

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravotní výchovy

Bakalářská práce

Petra Babičková

Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

Alternativní stravování z pohledu konzumentů

Olomouc 2018

vedoucí práce: Mgr. Jana Kočí

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Alternativní stravování z pohledu konzumentů“ vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 18. 4. 2018

Petra Babičková

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Janě Kočí za její vstřícný přístup, poskytování rad a odborné vedení práce. Děkuji všem respondentům za jejich čas, poskytnutí rozhovoru a ochotu spolupracovat. Nakonec bych chtěla poděkovat celé své rodině za vytvoření vhodných podmínek pro studium a za jejich podporu.

Úvod	6
1 Cíle práce	7
2 Alternativní směry ve výživě	8
3 Biovýživa	10
3. 1 Co je to biovýživa	10
3. 2 Biopotraviny a česká společnost	11
3. 3 Kvalita biopotravin.....	12
4 Vegetariánství.....	14
4. 1 Historie vegetariánství.....	14
4. 2 Rozdělení vegetariánů	15
4. 3 Možné zdravotní problémy spojené s vegetariánstvím	16
5 Makrobiotika	18
5.1 Zásady makrobiotického režimu:.....	18
5.2 Makrobiotika a česká společnost	19
6 Základní složky výživy	20
6. 1 Obecná výživová doporučení.....	20
6. 2 Bílkoviny	22
6. 3 Tuky	25
6. 4 Cukry	26
6. 5. Vitamíny	26
7 Metodika	30
7. 1 Organizace výzkumu.....	30
7. 2 Použitá metoda a technika sběru dat	31
8 Výsledky	33
8.1 MOTIVACE	33

8. 2 ZDRAVÍ	39
8.3 ŽIVOTNÍ STYL	42
9 Diskuze	48
Závěr	50
Referenční seznam	51
Souhrn.....	55
Summary	55
Seznam tabulek	56
Seznam obrázků	56
Seznam příloh.....	56

Úvod

Tato bakalářská práce se věnuje alternativnímu stravování. Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. Teoretická část představuje nejznámější alternativní směry ve výživě, praktická část přibližuje názory, životní postoje a zdravotní stav šesti účastníků výzkumu stravujících se alternativně.

Jídlo nás provází celý život a souvisí snad se všemi oblastmi v našem životě. To, co jíme, ovlivňuje zejména naše zdraví. Jídlo souvisí s naší psychikou – poruchy příjmu potravy jsou z velké části psychickou nemocí. Pokud jsme hladoví, máme špatnou náladu. U jídla se setkáváme s rodinou a přáteli – tvoříme sociální vazby. Jídlo ovlivňuje naši kulturu, různé oblasti jsou typické svými národními pokrmy. Jídlo vnímáme všemi tělesnými smysly – když krájíme čerstvý chléb, slyšíme, jak kůrka křupe, můžeme nahmatat její strukturu, po rozkrojení se rozvine vůně, krajíc chleba namažeme máslem a ozdobíme pažitkou, protože „jí se i očima“ a s chutí se zakousneme. Jídlo k životu nezbytně potřebujeme.

V posledních dnech stále stoupá počet lidí stravujících se alternativně. Lidé se začínají více zajímat o to, co konzumují, odkud produkty pochází a jestli jsou zdravé. Obchody a restaurace na tento trend reagují a můžeme si všimnout, že v posledních letech přibýlo vegetariánských a veganských restaurací, obchodů s lokálními produkty, vycházejí kuchařky s netradičními recepty, supermarket vytváří sekce „vegan“ a „vegetarián“ výrobků... Stále se ale objevují lidé odsuzující každého, kdo se nestravuje konvenčním způsobem. Co je pro jednoho tradiční, může být pro druhého alternativní. Tato práce může pomoci nahlédnout do života lidí, kteří si vybrali jiný směr stravování než konvenční, a vysvětlit důvody, proč se k tomuto kroku rozhodli.

1 Cíle práce

Cílem této bakalářské práce je přiblížit čtenářům problematiku týkající se alternativního stravování. Hlavním cílem je zjistit, proč se lidé odklání od konvenčního způsobu stravování.

