

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Psychologické aspekty veganství
Psychosocial aspects of veganism



Bakalářská diplomová práce

Autor: Lucie Wrnatová

Vedoucí práce: PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Olomouc

2016

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Psychologické aspekty veganství“ vypracovala sama, za pomoci a odborného vedení PhDr. Olgy Pechové Ph.D. a všechny použité zdroje, ze kterých jsem vycházela, jsem náležitě uvedla do seznamu literatury a použitých zdrojů.

Vdne

Podpis

Poděkování

Děkuji paní doktorce PhDr. Olze Pechové Ph.D. za odborné rady a vedení při vzniku této bakalářské práce. Mé poděkování patří také respondentům, kteří byli ochotni účastnit se výzkumu, a poskytli mi cenné a zajímavé informace. Děkuji Anně Krátké za připomínky a pomoc při sestavení rozhovoru. V neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině a přátelům za podporu a důvěru, kterou ve mě vkládají.

Obsah

1. Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE	8
2. Člověk a jídlo	8
2.1 Motivace	8
2.2 Motivace a jídlo	9
2.3 Výživa.....	10
2.4 Náboženské restriktce příjmu potravy	11
2.4.1 Jídlo v tradičních náboženstvích.....	13
3. Veganství.....	16
3.1 Historie veganství	16
3.2 Etika.....	19
3.3 Ekologie.....	20
3.4 Zdraví	21
3.5 Výživa a veganství	21
3.5.1 Základní stravovací úrovně.....	21
3.5.2 Základy veganské výživy.....	22
4. Aktuální poznatky	23
PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE	26
5. Výzkumný problém, cíle práce, výzkumné otázky	26
6. Metodologický rámec a metody	27
6.1 Typ výzkumu.....	27
6.2 Metody tvorby dat	27
6.2.1 Schéma polostrukturovaného rozhovoru	27
6.3 Metody zpracování a analýzy dat	28
6.4 Etické problémy a způsob jejich řešení	29
6.5 Soubor.....	29
7. Výsledky	30
7.1 Motivace k veganství.....	30
7.2 Subjektivní význam veganství.....	32
7.3 Přechod k veganství.....	33
7.4 Pozitiva a negativa veganství	36
7.5 Kontrola validity dat.....	37
8. Odpovědi na výzkumné otázky	38

9. Diskuze.....	39
10. Závěry	43
11. Souhrn	44
Seznam použitých zdrojů a literatury	47
Seznam příloh	4

1. Úvod

Ve své bakalářské diplomové práci se budu zabývat psychologickými aspekty veganství. Veganství je životní styl vyznačující se především vyloučením živočišných produktů z potravy, ať už k tomu vedou jakékoliv důvody.

S rostoucím zájmem o zdravé výživové směry a obecně o zdravý životní styl je z mého pohledu zapotřebí zkoumat motivaci k přechodu k těmto směrům, jejich vliv na psychiku člověka ve všech fázích procesu, tedy motivace a průběh přechodu k těmto směrům, procesy a faktory napomáhající jejich udržení a také to, jakým způsobem jsou začleněny do vlastního sebeobrazu jedince. Názory laické i odborné populace na alternativní výživové směry se liší a výzkumy v této oblasti nejsou stále ještě příliš časté. I to byl jeden z důvodů, proč jsem se rozhodla touto tematikou zabývat.

Můj osobní zájem měl při výběru tohoto tématu důležitou roli. Vždy jsem se snažila jíst zdravě a v posledních pár letech jsem do svého životního stylu zařadila i více sportu. Zdravý životní styl mě zajímal vždy a pro každodenní duševní pohodu je podle mého názoru velice důležitý. V létě loňského roku jsem se zúčastnila kurzu jógy, který vede vegan, medicínsky vzdělaný člověk, který provádí výzkumy v oblasti sportu, výživ a zdraví. Sám je sportovec, což zahrnuje několikakilometrové běhy, jízdu na kole, jógu, potápění i další sporty. Stravuje se pouze rostlinnou stravou a o výživu se zajímá i teoreticky. Tento člověk se pro mě stal takovou inspirací, že jsem se rozhodla touto tematikou zabývat více. Můj zájem dospěl až sem, k mé vlastní první odborné práci v oblasti výživy a zdravého životního stylu, i když má jistě, jako asi každá prvotina, spoustu much, které by bylo možno vylepšit. Těší mě však, že mohu spojit toto téma i se svým druhým velikým zájmem a láskou, a to psychologii.

V teoretické části práce se zabývám vztahem motivace a jídla, náboženskými restrikcemi jídla, neboť některé se úzce pojí s vegetariánstvím a veganstvím. Dále se již zabývám samotným veganstvím. V praktické části zkoumám již zmíněné psychologické aspekty veganství. Cílem práce je tyto aspekty popsat ze subjektivního pohledu samotných veganů za použití kvalitativní metodologie. Jedná se o motivaci, proces změny životního stylu a jeho prožívání, subjektivně vnímaná pozitiva a negativa a význam veganství pro vegany. Tyto poznatky by měly nadále sloužit jako podklad pro hlubší a detailnější výzkum této problematiky.

TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

2. Člověk a jídlo

Odstranit hlad je jednou ze základních lidských potřeb. Ačkoliv se může zdát, že jídlo uspokojuje a zajišťuje pouze potřeby našeho biologického přežití, z praxe a našeho každodenního života víme, že jídlo je víc než to, a že prostupuje prakticky celou pyramidu lidských potřeb, kterou známe například od Maslowa. Mimo to jsou naše jídelní volby ovlivněny i mnoha dalšími faktory, které souvisejí s náboženstvím, výchovou, kulturou ve které vyrůstáme, zdravotním stavem nebo sociálními aspekty. Na některé z těchto oblastí se nyní zaměřím více.

2.1 Motivace

Podle Nakonečného (1973) studium motivace začalo na základě touhy vysvětlit a najít příčiny lidského chování, ačkoliv motivaci a příčiny nelze chápat jako synonyma. K příčině však lze přirovnat pojem motiv, který je vnitřní a individuálně zaměřený. Motivy pak mohou vést k motivaci, což je jednání zaměřené na cíl.

Cakirpaloglu (2012) uvádí, že různé odborné názory a teorie o motivaci můžeme rozdělit na dva základní tábory. Zastánci první skupiny předpokládají vrozený základ motivace, druhá skupina se přiklání spíše k názoru, že je motivace dána získanými zkušenostmi a informacemi. Na získanou i vrozenou motivaci má pak dále vliv mnoho jiných faktorů, jako sociální prostředí, povaha potřeby, výchova, zkušenosti a další. Jelikož je motivace u člověka poměrně složitým tématem, byly zde snahy o jakési její utřídění.

Podle Cakirpaloglu (2012) mohou být motivy rozřazeny na vrozené či získané, primární nebo sekundární a na biologické versus sociální. Říčan (2007) uvádí dva modely motivace. Jeden z nich je model nedostatku. Ten se vyznačuje tím, že existuje potřeba, která je uspokojena příjmem, naplněním. Mezi takové patří například hlad, potřeba dýchat nebo pít. Druhý model je model vybití. Zde se naopak potřebuje člověk něčeho zbavit, něco ze sebe dostat. Ať už jde o vybití agrese, vydání přebytečné energie, a tak dále.

Velmi oblíbené jsou pak podle Říčana (2007) homeostatické modely, jelikož se dají dobře zkoumat. Existují i jiné teorie, například velká trojka motivů, zahrnující motivy výkonové, afiliační a motivy moci. Tyto motivy se řadí do implicitního motivačního

systemu, což znamená, že je nedokážeme sami u sebe reflektovat (Blatný et al., 2010, 142, 143, 144, 146, 148).

Nejznámější teorií a klasifikací motivů je Maslowova pyramida potřeb. Základními a prioritními potřebami jsou v této pyramidě potřeby fyziologické, zajišťující přežití organismu, popřípadě přežití druhu. Dalším stupněm jsou potřeby bezpečí a jistoty. Nad nimi stojí potřeby afilační, tedy potřeba lásky. Pod vrcholem pyramidy je pak potřeba uznání a pomyslný vršek pyramidy tvoří potřeba sebeaktualizace. Jednou ze základních myšlenek Maslowovy teorie motivace je pak to, že uspokojování potřeb na nižším stupni má přednost, před potřebami vyššími (Cakirpaloglu, 2012).

2.2 Motivace a jídlo

Plháková (2003) rozlišuje několik základních motivů. Jsou to motivy sebezáchovné, stimulační, sociální a individuální psychické motivy. Potřeba konzumace ať už jídla či pití je obvykle řazena mezi motivy sloužící k přežití jednotlivce. Ovšem už jen pouhým zamyšlením můžeme dojít k závěru, že jídlo má pro člověka mnohem komplexnější význam a projevuje se ve všech výše zmíněných úrovních motivů. Vrátime-li se ovšem k potřebě uspokojení hladu, pak u člověka dochází k tzv. potravnímu chování, které dělíme na fáze apetence (tedy pocity hladu a následného vyhledávání a získávání potravy) a fázi konzumace. Alimentární, tedy potravní chování, mělo samozřejmě svůj vývoj, který dále popisují.

Jak píše Varadaraja (2013) Homo sapiens se například živil vším, co mu nabízelo jeho okolí a bylo pro něj relativně bezpečné. Mezi potravu těchto lidí tak patřili například i pavouci a žáby. V této době šlo skutečně zatím pouze o základní uspokojení potřeby hladu a zajištění přežití organismu. Postupně si však lidé začali shánět více výživnou potravu, kterou představovala větší zvířata, jako mamuti nebo losi. Lidé museli začít lovit, aby tato zvířata mohli zařadit do svého jídelníčku, a k těmto účelům tedy bylo nutné začít vyrábět nástroje. Tento úkol na sebe vzali Homo erectus. Člověk tak přešel k více aktivnímu využívání přírody pro vlastní účely a jejímu podmaňování.

Varadaraja (2013) dále navazuje s tím, že právě díky potřebám úspěšného lovu se mohla rozvíjet komunikace. Lovci potřebovali ke skolení velkých zvířat domluvit strategie a signály pro samotnou akci. Využívali k tomu různé zvukové signály. Při významných úspěších v lovu se pak uskutečňovaly veliké oslavy, což dále vedlo k upevňování a rozvoji

sociálních vazeb, stejně jako k prohlubování spirituálního rozměru lovu a konzumace potravy.

Potřeba uspokojení hladu a lov měli tedy významnou roli při rozvoji kultury, komunikace, sociálních vztahů a spirituální dimenze, a také jídlu tyto kulturní, sociální a spirituální významy dala. Potrava už navíc nepředstavuje pouze nástroj pro homeostatické uspokojení, ale pojí se i s uspokojováním potřeb afiliačních nebo potřeby uznání.

Následně se kromě lovu začalo rozvíjet i zemědělství. Lidé přišli na to, že mohou pěstováním získávat potraviny pravidelně. Proto docházelo k usazování lidí na určitých místech, a ke vzniku vesnic a měst. Lidé začali objevovat a využívat nové kontinenty a i zde mělo jídlo svou roli. Obchodovalo se s potravinami, například s kořením. Zemědělství už tehdy začalo mít vliv na životní prostředí. Kvůli zavlažování se budovaly vodní kanály a důsledkem bylo způsobení nerovnováhy v ekosystému. I dnes lidé velice zasahují do přirozeného ekosystému, a ne zrovna v pozitivním slova smyslu, rozdíl mezi tehdejšími a dnešním hospodařením je ale ten, že dnes máme o následcích našeho počínání dobré povědomí (Varadaraja, 2013).

Z výše uvedeného textu je tedy jasné, že jídlo má samozřejmě svou biologickou podstatu a je důležité pro přežití lidského organismu, nese s sebou ovšem i další významy. Tyto významy nejen že mohly právě díky potřebě uspokojení hladu vzniknout, ale také zpětně ovlivňují a projevují se v tom, jak člověk s jídlem zachází.

2.3 Výživa

Obor, který se zabývá jídlem a jeho významem pro organismus je dietetika, tedy nauka o výživě. I když má jídlo svůj sociální, kulturní i náboženský rozměr, zůstává pravdou, že jeho nejzákladnější podstatou je udržet organismus při životě a dodat mu veškeré potřebné živiny. Proto bych se nejprve ráda zabývala samotnou výživou.

Dnešní poznatky o výživě, jejich jednotlivých složkách a množství, ve kterém mají být přijímány, se stále mění. Nejen vlivem nárůstu znalostí v této oblasti, ale také v důsledku změny životního stylu a měnících se potřeb i podmínek života člověka v dnešním světě. V oblasti výživy tedy přicházejí stále nová doporučení na způsoby stravování, složení jídelníčku, původ potravin a liší se názory na to, co je zdravé. Základní definice výživy a její podstata však zůstává stále stejná (Kasper, & Burghardt, 2015).

Společným postulátem všech definic o výživě je to, že zajišťuje fungování a přežití organismu, ovšem velmi často se k ní připojují i další významy a efekty. Jednotliví autoři

chápu výživu následovně. Fraňková definuje výživu jako komplex biologických a sociálních faktorů, jako součást životního stylu (Fraňková, 1996, 5). Podle Sharony má výživa významný vliv na náš vzhled, praceschopnost, prožívání a délku i kvalitu života (Sharon, 1989). Dále ji definuje jako „*studium potravy, rostlinné a živočišné, a jejího vlivu na naše tělo a na to, jak se cítíme*“ (Sharon, 1989, 13). Čermák uvádí, že výživa je „*zabezpečování materiálních a funkčních nároků organismu*“ (Čermák, Velemínský, Mülerová, Kadlec, Šoch, & Pánek, 2002, 4). Můžeme si povšimnout, že tato vysvětlení pojmu výživa obvykle nezahrnují pouze její biologickou stránku, tedy zajištění přežití organismu, ale také její důležitost pro sféru psychologickou.

Mezi základní stavební kameny výživy patří tři látky. Označují se jako makroživiny. Jsou to sacharidy, laicky cukry, lipidy neboli tuky a v neposlední řadě proteiny, tedy bílkoviny. Tyto látky jsou zodpovědné za stavbu našeho těla, čili našich tkání. Jako zdroje energie umožňují organismu následně energii vydávat. Energetický příjem se liší na základě pohlaví, výšky, váhy a fyzické aktivity jednotlivce a měl by pokrýt veškerý energetický výdej individua. Tuto energii přijatou nebo vydanou můžeme měřit v joulech, nebo kaloriích (Kasper, & Burghardt 2015). Mimo tyto základní látky je však nutné v potravě přijímat i další. Těmi jsou vitamíny a minerály (Kucharczyk, 1990).

Výživa má tedy poskytnout člověku bazální živiny. V jaké podobě a skladbě je ale našemu tělu dodáme, to je individuální volbou každého z nás.

Jídlo tedy není významné pouze pro zajištění přežití organismu, může totiž být také podstatným zprostředkovatelem sociálního kontaktu, součástí kulturního dědictví, oblastí seberealizace, radostí nebo starostí. Vzhledem k tématu práce bych dále ráda navázala kapitolou o náboženských restrikcích jídla, které se v některých náboženských naukách mohou přibližovat dnešním pojmům vegetariánství a veganství.

2.4 Náboženské restrikce příjmu potravy

Jedním z cílů různých náboženství je spojení se s bohy. Podle Varadaraji (2013) je tak po fyzické stránce možno činit právě skrz potravu, kterou přijímáme. Jídlo nám poskytuje potěšení už od narození příjmem mateřského mléka, až do naší smrti. Proto je také jídlo považováno za prostředek, díky kterému se právě na fyzické úrovni můžeme dostat k bohu nebo bohům nejlíže.

Hladovění u člověka snižuje schopnost milovat, což je jistě zapříčiněno právě důležitostí motivů. Uspokojení hladu má obvykle přednost před uspokojením jiných, vyšších

potřeb (Plháčková, 2003), i když to není pravidlem. Hlad tedy může v člověku vyvolat mnohé jeho špatné vlastnosti, a také zaslepit víru. Proto je jídlo pro náboženství velice významným faktorem, a proto je také jídlo, jeho složení či doba konzumace mnoha náboženstvími upravováno (Varadaraja, 2013).

