

Na otázku týkající se kojení odpovědělo 32 žen (46%), které dávalo/bude dávat svému dítěti pouze mateřské mléko. 14 žen (20%) dávalo/bude dávat dítěti mateřské mléko i umělou výživu v různém poměru. 24 žen (34%) krmilo/bude krmit své dítě pouze umělou výživou.

5.4 Výsledky šetření

Z celkového počtu 70 – ti respondentek se 48 oslovených žen stravuje vegetariánským způsobem. 22 žen se stravuje veganskou potravou. Ne všechny respondentky poskytly osobní komentář, ale všechny uvedly údaje o sobě a svých dětech. 18 z respondentek jsou těhotné, 32 žen má 1 dítě a 20 žen má dětí víc jak 1.

Většina žen se alternativním způsobem stravuje 5 a více let. Na otázku týkající se důvodů, proč se pro tento styl rozhodly, většina žen odpověděla, že z etických důvodů. Ženy mají úctu k životu a nechtějí, aby kvůli ukájení jejich chutí umírala nevinná zvířata. Čím dál, tím víc žen nejí maso ze zdravotních důvodů. Pouze 4 ženy mají důvod náboženský.

Na otázku týkající se důležitosti stravování jejich partnerů odpovědělo 27 žen, že je pro ně důležité, aby se partner stravoval stejně. 22 žen to nevyžaduje. Stravování dětí bude probíhat/probíhá u 40 – ti žen stejným způsobem, jako se stravují ony. Zbylých 30 žen ponechává volbu na dítěti. U otázky týkající se zdravotních problémů, mě nejvíce zarazilo, že u veganek došlo k celkovému počtu osmi potratů z 22 dotazovaných žen. U vegetariánek byly zaznamenány 4 potraty.

Základ vegetariánské stravy tvoří převážně luštěniny, zejména sója, fazole, ořechy, celozrnné výrobky. Více než 50% celkové denní stravy tvoří syrová zelenina a syrové ovoce a šťávy z nich. Většina respondentek 40 ze 70 doma nepřipravuje pokrmy živočišného původu. Převážná většina žen dokonce i odsuzuje lidi, kteří maso konzumují.

Spousta žen jmenovala pozitivní dopady svého stravování na jejich zdravotní stav. Pokud respondentky uvedly, většinou se jednalo o odpovědi, že se cítí celkově lépe, mají více energie, nebývají tak často nemocné a celkově cítí větší psychickou pohodu.

Na otázku ohledně kojení odpovědělo 32 žen. Jejich děti dostávaly/budou dostávat pouze mateřské mléko. 24 žen se rozhodlo pro umělou výživu a 14 žen kombinovalo/bude kombinovat obojí v různých poměrech.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že většina žen, které se rozhodly pro alternativní oblast stravování, je se svým rozhodnutím spokojená. Cítí se zdravotně, fyzicky i psychicky lépe. Většina žen chce předat svůj životní styl svým dětem. Vyšší zdravotní rizika, nebo komplikace, které by ohrožovaly jejich život, nebo život jejich dětí, nebyly zaznamenány.

5.5 Diskuze

V diskuzi jsou shrnuté poznatky a názory. Dotazníkového šetření se účastnila převážná většina žen, které se stravují vegetariánsky (69%), oproti ženám vegankám (31%). Záměrně jsem vyhledala ženy vegetariánky, ale pro srovnání především kvůli zdravotním problémům jsem zařadila i pár veganek. Názory vegetariánek a veganek se výrazně lišily. Veganky jsou více důsledné, co se stravování týče. Mají negativní postoje k lidem, kteří maso konzumují. Vegetariáni jsou podle mého názoru více tolerantní i toho, co se týče výživy jejich dětí.

Největší počet žen byl ve věku 26 – 30. Zjištění odpovídá skutečnosti v populaci. V dnešní době se mladší ženy nežnou do zakládání rodiny, jak tomu bylo dříve. Ženy v dnešní době lpí spíš na vzdělání, kariéře, cestování a až poté, v pozdějším věku zakládají rodiny. Soudím tak i podle žen v mém okolí.