Dílčí cíle:

1. Jak ovlivňuje alternativní stravování zdraví respondentů?
2. Jaké jsou výhody a nevýhody alternativního stravování?
3. Jak ovlivňuje alternativní stravování ostatní oblasti života respondentů?

2 Alternativní směry ve výživě

Jako alternativní směr ve výživě považujeme to, co se liší od tradiční racionální výživy, dle které se jí od všeho trochu. Tradiční směr není jasně definován (Kastnerová, 2014).

Dle Melinové a Davisové (2008) se lidé odklání od konvenčního způsobu stravování z různých důvodů:

- podpora zdraví nebo uzdravení
- prosazování úcty k životu
- ochrana životního prostředí
- obhajoba náboženských nebo filozofických principů

Alternativní způsoby výživy sahají již do dávných dob minulých a to právě vlivem náboženských a filozofických systémů, kde se výživa brala jako součást života tělesného, duševního i duchovního. Někteří lidé věřili, že pokud budou konzumovat maso určitého zvířete, přenesou se na ně jejich vlastnosti (např. po jídání sovího masa zlepší noční vidění, po lviím mase budeme statečnější, rychle rostoucí rostliny podpoří růst apod.) Způsob výživy byl také spojován s charakterem osobnosti – válečník jí maso a vnitřnosti, filozofové a vědci jí vegetariánskou stravu. Za zmínku stojí Karel Veliký, který měl opékané maso velice v oblibě, veliké hostiny plné masitých pokrmů představovaly hojnost a sílu. Ve stáří (stejně jako mnoho dalších mužů jeho stavu) trpěl dnou, avšak rady lékařů na omezení opékaného masa neposlouchal (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003; Montanari, 2003).

Křesťané už od počátků drží půst – zdrží se na nějakou dobu určitých pokrmů, aby jejich duch zvítězil nad tělesnými choutkami. Ježíš se postil čtyřicet dní na poušti, proto křesťané drží (s výjimkou neděl) čtyřicetidenní půst před Velikonocemi a v tomto období jedí pouze ovoce, zeleninu, chléb a zdrží se konzumace mléka, vajec a masa. Ve středověku byl půst každou středu a pátek – ve středu se rozhodlo o smrti Ježíše Krista, v pátek zemřel. Nekonzumovalo se mléko, mléčné výrobky a vejce. Postním jídlem byla ryba, rak, hlemýžď, vodní ptáci, ale i bobr, protože žije ve vodě a tak na něho bylo pohlíženo jako k rybám (Beranová, 2011).

V poslední době se však stále více hovoří o vlivu médií na výběr potravin a s tím i výběrem alternativního směru ve výživě jakožto protest proti všemu konvenčnímu, lidé mají potřebu se od ostatních odlišit. Jiný způsob stravování než tradiční se stává čím dál více „módní“ záležitostí (Martíňáková, 2015; Kloučková, 2016).

3 Biovýživa

3.1 Co je to biovýživa

Tento směr stravování nevychází z klasických filozofických nebo náboženských směrů, ale ze snahy zlepšení životního prostředí vlivem tzv. ekologického zemědělství (Kastnerová, 2014).

Ekologické zemědělství můžeme charakterizovat jako „*vyvážený agroekosystém trvalého charakteru, který se zakládá v maximální míře na lokálních a obnovitelných zdrojích a využívá, v co největší míře vlastní biologické procesy agroekosystému*“ (Dlouhý a Urban, 2011, 23).

Hlavním cílem ekologického zemědělství je trvale udržitelný rozvoj. Mezi nejdůležitější pozitiva ekologického zemědělství patří:

- ekonomická výhodnost z dlouhodobého hlediska
- ochrana životního prostředí a biodiverzity
- úspora energie
- lepší kvalita potravin a zdraví člověka
- snížení nadprodukce (Šánová, 2006).

Produktem ekologického zemědělství jsou biopotraviny, při jejichž zpracování nebyla použita umělá barviva, konzervační látky, dochucovadla apod. Zvířata mají volný výběh, živí se přirozenými krmivy bez stimulatorů a hormonů, při pěstování rostlin se nepoužívají pesticidy, umělá hnojiva. Celý proces výroby bioproduktu je co nejšetrnější k životnímu prostředí od chovu či pěstování až k finální podobě výrobku (Kastnerová, 2014).