V dávných dobách mělo jídlo svou esoterickou dimenzi. Staré kultury například věřily, že bohové popíjí nápoje, dávající jim nesmrtelnost. V křesťanské tradici se zase setkáváme se změnou chleba a vína na tělo a krev Krista. V Hinduistickém světě se jídlo stane posvátným, je-li nabídnuto bohům. Mimo to je efektem nabídnutého jídla zbavení se hříchů. Dalším nástrojem, kterým jídlo pojí člověka s bohem, jsou modlitby před nebo po jídle. Jejich účelem je poděkovat bohům za potravu, pozvat je k vlastnímu stolu nebo žádost o požehnání (Varadaraja, 2013).

Mnohá náboženství učí své stoupence odolat pokušení, a týká se to i jídla, protože jídlo člověku také přináší potěšení. Věřící jsou nabádáni ke střídmosti a během roku se mohou objevovat i doby půstu. Po půstech pak ale přichází období svátků, oslav a hojnosti. Jedním prostředkem, jakým vést lidi ke střídmosti, byly idoly. Tak jako v dnešní době považujeme za své idoly hubené modelky a muže s velkými svaly, v náboženstvích k tomu používali příklady proroků a jiných významných postav, které byly vyobrazovány jako hubené. Dále však existují i náboženství, kde jsou bohové naopak tlustí, a to právě proto, že to jsou bozi jídla, hojnosti či úrody. Takoví bozi se vyskytují velmi často ve východních náboženstvích, setkat se s nimi můžeme také u náboženství antických Řeků nebo Římanů (Varadaraja, 2013).

Náboženství určují nejen kdy jíst, ale také co jíst. Obvykle se jedná spíše o zákazy jistých potravin, které mohou trvat nejen po dobu půstu, ale jsou zakázány úplně. Tyto náboženské zákazy a tabu mají své ekologické i zdravotní opodstatnění a vedou též k výhodnějšímu nakládání s půdou a prostředky. Pojí je ovšem i jejich sociální efekt, neboť se díky nim mohli věřící identifikovat s určitou skupinou právě na základě toho, co jedí a kdy (Varadaraja, 2013).

Podle Varadaraji (2013) má náboženství dvě hlavní poselství co se týče jídla. Za prvé nás učí sebekázní. Za druhé nás jako morální bytosti učí chovat se s úctou ke zvířatům, jejichž maso konzumujeme. Dále také k tomu, abychom jim působili co nejméně utrpení. Druhé z těchto dvou poselství je pro některá náboženství tak důležité, že stoupenci daného náboženství ze svého jídelníčku vylučují určité živočišné výrobky úplně. Nejvýrazněji se v tomto směru vyznačuje Jainismus, který odmítá utrpení všech živých bytostí, a proto zcela odmítá konzumaci masa. Zde můžeme vidět pomyslné základy vegetariánství a veganství.

2.4.1 Jídlo v tradičních náboženstvích

Nyní se můžeme zaměřit na jídelní tradice, příkazy a omezení v jednotlivých náboženstvích. Pro detailní rozbor jídelních návyků všech náboženství není v této práci prostor, proto zmíním jen ty základní u nejrozšířenějších světových náboženství.

Začněme křesťanstvím, které se díky reformacím dále dělí na různé církve. V Římskokatolické církvi je tradičním jídelním omezením zákaz konzumace masa v pátku, šlo tedy o masopusty. Tento zákaz se nevztahoval na maso ryb, které naopak v tyto dny bylo na jídelníčku nezřídka. Další význam má také přijímání Eucharistií neboli svátosti. Je to konzumace chleba (oplatku) a vína, která symbolicky připomíná tělo a krev Kristovu (Winter, 2010).

V druhé polovině 20. století pak zejména na našem území docházelo k ústupu této tradice, a to vlivem komunismu. Jsou ovšem i církve, které ještě dnes prosazují tyto masopusty a některé dokonce dodržují zásady vegetariánství. Právě těmito jídelními pravidly se odlišují jednotlivé církve křesťanského náboženství. Například Adventisté sedmého nebe vyznávají zdravý životní styl, z jejich stravy je obvykle vyloučeno maso, včetně ryb. Dají se tedy označit za lakto-ovo-vegetariány. Kromě toho se vyhýbají též návykovým látkám, jako je tabák a kofein. V Pravoslavné církvi jsou kromě větších půstů dva postní dny v týdnu, a to středa a pátek. V těchto dnech je povolena konzumace pouze potravin rostlinného původu, výjimku tvoří jen med. V Pravoslaví tedy nacházíme zásady veganské stravy. Věřící Církve Ježíše Krista Svätých posledních dnů, tedy Mormoni, dodržují v každém měsíci jeden postní den. Konzumaci masa snižují na minimum a stejně jako Adventisté omezují i příjem alkoholu, tabákových výrobků a kofeinu (Stojanovičová, Matějovi & Derflerová-Brázdová, 2013).

Judaismus se ve svých stravovacích zvyklostech vyznačuje především požadavkem na rituální čistotu jídla. Tyto rituálně čisté potraviny se označují košer. Košer potraviny jsou vymezeny v Tóře a Talmudu. Pokud jde o restriktce v tomto směru, pak židé nekonzumují vepřové, ale ani králičí nebo zaječí maso. Ryby vhodné ke konzumaci musí mít jak ploutve, tak šupiny. Co se týče ptactva, jsou přísně zakázáni dravci, k jídlu jsou vhodné pouze zdomácnělé druhy. Další podmínkou, aby maso bylo košer, je humánní způsob zabití, tedy aby zvíře při porážce co nejméně trpělo. Židé nesmí konzumovat krev, proto se ještě maso před vařením zcela odkrvuje. Navíc není povoleno jíst současně masné a mléčné potraviny (Horyna, Pavlincová, Mendel, & Papoušek, 2003).

V židovství se objevuje spousta svátků, které jsou nějak propojeny s konzumací, odpíráním nebo přípravou určitých jídel. Takovým svátkem je například Šabat, tedy oslava dne odpočinku. Šabat připadá na sobotu a židé během něj nesmí pracovat, což se dotýká i vaření. Je sice konzumováno sváteční jídlo, kterým je chléb chalot, musí být ale připraven už v pátek. Tento chléb má svůj symbolický význam a jeho konzumaci doprovází rituál. Po odříkání požehnání otec odkryje tento slavnostní chléb, rozlomí jej, posolí a rozdělí. Jinak se během Šabatu obvykle konzumují nejméně tři jídla a skládají se z potravin, které je snadné udržet teplé i bez vaření. Během svátku smíření, který se nazývá Jom kipur se drží celodenní půst. Pesach je svátek překročení. Během něj nesmí být požívány žádné kvašené pokrmy. Na stůl se dávají potraviny se symbolickým významem. Mezi ně patří i nekvašené placky – chléb. Ty židé konzumují právě místo kvašeného chleba. Kromě toho je také podáváno víno. Během Chanuky jsou typickými pokrmy teplé koblihy a placky z brambor. Posledním židovským svátkem svázaným s jídlem je Purim neboli svátek losů. Den před ním je dodržován půst, během svátku samotného jsou ovšem stoly bohatě prostřeny a přátelé nebo chudí jsou obdarovávaní, obvykle nějakými sladkostmi. Je povolena i konzumace alkoholu, nesmí však být přes míru. O tomto svátku se podávají i některé zvláštní pokrmy, jako například koláčky s náplní z datlí, máku a švestek, nebo osolené luštěniny (Kunetka, 2000).

V muslimské tradici je kladen důraz na zdraví, správnou výživu a propojení s bohem právě skrz jídlo. Proto jsou určeny pokrmy vhodné a nevhodné ke konzumaci. V některých bodech se podobají nebo dokonce shodují s židovskými zásadami. Mezi tyto podobnosti patří mimo jiné zákaz konzumace vepřového masa, krve, uhynulých zvířat a u ryb je opět podmínkou, aby měly současně jak ploutve, tak šupiny. Kromě těchto omezení však v Koránu nacházíme i jakýsi návod, doporučení k co nejpestřejší stravě. K doporučovaným potravinám patří datle, fíky, granátová jablka a další ovoce, obiloviny, též ale maso z dobytka a mléko. Sladká jídla nebo jídla méně prospěšná pro lidský organismus nejsou přímo zakázána, jejich konzumace by ale měla být střídavá. Islám dále dbá na ideální množství výživy, věřící se mají vyvarovat jak nadměrné konzumaci a zálibě v jídle, tak i druhému extrému, tedy nedostatku výživné stravy. Obojí totiž odklání věřícího od uctívání boha, které je pro muslimy smyslem života (Stacey, 2009).

I pro muslimy je významný půst. Nejznámějším obdobím, kdy je držen, je svátek Ramadán. Během Ramadánu se od úsvitu do soumraku nesmí nic jíst. Po západu slunce se však pořádají veliké hostiny. Z dodržování tohoto půstu jsou vyjmuti děti, staří, těhotné ženy a další specifické skupiny muslimů (Denny, 1998).

V hinduistickém světě jsou jídelní pravidla ovlivněna nejen samotným náboženstvím, ale také příslušností k určité kastě, nebo jsou závislá na regionálních podmínkách. Hinduismus je totiž jedním z nejrozšířenějších světových náboženství a množství lidí, které hinduismus vyznává, žije na rozsáhlém území. Podmínky k pěstování rostlin nebo klimatické podmínky se v jednotlivých regionech různí, a proto jsou také tolerovány různé úpravy jídelních pravidel. Hinduismus jako náboženství vyznává posvátnost všech živých bytostí, tedy jejich duší. Věří totiž v převtělování, a v postupy duší od nižších úrovní k vyšším. Pokud by byl vzat život zvířeti, může se tak ublížit části Brahmanu, tedy nejvyšší kastě v systému. Ta je velice zaměřena právě na posvátno a duchovní život (Social studies school service, nedat.).

Hindové vyznávají lakto-vegetariánství. Odmítají tedy maso a vejce, konzumace mléčných výrobků však zakázána není. Kromě masa a vajec jsou za tabu považovány i potraviny jako cibule, česnek, houby nebo tuřín. Nejprísněji bývají pravidla dodržována v nejvyšších kastách. V nižších už jsou povolovány jisté výjimky, někde z důvodů chudoby, jinde z již zmíněných klimatických podmínek. Některým hindům je tak povolena konzumace rybího, kozího, skopového nebo bývolího masa. Vepřové a kuřecí jsou ale považovány za nečisté a hovězí se konzumovat nesmí, protože kráva je považována za posvátné zvíře (Social studies school service, nedat.).

Hinduisté dále věří, že existuje spojení mezi stravou, náladou, kondicí a dlouhověkostí. Stejně jako společnost, i jídlo se dělí do několika skupin. Těmito skupinami jsou satvické jídlo, rajastické jídlo a tamasické jídlo. Do satvické skupiny patří rýže, pšenice, luštěniny, ghee (pročištěné máslo), mléko a mléčné výrobky. Tyto potraviny mají člověka činit klidným, zdravým a přispět k dlouhověkosti. Rajastickými potravinami jsou maso, vejce a tučné, výrazně kořeněné, solené, hořké nebo kyselé pokrmy. Vyvolávají v člověku, agresi, touhu po moci, chamtivost a vášeň. Tato strava je vhodná pro bojovníky, pro ostatní skupiny hinduistů by ale měla být spíše okrajovou záležitostí. Tamasická potrava obsahuje česnek, zatuchlé, shnilé nebo konzervované potraviny. Dále alkohol a drogy. Ty způsobují chtíč, zášť, zmatenost, lenost a hloupost. Tyto potraviny by tedy měli být z jídelníčku pokud možno vyřazeny úplně (Social studies school service, nedat.).

Buddhismus se podobně jako hinduismus vyznačuje tím, že považuje život a duše všech živých bytostí za něco vzácného. Hlavní tezí buddhismu je snížení utrpení, tedy i utrpení zvířat. Proto se mnoho buddhistů přiklání k vegetariánskému způsobu života. Opět ale existují důvody, které nutí některé buddhisty ke konzumaci masa, obvykle ryb. Aby jejich karma nebyla znečištěna a nedostala se do záporného stavu, darují části svých úlovků

mnichům a zanechávají rybolovu během svatých dnů. Buddhisté se vyhýbají konzumaci alkoholu a návykovým látkám. Potravu by měli vnímat jako prostředek k výživě těla a ne jako potěšení. Proto své pokrmy často mixují nebo smíchávají dohromady, aby nebyly cítit jednotlivé ingredience. Pro mnichy to má navíc ten význam, že spirituálně spojí dary od bohatých a od chudých a nepoznají tak mezi darovanými potravinami rozdíl. Jídlo má být zkrátka jídlem a sloužit především k vyživení tělesné schránky (Smith, 2015).

3. Veganství

Veganství nepředstavuje pouze výživový směr, je to spíše jakási životní filozofie, přesvědčení, životní styl. Podle slov České veganské asociace je veganství „*komplexním, zdravým a ohleduplným přístupem k životu*“ (Česká veganská asociace, nedat., odst. 7). Dle veganské společnosti je veganství způsob života, který se snaží v nejvyšší možné míře omezit vykořisťování zvířat a krutost ke zvířatům využívaných pro jídlo, k výrobě oblečení, či k jakýmkoliv dalším účelům. Podporuje také rozvoj a užívání neživočišných alternativ ke zlepšení života lidí, zvířat a ke zlepšení životního prostředí. Ve výživě to znamená vyloučit produkty živočišného původu (The Vegan Society, nedat.). Hurychová definuje vegany jako lidi „*kteří se snaží o maximální možnou vědomou minimalizaci negativních dopadů svého chování na cokoliv a kohokoliv – obecně vnímají víc jednotu všech živých bytostí na planetě*“ (Hurychová, nedat, odst. 1).

Veganství samozřejmě obsahuje, nebo můžeme říci, že se nejvýrazněji projevuje právě jídelníčkem, ovšem zahrnuje výrazně i aspekty etické, ekologické a zdravotní. Podstatou veganství je žít, v určitém smyslu slova, v souladu s přírodou, omezit utrpení zvířat v průmyslových chovech i dopad tohoto průmyslu na naše životní prostředí, na zdraví naše i ostatních lidí a zvířat (Česká veganská asociace, nedat.).

Takto pojímané veganství je skutečně poměrně komplexním pojmem prostupující více aspektů lidského života. Existují vegani, kteří se orientují pouze na některé z těchto aspektů, jiní do svého života implementují celou tuto filozofii.

3.1 Historie veganství

Veganství má delší historii než jen posledních pár let, kdy zažívá značnou oblibenost a rozšiřuje se. Vegani a vegetariáni tu v zásadě byli odjakživa a nejčastěji se tento druh výživy pojil s náboženskými či jinými spirituálními důvody (Boo, 2014). Archeologické

nálezky dokazují, že už v antických dobách někteří lidé volili život shodující se s dnešními zásadami veganství. Mezi takové významné osobnosti se už 500 let před Kristem řadí například Pythagoras nebo Buddha (Skinnybitch.net, 2015).

Z modernějších dějin veganství, které byly zaznamenány, se můžeme podívat do první poloviny 19. století. Kolem roku 1830 popisovalo slovo vegetarián osobu, která vylučuje živočišné produkty a prakticky žije na rostlinné a raw, tedy tepelně neupravené, stravě. Toto rané vegetariánství se vztahovalo též na otázky etické, například se vyhrazovalo vůči zneužívání zvířat na výrobu oblečení, a jiné aspekty života. Už tehdy se tedy dalo označit za paralelní dnešnímu chápání pojmu veganství. Od roku 1838 se zvyšoval zájem o stravu vylučující živočišné produkty, ať už pouze maso, nebo i ostatní. Pojmové rozlišení ovšem nebylo přesně stanovené. Někteří pod pojmem vegetarián chápali vyloučení masa, jiní vyloučení všech živočišných produktů. V těchto časech vznikaly první vegetariánské a veganské kuchařky a o tento životní styl byl projeven zájem i v médiích (Boo, 2014).

Nejživější diskuze o podstatě veganství a vegetariánství byly vedeny v období první světové války. K pojmovému rozlišení pak došlo až v roce 1944, kdy vznikla Veganská společnost. Ta se původně chtěla stát subsystémem Vegetariánské společnosti, ale po jistých neshodách se od Vegetariánské společnosti oddělila úplně. Zakládajícími členy byli Elsie Shrigley, Donald Watson a čtyři další členové Attic Clubu v Londýně. Datum vzniku Veganské společnosti není zaznamenáno přesně, odhaduje se ale na 5. listopadu 1944 (Boo, 2014).