Nejvíce respondentek se alternativně stravuje 5 a více let (43%).

Nejčastějším důvodem vyloučení masa se stal soucit se zvířaty (52%) žen. Vegetariánství bývá spojeno i s psychikou člověka. Mnoho žen tímto způsobem učí své děti, že člověk k tomu, aby se nasytil, nepotřebuje zabíjet nevinná zvířata. Nepodporují jatka, kožešiny ze zvířat, kosmetiku testovanou na zvířatech a jiné produkty. Na základě toho vyřazují maso ze svého jídelníčku, aby nepodporovaly výše jmenované.

Pro 35% žen je důležité, aby se partner stravoval stejně. Většina žen na základě toho hledala partnera, protože si nedokážou představit, že by partner maso konzumoval.

31% žen uvedlo, že to nevyžadují, ale pokud by se partner stravoval jako ony, potěšilo by je to.

Závěr

Bakalářská práce se zabývá problematikou vegetariánství matek a vliv tohoto stylu na sociální a zdravý vývoj jejich dítěte. V teoretické části je popsáno rozdělení vegetariánství, historie vegetariánství a veganství, důvody vegetariánství, pozitiva a rizika. Další kapitola se věnuje výživě žen v těhotenství, zmíněny jsou i návykové látky v průběhu těhotenství a vyjádření odborníků k vegetariánství. Poslední kapitola je věnována alternativní výživě v dětském věku. Praktická část se skládá z rozhovoru dvou kamarádek a hlavní částí je dotazníkové šetření. Hlavním cílem je zjistit, jakým způsobem alternativní stravování ovlivnilo respondentkám život, jak to ovlivní život jejich dětem a zda měly v průběhu těhotenství nějaké zdravotní potíže. Výsledkem bylo zjištění, že ženy, které se rozhodly pro alternativní stravování, jsou se svým rozhodnutím spokojeny. Což vyplývá z dotazníkového šetření, ženy se cítí fyzicky, psychicky i zdravotně lépe. Převážná většina žen svůj životní styl předá svým dětem. Ohledně zdravotních potíží, konkrétně závažnější rizika, která by ohrožovala jejich život, nebo život jejich dětí, nebyla zaznamenána. Rodiče jsou zodpovědní za to, že dítě bude dostávat vyváženou a výživnou stravu. Pokud se dítěti dostane příjem všeho, co je pro něj důležité a nic mu nechybí, mohou být i rodiče vegetariáni klidní, že udělali vše pro to, aby se dítě naučilo zdravě jíst a vést zdravý život.

Souhrn

Bakalářská práce se zabývá problematikou vegetariánství jako specifický životní styl matek a jeho vliv na vývoj dítěte. Cílem práce bylo zjištění a sepsání dostupných informací, které se týkají vegetariánského stravování. Hlavním cílem je zjištění, jakým způsobem tato strava ovlivňuje život matky a život jejího dítěte. Jaké vegetariánství přináší výhody a možná zdravotní rizika. V první části je kapitola věnována jednotlivým formám výživy, historií, důvody, výhody a rizika. Další kapitola pojednává o způsobu stravování těhotných žen. Poslední kapitola je zaměřena na informace o výživě dětí. Praktická část je věnována vlastnímu šetření. Provedla jsem pro představu krátký rozhovor dvou mých blízkých kamarádek, které se stravují alternativním způsobem. Pro získání většího počtu potřebných dat byla použita metoda dotazníkového šetření. Výsledkem bylo zjištění, že většina žen jmenovala pozitivní dopady vegetariánského stravování. Většina žen chce, aby se jejich děti stravovali jako ony. Zdravotní komplikace ohrožující život jejich, nebo život jejich dětí nebyly zaznamenány.