Biovýživa klade důraz také na lokální produkty. Suroviny, které se vypěstují, zpracují a prodají v rámci jednoho regionu, podporují ekonomiku v regionu, jsou šetrnější k životnímu prostředí (produkty často cestují téměř přes celý svět) a jsou čerstvější. Taktéž kvalita jídla je lepší, protože zemědělec ví, co pěstuje – ví, co jí (Dvořáková-Janů, 1999).

Na vesnicích se často praktikuje tzv. samozásobitelství. Samozásobitelství preferuje domácí produkci, rodina si opatří potraviny doma na svém pozemku a není odkázána

na dojíždění do dalekých obchodů. Důvodů pro pěstování plodin a chov zvířat na vlastní zahradě je několik: zdraví, finanční výhodnost, absence obchodů, ekologické uvědomění (neplýtvání), kvalitnější potraviny, relaxace na zahrádce, ale zejména to, že lidé na vesnicích dodržují jakousi tradici, udržuje se sociální interakce mezi občany – sousedé si za výpomoc darují zeleninu, koledníci na Velikonoce dostanou vejce. Dalším faktorem je sociální status na vesnici – vesničan, který nepracuje na své zahrádce, nebo na poli může být označen za lenocha. Pěstování vlastních plodin považuje mnoho lidí jako formu odpočinku (Dvořáková-Janů, 1999).

3. 2 Biopotraviny a česká společnost

Z výzkumu společnosti MEDIAN realizovaného v roce 2014 vyplívá:

- 41 % domácností kupuje biopotraviny, nejvíce mléčné výrobky a zeleninu, pro tyto výrobky zákazníci obvykle chodí na farmářské trhy, kde potraviny koupí přímo od zemědělce, nebo do supermarketů.
- lidé kupují biopotraviny nejčastěji z toho důvodu, že jsou zdravější (65 % dotazovaných), chutnější (48 %) a jejich výroba je šetrnější k přírodě (39 %).
- 39 % z dotazovaných, v jejichž domácnosti se nenakupují biopotraviny, uvedlo, že nevidí rozdíl mezi „bio a nebio“.
- pro 26 % dotazovaných, v jejichž domácnosti se nenakupují biopotraviny, je označení biopotravin jen jako reklamní trik.
- největší překážkou (73 % dotazovaných) pro koupi biopotravin je jejich vysoká cena (Median, 2014).

Velice podobné výsledky získala také Zajíčková (2017). Dle jejího šetření lidé občas nakupují biopotraviny (38 %), často v supermarketech, nejvíce ovoce, zeleninu, mléčné výrobky. 30 % oslovených si myslí, že biopotraviny jsou jen klamavá reklama. 74 % odrazuje od nákupu biopotravin opět cena.

Vysoká cena biopotravin však má svoje opodstatnění. Zemědělci provozující ekologické zemědělství mají vyšší nároky na pěstování rostlin a chov zvířat (zákaz používání chemie a průmyslových hnojiv, důraz na spokojenost zvířat, nižší výnosy z prodeje, vysoké náklady za certifikaci apod.) Produkce biopotravin je zastíněna konvenčním způsobem

zemědělství, chemické stimulanty jsou stále dražší, ale nejsou postihnuty žádnou ekologickou daní, tudíž se zemědělcům z krátkodobého pohledu stále vyplatí. Zemědělství šetrné k životnímu prostředí je pro podnikatele obvykle nevýhodné z hlediska ekonomického a krátkodobý ekonomický užitek je často přednější, než dlouhodobé udržení zdravého životního prostředí. Negativní dopady (např. znečištění pitné vody dusičnany) současného konvenčního zemědělství neplatí zemědělec, ale společnost, resp. daňový poplatník (Dlouhý a Urban, 2011).

3. 3 Kvalita biopotravin

Jakost biopotravin je obtížné posoudit, protože studií zaměřujících se na rozdílnou kvalitu biopotravin a konvenčních potravin není mnoho a závěry se často liší. Kvalitu produktů mimo způsobu produkce ovlivňuje zejména odrůda plodin, klimatické podmínky a další vlivy a činitele. Z výsledků výzkumu EU projektu QualityLowInputFood však vyplývá, že biopotraviny jsou méně kontaminovány chemickými látkami, mají nižší obsah pesticidů, léčiv, těžkých kovů a většinou mají i lepší nutriční vlastnosti (Hajšlová a Schulzová, 2006).