Zajímavá pak byla situace během a po druhé světové válce, kdy se potraviny rozdělovaly na základě potravinových lístků. Upravený systém existoval pouze pro vegetariány, kteří dostávali místo masa náhradní potraviny. Vegani se též pokoušeli o úpravu, zejména si přáli dostávat místo masa a živočišných produktů čočku a sušené ovoce. To ale ministři nepřišlo jako dostačující nutriční náhrada za maso, mléko a další potraviny a změnu pro vegany tak neschválil (Boo, 2014).

Hlavním problémem, který veganská společnost řešila, nebylo proč se stát veganem, ale jak. V té době ještě nebyly dobře dostupné nebo známé veškeré alternativy za živočišné potraviny, ani materiály na výrobu oblečení a dalších produktů. Veganská společnost se proto zabývala hledáním vhodných rostlinných náhražek za živočišné produkty. Prvním takovým náhražkovým produktem bylo rostlinné, především ořechové mléko. To si nejprve připravovali vegani sami doma, ale ořechy v době války a po ní byly poměrně drahé. Proto vznikla v roce 1956 společnost Plantmilk. Protože britské firmy odmítaly vyrábět rostlinné mléko kvůli nedostatečné poptávce a pokusy o import sušeného sójového mléka z Ameriky

selhaly, založila společnost Plantmilk v roce 1965 vlastní firmu stejného jména. Ta se později přejmenovala na Plamil, jako složenina prvních tří písmen slov plant (rostlina) a milk (mléko). Tato firma je funkční dodnes (Boo, 2014).

Co se týče veganství a člověka, veganům bylo zpočátku vytýkáno, že blaho zvířat je pro ně vyšší hodnotou, než blaho člověka. Odpověď veganů ale byla taková, že je pro ně štěstí zvířat stejně důležité, jako štěstí zvířete-člověka. Mimo jiné se objevily i první názory na to, že veganství může z dlouhodobého hlediska škodit lidskému zdraví. Watsonova odpověď na to byla, že medicína nedokáže vyřešit a vyléčit veškeré choroby, a tak se laikové snažili nalézt jinou cestu, jak své zdraví uchránit. Většina nových, tedy dnešních civilizačních chorob, je podle Watsona zapříčiněna nesprávnou výživou. Za správné považuje požívat přirozené, průmyslově nezpracovávané potraviny, nejlépe i tepelně neupravené (Boo, 2014).

Problém, který byl dále ve veganství řešen, byl ten, že někteří vegani začali být přibližně po pěti až patnáct letech na rostlinné stravě nemocní. Ovlivněno bylo jak fyzické tak psychické zdraví, projevující se především svalovou slabostí, únavou, bolestmi zad a necitlivostí nebo brněním končetin. Z psychologických problémů se pak setkávali s vyšší podrážděností a depresemi. Zjistilo se, že to může být zapříčiněno nedostatkem vitamínu B12, který se přirozeně nachází převážně v živočišných produktech. Z rostlinných potravin obsahují vitamín B12 například některá rostlinná mléka či cereálie, jinak je dobré najít vhodný suplement (Boo, 2014).

Významným objevem pro veganskou výživu a lidské zdraví bylo zjištění důležitosti vitamínu B12 pro lidský organismus a jeho vlivu na tvorbu červených krvinek. Do jeho pojmenování v roce 1948 byl znám jako anti-perniciózní anemický faktor. Výzkum byl veden za účelem nalezení léčby perniciózní anémie. Přišlo se na to, že vitamín B12 je převážně obsažen v živočišných bílkovinách a jen málo v rostlinných či jiných neživočišných zdrojích. Nedostatek vitamínu B 12 může zapříčinit anémii, čili chudokrevnost (Smith, 1952).

Dalším milníkem pro veganství a Veganskou společnost byl návrh z roku 1986, aby Veganská společnost vydávala ochrannou známku a licencovala vegansky přátelské firmy a výrobky. Tato známka, tak, jak je známa dnes, byla poprvé oficiálně oznámena médiím v únoru roku 1990, a od té doby se používá. Výrobky, které získají ochrannou známku od Veganské společnosti, nesmí obsahovat žádné živočišné produkty a nesmí být na zvířatech testována. Logem této známky se stala slunečnice. Veganská společnost dále přebírá politiku geneticky neupravovaných organismů a žádá, aby veškeré geneticky modifikované

organismy byly jasně označeny. Do své ochranné známky ovšem podmínku geneticky nemodifikovaných výrobků zahrnuje až v roce 1998. Produkty tedy nesmí obsahovat zvířecí geny, ani jiné látky získané ze zvířat. Pokud produkty obsahují živočišné geny či látky, musí být jasně označeny. Ochranná známka a snaha výrobců o tzv. vegan-friendly produkty se v posledních několika letech velice rozšířila. Může za to móda kultu zdraví a zájem spotřebitelů o původ a složení produktů, které kupují a konzumují. Nejedná se pouze o potraviny, ale také o kosmetiku a oblečení (Boo, 2014).

3.2 Etika

Jedním z významných důvodů pro vznik Veganské společnosti byl nesouhlas s utrpením a zabíjením zvířat pro potřeby člověka. V roce 1949 L. J. Cross stanovil emancipaci zvířat od vykořisťování člověkem jako základní myšlenku veganství. Na základě této myšlenky pak bylo v roce 1979 veganství definováno (The Vegan, 1950, in Boo, 2014).

Etika ve veganství se tedy vztahuje především na zvířata a kvalitu jejich života. Zvířata obecně mají své potřeby, stejně jako člověk. Ty potřebují během svého života uspokojovat. Mezi důležité potřeby se řadí nejen ty bazální, jako zajištění vody, kvalitní (druhově specifické) potravy, ale také potřeby dostatečného prostoru, možnost volného pohybu a dokonce i potřeby sociálního charakteru, mezi které patří péče o mláďata, hra či podnětnost prostředí. Ve velkých chovech, ovšem ani v těch malých a ekologických, však toto uspokojování umožněno není a zvířata tak žijí frustrovaná, v neadekvátních podmínkách, jsou dlouhodobě stresována a umírají ve strachu, nepřirozenou a obvykle násilnou smrtí (Česká veganská asociace, nedat.).

Mimo tento problém se zde objevuje otázka psychického stavu zvířat. Podle nových výzkumů je emoční život zvířat mnohem barvitější, než si myslíme. Jsou také schopna uvědomovat si prostředí a podmínky, ve kterých se nacházejí, a prožívat je jak pozitivně, tak v případě těchto chovů spíše negativně. I inteligence je jedním z faktorů. Některá chovná zvířata mají dokonce vyšší inteligenci, než zvířata, která běžně považujeme za domácí mazlíčky (Česká veganská asociace, nedat.).

Nyní bych ráda zmínila, jaké jsou podmínky chovu zvířat, jejichž maso nebo jiné produkty konzumujeme. Zvířata bývají chována v nepřirozeně velkém množství, často na velmi malém prostoru a v neadekvátních podmínkách. Není jim poskytován dostatek podnětů, nemají adekvátní stravu. Strava zvířat bývá cíleně sestavena a doplněna o takové složky, které zapříčiní rychlý růst a dospění zvířat do stavu porážky v co nejkratším čase.

Například s kravami je zacházeno tak, aby mohly co nejdříve produkovat mléko, což kromě stravy zahrnuje i neustále opakované umělé inseminace ihned po odebrání nově narozeného mláděte, právě kvůli zisku mléka. Kromě produktů k jídlu jsou ze zvířat získávány i kožešiny a kůže (Česká veganská asociace, nedat).

Poslední oblastí, kterou tato etická stránka veganské filozofie postihuje, je testování na zvířatech. Ačkoliv jsou v dnešní době známy alternativní technologie testování, zvířata jsou stále za tímto účelem zneužívána a týrána (Česká veganská asociace, nedat.).

3.3 Ekologie

Vegané se zajímali i o naši planetu a životní prostředí už v počátcích Veganské společnosti a propagovali environmentalismus. Pro vegany zahrnoval životní styl přirozenou cestu žití, respektující nejen cítící bytosti, ale také planetu, kterou obýváme. Spousta veganů si proto pěstovala vlastní jídlo, a mohla si tak být jistá, že potrava nebude nijak zpracována (Boo, 2014).

Veganí přišli s myšlenkou, že by půda nemusela a neměla být zabrána pro účely chovu dobytka, ale mohly by se na ni pěstovat potraviny přímo pro potřebu člověka (Semple, 1945, in Boo, 2014). Podle veganské filozofie je člověk zodpovědný za zemi a zdroje, které nabízí, a měl by usilovat o zdravé a rozumné využívání přírody. Nejedná se pouze o půdu jako takovou, ale například o spotřebu dřeva stromů na výrobu papíru, a tak dále. Vegané doporučují více pěstovat, především stromy ovocné a plodící ořechy (Sanderson, 1962).

V dnešní době je ekologie v zásadě v úzkém vztahu s chovem průmyslových zvířat snad ještě více, než v dobách vzniku Veganské společnosti. Styl chovu zvířat v naší společnosti výrazně ovlivňuje životní prostředí, a to negativním způsobem. Kromě toho, že chov způsobuje znečištění půdy, je také příčinou spotřeby velkého množství vody a energií. Velké plochy půdy se používají buď jako pastviny pro chovná zvířata, nebo k pěstování plodin, které slouží jako krmivo pro ně. V souvislosti s tím se také používá více chemických prostředků. Podle veganské strategie by se takto zabraná půda dala využít mnohem ekonomičtějším a ekologicky šetrnějším způsobem a přispět tak ke snižování chudoby a hladovění ve světě (Česká veganská asociace, nedat.).

Chov hospodářských zvířat se dále kvůli emisi skleníkových plynů podílí na globálním oteplování, a to dokonce ve vyšší míře, než doprava. Mimo jiné je z chovu vyprodukováno ohromné množství odpadu obsahující těžké kovy nebo jiné chemické látky. Tyto látky se následně dostávají do půdy, aniž by byly její přirozenou součástí a tím ji

znehodnocují. Dalším faktorem je také kácení stromů za účelem rozšíření půdy pro pastviny či pěstování krmiva. Původní flóra pak není nahrazena, čímž dochází k ubývání rozmanitosti jak rostlinných, tak živočišných druhů a může mít za následek až vymření některých z nich (Česká veganská asociace, nedat.).

3.4 Zdraví

Pokud jde o veganství a zdraví člověka, pak bylo již během doby vzniku Veganské společnosti veganům vytýkáno, že blaho a zdraví zvířat je pro ně důležitější, než zdraví člověka. Pro vegany ovšem stojí zdraví jak zvířat, tak člověka na stejném stupni hodnot. Mimo jiné se objevily i první názory typu, že veganství může z dlouhodobého hlediska škodit lidskému zdraví (Boo, 2014). Podle České veganské asociace (nedat.) rostlinná strava, správně složená, poskytuje jedinci veškeré živiny, které potřebuje. Některé dokonce v lépe stravitelné formě, než z výživy živočišné. Navíc, na rozdíl od živočišných potravin, neobsahují určité látky, které tělo nepotřebuje, nebo mu vyloženě škodí (Česká veganská asociace, nedat.).

Rostlinnou stravou se tak dá předcházet vzniku některých civilizačních i jiných nemocí. Komplexně sestavená veganská strava je vhodná pro všechny věkové kategorie, pro těhotné ženy a je doporučována lidem trpícím určitými nemocemi, například kardiovaskulárními chorobami, diabetem nebo alergiemi (Česká veganská asociace, nedat.).

3.5 Výživa a veganství

3.5.1 Základní stravovací úrovně

Ve výživě a stravování rozlišujeme několik úrovní. *Konvenční* stravování, které má podle České společnosti pro výživu a vegetariánství nejvyšší negativní vliv na lidské zdraví. *Zdravá či racionální* úroveň, ve které jsou snížena některá rizika oproti konvenčnímu způsobu stravování, přesto stále existují. Dále je zde *strava ochranná, podporující zdraví*, ve které nejen že jsou rizika snížena, ale dokonce také přispívá ke zlepšení zdravotního stavu jedince. Poslední úrovní jsou pak různé *diety a výživové směry*, jejichž zdravotní přínos či rizika závisí na správnosti jejich sestavení a užívání (Česká společnost pro výživu a vegetariánství, nedat.).

3.5.2 Základy veganské výživy

Veganská výživa je v zásadě nejrestriktivnějším typem vegetariánské stravy. U veganského stravování jsou z jídelníčku vyloučeny veškeré živočišné produkty, tedy maso, mléčné výrobky včetně mléka samotného a vejce (Vegetarian society, nedat.).

Základem veganské stravy jsou tedy především obiloviny a luštěniny. Pro vegany se doporučuje přijímat obiloviny především v celozrnné podobě. V jídelníčku jejich příjem zajistí pečivo vyrobené například z kváskového těsta, nebo celozrnné nevaječné těstoviny. Co se týče výživy, jsou obiloviny důležitým zdrojem sacharidů a vlákniny. Obilné potraviny jsou navíc zdrojem zinku a železa, které jinak konvenčně stravující se lidé získávají z živočišných produktů. Luštěniny nebo výrobky z nich zajišťují příjem bílkovin, jsou tedy vhodnou nutriční náhradou za maso, mléko a mléčné výrobky nebo vejce. Mohou být připraveny jako hlavní jídla i jako přílohy. Na veganském jídelníčku se také objevuje velké množství ovoce a zeleniny. Doporučuje se příjem alespoň 500 gramů denně. Zelenina a ovoce obsahují především mnoho vitamínů, minerálů, vlákniny, sacharidů a dalších prospěšných látek. Důležitým bodem jsou také správné tuky. Ty jsou obsaženy v různých semínkách, ořechách, různých tepelně nezpracovaných olejích nebo například v avokádu. Je také nutné hlídat si příjem vitamínů, především vitamíny B12, C, D a také minerální látky (Voršílka, nedat., in soucitne.cz, 2016).

Pokud vegani nepřijímají dostatečné množství vitamínu B12, může dojít k výraznému poškození zdraví, konkrétně může dojít k anémii. Ta se dle Mezinárodní klasifikace nemocí řadí mezi nemoci krve, krvetvorných orgánů a některých poruch týkajících se mechanismu imunity. Skupiny D50-D53 zahrnují nutriční anémie, ve skupině D51 se pak nachází anémie z nedostatku vitamínu B12 (Mezinárodní klasifikace nemocí: 10. revize: duševní poruchy v primární péči: vodítka pro diagnostiku a léčbu, 2001). Mezi příznaky anémie z nedostatku vitamínu B12 patří únava, brnění v končetinách, deprese, poruchy motoriky či mnestických funkcí (Lab Test Online, 2010). Tyto příznaky byly zmíněny již v kapitole o historii veganství (Boo, 2014) a můžeme tedy tvrdit, že vegani jsou ohroženou skupinou, pokud nepřijímají dostatečné množství vitamínu B12 v doplňcích stravy.

4. Aktuální poznatky

Veganství a obecně zdravý životní styl, zahrnující jak stravu, tak optimální tělesnou aktivitu, začíná být v současnosti poměrně oblíbeným tématem. Přímo o veganství existuje nejen pro laickou veřejnost velké množství spotů, videí, filmů, dokumentů i pár online přednášek, ve kterých se prezentují metody zacházení se zvířaty určených k chovu, příběhy lidí, týkající se zdravotních dopadů konzumace masa, mléčných výrobků a jiných živočišných produktů a efekty vyloučení těchto potravin z jídelníčku. I výzkumníci se však začínají těmito otázkami více zabývat. Co se týče veganství, začíná se objevovat větší množství studií, které zkoumají vliv složení veganské stravy na zdravotní stav. Obvykle hledají souvislosti mezi rostlinnou stravou a civilizačními nebo vážnějšími chorobami, spojenými s jídlem, jako jsou kardiovaskulární nemoci, diabetes, obezita, rakovina a další. Výzkum ovšem probíhá i na poli psychologickém, i když těchto výzkumů ještě není mnoho. Tyto výzkumy se pak zabývají motivací, vlivem na nálady a emoce a dalšími faktory. Informace z takových výzkumů bych zde ráda uvedla, jako podklad, pro svou vlastní výzkumnou činnost.

První z výzkumů se zabývá motivací k příklonu k veganské stravě a faktory napomáhající udržení tohoto výživového směru u mládeže. Klade také důraz na význam různých sociálních a „lifestylových“ hnutí v této oblasti.