Summary

The bachelor thesis deals with the issue of „Vegetarianism as a specific lifestyle of mother and its influence on the development of the child.“ The aim of this work was to find out and write available information concerning vegetarian food. The main goal is to find out how this diet affects the life of the mother and the life of her child. What vegetarianism brings benefits and possible health risks. The first part is devoted to the individual forms of nutrition, the history of vegetarianism, reasons, benefits and risks. The next chapter deals with the way of eating pregnant women. The final chapter is focused on information about nutrition of children. Practical part is devoted to own investigation. I gave a brief interview to two of my close friends who have an alternative diet. A questionnaire survey method was used to obtain more data. As a result, most women named the positive effects of vegetarian eating. Most women want to give their lifestyle to children. Life – threatening health complications have not been reported.

Referenční seznam

1. DAVIS, B. 1998. Essential fatty acids in vegetarian nutrition. *Issues in vegetarian Dietetics*. 1998, stránky 5-7.
2. DR. CARROLL, Stephen a DR. SMITH, Tony. 1993. *Rodinná příručka zdravého života*. Praha : Quintet, spol.s.r.o., Praha, 1993. ISBN 80-901491-5-4.
3. DR. SANDERS, a kol. 1994. Vegetariánství a děti. [Online] 1994. <https://www.csvv.cz/index.php/prednasky/24-vegetarianstvi-a-deti>.
4. FAIST, Fritz. 1991. *Chutná vegetariánská kuchyně*. místo neznámé : Neografie Martin, 1991. str. 160. ISBN 80-85186-14-4.
5. FARLEY, Dixie. 1995. More People Trying Vegetarian Diets. *Food and Drug Administration*. [Online] říjen 1995. <http://www.fda.gov>.
6. FOŘT, Petr. 2015. *Aby dětem chutnalo současná výživa pro kojence, batolata a děti předškolního věku*. Praha : Euromedia Group, k. s. - Ikar, 2015. str. 239. ISBN 978-80-249-2866-1.
7. FOŘT, Petr. 2001. *Moderní výživa v praxi pro těhotné, kojící ženy a děti*. Praha : Metramedia, Praha 2001. ISBN 80-238-5885-8.
8. HEBBELINCK. 1999. Vegetariánství a děti. <https://www.csvv.cz/index.php/prednasky/24-vegetarianstvi-a-deti>. [Online] 1999. www.csvv.cz.
9. HRONEK, Miloslav. 2004. *Výživa ženy v období těhotenství a kojení*. místo neznámé : Maxdorf, 2004. str. 309. ISBN 80-734-5013-5.
10. ILLKOVÁ, Olga, NEČASOVÁ, Lucie a DAŇKOVÁ, Zdeňka. 2009. *Zdravá výživa malých dětí*. Praha : Portál, s.r.o., 2009. str. 189. ISBN 978-80-7367-625-4.
11. JELLIFFE, D.B. 1955. World Health Organization Monograph Series. *Infant Nutrition in the Subtropics and Tropics*. 1955, str. 122.
12. KUNOVÁ, Václava. 2011. *Zdravá výživa*. České Budějovice : Grada Publishing, a.s., 2011. str. 140. ISBN 978-80-247-3433-0.
13. LUŇÁČEK, Zbyněk MUDR. Vegetariánství a děti. [Online] <https://www.csvv.cz/index.php/prednasky/24-vegetarianstvi-a-deti>.
14. MÜLLEROVÁ, Dana. 2004. *Výživa těhotných a kojících žen*. 1. vydání. Praha : Mladá fronta, 2004. str. 119. ISBN 80-204-1023-6.
15. NEMEROFSKY, J. 1994. The Black Hebrews. *Society* 32. 1994, str. 72.
16. NEVORAL, Jiří a kolektiv. 2003. *Výživa v dětském věku*. Jihlava : Nakladatelství H&H Vyšehradská, s.r.o., 2003. str. 429. ISBN 80-86-022-93-5.
17. POPRZECKI, W. a kolektiv. 1990. *Léčba přírodními prostředky*. České Budějovice : Vydala Osvětová agentura Salvo, 1990. Z domácích a zahraničních materiálů sestavil a svými zkušenostmi doplnil kolektiv autorů.