Daňková (2011) ve své práci zkoumala kvalitu hovězího masa z konvenčního a ekologického chovu. U ekologických vzorků byl naměřen vyšší obsah hrubých bílkovin a aminokyselin. V sensorické části byly hodnoceny lépe ekologické vzorky, rozdíl byl především ve šťavnatosti, ve vůni však nebyly zaznamenány žádné rozdíly. Rozdíl v obsahu živin v mase však nebyl nikterak zásadní, ale i přesto vykazovalo ekologické maso příznivější hodnoty.

Tabulka 1. Ceny biopotravin a běžných potravin (online nákup Tesco ze dne 7. 11. 2017)

MLÉKO	CENA	CENA ZA 1 L
Olma Bio Via natur čerstvé bio mléko 3,5% 1 litr	29,90 Kč	29,90 Kč
Madeta Jihočeské mléko plnotučné trvanlivé 1 litr	19,90 Kč	19,90 Kč
JOGURT	CENA	CENA ZA 1 KG
Olma Bio Via natur jogurt bílý 150 g	11,90 Kč	79,33 Kč
Mlékárna Valašské Meziříčí Bílý jogurt 150 g	9,90 Kč	66,00 Kč
KUSKUS	CENA	CENA ZA 1 KG
Country Life Bio kuskus 500g	46,90 Kč	93,80 Kč
Podravka Kuskus 500g	30,70 Kč	61,40 Kč
TŘTINOVÝ CUKR	CENA	CENA ZA 1 KG
Bio Harmonie Třtinový cukr přírodní 500g	59,90 Kč	119,80 Kč
Sweet Family Třtinový cukr nerafinovaný 1kg	64,90 Kč	64,90 Kč
JABLEČNÁ ŠŤÁVA	CENA	CENA ZA 1 L
Pfanner 100% BIO jablečná šťáva 1l	71,90 Kč	71,90 Kč
Pfanner 100% jablečná šťáva 1l	35,90 Kč*	35,90 Kč

*cena v akci, běžná cena 44,90 Kč

4 Vegetariánství

Termín vegetarián byl zaveden roku 1847 zakladateli Britské vegetariánské společnosti. Pojem odkazuje na latinské slovo *vegetus*, které v překladu znamená silný, čerstvý, živý, zdravý (Risi a Zürrer, 2007).

Vegetarián je člověk, který se svého jídelníčku vyřadil maso, popř. i další živočišné výrobky. Ve společnosti panuje zkreslená představa o vegetariánství, protože Anglosaská literatura nerozlišuje rozdíl mezi odmítáním červeného masa (s tím, že konzumace ryb a drůbeže je povolena) a úplným vynecháním masných výrobků (Kastnerová, 2014).

Vegetariánství vzbuzuje i dnes různorodé emoce. Někteří lidé odmítání živočišných výrobků rozumí, přihlížejí ke skutečnosti, že v minulosti bylo maso vzácná potravina, maso se objevilo na jídelníčku výjimečně a nekonzumovalo se v takovém množství, jak je tomu dnes. Další skupina lidí zastává jiný názor – nejíst maso je dle nich nepřirozené, po tisíciletí se přece mléčné výrobky a maso konzumovalo, takže je samozřejmě pokračovat v tomto kulturním vývoji (Jackson, 2004).

4.1 Historie vegetariánství

Původ vegetariánství můžeme najít ve východních náboženstvích. Hinduisté a buddhisté věří v reinkarnaci, posvátnost zvířat je pro ně velice důležitá. K nenásilnému způsobu života s omezením živočišných produktů se dále hlásí sikhové a Křišnovi stoupenci (Virtue a Prelitz, 2013).