Cílem výzkumu bylo zjistit, co vede participanty ke změně stravování a jaké aspekty zapříčiňují setrvání u tohoto životního stylu. Do výzkumu bylo zapojeno 23 osob z USA, v průměrném věku 23 let, z toho 13 mužů a 10 žen. Metodou výběru souboru byl samovýběr a metoda sněhové koule. Průměrná doba veganského stravování činila u respondentů 2.89 roku. Přibližně polovina účastníků se považovala za členky punkové subkultury (Cherry, 2015).

Výzkum byl koncipován kvalitativně a ke sběru dat byly použity rozhovory. Z výsledků výzkumu vyplývá, že impulsem k přechodu na veganskou stravu je jakási „šoková“ událost nebo zážitek, jako například video z jatek, tedy zaměřená na etické aspekty veganství. Taková událost dále vede ke zjišťování informací o veganství a postupně potom k formování identity respondentů. V důsledku této změny se mění kompletně životní styl i filozofie participantů, kteří se pak o nové poznatky dělí s přáteli, rodinou, nebo vyhledávají skupiny dalších veganů. Pozitivní pocity z této změny pak slouží k upevnění sebeobrazu,

prostřednictvím identifikace s určitou sociální skupinou. K příklonu k veganství tedy vede nějaká šoková událost motivovaná etickými aspekty, následovaná sběrem informací a formováním identity, k udržení tohoto životního stylu ovšem podle Cherry (2015) nestačí.

Pro udržení jsou důležité jiné dva faktory. První souvisí se sociální oporou. Sociální opora přátel a rodiny hraje v této oblasti důležitou roli. Respondenti popisují, že první reakce často bývají buď lehce negativně laděné, nebo v sobě nenesou dostatek pochopení. V rodinách měli často strach o respondentovo zdraví, kamarádi obvykle vtipkovali. Problémem také ze začátku byla společná konzumace jídla, kdy respondenti s okolím, které se nestravovalo vegansky, museli řešit otázky, jak se stravovat při oslavách kamarádů, v restauracích a tak dále. Všem se však podařilo tato úskalí brzy překonat a postupem času většině participantů jejich okolí potřebnou sociální oporu poskytlo, což pak usnadnilo a pomohlo setrvat u veganského způsobu života. Druhým faktorem jsou pak kulturní nástroje. Lifestylová hnutí v tomto případě nejen že pojednávají o environmentálních tématech, ale také poskytují svým členům možnost seberealizace. Mezi kulturní nástroje pak může patřit šíření informací o veganství, různých receptech a umožňují dále tvarovat veganskou identitu. Samotná identifikace s veganstvím tedy nestačí, důležitá je sociální opora a možnost se seberealizovat v této oblasti, aby daná osoba u veganství setrvala (Cherry, 2015).

Mendes (2013) popisuje aplikaci Transteoretického modelu, jehož autory jsou Prochaska a DiClemente, na přechod k veganství. Tento model v zásadě pojednává o tom, jak a v jakých krocích probíhá změna chování od nezdravého ke zdravému, a vychází z různých psychoterapeutických metod. Model zahrnuje celkem pět etap v procesu změny a Mendes se tyto poznatky snaží aplikovat na determinaci k tomu, stát se veganem. Veganství zde nepředstavuje pouze výživu, ale celý životní styl a filozofii. Důvody vedoucí ke změně stravy mohou být zdravotní, umožnění vyjádření vlastních ideálů, či přesvědčení o tom, jak by se lidé měli chovat ke zvířatům. S tím je spojeno i to, že skrz veganství může být tato víra nejen dána najevo, ale může být brána i jako aktivní snaha ke změně aktuálního fungování systému. Důvodem může být i snaha o vedení zdravého životního stylu a touha zhubnout.

Model sám zahrnuje pět fází, a to před-uvědomění, uvědomění, přípravu, akci a udržení. V první fázi, tedy fázi před-uvědomění si osoba není vědoma zdravotních rizik aktuálního způsobu stravování, ani toho, že právě tato strava by mohla být příčinou mnoha z jejich potíží. Ve fázi uvědomění si ale povšimnou této skutečnosti a mohou začít uvažovat o veganství. Tito lidé pak postupně začnou hledat informace o veganství a zvažují, zdali zapadne do jejich životního stylu a jaké benefity vlastně přináší. Tato fáze „průzkumu“ může

trvat velmi dlouho. Dostane-li se osoba k rozhodnutí, že pro ni veganství bude přínosné a vyzkouší ho, posouvá se do fáze přípravné. V tomto období se připravuje na samotný přechod k veganství a blíže si zjišťuje konkrétní informace o potravinách, složení stravy, hledá si recepty a další údaje. Může se také zajímat o sociální dopady svých rozhodnutí. Po skončení této fáze dochází k samotnému přechodu na veganství, tedy vyloučení živočišných produktů z jídelníčku. V této fázi se tedy veganství implementuje do životního stylu daného jedince. Po určité době dodržování veganské stravy by pak měl jedinec projít nějakou měřitelnou změnou, buď ve vzhledu (obvykle zhubnutí) nebo například ve výsledcích různých zdravotních testů a vyšetření. Poslední fází je udržení nového životního stylu, během něhož se daná osoba snaží zachovat nově získané návyky. Neměly by se již objevovat relapsy ke dříve konzumovaným živočišným potravinám a touha po nich by měla s narůstající dobou dodržování veganské stravy klesat. Ukončení změny životního stylu čili přechodu na veganství nastává v momentě, kdy už nejsou žádné relapsy ke starému způsobu stravování, ani v náročných, stresujících nebo sociálních situacích (Mendes, 2013).

Jiný z výzkumů se zase zabýval, jaký je výskyt deprese, stresu a úzkosti u veganů, vegetariánů a všežravců a zda se u jednotlivých skupin liší. Cílem bylo zkoumat náladu a faktory, které ji ovlivňují u veganů (n=283), vegetariánů (n=109) a všežravců (n=228). Tento výzkum byl proveden na vzorku osob z USA, prostřednictvím online administrovaného dotazníku DASS-21. Důvodem k provedení výzkumu je stále se zvyšující zájem o způsob stravování založený na rostlinné stravě a jeho dopady na lidské zdraví, jelikož tyto zdravotní dopady nebyly ještě z dlouhodobého hlediska dostatečně prostudovány. Výsledky studie však naznačují, že příjem rostlinné stravy má skutečně příznivý vliv na náladu. Mezi možné faktory, kromě samotného stravování, je uváděno také to, že vegani a vegetariáni tráví více času sportovními aktivitami a více pobývají venku na čerstvém vzduchu. Ve výzkumu byl prokázán hlavní vliv diety. Vegani vykazovali oproti všežravcům nižší skóry u subškály stresu a úzkosti. Co se týče úzkosti a pohlaví, pak se signifikantní rozdíly objevily pouze u mužů. Vegani a vegetariáni měli nižší skóry než všežravci. U stresu byl zase signifikantní rozdíl nalezen pouze u žen, kdy níže opět skórovaly ženy veganky, oproti ženám, které konzumují i živočišné produkty. U subškály deprese nebyly mezi skupinami nalezeny žádné rozdíly (Beezhold, Radnitz, Rinne, & Dimatteo et al., 2015).

PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE

5. Výzkumný problém, cíle práce, výzkumné otázky

Tato práce se zaměřuje na psychologické aspekty veganství. Veganství je, společně s dalšími alternativními výživovými směry, v dnešní době stále poněkud kontroverzním tématem. Někteří ho silně prosazují a vyzdvihují jeho prospěšnost jak pro lidské zdraví a psychickou pohodu, tak pro životní prostředí a blaho všech živých tvorů na zemi. Jiní jsou naopak jeho odpůrci a argumentují tím, že veganská strava nemůže člověku zajistit komplexní spektrum všech živin a kvůli tomu pak dochází k mnohým zdravotním problémům. Pro samotné vegany potom tato filozofie obvykle nepředstavuje pouze výživová omezení, ale promítá se do více oblastí jejich života. Počínaje motivací k přechodu na veganskou stravu, přes prožívání a způsob změny stravování, až po dlouhodobé účinky nejen zdravotní, ale i psychologické či sociální. Vzhledem k nejednotnosti odborných názorů a nedostatku vědecké činnosti v této oblasti jsem se rozhodla pro výzkum této problematiky.

Cílem této studie je tedy popsat subjektivně vnímané psychologické aspekty změny výživy a jejího dodržování u veganů. Změnou je myšlen přechod od běžného konvenčního stravování k veganské výživě. Tento výzkum má dále sloužit jako orientační studie pro hlubší exploraci v poli alternativních výživových směrů a jejich vlivu na psychiku a zdraví člověka.

K možnosti naplnit cíle výzkumu jsem pak stanovila 4 výzkumné otázky:

- 1) Jaké jsou motivy vedoucí k veganství?
- 2) Co pro respondenty veganství představuje?
- 3) Jak vegani prožívali přechod z konvenční výživy na veganskou stravu?
- 4) Jaká jsou subjektivně vnímaná pozitiva a negativa, která veganství přineslo veganům do života?

6. Metodologický rámec a metody

6.1 Typ výzkumu

Vzhledem k povaze cílů výzkumu byl zvolen kvalitativní přístup. Ve výzkumu je snaha o komplexní a hlubší pojetí výše nastíněné problematiky z pohledu respondentů. Protože jsou navíc vegani poměrně specifickou sociální skupinou, byla za typ výzkumu zvolena případová studie (Miovský, 2016).

Případ zde můžeme definovat jako skupinu osob, která se stravuje vegansky, tedy vylučuje ze svého jídelníčku živočišné produkty. Veganství jako takové sice zahrnuje, nebo může zahrnovat více aspektů než pouze výživu, ale v této studii má výživa a její vliv na psychiku nejvyšší význam.

6.2 Metody tvorby dat

Pro tvorbu dat jsem vybrala metodu polostrukturovaného rozhovoru. Tuto metodu jsem zvolila, protože umožňuje sebrat poměrně široké spektrum informací od probandů. Výhodou je samozřejmě pružnost ve změně pořadí nebo znění otázek v průběhu rozhovoru, na základě potřeb jak respondenta, tak výzkumníka. Tato pružnost je dána i zvoleným kvalitativním přístupem a je výhodná v případě, kdy to vyžaduje potřeba zodpovědět výzkumné otázky, kterou by jinak z dosud sestaveného rozhovoru nebylo možné naplnit. Jednou z jeho dalších výhod je možnost navázat autentický vztah s probandem a citlivě v rozhovoru reagovat na tok jeho myšlenek (Miovský, 2016).

Rozhovory probíhaly na individuálně předem domluvených místech. Obvykle se interview konala ve studentské místnosti v knihovně, popřípadě v kavárnách s veganskou nabídkou. Délka trvání jednoho rozhovoru se pohybovala v rozmezí od 8 do 12 minut.

6.2.1 Schéma polostrukturovaného rozhovoru

Na začátku rozhovoru jsem se respondentů zeptala na jejich věk. V této studii pro mě není až tak důležitý, ovšem vzhledem k tomu, že tuto studii považuji za jakýsi předvýzkum, předpokládám, že bude tento údaj možno zahrnout jako proměnnou v dalším výzkumu.

Další otázky se již plně zaměřovaly na téma celé práce a ve skupinách na příslušné výzkumné otázky, které jsem si stanovila. Původní schéma těchto otázek je následující:

- 1) Jaké jsou motivy ke změně výživy?

- kdy jste začal/a uvažovat o příklonu k veganství?
- jaké důvody Vás vedly ke změně stravování?
- co pro vás veganství znamená?
- jak byste popsal/a Váš životní styl a jak do něj veganství zapadá?

2) Jak probandi prožívají změnu výživy?

- jak probíhala změna stravování, ve směru vyřazování potravin a nacházení jiných alternativ?
- kde jste získával/a informace o veganství a (pokud ano) kde hledáte inspiraci k novým receptům?
- sestavujete si nějak jídelníček?
- musíte bojovat s chutěmi na zapovězená jídla?
- jak jste tuto změnu vnímal/a, prožíval/a?
- co bylo nejtěžší a co vám naopak pomohlo setrvat?

3) Jaké jsou subjektivně vnímané výhody a nevýhody veganské výživy?

- jaká pozitiva, výhody Vám veganství přineslo do života?
- vnímáte i nějaká negativa, ztráty?
- jaké jsou reakce okolí (rodina, přátelé, známí) na to, že jste veganem?
- jak veganství ovlivnilo Váš život v obecné rovině?

Během samotných rozhovorů jsem ale otázky různě přizpůsobovala potřebám respondenta a snažila se citlivě reagovat na získávané informace. Také jsem přidala otázku, zda si respondenti hlídají nebo nehlídají příjem potřebných živin.

Při analýze dat jsem pak otázky z rozhovoru přeorganizovala, aby bylo možno lépe odpovědět na výzkumné otázky.

6.3 Metody zpracování a analýzy dat

Data od respondentů byla během sběru fixována na audiozařízení. Následně došlo k jejich přepisu do textové podoby, aby bylo možno data dále zpracovat a analyzovat. Prvním krokem při zpracování byla redukce prvního řádu. Tím došlo ke snížení množství textu, vyloučení slovní vaty a odfiltrování přestávek v řeči. Následně došlo k přesunutí jednotlivých rozhovorů do jednoho dokumentu, kde byly všechny informace pohromadě.

Nakonec jsem pak ještě roztřídila odpovědi respondentů k jednotlivých otázkám, takže u dané otázky byly odpovědi od všech respondentů, což mělo usnadnit následné kódování dat a odpovídání na výzkumné otázky.

Posléze jsem přistoupila k fázi kódování dat. Práci jsem prováděla pomocí počítače. Každé výzkumné otázce jsem přidělila jednu barvu. Barvami jsem pak vyznačovala jednotlivé termíny, a ty pak shlukovala do společných trsů, příslušejících k jednotlivým výzkumným otázkám. Tak vznikly jednotlivé kategorie pro každou výzkumnou otázku. V kvalitativním výzkumu jsou ovšem kromě společných znaků důležité i individuální a originální odpovědi, které jsem také hledala a označovala. Obecně jsem pro analýzu dat využila metodu vytváření trsů.

6.4 Etické problémy a způsob jejich řešení

Při prvním kontaktování potencionálních respondentů jsem jim popsala základní cíl a popis výzkumu. V inzerátu bylo uvedeno, že se jedná o výzkum pro účely bakalářské práce a byly stručně vysvětleny základní pojmy. Dále jsem během elektronické komunikace respondenty upozornila, že se jedná o anonymní výzkum. Tedy že nebudu vyžadovat žádné osobní údaje, podle kterých by mohli být respondenti následně identifikováni. Informovala jsem je také o předpokládané délce rozhovoru a o nutnosti pořídit během rozhovoru audionahrávku.

Při osobním setkání jsem před samotným rozhovorem probandy opět upozornila, že data, která mi poskytnou, budou sloužit pouze k účelům této bakalářské práce, budou anonymní, zaznamenána na audiozařízení a uchována. Byli obeznámeni s tím, že mohou z výzkumu odstoupit, což by znamenalo nezahrnutí, popřípadě vyjmutí jejich odpovědí z analýzy a výsledků dat. Nabídla jsem jim také možnost získat hotovou práci s výsledky výzkumu.

Vzhledem k tomu, že je povaha dat anonymní, nebylo zapotřebí, aby respondenti podepisovali informovaný souhlas.

6.5 Soubor

Populaci pro výzkum psychologických aspektů veganství tvoří osoby, které se aktuálně alespoň po dobu jednoho měsíce stravují vegansky, tedy stravou rostlinného původu. Velikost výzkumného souboru byla stanovena na 10 respondentů s očekáváním, že při tomto množství dojde k saturaci dat vzhledem k cílům a povaze výzkumu.

Jelikož neexistuje žádná ucelená databáze shromažďující všechny vegany v České republice a výzkumný design je kvalitativního charakteru, rozhodla jsem se pro výběr souboru s využitím nepravděpodobnostních metod. Zvolila jsem kombinaci metod záměrného výběru a samovýběru.