18. SHINTANI, Terry. 1990. *Waianae Book on Hawaiian Health*. 1990.
19. SHINWELL, E. D., GORODISCHER, R. 1982. Totally vegetarian diets and infant nutrition. *Pediatrics* 70. 1982, č.4, stránky 582-586.
20. *Stručná historie vegetariánství*. [Online]
<https://www.csvv.cz/index.php/vyziva/vyzivove-smery/755-struna-historie-vegetarianstvi>.
21. Světová, zdravotnická organizace. 1997. Micronutrient malnutrition. *World Health Organization*. 1997, č.4, str.38.
22. TYSON, John, Wynne. 1985. *The Laros of Manu*. místo neznámé : Paragon House, 1985. Převzato z *The extended Circle: A Commonplace Book of Animal Rights*.
23. Vegetariáni. [Online] [Citace: 14. 03 2015.] <http://vegetariani.asp2.cz/zdravi.aspx>.
24. Vegetariánství. *dietologie.cz*. [Online] 29. 05 2003.
<http://www.dietologie.cz/vyziva/smery-ve-vyzive/vegetarianstvi/bilkoviny-vegetarianska-strava.html>.
25. VORE, De Sally, WHITE, Thelma. 1976. *The Appetites of Man*. místo neznámé : Doubleday, 1976.
26. YNTEMOVÁ, Sharon a Christine H. BEARDOVÁ. 2004. *Vegetariánství a děti*. New York : Mercurius s.r.o. 2004. str. 277. ISBN 80-86536-04-3.
27. YONEDA, Soie. 1998. *Zen Vegetarian Cooking*. Kodansha : autor neznámý, 1998.
28. ZEMANOVÁ, Hanka. 2010. *Bio Abecedář*. Praha : Smart Press,s.r.o.,2010. str. 440. ISBN 978-80-87049-30-3.

Seznam tabulek

Tabulka 1: Zastoupení vegetariánů v jiných zemích dle Vegetariani [online]

Tabulka 2: Potravinové doplňky, nejdůležitější živiny pro těhotnou ženu dle Fořta, 2001

Tabulka 3: Omezení živočišné stravy dle Nevorala, 2003

Tabulka 4: Filozofické postoje a jejich vztah k omezení živočišné bílkoviny dle Nevorala, 2003

Tabulka 5: Doporučené denní dávky dle Yntemové, 2004

Tabulka 6: Doporučené denní dávky dle Yntemové, 2004

Tabulka 7: Rizika nedostatku vitamínů v různých obdobích dle Fořta, 2001

Anotace

Jméno a příjmení:	Gabriela Bahounková
Katedra nebo ústav:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Pavel Neumeister, Ph. D.
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Vegetariánství jako specifický životní styl matek a jeho vliv na vývoj dítěte
Název v angličtině:	Vegetarianism as a specific lifestyle of mothers and its influence on child development.
Anotace práce:	Bakalářská práce s názvem „Vegetariánství jako specifický životní styl matek a jeho vliv na vývoj dítěte“ je zaměřena na alternativní stravování v průběhu těhotenství. Teoretická část je zaměřena na vysvětlení jednotlivých vegetariánských forem výživy, historii, důvody, informace o výživě dětí. Praktická část se věnuje otázkám, zda je vegetariánství vhodné v době těhotenství, jaké nedostatky výživa obnáší, rizika a výhody vegetariánství pro matku a její plod.
Klíčová slova:	Vegetariánství, alternativní výživa, výživa, těhotenství, vitamíny, dětská výživa, dotazník.
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis called „Vegetarianism as a specific lifestyle of mothers and its influence on the development of the child“ is focused on alternative eating during pregnancy. The theoretical part is focused on explanation of individual vegetarian forms of nutrition, history, reasons, information about nutrition of children. The practical part is devoted to the question of whether vegetarianism is appropriate at the time of pregnancy, what nutritional deficiencies entail, the risks and benefits of vegetarianism for the mother and her fetus.
Klíčová slova v angličtině:	Vegetarianism, alternative nutrition, nutrition, pregnancy, vitamins, nutrition for baby, questionnaire.