V Evropě je za průkopníka vegetariánství považován Pythagoras, který věřil, že duše člověka po smrti putuje do zvířat a proto bychom se k nim měli chovat s úctou. Z tohoto důvodu byl sám vegetarián a snažil se k vegetariánství vést i své následovníky. Aristoteles považoval zvířata za otroky. Chápal, že i člověk je zvíře, ale člověk je zvíře racionální. Věřil, že zvířata jsou na světě z toho důvodu, aby sloužila lidem. Schvaloval určitou hierarchii, kde rostliny (s nejnižší rozumovou schopností) jsou na světě pro zvířata a lidi a zvířata (s nižší rozumovou schopností) jsou na světě pro člověka (s nejvyšší rozumovou schopností) aby je mohl využívat jako potravu, kůži zpracovat jako oblečení atd. Příroda dle něj nic nevytvoří bez účelu, a proto by měl člověk zvířata konzumovat, jelikož proto na světě jsou (Singer, 2001).

O odmítání masa se můžeme dočíst již v předkřesťanském myšlení. Dle Geneze 1,29 se první lidé živili pouze stravou rostlinnou. Zabíjení zvířat bylo přípustné až po pádu člověka, kdy člověk opustil rajskou zahradu. Než vyhnal Bůh Adama a Evu z ráje, oblékl je do kůže zvířat. Jejich syn Ábel choval ovce a věnoval je Bohu jako oběti (Singer, 2001).

Křesťanský středověký teolog Tomáš Akvinský se, taktéž jako Aristoteles, přikláněl k názoru, že člověk je nadřazen zvířatům. Rostliny slouží zvířatům a zvířata lidem – méně dokonalé více dokonalému, proto nemá člověk žádnou morální zodpovědnost vůči zvířatům, dobrému zacházení se jim dostane, pouze pokud člověk chce, protože zvířata nejsou autonomní tvorové a slouží člověku k dosažení jeho cílů (Čejka, 2007).

4. 2 Rozdělení vegetariánů

Vegetariány můžeme rozdělit do několika skupin, přičemž různí autoři rozdělení interpretují jinak. Pro lepší orientaci slouží Obrázek 1 (Heinrich-Böll-Stiftung, 2014). Melinová a Davisová (2008) dělí vegetariány na dva základní typy:

- Lakto-ovo vegetariáni:

Odmítají maso, ale mléko a vejce ze svého jídelníčku nevyřazují. Dále lze rozlišit lakto-vegetariány (nejí maso a vejce, ale mléko nevyřazují) a ovo-vegetariány (nejí maso a mléko, ale vejce nevyřazují).

- Vegani:

Veganství je označováno za nejpřísnější formu vegetariánství. Vegané nejí maso, mléko a vejce. Odmítají také všechny výrobky živočišného původu, a to nejen ve stravě, ale i v kosmetice, oděvech atd.

Yntemová a Beardová (2004) rozšiřují dělení vegetariánů na další typy:

- Pisco-pollo vegetariáni:

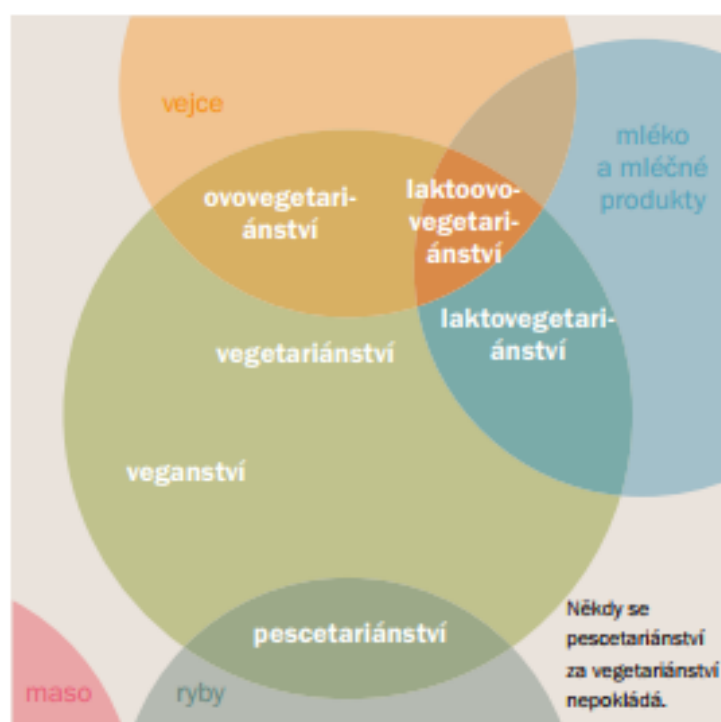
Někdy nejsou označováni jako pravý vegetariáni, protože se vyhýbají červenému masu, ale drůbež („pollo“) a ryby („pisco“) a jiné mořské živočichy konzumují. Nejsou vegetariány v pravém slova smyslu, ale jejich jídelníček zahrnuje v největší míře jen rostlinnou stravu.