Díky záměrnému výběru jsem do výzkumu zařadila dva respondenty. Jsou to vedoucí kurzu jógy. Oba podporují zdravý životní styl naplněný sportem a zdravou, rostlinnou stravou. Pomocí samovýběru se do výzkumného souboru dostalo dalších osm respondentů, většina z nich jsou studenti. Ty jsem kontaktovala pomocí veřejné Facebookové skupiny Vegan Olomouc s žádostí o rozhovor. V tomto inzerátu jsem informovala o tématu své práce a blíže vysvětlila, co je myšleno pojmem psychologické aspekty.

Výsledný výzkumný soubor tedy tvořilo celkem 10 respondentů, v poměru tři muži a sedm žen. Průměrný věk respondentů byl 25,4 let, nejmladšímu respondentovi bylo 20 let, nejstaršímu 38 let. Průměrná délka veganského způsobu života činila u participantů 2,25 let.

7. Výsledky

V této kapitole se budu zabývat výsledky a interpretací dat získaných z polostrukturovaných rozhovorů od 10 respondentů. Struktura bude následovat výše zmíněné pořadí výzkumných otázek, na které se pokusím odpovědět.

7.1 Motivace k veganství

První výzkumnou otázkou, kterou jsem si stanovila, je, jaké jsou motivy vedoucí k veganství. Každý mohl samozřejmě uvést více důvodů, které se na příklon k veganství nebo na setrvání u něj podílely a podílejí. Z rozhovorů se ukázalo, že u mnoha respondentů se na udržení veganského životního stylu podílí více než jeden motiv. Během změny výživy a studia různých zdrojů, týkajících se veganství, se také motivace u respondentů vyvíjela, některé motivy přibýly, některé důvody změnil v systému hodnot své místo. Celkem osm respondentů uvedlo, že je ke změně výživy vedly alespoň dva důvody. Další dva prezentovali jeden iniciující motiv.

Nejvíce zastoupeným motivem mezi respondenty jsou **etické** důvody. Pod tímto pojmem se skrývá respektování životů a práv všech živých tvorů na zemi, snaha o minimalizaci utrpení zvířat a nezneužívání zvířat pro lidské potřeby, například odpověď „Čistě etické, začala jsem se více zajímat o zpracování masa, v čem jsou zvířata ve

velkochovech držená, jaký způsob života žijí, jak je s nimi zacházeno. Mnohdy jsou to zvířata, která mají inteligenci vyšší než ta, která si přirozeně domestikujeme. Přestala jsem mezi nimi dělat rozdíly“. Dva participanti uvedli jako podnět ke změně nějaký zážitek, zkušenost s podmínkami chovu hospodářských zvířat nebo zhlédnutí dokumentu o této problematice. Co se ale týče motivace, řadili bychom je k etickým důvodům. Tyto podněty jsou ale výjimečné v tom, že obvykle vyvolaly okamžitou změnu a náhlý přechod buď na vegetariánskou nebo přímo veganskou stravu. Dalším významnějším motivem jsou pak **zdravotní** důvody, ať už se týkají odstranění jistých symptomů či snaha o prevenci zdravotních rizik. Mezi motivy se u dvou probandů objevily i ty **afiliační**, kdy impulsem ke změně byla nějaká velmi blízká osoba, která se již vegansky stravovala. Ta pak podnítila u respondenta zvědavost a snahu nacházet nové informace o veganství. Jako motivy přechodu na veganství byla uváděna i **zvědavost**. Jeden z respondentů uvedl přímo *„čistě zvědavost a asi si prostě chtít něco dokázat. Nebyly v tom ani zdravotní benefity ani nějaká dětská sranda, prostě zjistit, jestli v tom něco je, zkusit si to.“* Zde vidím jako zajímavý prvek to, že několik veganů v rozhovorech uvedlo, že motivace pro setrvání u veganské diety, stejně jako to popisují i některé výzkumy, je klíčová a obvykle je zapotřebí, aby se v motivačním systému objevilo **více motivů najednou**, jak uvedla například tato respondentka *„zdravotní, ale až když se k tomu přidaly důvody etické, tak jsem u toho vydržela. K tomu ještě sportuju a hodně se mi zlepšil výkon i svalová flexibilita“.* Často se tedy vyskytují například právě etické a zdravotní důvody pospolu, ovšem tento respondent uvedl jako primární motivaci k veganství prostou touhu zkusit něco nového, chtěl zjistit, *„co na tom je“* a na základě tohoto impulsu vydržel u veganství již pět let. Poté byly jednotlivě zmiňovány další motivy, které jsem kódovala jako **ostatní**. Zde nalezneme například politické důvody, nesouhlas s kapitalismem a podobné.

U tohoto souboru respondentů se tedy jako nejvýznamnější motivy ukázaly motivy etické a zdravotní. Domnívám se, že právě etické důvody jsou uváděny tak často, protože reálné záběry způsobu chovu zvířat, které jsou k dispozici v různých dokumentech a videích propagujících veganství, vyvolávají u některých jedinců silnou emoční reakci. Navíc může u daných jedinců vyvolávat pocit jisté morální převahy nad ostatními lidmi, kteří nevyznávají veganský způsob života. Tyto domněnky ovšem nejsou vědecky podloženy a mohly by tak být námětem k dalšímu výzkumu. I zdravotní důvody bývají často propagovány, ačkoliv výzkumy jednoznačně nepotvrzují ani nevyvracejí pozitivní nebo negativní důsledky dodržování veganské diety. Tyto dva důvody se zdají být nejsilnějšími pro přechod k veganství. K rozhodnutí o změně výživy a životního stylu tedy často vede

jeden z těchto dvou důvodů, ovšem k udržení tohoto životního stylu se, nejen dle odpovědí mých participantů, ale i podle výsledků jiných výzkumů, musí doplňovat s dalšími motivy. Jinými častěji uváděnými motivy byly zvědavost, afiliační motivy, a nějaká zkušenost nebo zhlédnutí filmu. Individuálně byly uváděny i další důvody.

7.2 Subjektivní význam veganství

Druhou výzkumnou otázkou je, co veganství pro respondenty představuje. V rozhovoru jsem k tomuto tématu zařadila dvě otázky, a to přímo 1) co veganství pro respondenty znamená a 2) jak by popsali svůj životní styl a jak do něj veganství zapadá. Výsledky jsou následující.

U první otázky jsem našla celkem čtyři kategorie odpovědí. Veganství pro většinu respondentů **neznamená pouze stravování**, ale oblast, která prostupuje více aspektů jejich života. Jedna respondentka vypověděla „*Tak rozhodně to neznamená jenom to stravování. Eh v podstatě celý životní styl od oblékání, kosmetiky, vaření přes prostě nevím, blbosti jako třídění odpadu a prostě všechno*“. Týká se to například i jejich politického přesvědčení, životní filozofie, toho, jaké výrobky si kupují a jak nakládají s odpady. Zajímá je ekologická stránka, udržitelnost zdrojů a zdraví planety i jejich obyvatel. Další zmiňovanou odpovědí byl **přesah** sebe sama. Takovou odpověď zmínila polovina respondentů. V této kategorii participanté uváděli, že veganství pro ně znamená nesobeckost, v jistých případech zapření sebe sama pro dobro druhých, empatii, například „*Ale znamená to pro mě přemýšlet víc nad okolím. A ne jen nad sebou. Je to o nesobeckosti přímo. Asi tak. Opak egoismu*“. Veganství pro čtyři respondenty představuje **zdravý životní styl**, často spojený s pohybem. Dále by podle participantů mělo být veganství nějakým **životním směrem**, kterým by se měli ubírat všichni lidé. Měla by to být rutina, běžný způsob chování se k sobě, ostatním lidem, zvířatům a planetě, aby byla zajištěna udržitelnost zdrojů, spokojenost a zdraví.

Co se týče otázky veganství a životního stylu, většina respondentů popisuje svůj životní styl jako **zdravý** nebo **aktivní**. Celkem šest účastníků uvádí, že kromě zdravé stravy i pravidelně **sportují**. Ostatní popisují, že vedou aktivní život, naplněný spoustou činností, jako je práce s dětmi nebo studium, o sportovních aktivitách se v rozhovoru nezmínili, nemohu ale vyloučit, že nějaké takové aktivity provozují. Někteří respondenti uvedli, že je pro ně důležitá rychlá a lehká stravitelnost potravy, kterou přijímají, protože jim umožňuje vést aktivní životní styl. Několik participantů popsalo zvýšenou nutnost **plánování**, obzvláště jsou-li časově vytíženi, nebo se nachází mimo své běžné prostředí. Objevily se

ovšem i respondenti, kteří veganství a zdravý životní styl nespojují. Jedna z těchto respondentek uvedla „*nejsem úplně přesvědčená o tom, že veganství je zdravý, protože vím, že nemusí. A já třeba, i když některý doby jím přísně zdravě, tak některý potom zase nejím. Takže to nějak neřeším tudle stránku*“. Druhá z respondentek popsala, že se nevyhýbá alkoholu nebo cigaretám a tyto vlivy na zdravotní stav se poté snaží vyvažovat právě zdravou stravou. Tyto dvě poslední výpovědi opět považuji za zajímavé a neobvyklé. Nejen z jiných výzkumů, literatury nebo i z odpovědí ostatních respondentů v mém souboru vyplývá, že veganství je obvykle spojeno s vírou, že je nejen etické, ale i zdravotně nejen nezávadné, ale dokonce prospěšné. Proto je také jedním z důvodů k přechodu či udržení tohoto stylu života. Kromě živočišných výrobků také obvykle vyřazují alkohol a jiné návykové látky, kofein a mnohdy i rafinované cukry. Odpovědi, že si respondenti nejsou jisti vlivem veganství na zdraví, nebo že o své zdraví dbají jen zpoila, mi proto připadají překvapující.

Tyto odpovědi tedy můžeme shrnout tak, že pro většinu účastníků mého výzkumu je veganství spojeno se zdravým nebo aktivním životním stylem. Veganství pro ně obvykle nepředstavuje pouze omezení v příjmu potravin, ale často se promítá i do jejich životní filozofie a způsobu života obecně.

7.3 Přejchod k veganství

Další výzkumnou otázkou je, jak vegani prožívali přechod z konvenční výživy na veganskou stravu. V rozhovorech jsem k tomuto tématu zjišťovala charakter přechodu z hlediska časového, v jakém pořadí byly potraviny vyřazovány, jak probíhalo nacházení alternativ za živočišné výrobky a hledání informací o veganství a z jakých zdrojů. Ptala jsem se, zdali si respondenti sestavovali jídelníčky či hlídali příjem potřebných živin. Zabývala jsem se i případnými chutěmi na živočišné potraviny během změny stravování a v aktuální době a samozřejmě mě také zajímalo prožívání této změny participanty.

Co se tedy týče časového hlediska, téměř všichni respondenti přecházeli na veganskou stravu **postupně**, jak dokládá například tato odpověď „*Změna stravování byla postupná a dlouhodobá, v řádu několika či mnoha měsíců*“. Nejčastěji bylo jako první z jídelníčku vyřazeno **maso**. Poté následovaly mléčné výrobky, vajíčka, nebo byly po vyřazení masa vyloučeny všechny ostatní živočišné produkty. Po jednom respondentovi pak byly na druhém místě ve vyřazování uvedeny mléčné výrobky, maso a živočišná éčka. Ve třetím kroku pak tři respondenti uvedli vyřazení zbylých živočišných produktů, dva mléko a po jednom vejce a potraviny obsahující lepek. U dvou respondentů probíhalo vyřazování

potravin ve **dvou krocích**, jedna respondentka vyřadila všechny živočišné výrobky **najednou** a u zbývajících respondentů docházelo k vyřazování živočišných potravin ve **třech krocích**.

Při hledání alternativ se u respondentů objevilo pár menších trsů společných odpovědí. Někteří popisovali více způsobů nacházení alternativ, jiní se tím vůbec nezabývali. Například tento respondent na otázku „*jak si nacházel alternativy za živočišné výrobky?*“ odpověděl „*Nijak. Prostě jsem kupoval ty ostatní věci v regálech. Nebylo to nijak těžké...nesoustředil jsem se na to, co už nemohu kupovat, ale na to, co mohu. A to jsem kupoval*“. Prostým výčtem tedy můžeme uvést, že respondenti hledali alternativy buď **experimentováním** – tedy kupováním potravin, které neznali a zjišťováním, zda jim chutnají nebo ne. Další ze způsobů nacházení alternativ bylo **doporučení** buď od známých, nebo prodavačkami ve specializovaných prodejnách zdravé výživy. Využity byly i **knížky** o veganství, veganské **kuchařky**, **internet** a skupiny na **Facebooku**.

Zdroje, podle kterých respondenti hledali alternativy za vyřazené potraviny, se často shodují i se zdroji, ve kterých respondenti hledali obecně informace o veganství a inspiraci k receptům. Nejvíce využívaným zdrojem informací se stal **internet**. Ten zahrnuje stránky různých veganských společností nebo asociací, blogy, týkající se veganského způsobu života - od receptů, přes sport, až po obecné informace. Jako speciální druh internetového zdroje jsou pak skupiny na **Facebooku**, sdílející opět recepty, rady, slevy a akce v obchodech a podobně. Dokládá to například tato výpověď „*Mhm, no inspiraci jsem v těch prvních chvílích hledal u kamarádky, která zrovna taky přecházela a byla trošku napřed, přede mnou. Pak jsem začal hledat na internetu, různé stránky, třeba vegan-fighter, soucitně a tak. A na skupinách na Facebooku a tak různě*“. Oblíbené při hledání informací ještě stále zůstávají i různé **knížky**, kuchařky a občas i časopisy. Dalšími zdroji pak byly známé **osoby** s přímou zkušeností s veganstvím, **dokumenty** a filmy, nebo vlastní **fantazie**.

Pokud jde o sestavování jídelníčku či hlídání živin, pak má odborníkem sestavený jídelníček pouze jedna respondentka, která ho považuje spíše za inspiraci. Druhá respondentka konzultovala složení své stravy s odborníkem, ale jídelníček, kterého by se držela, nemá. Polovina respondentů si **hlídá** příjem živin. Někteří protože jich přijímali moc, například tato respondentka „*No, hlídala jsem si spíš množství, protože ze začátku jsem jedla hodně, protože jsem přešla hodně, kromě tofu a tempehu i na ty luštěniny a úplně jsem ještě neuměla odhadnout tu energetickou hodnotu toho, takže jsem nejdřív jedla docela dost a pak jsem to musela začít hlídat*“, což je ovšem poměrně neobvyklá odpověď. Většinou se objevuje spíše opačný fenomén, tedy že vegani v začátcích přijímají spíše nedostatečné

množství živin a to vede k nepožadovanému snižování hmotnosti. Ostatní respondenti si příjem živin **nehlídají**. Pár respondentů chodí pravidelně každý půl rok na odběry krve a nechávají si dělat rozbor. Kontrolují si tak svůj zdravotní stav.

Co mě dále zajímalo, byly chutě na živočišné výrobky a jídla, která jedli participantů před přechodem na veganskou stravu. Zda se objevovaly během změny výživy a objevují-li se stále. Pokud ano, zajímalo mě, jak s nimi probandů bojují, popřípadě, jestli jim podléhají nebo dokáží odolat. Během přechodu na veganskou stravu uváděli problémy s chutěmi tři respondenti, například *„já mám u sebe nejhorší ten první měsíc, nebo 3 týdny, to až když jsem vyřadila to maso, tak jsem na to měla jako chuť, ale jak jsem vždycky přešla ten měsíc, tak pak už vůbec“*. Chutím ale **nepodléhali** a v rozmezí od tří týdnů do dvou měsíců od vyloučení živočišných výrobků chutě zmizely. V současné době většina respondentů nepocituje **žádné** chutě na živočišné výrobky. Jeden z těchto respondentů ale uvedl, že drobné problémy mívá v restauracích, nebo při společenských událostech, spíše ze sociálních důvodů - pocitů vyloučení z kolektivu. Občas mívá chutě pár respondentů, ale dokáží se s nimi vyrovnat. Tito respondenti zmínili, že rozhodně chuťově nijak **nestrádají**, a že chutě, které mají na živočišné výrobky, nejsou nepřekonatelné.

Ptala jsem se i na to, co bylo při změně stravování nejtěžší, a co probandům pomohlo. Polovina probandů uvedla jako náročné a ztěžující **reakce okolí**, svých přátel a známých. Museli se často účastnit diskuzí na toto téma, vysvětlovat a ospravedlňovat své rozhodnutí. Kromě reakcí okolí to byl i prvotní **nesouhlas** rodiny. V tomto případě se objevovaly starosti o zdraví probandů, zda veganství dokáže zajistit všechny potřebné živiny, nebo strach z neznámého. Objevily se reakce typu *„Mamka říkala, že jsem možná v sektě“*, *„děda mi řekl, že je to sekta“*, *„Pro naše jsem měl brzo zemřít (smích)“*. Po určitém čase si ale rodiny účastníků na jejich nový životní styl **zvykli** a ve většině případů pak pro ně představovaly oporu. Dvě respondentky uvedly, že změnu stravování nepodstoupily samy, ale s **partnerem** a to jim tento přechod velice usnadnilo. Pro několik probandů nebyla změna výživy **žádný problém**. Kromě sociální opory od přátel a rodin, kterou jsem zmínila výše, pak probandům pomáhala vlastní vůle a **vědomí dalších aspektů** veganství, které je ke změně vedly.

Prožitky během změny uvádí většina respondentů jako bez potíží, **pozitivní**. Při popisu se objevovaly termíny jako zábava, radost z poznání, nadšení nebo osvobození. Respondenti se také cítili **lehčeji**, lépe, pocítovali změny v kvalitě **spánku** a měli více **energie** během dne. Jedna respondentka prožívala v prvních týdnech nespavost a výkyvy nálad, jak sama uvedla *„ze začátku mi bylo trošičku blbě, jako od žaludku, než si zvykl vlastně na tu novou stravu a měla jsem trošičku jako nespavost a takový jako výkyvy nálad“*, po této

přibližně měsíční fázi se ale vše ustálilo a aktuálně prožívá výše zmíněné pozitivní pocity, je veselejší, lépe se jí spí a je aktivnější.

V tomto souboru tedy většina respondentů přecházela k veganské stravě postupně a jako první ze svého jídelníčku vyřadila maso. Hledání alternativ za živočišné výrobky probíhalo různě, obecně jsem identifikovala kategorie experimentování, doporučení a hledání pomocí knih a kuchařek. Při hledání informací a inspirace se nejčastěji uplatnil internet, pak také různé knihy nebo skupiny na Facebooku, méně časté byly rady od známých. Přibližně polovina respondentů ze souboru si hlídá příjem potřebných živin, sestavné jídelníčky ale, kromě jedné respondentky, nemají. Chutě se u některých respondentů objevovaly v začátcích veganského stravování, aktuálně ale většina z nich s chutěmi nebojuje ani jim nepodléhá. Těžkosti a zároveň podpora během změny stravování představovalo sociální okolí respondentů. Obtížné byly nesouhlasné nebo zvědavé reakce okolí, přátel, známých nebo rodiny, podpurně pak působilo přijetí nového životního stylu respondentů jejich blízkými, nebo fakt, že se s nimi někdo přechodu na veganství přímo účastnil. Většina účastníků prožívala změnu pozitivně, objevila se zlepšená nálada, více energie, radost z poznání a kvalitnější spánek.

7.4 Pozitiva a negativa veganství

Poslední výzkumná otázka má za úkol popsat, jaká jsou subjektivně vnímaná pozitiva a negativa, která veganství přineslo respondentům do života. Ptala jsem se na ně přímo a dále jsem ještě připojila otázku na reakce okolí, jelikož mohou být také pozitivní či negativní a v tomto směru by mohly ovlivnit i názor v procesu rozhodování nebo postoj některých respondentů k veganství.

Nejvýznamnějšími pozitivy jsou **zdravotní** a **výkonnostní** benefity, které uvedla vždy polovina respondentů. Ti se cítí po zdravotní stránce lépe, lehčeji, nejsou nemocní tak často jako dříve, zlepšila se jim kvalita **spánku**. Z výkonnostního hlediska si připadají silnější, mají více energie na různé aktivity, pokud dříve nesportovali, tak sport do svého životního stylu často zařadili. Dalším pozitivem je, že si připadají **prospěšnější**, mohou dělat něco prospěšného pro své okolí a to je naplňuje. Díky veganství se také **seznámili** s novými osobami. Jeden respondent uvedl „*ted' se zas někam řadím do nějaký skupiny, jsem součástí a můžu nějak pomáhat dál*“.

Negativa nebo nějaké ztráty většina respondentů vůbec nezaznamenala. Pouze pár respondentů uvedlo jako negativum **vyčlenění** ze sociálních vazeb, když se chce například

nějaká jejich skupina najíst v restauraci bez veganského menu, nebo když nikdo z této skupiny není také veganem. Po jednom respondentovi jsou vnímány potíže při **cestování**, kdy je obtížné sehnat si vyhovující jídlo v zahraničí a při dlouhodobějších pobytech mimo své prostředí, kdy musí více plánovat, co budou jíst.

Pokud jde o reakce okolí, zjistila jsem čtyři kategorie odpovědí. Většina respondentů zmínila více těchto kategorií, nebo dokonce všechny. Jedná se o reakce **přijetí** nebo **respektování**. Ty se obvykle objevují u rodinných příslušníků nebo blízkých kamarádů a známých. Další nejčastější reakcí je pak vyvolání jakési **diskuze** o veganství, o jeho pozitivěch a negativěch. Respondenti se tak často museli naučit argumentovat a ustát nápor různých dotazů a námitek. Jiné reakce jsou pak **neutrální**. Pro některé probandy reakce okolí, mimo jejich blízké, **nejsou podstatné**. Jeden z respondentů uvedl „*Mnoho lidí to chce po rozhovorech a debatách zkusit také...a popravdě, zkouší. Lehká cesta stravy je návyková.*“ Toto byla opět individuální a neobvyklá odpověď.

Pozitiva tedy u tohoto souboru respondentů jasně převyšují nad vnímanými negativy. Všichni respondenti uvedli pozitiva, která spolu s veganstvím přišla. Mezi ně patří nejčastěji benefity zdravotní, více energie a radosti a také pocity prospěšnosti. Většina respondentů neuvedla žádná vnímaná negativa. Hlavní negativa představují znesnadnění sociálních interakcí, nebo větší práce s plánováním pobytů mimo své běžné prostředí. Dvě nejrozšířenější reakce okolí na veganský životní styl u participantů jsou buď přijetí, nebo vyvolání diskuze.

7.5 Kontrola validity dat

Důležitou součástí výzkumu je i validita dat. V kvalitativním přístupu ji můžeme kontrolovat ve více fázích výzkumu (Miovský, 2006). Já jsem se snažila především o validaci metody tvorby dat. V rámci vytváření polostrukturovaného rozhovoru šlo o triangulaci. Nejprve jsem si načrtla základní strukturu a jednotlivé otázky k rozhovoru. Ty jsem diskutovala s vedoucí práce a zároveň jsem studovala různé zdroje, z povědi veganů na YouTube nebo weby zabývající se veganstvím. Na základě toho jsem pak otázky rozhovoru upravila. Opět jsem je předložila ke kontrole své vedoucí práce a zároveň své spolužačce, která se stravuje vegetariánsky, a tudíž má vhléd nejen do problematiky alternativních výživových směrů, ale má jistě i znalosti v oblasti metodologie. Na základě sebraných poznatků a poznámek od mé vedoucí a spolužačky pak vznikla konečná verze rozhovoru.

Na závěr jsem se ještě respondentů po skončení rozhovoru ptala, zda k němu nemají nějaké připomínky nebo jestli by doplnili něco, na co jsem se zapomněla zeptat.

Kontrola validity povahy dat může být v tomto případě naplněna saturací dat. Nemohu říci, že by data v mém výzkumu byla saturována na sto procent, ale fenomén opakujících se odpovědí na hlavní body v rozhovoru, které byly podstatné pro zodpovězení výzkumných otázek, se objevil. U každé výzkumné otázky jsem byla schopna identifikovat základní kategorie, proto předpokládám, že saturace dat k účelům tohoto výzkumu byla dostatečná

Slabším místem kontroly validity dat je role výzkumníka. Myslím si, že jako nezkušenému výzkumníkovi mi při rozhovorech mohly uniknout některé informace, nebo nově se otevírající témata. Tuto skutečnost lze ale ovlivnit pouze tréninkem a tedy postupem času a množstvím získaných zkušeností. Abych ale minimalizovala riziko úniku dat během rozhovoru, snažila jsem se být o problematice veganství a výživy co nejvíce informovaná, abych měla na danou problematiku co nejbližší náhled.

Abych zvýšila validitu týkající se výběru účastníků výzkumu, zvolila jsem dvě metody výběru, a to metodu samovýběru a metodu záměrného výběru. Za nevýhodu však považuji to, že i přes triangulaci metod výběru participantů byl konečný soubor poměrně homogenní.

Při analýze dat, tedy v procesu kódování a tvorby trsů, jsem pak vycházela z výsledků jiných výzkumů v této oblasti a snažila se zjistit, zda se budou shodovat s daty, která jsem získala já. Hledala jsem ovšem i rozdílné výsledky. Některé mé výsledky skutečně korespondovaly se závěry jiných výzkumů, v jiných bodech se zase rozcházely.

8. Odpovědi na výzkumné otázky

První otázkou jsem chtěla zjistit, jaká je motivace k přechodu na veganství. Z odpovědí vyplynulo, že nejčastějšími motivy jsou etické a zdravotní důvody. Kromě těch vedou k veganství ještě motivy afiliační, zvědavost a ostatní, které však byly uváděny spíše individuálně. K udržení veganského způsobu života je často zapotřebí více důvodů najednou.

Druhá výzkumná otázka se ptá na to, co pro vegany veganství znamená? Obvykle je to více než pouze strava, jedná se o životní filozofii nebo životní styl, který přesahuje jednotlivce. Představuje nesobeckost, měl by to být životní směr, kterým by se ubírali

všichni lidé. Veganství umožňuje žít zdravý nebo aktivní životní styl, často je do něj zařazen sport.

Třetí a informačně nejobsáhlejší otázka se zaměřuje na proces přechodu k veganství a jeho prožívání. Přechod na veganskou stravu obvykle probíhal postupně a jako první bylo z jídelníčku vyřazeno maso. Alternativy za živočišné výrobky, informace o veganství a inspiraci k receptům hledali účastníci výzkumu na internetu, Facebookových skupinách, v knihách, skrz doporučení známých nebo díky experimentování a vlastní fantazii. Příjem živin si hlídá polovina respondentů, ostatní se výživností své stravy nezabývají. Chutěmi na živočišné výrobky v aktuální době většina participantů netrpí, ti co ano jim nepodléhají. Několik respondentů mělo problémy s chutěmi na začátku veganského stravování, po třech až osmi týdnech ale chutě vymizely. Chuťově respondenti nijak nestrádají, naopak objevují nové chutě. Nejtěžší v době přechodu na veganství byly reakce okolí nebo nesouhlas rodiny, pro několik respondentů nebyla změna nijak obtížná. Při udržení tohoto životního stylu respondentům pomáhá vědomí toho, proč takovou změnu podstoupili. Po přechodu na veganskou stravu se respondenti začali cítit lehčeji, mají více energie a lepší kvalitu spánku.

Poslední otázka zjišťuje, jaká jsou subjektivně vnímaná pozitiva a negativa veganství. Mezi pozitiva patří zlepšení zdraví a kondice. U mnoha respondentů se zlepšila kvalita spánku a mají i více energie. Díky veganství se také mohli seznámit. Pozitiva převyšují vnímaná negativa. Většina respondentů totiž žádná negativa nevnímá. Ostatní popisují nutnost více plánovat, potíže při cestování nebo občasné sociální vyčlenění. Reakce okolí bývají trojího druhu. Někdy dochází k akceptaci a respektování rozhodnutí přejít na veganskou stravu. Jindy dochází k vyvolání diskuze o veganství a nebo jsou reakce neutrální. Pro několik respondentů nejsou reakce okolí, kromě jejich nejbližších, podstatné.

9. Diskuze

Stejně jako výzkum Cherry (2015), i v mé populaci se jako důležité motivy objevily ty etické. Někdy jejich prezentaci respondenti popisovali právě jako šokovou, tedy při zhlédnutí nějakého dokumentu, filmu či přednášky, která vyvolala velice silnou a nečekanou emoční odezvu. Jindy byla popisována spíše jako náhlé uvědomění si situace a utvoření postoje k ní. Každopádně však byla tato motivace vyvolána etickými důvody. Cherry (2015) se ve svém výzkumu o dalších možných motivech nezmiňuje, já jich však identifikovala několik. Přibližně na stejné úrovni jako motivy etické působí i motivy zdravotní. Dále se vyskytovaly motivy afiliační nebo zvědavost. Ohledně faktorů podporujících setrvání u

veganské stravy se i u mých respondentů objevuje sociální opora. Cherry (2015) pak jako další faktor uvádí kulturní zdroje. U mého souboru to byla spíše přítomnost více motivů najednou, respektive zahrnutí různých aspektů veganství na vyšší příčky hodnotového systému mých respondentů.

Výsledky mého výzkumu dále korespondují s některými závěry studie zabývající se etapami změny chování od nezdravého ke zdravému (Mendes, 2013). Můj výzkum a tuto studii nelze srovnávat přímo, neboť daná studie se zaměřuje na změnu stravování založenou na motivaci zdravotní a příliš se nezabývá ostatními motivy, které mohly ke změně životního stylu a stravování vést. Moji respondenti nejčastěji změnu podstoupili z etických důvodů. Shodneme se však, že v procesu změny hrálo roli získávání informací a učení. Tyto faktory navazovaly na nějaké uvědomění, impulz. Na rozdíl od tohoto modelu jsem ale nezaznamenala snahu o předchozí hledání sociálních dopadů nebo hledání a zkoušení receptů před samotným přechodem k veganství. Tyto procesy se objevily až se samotnou změnou výživy, po učinění rozhodnutí o změně. Shodujeme se ale v tom, že s narůstající dobou dodržování veganského stravování klesají chutě i prohřešky v podobě konzumace již vyřazených živočišných potravin.

Výsledky mého výzkumu tedy více méně potvrzují závěry výše zmíněných studií. Americká populace (na které byly prováděny výzkumy ohledně psychologie výživy a alternativních výživových směrů) a Česká populace se v mnoha znacích odlišují. Nabízelo se tedy, že by se mohly nějaké tyto rozdíly projevit i ve vztahu psychologie a veganské stravy u české populace, to se ale nepotvrdilo. Naopak výsledky spíše nasvědčují tomu, že kulturní rozdíly v tomto procesu nehrají roli. Mnoho výzkumů zaměřených na danou problematiku v našem prostředí ale prováděno nebylo, a tak na základě takového množství výzkumů nemohu tuto domněnku potvrdit. V zásadě jsem nenašla ani jednu českou studii nebo výzkum, zabývající se přímo veganstvím a jeho psychologickými vlivy na jedince. Veganství se sem tam objevuje jako výživová součást výzkumu nějakého životního stylu, například punkových subkultur, nebo je okrajově zmíněno jako nejpřísnější forma vegetariánství.

Ačkoliv jsem v teoretické části popisovala propojenost jídla a pravidel stravování s náboženstvím a dalšími sociokulturními aspekty, v případě veganství se v tomto výzkumu ukázalo, že nemají na přechod k veganství vliv. Lze spíše usoudit, že je tomu naopak. V přechodu k veganství mají podstatnější vliv spíše osobnostní předpoklady jedince, a hodnotový systém, který se během přechodu k veganství znovu formuje a mění. Naproti tomu právě kulturní a sociální vlivy, které do té doby byly v zásadě v souladu s většinovým

smýšlením a praktikováním, jsou u veganů potlačeny. Vegané pak žijí v jisté opozici k těmto většinovým zvyklostem a může tak docházet i k těžkostem v některých společenských situacích. Může to být také vysvětlením toho, proč veganství vzbuzuje u konvenčně stravujících se lidí potřebu diskutovat na toto téma a přít se s vegany o různých aspektech a smyslu veganství.

Nyní bych ráda diskutovala možné zdroje chyb a zkreslení výsledků výzkumu. První takovou proměnnou by mohla být nedostatečná rešerše literatury a zdrojů ve fázi plánování výzkumu. Existuje sice mnoho filmů, spotů nebo dokonce i dokumentů o veganství, ovšem nelze je brát zcela jako vědecky validní zdroje informací. Množství literatury k této problematice není velké a k většině z těchto zdrojů jsem se dostala až během samotného psaní teoretické části práce. Při formulování výsledků jsem pak zjistila, že se vlastně některé mé výzkumné otázky kryjí s těmi z několika již provedených výzkumů. Tuto situaci ovšem nevidím tak skepticky, protože na české populaci mnoho výzkumů zaměřených na veganství provedeno nebylo.