- Fruitariáni:

Tento směr výživy je podobný veganskému. Fruitariáni jí pouze ty rostliny, které byly získány z rostliny, která nebyla zničena.

- Vitariáni:

Vitariáni vychází z myšlenky, že naši předkové měli přístup pouze k tepelně neopracovaným potravinám, konzumují proto syrové potraviny, všechny ostatní potraviny jsou pro ně nepřirozené. Někteří vitariáni nevynechávají také tepelně neupravené maso, proto může být jejich zařazení mezi vegetariány sporné.



Obrázek 1. Přehled typů vegetariánů (Heinrich-Böll-Stiftung, 2014)

4.3 Možné zdravotní problémy spojené s vegetariánstvím

Dle Svačiny (2008) je lakto-ovo vegetariánská strava pro dospělé vhodná, obvykle mají nižší hladinu cholesterolu, nemají vysoký krevní tlak a konzumují větší množství vlákniny. Pro děti je z hlediska nižšího příjmu bílkovin a železa nevhodná. Vegetariánská strava bývá většinou objemná a dětský žaludek nepojme takové množství potravy, který by pokryl doporučený příjem bílkovin a železa. To může u dětí způsobit nízký vzrůst a chudokrevnost.

Pit'ha a Poledne (2009) upozorňují na sklony zejména starších dětí k vegetariánství, protože nedostatek živočišných bílkovin spojený s odmítáním masa může způsobit poruchy vývoje. Avšak ani vysoký příjem masa není prospěšný, zejména konzumace uzenin, párku a paštik.

Striktní vegani mohou mít ve stravě nedostatek vitamínu B12, vitamínu D, železa a vápníku, zejména dospívající vegani stravující se jednostranně (Svačina, 2008). Ve vitariánské stravě hrozí riziko mikrobiální nemoci z tepelně neupravených potravin, strava je navíc náročná na trávicí systém, ne všechny látky mohou být biologicky využitelné (Gabrovská a Chýlková, 2017).

5 Makrobiotika

Makrobiotická strava je životní styl, který usiluje o harmonii těla a duše, přiblížení se přírodě, prevenci nemocí. Úzce souvisí s východní filozofií. Klade důraz na vyvážení protikladů (JIN a JANG), měly by spolupracovat a společně vytvářet jeden celek. Nezabývá se jen stravováním, protože aby bylo navozeno co nejvyšší harmonie, je ke střídme makrobiotické stravě vhodný také pravidelný pohyb a dechová cvičení (Strnadelová a Zerzán, 2005).

Kushi (1998) preferuje takový způsob života, kde je uplatněna harmonie s přírodou a zákony platicí v celém vesmíru. Přírodní léčba makrobiotikou souvisí nejen se zlepšením zdravotního stavu, ale i s výchovou a stavem mysli. Pochopíme-li příčiny nemocí, jsme schopni pochopit i život jako takový.

5.1 Zásady makrobiotického režimu:

- Nejméně 50 % celkového denního příjmu potravin tvoří celozrnné obiloviny.
- Asi 5 % denní stravy tvoří polévka. Chuť by neměla být moc slaná, upřednostňujeme zeleninu, mořské řasy, luštěniny. Způsob přípravy i přísady měníme.
- Každá porce obsahuje 20-30 % zeleniny. Nejlépe, pokud využijeme lokální a sezonní zeleninu. 2/3 zeleniny tepelně zpracujeme, 1/3 jíme čerstvou.
- Luštěniny a mořské řasy tvoří 10-15 % denní stravy.
- Z nápojů jsou vhodné čaje (ne aromatické a povzbuzující, ale čaje z tradičních bylin, z kořenů bylin), pampelišková káva (Kushi, 1998).