Další zkreslení dat by mohlo být způsobeno metodou výběru souboru. Zvolila jsem nepravděpodobnostní metody, které samozřejmě nezajišťují reprezentativní zastoupení populace v souboru, ovšem u kvalitativních designů je to poměrně běžnou praxí. Metoda samovýběru má tu nevýhodu, že respondenti dobrovolně se hlásící do výzkumu mohou mít jiné vlastnosti než zbytek populace (Miovský, 2006).

Co se týče mého výzkumného souboru, zastoupení mužů a žen bylo asymetrické. Pohlaví nebylo kritérium výběru, ovšem považovala bych za ideální situaci, kdyby byli muži a ženy v souboru zastoupeni rovnoměrně. Průměrný věk respondentů byl poměrně nízký (25,4 let), tudíž by mohlo dojít ke zkreslení skrz tuto skutečnost. Předpokládám, že věk má v procesu prožívání změny výživy také svůj vliv a jistě by bylo zajímavé zkoumat i tuto proměnnou. Data tak nemohou být úplná. Většina mých respondentů jsou navíc studenti, mohou se tedy vůči běžné populaci vyznačovat vyšším průměrným IQ, mít lepší přístup a předpoklady dostat se ke zdrojům informací i lepší zázemí co se sociální opory, díky využívání sociálních sítí, týče.

Rizikem mohla být samozřejmě i samotná metoda sběru dat. Rozhodla jsem se využít polostrukturované rozhovory, kde se naskýtá mnoho prostoru, kde udělat chybu. První na seznamu je struktura rozhovoru. Otázky jsem sestavovala na základě vytyčených výzkumných otázek. Přesto se mohlo stát, že některá z těchto oblastí byla otázkami nedostatečně pokryta. K možné chybě mohlo dojít také v rámci formulování jednotlivých otázek. Já sama nejsem veganem, tudíž se nepohybují ve stejné realitě jako moji respondenti.

Mohlo se tak stát, že na některé otázky jsem dostala jiné odpovědi, než jsem čekala, protože došlo k jejich desinterpretaci u respondentů. Samozřejmě mohlo dojít i k opačnému efektu, tedy že já jsem desinterpretovala odpovědi svých participantů.

I moje role výzkumníka mohla vést k různým zkreslením dat či výsledků. Jelikož jsem byla v roli tazatele při takovémto interview poprvé, nemusela jsem reagovat na některá místa v rozhovoru tak, jak by to udělal zkušenější výzkumník. Mám na mysli například zachycení možného nového, otevírajícího se tématu, které by přineslo více poznatků, nebo poznatky prohloubilo. Mohla jsem také při kladení otázek působit na respondenty chaoticky. Jelikož byl rozhovor polostrukturovaný a nebylo tedy dáno ani pevné pořadí, ani znění otázek, nebyly rozhovory standardní. Je tedy možné, že docházelo k drobným nuancím v pochopení otázek u různých respondentů.

K největším chybám, ztrátě nebo desinterpretaci dat pak mohlo dojít v rámci jejich zpracování, analýzy a interpretace. Ačkoliv jsem si dobrovolně zvolila kvalitativní design výzkumu, věřím, že v rukou nezkušeného výzkumníka může dojít k mnohým chybám. První krok, při kterém bylo možno data ovlivnit, byla jejich transkripce do textové podoby. Zde mohlo dojít k nepřesnému přepisu a ztrátě dat. Další taková ztráta mohla být způsobena nemožností zachytit intonaci, gestikulaci, mimiku a další neverbální projevy komunikace. Tyto faktory mi ovšem při dané problematice k účelům výzkumu nepřipadají až tak podstatné. Podobná situace mohla nastat při první redukci dat. Nejpravděpodobněji ovšem mohlo dojít ke ztrátě dat v procesu jejich kódování a utváření trsů.

V neposlední řadě mohlo dojít ke zkreslení dat snahou respondentů prezentovat svůj životní styl, o kterém panují veliké názorové neshody, v lepším světle. Mohli tedy nevědomky tomuto životnímu stylu dělat „reklamu“. K tomuto závěru jsem došla, neboť většina respondentů uvádí, že na veganství neshledává žádná, nebo žádná podstatná negativa či omezení. Nechci tím nijak znehodnocovat pravdivost výpovědí respondentů, ale k tomuto fenoménu mohlo teoreticky podvědomě dojít.

Výsledky mého výzkumu tedy potvrdily výsledky Cherry (2015) o motivaci k veganství i výsledky Mendes (2013) o přijetí nového životního stylu. Mimo to můj výzkum nově otevírá otázky subjektivního významu veganství pro respondenty, otázku boje s chutěmi na živočišné výrobky, způsob a zdroje hledání informací o veganství a znalost nutričních hodnot vlastního výživového směru. Upozorňuji však, že tato práce skutečně jenom pomyslně zvedá pokličku z hrnců těchto témat a prezentuje drobné množství unikající páry. Ke každému z těchto podtémat existuje velké množství nepoznaného, na které by se mohly zaměřit další výzkumy. Rozhodně by také stálo za to, provést longitudinální výzkum,

který by se přímo zaměřil na aktuální prožitky během přechodu k veganské stravě. V tomto výzkumu s těmito daty pracuji pouze retrospektivně, a proto nemusí odpovídat skutečné realitě v době samotného přechodu na veganství.

10. Závěry

K příklonu k veganství vede několik motivů, které se mohou vyskytnout jak samostatně, tak ve skupinách, což je dle výsledků mého i jiných výzkumů častější. Nejčastějším motivem k přechodu k veganství jsou etické důvody, následují důvody zdravotní. Svou roli hrají i motivy afiliační nebo zvědavost. K iniciování změny obvykle stačí jeden podnět, tedy motiv, ovšem k udržení tohoto životního stylu je dle respondentů zapotřebí alespoň dvojice motivů.

Veganství nepředstavuje pouze výživový směr, ale celou životní filozofii. Veganství přesahuje tento aspekt výživy a promítá se do dalších oblastí života. Kromě toho přesahuje i jednotlivce jako takového. Tím, že vegani často odmítají utrpení zvířat a snaží se o ekologickou udržitelnost zdrojů, musí často zapřít sami sebe. Musí tedy myslet a žít nesobecky vůči ostatním tvorům na zemi a přírodě. Veganství je vegany považováno za životní styl, často popisovaný jako zdravý nebo aktivní. Pokud vegani před přechodem na rostlinnou stravu nesportovali, často do svého životního stylu s příchodem veganství sport zařadili. Někteří vegani si myslí, že by tento životní styl měl být základním a běžným pro každého člověka. Ačkoliv vegani veganství hodnotí velmi kladně, někteří uvádí, že s sebou tento životní styl nese i zvýšenou potřebu plánování nebo sociální vyloučení.

Co se týče samotného přechodu na veganskou stravu, většinou je tento proces postupný, provedený ve třech krocích. Nejčastěji je jako první vyřazeno maso a poté až další živočišné výrobky. Alternativy za vyloučené potraviny jsou nacházeny experimentováním, skrz doporučení dalších osob, pomocí internetu nebo kuchařek. Podobné zdroje bývají využity i při nacházení obecných informací o veganství nebo inspirace k receptům. Jedná se o využití internetu, skupin na Facebooku, známých osob, knih, dokumentů, ale i například vlastní fantazie. Přibližně polovina veganů v mém souboru si hlídá příjem živin ve své stravě, ostatní se touto stránkou příliš nezabývají. Chutě na živočišné výrobky vegani obvykle nepociťují a pokud ano, tak jim nepodléhají. Obtížnější s chutěmi je to v začátcích přechodu na rostlinnou stravu, ale v rozmezí tří až osmi týdnů po vyloučení daných potravin chutě mizí. Vegani obvykle popisují, že chuťově nestrádají, naopak většinou objeví spoustu nových chutí. Nejtěžší v procesu přechodu k veganství jsou odmítavé či nechápané reakce

okolí. Někteří vegani si neuvědomují žádné těžkosti se změnou životního stylu. Pomocným faktorem je pak sociální opora, nejčastěji poskytována rodinou a přáteli, nebo vlastní vůle. Přejít na veganství je hodnocen pozitivně, kladně jsou vnímány především pocity lehkosti, zvýšení energie a zlepšení kvality spánku.

Jak jsem již zmínila výše, většina veganů nevnímá žádná negativa tohoto životního stylu. Zmíněny byly pouze občasné pocity sociálního vyloučení a nutnost více plánovat. Vnímaná pozitivita jsou kromě zlepšení zdravotního stavu a výkonnosti i lepší spánek, více energie, pocit prospěšnosti nebo možnost seznámení se s lidmi podobného smýšlení. Reakce okolí na tento životní styl mohou být buď akceptování, vyvolání diskuze na toto téma, dále neutrální reakce, nebo pro některé respondenty v mém souboru nejsou reakce ostatních důležité.

11. Souhrn

Ve své bakalářské práci se zabývám psychologickými aspekty veganství. Jelikož veganství se podstatně promítá právě do obsahu stravy, jako první jsem v práci popsala téma jídla a jeho role v lidském životě. Zabývám se motivací, jejím stručným popisem a následně vztahem motivace a jídla, kdy jídlo představuje nejen základní fyziologickou potřebu, ale může se promítat i do ostatních úrovní motivačního systému. Poté vysvětluji pojem výživa, která hraje významnou roli při zásobování těla nejn nutnějšími živinami, a která tak tvoří základ pro všechny výživové směry. Ačkoliv je výživa charakterizována právě svou důležitostí pro přežití organismu, většina autorů s ní spojuje i její vliv na duševní stránku lidského života. Následně probírám význam jídla v náboženství, jaký vliv na stravovací návyky a obsah jídelníčku mají nejrozšířenější náboženské systémy a jak některé z nich mohou souviset právě s vegetariánstvím a veganstvím. Po probrání těchto témat se pak začínám věnovat samotnému veganství. Kromě definice se zabývám i historií veganství (a Veganské společnosti), které má delší historii, než by se dalo očekávat. Dále popisuji podstatu veganství v širším kontextu, než pouze v tom výživovém. Veganství je nyní často pojímáno jako životní filozofie nebo životní styl, nejen samotnými vegany, ale i odbornou veřejností. Tato filozofie zahrnuje aspekty etické, ekologické a zdravotní, které se projevují v motivaci k přechodu na veganský životní styl a v udržení tohoto stylu stravování. Poslední částí kapitoly o veganství je pak nástin charakteristiky a základů veganského stravování, které je postaveno na rostlinných potravinách.

Posléze jsem se zabývala aktuálními poznatky v oblasti veganství a jeho psychologických vlivů na člověka, ačkoliv takových výzkumů stále ještě není mnoho. Tyto výzkumy a články se zabývají motivací k veganství, procesem přechodu k veganské stravě a aplikacemi různých modelů změny životního stylu. U obou těchto výzkumů je podstatná motivace k veganství a zabývají se i faktory, které přispívají k udržení takového životního stylu. Dále pak prezentuji výzkum, který zkoumá souvislost typu stravy a její vliv na náladu, depresi, úzkost a stres.

Následně již přecházím k praktické části práce, kde popisuji vlastní výzkumnou činnost. Kvalitativně jsem se zabývala psychologickými aspekty veganství. Můj zájem se vztahoval na motivaci, průběh a prožívání změny stravy a jejích následků. Stanovila jsem čtyři výzkumné otázky, a to: Jaké jsou motivy vedoucí k veganství? Co pro respondenty veganství představuje? Jak vegani prožívali přechod z konvenční výživy na veganskou stravu? Jaká jsou subjektivně vnímaná pozitiva a negativa, která veganství přineslo veganům do života?

Výzkumu se účastnilo celkem 10 respondentů, které jsem získala kombinací nepravděpodobnostních metod výběru. Zvolila jsem metodu záměrného výběru a samovýběru. Respondenty získané samovýběrem jsem kontaktovala skrze skupinu na Facebooku. Stručně jsem je informovala o tématu a účelu výzkumu a nabídla možnost zúčastnit se. Respondenty získané záměrným výběrem jsem kontaktovala osobně. K tvorbě dat byla využita metoda polostrukturovaného rozhovoru. Rozhovor byl sestaven na základě výzkumných otázek, aby mohlo dojít k jejich zodpovězení. Při sestavení rozhovoru jsem také využila cenných rad své spolužačky, která je vegetariánkou. Data byla během rozhovorů fixována na audiozařízení, poté byly převedeny do textové podoby. Následně jsem provedla redukci prvního řádu a data jsem kódovala. K analýze dat jsem použila metodu vytváření trsů.

Z výsledků vyplývá, že nejčastější motivací k veganství jsou etické a zdravotní důvody. Veganství není pouze výživovým směrem, ale spíše životní filozofií a životním stylem. Obvykle přesahuje osobu jednotlivce, je to nesobecký životní styl. Samotní vegané vnímají veganství jako zdravý a aktivní životní styl a mělo by podle nich být základním životním směrem pro všechny. Přechod na veganskou stravu obvykle probíhá postupně, většina respondentů jako první vyřadila maso. K hledání alternativ a informací o veganství jsou nejčastěji využívány internetové zdroje, Facebookové skupiny, knihy, doporučení jiných osob nebo vlastní fantazie a experimentování. Přibližně polovina respondentů si hlídá příjem živin, jídelníčky si ale nesestavují. Chutě pro vegany nepředstavují problém, buď je

nemají, nebo jim úspěšně odolávají a jinak chuťově nestrádají. Vegané se setkávají s několika druhy reakcí ostatních lidí. Ty jsou buď neutrální, zprvu odmítavé nebo vyvolávající diskuzi, ale také kladné, či respektující odezvy. Pro některé respondenty nebyly reakce okolí podstatné. Při udržení veganství respondentům pomáhá sociální opora rodiny a přátel, vědomí sebe přesahujících aspektů veganství a vlastní vůle. Někteří respondenti nepocítovali tuto změnu jako obtížnou, proto u nich nebyla vyjádřena potřeba nějakého faktoru, který jim pomáhal. Vegani v mém souboru se při konzumaci rostlinné stravy cítí lehčeji, lépe se jim spí a mají více energie. Prožitky změny hodnotí kladně, jako příjemné. Vnímaná pozitiva veganství jasně převyšují nad negativy. Mezi pozitivy je, kromě výše zmíněného lepšího spánku, energie a toho, že se cítí lehčeji, řazeno i seznamování s novými lidmi nebo pocit prospěšnosti. Negativně je vnímáno sociální vyloučení nebo zvýšená nutnost plánování.

Seznam použitých zdrojů a literatury

1. Beezhold, B., Radnitz, C., Rinne, A. & Dimatteo, E. (2015). Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutritional Neuroscience*. 18(7), 289-296.
2. Blatný, M., et al., (2010). *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing.
3. Boo, J., (2014). *Ripened by human determination*. The Vegan Society. Získáno 20. února 2016 z <http://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf>
4. Cakirpaloglu, P., (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
5. Čermák, B., Velemínský, M., Mülerová, D., Kadlec, J., Šoch, M. & Pánek, J., (2002). *Výživa člověka*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích.
6. Česká společnost pro výživu a vegetariánství, (nedat.). *Základní způsoby stravování*. Získáno 13. února 2016 z <http://csvv.cz/index.php/vyziva/vyzivove-smery/759-zakladni-zpsoby-stravovani>
7. Česká veganská asociace, (nedat.). *O projektu*. Získáno 12. února 2016 z <http://www.veganskaasociace.cz/index.php>
8. Denny, F. M., (1998). *Islám a muslimská obec*. Praha: Prostor.
9. Fraňková, S., (1996). *Výživa a psychické zdraví*. Praha: ISV.
10. Horyna, B., Pavlincová, H., Mendel, M., & Papoušek, D., (2003). *Judaismus Křesťanství Islám*. Olomouc: Nakladatelství Olomouc.
11. Hurychová, N., (nedat.) *Veganství*. Získáno 28. února 2016 z <http://nomnom.cz/veganství/>
12. Cherry, E., (2015). I Was a Teenage Vegan: Motivation and Maintenance of Lifestyle Movements. *Sociological Inquiry*. 85, 55-74.
13. Kasper, H., & Burghardt, W. (2015). *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada.
14. Kolařík, M., et. al., (2015). *Manuál pro psaní diplomových prací na katedře psychologie na FF UP v Olomouci*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
15. Kucharczyk, J., (1990). *Příručka vegetariána*. Osvětová agentura SALVO.
16. Kunetka, F., (2000). „*Budeš se radovat před hospodinem, svým bohem*“: židovský rok a jeho svátky. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

17. Lab Test Online, (2010). *Anémie – Chudokrevnost*. Získáno 23. února 2016 z http://www.labtestsonline.cz/condition/Condition_Anemia.html?idx=3
18. Miovský, M., (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
19. Mendes, E., (2013). An Application of the Transtheoretical Model to Becoming Vegan. *Social Work in Public Health*. 28, 142-149.
20. Mezinárodní klasifikace nemocí: 10. revize: duševní poruchy v primární péči: vodítka pro diagnostiku a léčbu. (2001). *Mezinárodní klasifikace nemocí: 10. revize: duševní poruchy v primární péči: vodítka pro diagnostiku a léčbu*. Praha: Psychiatrické centrum.
21. Nakonečný, M., (1973). *Emoce a motivace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství (Universita Karlova v Praze).
22. Plháková, A., (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
23. Říčan, P., (2007). *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing.
24. Sanderson, J., (1962). Editorial. *The Vegan, Journal of the Vegan Society*. 12(9), 1-32.
25. Skinnybitch.net., (2015). *History of the Vegan Diet Past to Present*. Získáno 21. února 2016 z <http://www.skinnybitch.net/history-of-the-vegan-diet-past-to-present/>
26. Smith, E., L., (1952). *The Discovery and Identification of Vitamin B12*. Získáno 23. února 2016 z <https://dl.dropboxusercontent.com/u/1380060/vitB12.pdf>
27. Smith, M., (2015). *Buddhism Diet Laws*. Získáno 6. března 2016 z <http://www.livestrong.com/article/199735-buddhism-diet-laws/>
28. Social studies school service, (nedat.). *Hinduism*. Získáno 6. března 2016 z <http://socialstudies.com/c/@FwNGvFnUZuAm./Pages/article.html?article@PIN149A+af@donn>
29. Soucitne.cz, (2016). *Základy veganské výživy*. Získáno 11. března 2016 z <http://soucitne.cz/zaklady-veganske-vyzivy>
30. Stacey, A., (2009). *Zdraví v islámu*. Získáno 6. března 2016 z <http://www.muslimka.estranky.cz/clanky/principy-islamu/zdravi-v-islamu.html>
31. Stojanovičová, M., Matějovi, H., & Derflerová-Brázdová, Z., (2013). *Jak ovlivňují jednotlivá náboženství stravovací návyky. Společnost pro výživu*.

- Získáno 6. března 2016 z <http://www.vyzivaspol.cz/jak-ovlivnuji-jednotliva-nabozenstvi-stravovaci-navyky/>
32. Varadaraja, V, R, (2013). Food: Its many aspects in science, religion, and culture. *Zygon*, 49(4), 958-976.
33. Vegetarian society, (nedat.). *What is a vegetarian?* Získáno 15. února 2016 z <https://www.vegsoc.org/definition>
34. Winter, D. (2010). *ABC křesťanství*. Praha: Česká biblická společnost.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Zadání bakalářské diplomové práce

Příloha č. 2: Český a Anglický abstrakt bakalářské diplomové práce

Příloha č. 3: Ukázka rozhovoru

Příloha č. 1: Zadání bakalářské diplomové práce

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

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezentní
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
WRNATOVÁ Lucie	Kropáčkova 1132/1a, Liberec - Liberec XIV-Ruprechtice	F13726

TÉMA ČESKY:

Psychologické aspekty veganství

TÉMA ANGLICKY:

Psychosocial aspects of veganism

VEDOUCÍ PRÁCE:

PhDr. Olga Pechová, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Studium literatury zabývající se různými typy výživy a jejich vlivem na lidskou psychiku.
2. Analýza výzkumů zabývajících se alternativními přístupy k výživě a motivaci jedinců, k jejich dodržování.
3. Vytvoření výzkumných otázek a struktury výzkumného interview.
4. Realizace kvalitativního výzkumu na souboru přibližně deseti respondentů z řad veganů.
5. Analýza výsledků za použití kvalitativní metodologie.
6. Diskuse teoretických východisek, metodologie a výsledků výzkumu.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Cablová, L. (2012). Životní spokojenost u osob s rozdílnými nutričními návyky. *Psychologie pro praxi*, 3-4, 2846.
- Cherry, E. (2015). I Was a Teenage Vegan: Motivation and Maintenance of Lifestyle Movements. *Sociological Inquiry*, 85, 55-74.
- Dahlke, R. (2014). *Strava pro klid v duši*. Brno: Cpress.
- Frašková, S. (1996). *Výživa a psychické zdraví*. Praha: ISV.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Mendes, E. (2013). An Application of the Transrational Model to Becoming Vegan. *Social Work in Public Health*, 28,1-2149.
- Poněšický, J. (2002). *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty, lékaře*. Praha: Triton.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Příloha č. 2: Český a Anglický abstrakt bakalářské diplomové práce

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Psychologické aspekty veganství

Autor práce: Lucie Wrnatová

Vedoucí práce: PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 49 stran, 103 468 znaků

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury:

Abstrakt (800-1200 zn.):

Tato bakalářská práce se zabývá psychologickými aspekty veganství. Jejím cílem je popsat tyto aspekty. V teoretické části se zabývám vztahem mezi jídlem a motivací, dále náboženskými restrikcemi jídla a nakonec veganstvím a jeho aspekty. V praktické části byly stanoveny 4 výzkumné otázky, které se ptají na motivaci, proces a prožívání přechodu k veganství, co veganství pro vegany představuje a jaká jsou vnímaná pozitiva a negativa. K naplnění cílů byla zvolena kvalitativní metodologie. Data byla tvořena metodou polostrukturovaných rozhovorů. Soubor zahrnoval 10 respondentů, kteří byli vybráni samovýběrem a záměrným výběrem. Data byla analyzována metodou vytváření trsů. Z výsledků vyplývá, že hlavní motivy jsou etické a zdravotní, k udržení veganství je nutno více motivů najednou. Změna obvykle probíhá postupně a je hodnocena kladně. Veganství přineslo respondentům do života spíše pozitiva, například lepší kvalitu spánku, více energie nebo zlepšení zdravotního stavu, negativa vnímají v nutnosti plánování nebo občasném sociálním vyloučení.

Klíčová slova: veganství, psychologické aspekty, výživa, motivace

ABSTRACT OF THESIS

Title: Psychosocial aspects of veganism

Author: Lucie Wrnatová

Supervisor: PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Number of pages and characters: 49 pages, 103 468 characters

Number of appendices: 3

Number of references:

Abstract (800-1200 characters):

The aim of this bachelors thesis is to describe psychosocial aspects of veganism. The relation between food and motivation is discussed in the theoretical part same as religious influences, nutrition and of course veganism and its aspects. In the research part I focused on motivation, process of changing lifestyle, experience and feelings during the change. Another questions were what embodies veganism for vegans and what are the subjectively perceived pros and cones of veganism. Qualitative approach was used in this thesis. Semi structured interviews were used to collect data from 10 respondents. Respondets were selected by self-selection and convenience sampling. I used coding to analyse data. The most important motives are ethics and health. More motives are needed to maintain this lifestyle. The proces of change is mostly gradual and is perceived positively. Main pros of veganism are better health, quality of sleep and more energy. Cons are the need of planning or social elimination. Respondents perceived more pros and almost none cons of veganism.

Key words: veganism, psychosocial aspects, nutrition, motivation

Příloha č. 3: ukázka rozhovoru

V: Co tě vedlo k přechodu k veganství?

R: Převážně etický důvody.

V: A nějak konkrétněji třeba?

R: Konkrétněji? Tak třeba maso nejím už asi 6 let a čistě vegankou jsem od nového roku, ale s tím že třeba mlíko a vajíčka už taky třeba 6 let nejím, ale občas jsem si dala sýr nebo něco podobného. A tak stačilo vidět pár dokumentů a jatek a člověk má hned jasno..

V: A tys viděla přímo jatka?

R: Emmm..jako v dokumentech a od mého kamaráda tata dělá na jatkách a stačilo mi pár vyprávění a fotek a člověk ví, že je něco špatně

V: Jak bys popsal svůj životní styl a jak do něj veganství zapadá?

R: Životní styl? Ježiš, tak já jsem člověk co má strašně moc aktivit, to znamená, že já mám hrozně rozlitaný a jak do toho zapadá veganství? No asi úplně úplně, jako že je to spojený úplně ze vším. Jak stravou, tak jakože cítím se daleko líp, aaa, jako že to není jenom přímo o stravě, je to aji o tom kupovat kosmetiku netestovanou a tak no. Nejezdit autem, chodit pěšky. Zapadá to do strašně moc věcí.

V: Jak probíhala změna stravování jestli jsi teda postupně vyřazovala potraviny a jak jsi nacházela alternativy za ně?

R: Jo, tak u mě to bylo hrozně těžký, protože doma se tak žívím nebo stravuju jako jediná, to znamená, že jako nebylo vůbec pochopení. Takže mi trvalo hrozně dlouho si vůbec prosadit vegetariánskou stravu. Aaaa postupem času vlastně jsem vyřazovala třeba maso, potom mlíko, vajíčka a sem tam jsem si teda dal nějakou sladkost, která něco takového obsahuje a no jak jsem se k tomu dostala? Takže alternativy převážně na internetu, různé skupiny ať už vegetariánský kuchařky, kde člověk hledá inspiraci a párkrát stačilo zajít do zdravé výživy, kde jsou prodavačky hrozně ochotný poradit a no a pak už to šlo prostě samo (smích)

V: A pak tady mám vlastně otázku, kde jsi získávala informace, inspiraci a jestli si sestavuješ jídelníček ?

R: Takže inspirace převážně internet a nebo mám hodně knížek. Oni jsou převážně teda vegetariánský a ne veganský, ale samozřejmě se dají upravit podle toho co člověk jí a nejí, takže hodně knížky a internet. Sem tam se najde nějaký článek v časopisu, ale ještě je toho málo (smích) a ještě prosím tě ta otázka ještě?

V: Jestli si nějak sestavovala nebo sestavuješ jídelníček?

R: Jo tak mám vždycky nějakou ná..nebo..no mám to tak že dopoledne jím převážně ovoce, odpoledne zeleninu, jako že mám nějaký ustálený věci jo, že třeba převážně snídám sladký věci a večer už sladký nejím. Ale jakože přímo konkrétní jídla si sestavuju až přímo ten den podle toho na co mám chuť.

V: Musíš bojovat s chutěmi na ty živočišné produkty, nebo jídla, která jsi jedla dříve?

R: Ne, protože všechno se dá nahradit nebo i najít lepší alternativy, že třeba mám hrozně ráda zmrzlinu (smích), ale úplně strašně moc a trvalo mi dlouho, než jsem zjistila který jsou třeba bez mlíka nebo tak, ale jako nestrádám.

V: Mně to přijde hrozně zajímavý, nebo já si myslím, že ze začátku to člověka tak, jako že mu něco chybí...

R: No ono jako, podle mě..jako já mám u sebe nejhorší ten první měsíc, nebo 3 týdny, to až když jsem vyřadilo to maso, tak jsem na to měla jako chuť ale jak jsem vždycky přešla ten měsíc tak pak už vůbec.

V: Jo, Jak jsi prožívala tu změnu nebo ten přechod na veganství?

R: Takže ze začátku mi bylo trošičku blbě, jako od žaludku, než si zvykl vlastně na tu novou stravu a měla jsem trošičku jako nespavost a takový jako výkyvy nálad, ale potom se to zase se to po tom měsíci tak nějak ustálilo a cítím se daleko líp. Jako že mě nebolí břicho, jsem taková veselejší mi přijde. Jakože teď už v pohodě

V: Co bylo nejtěžší a co ti pomohlo setrvat?

R: Nejtěžší v čem?

V: V tom přechodu k veganství..

R: Jo, pro mě bylo hrozně těžký že jsem vyrůstala mezi masožravcema..a teď teda taky žiju se dvěma masožravci a nejtěžší je stát si za tím svým když ostatní ti pod nos strkají třeba maso, sýr, nebo si koupí nějaký oplatek, který vím, že jsem dřív jedla a vím že mi to chutnalo a tak jakože odolat, odolat takovému tomu prvnímu pokušení, ale tak to bylo asi nejtěžší ze začátku. A co mě nutí vydržet? Tak nenutí mě nic, protože já chci. Že prostě nevím, přijde mi to přirozený to nejíst a nebrat něco, co patří někomu jinému.

V: Jaká pozitiva nebo výhody ti veganství přineslo do života?

R: Pozitiva? Tak za prvé se cítím taková veselejší, aktivnější a necítím se jako zle, mám pocit že kromě takový tý rýmy nebývám ani jako nemocná a já nevím, myslím si že to má celkově na to tělo dobrý dopad.

V: Vnímáš i nějaká negativa, ztráty?

R: Ztráty ne, ale negativa v tom, že já třeba dělám s dětma, nebo mám hrozně moc aktivit a lidi nejsou zvyklí jako tady tu stravu chystat někde. Takže když jedu třeba na dvoutýdenní tábor, tak si musím tahat jídlo na 2 týdny, což jako, hrozně moc starostí a obtíží, plánování. Nebo třeba že ve školních jídelnách a menzách se taková lidé nenají Tak to mi, to je, jakože hodně těžký, přemýšlet kam všude půjdu, a co všechno s sebou, přemýšlet s kým půjdu, jestli se s nima najím nebo nenajím, ale jinak asi nee. Jenom mi třeba vadí, že některý produkty jsou zbytečně drahý, že by třeba tak drahý být nemusely.

V: Rostlinný mlíka třeba (smích).

R: Přesně, i když ty se dají vyrobit doma, ty jsou v pohodě, ale no, ta strava, ta je takovej největší oříšek

V: Jo, jaké jsou reakce okolí na to, že jsi veganem, nebo když jsi přecházela na tu stravu vegetariánskou?

R: Jo, tak reakce okolí, tak převážně. Mi přijde, že ti lidi, kteří se tím neživí nebo nežijou tak o tom v podstatě nic neví, takže většinou jsou to reakce že jsi pozérka, že si na něco jen hraješ a to..a to je třeba super, že jak teď žiju s těmi masožravci, to jsou kamarádi, tak třeba oni na to měli podobný názor, že to je jenom póz a to a teď jak spolu žijeme necelej rok, tak už jakože taky ochutnávají ty jídla a první co tak bylo „nemysli si že to budem jíst taky, když s tebou budem bydlet“ a teď už je to „já můžu ochutnat“ a „mňam, to je úplně super“ a tak.

V: Já to je hezký. Ovlivnilo veganství nějakým způsobem tvůj život dejme tomu v té osobní sféře, pracovní, rodinný, nebo jako sociální? Prostě kdybys to měla nějak obecně shrnout?

R: Tak třeba díky veganství jsem se začala víc zajímat o to, co jím. Začal jsem víc cvičit, nebo jako zajímat se sama o sebe, ať už z té fyzické stránky tak z té duševní, aaa..no, tak nějak prostě tak nějak i o tu duševní hygienu jsem se víc začala zajímat i o to složení potravin, jakože co jím a co nejím, že se snažím víc kupovat ty přírodní než umělé věci, nebo víc z českých farem než ze zahraničních. A tak jako v tom jídle hodně. A ještě mě to hodně ovlivnilo v tom, že si vůbec nekupuju prací prášky, jary a že se snažím si co nejvíc věci vyrábět sama. Akorát je problém, že třeba občas, ať už člověk chce nebo ne, že to vylučuje z kolektivu. Se mi taky párkrát stalo, už jenom to že s nima nejí, u stejného stolu, nebo že mám svoje jídla, tak asi tak

V: Napadá tě ještě něco co bys třeba chtěla říct, na co jsem se nezeptala, nebo?

R: Hmm, nevím. Možná by třeba stálo za zmínku, že jsou různá sdružení nebo akce, na který se dá jezdit a že je to super, že to funguje i osvětou a bývají zadarmo. Že jsou ty různé pikniky a může na to přijít kdokoliv, že je to fajn ☺