V souvislosti souznění s přírodou je doporučováno se každý den alespoň 30 minut procházet venku. Kontakt s přírodou je pro zdravý prospěšný. Chození je pro člověka přirozené. Do pokojů můžeme umístit rostliny, protože vydávají kyslík, vytvářejí negativní ionizaci (podporuje klidnější prostředí), podporují klidný spánek. Rostliny umístíme hlavně v ložnici a kuchyni, kde trávíme hodně času. Nosíme oblečení z čisté bavlny, nejlépe z organické bavlny, jelikož nošení syntetických látek mohou narušit přirozené funkce těla. Co nejvíce využíváme pouze přírodní materiály – při koupi vybavení do domu, při koupi kosmetiky (Waxman D. a Waxman S., 2015).

5.2 Makrobiotika a česká společnost

Čablová (2010) se ve své diplomové práci zaměřila na spokojenost lidí praktikující makrobiotický směr. Z výsledků vyplívá, že tito lidé subjektivně pocítuje vyšší míru životní spokojenosti, než jedinci konzumující běžnou stravu.

Pajgrtová (2009) využila kvalitativní výzkum a zkoumala osm makrobiotiků. Pro většinu respondentů se jevílo jako obtížné stravovat mimo domov a v zaměstnání se mnozí cítili izolovaně od ostatních, prožívali sociální odcizení. K makrobiotice se dostali vlivem východním typů cvičení (jóga, tai-či), podpory uzdravení, náhodou na základně přečteného článku, nebo uvedli, že to byl „osud“. Všichni respondenti uvedli, že makrobiotika se týká celého života, nejen stravování. Často mají hluboký vztah k přírodě.

Slimáková (2014) ve svém článku „Makrobiotika: Spása nebo pohroma?“ uvádí, že striktní makrobiotická strava může u dětí způsobovat výživové deficity, nedostatečný příjem energie, nedostatek bílkovin, vitamínu B2, B12 a D, i mateřské mléko makrobiotických žen má nižší výživové hodnoty. Jeden z největších propagátorů makrobiotiky Michio Kushi uvádí, jak může makrobiotická zabránit rakovině, sám však v roce 2004 podstoupil operaci tlustého střeva kvůli rakovině. Slimáková ale dále uvádí, že pokud se stravujeme makrobioticky v rozumné míře, může to být zdraví prospěšné – upřednostňování čerstvých potravin před polotovary, vyšší spotřeba zeleniny, omezení koncentrovaných cukrů a výběr lokálních potravin je pro zdraví výhodné.

6 Základní složky výživy

Pro správný chod organismu je třeba přijímat výživné látky = živiny. Bílkoviny (proteiny), tuky (lipidy) a cukry (sacharidy) označujeme jako makronutrienty a jsou nositeli energie. Mikronutrienty (vitaminy a minerální látky) nejsou nositeli energie, ale organismus je nezbytně potřebuje (Svačina, 2008).

6.1 Obecná výživová doporučení

Výživová doporučení vydávají různé mezinárodní (např. FAO – Organizace pro výživu a zemědělství), nebo národní (Ministerstvo zdravotnictví, Společnost pro výživu) organizace. Je to „soubor opatření, návodů, postupů, jak se stravovat, aby byl člověk zdravý nebo alespoň zdravější (měl méně civilizačních nemocí), aby jeho život probíhal bez zdravotních potíží“ (Babička, 2016, 39). Mezi hlavní cíle výživových doporučení patří:

- upravit celkový energetický příjem tak, aby se vyrovnal celkovému výdeji (aby byl příjem a výdej v rovnováze) a tím by dospělí dosáhli optimálního BMI¹
- snížení příjmu tuku (do 30 % energetické hodnoty)
- snížení příjmu jednoduchých cukrů
- snížení příjmu kuchyňské soli
- zvýšení příjmu vitaminů a minerálních látek, zejména vitamínu C, zinku, selenu, vápníku (Babička, 2016).

Člověk k životu potravu nezbytně potřebuje. Jídlo nám dává energii k základním životním pochodům, k fyzické aktivitě, je potřeba pro stavbu tělesných orgánů, avšak jeho nadbytek i nedostatek mohou způsobovat nemoci. Zdravou, pestrou, pravidelnou a střídanou stravou lze docílit delšího a kvalitnějšího života a vyhnout se tak čím dál častěji se vyskytujícím civilizačním chorobám (Svačina, 2008).

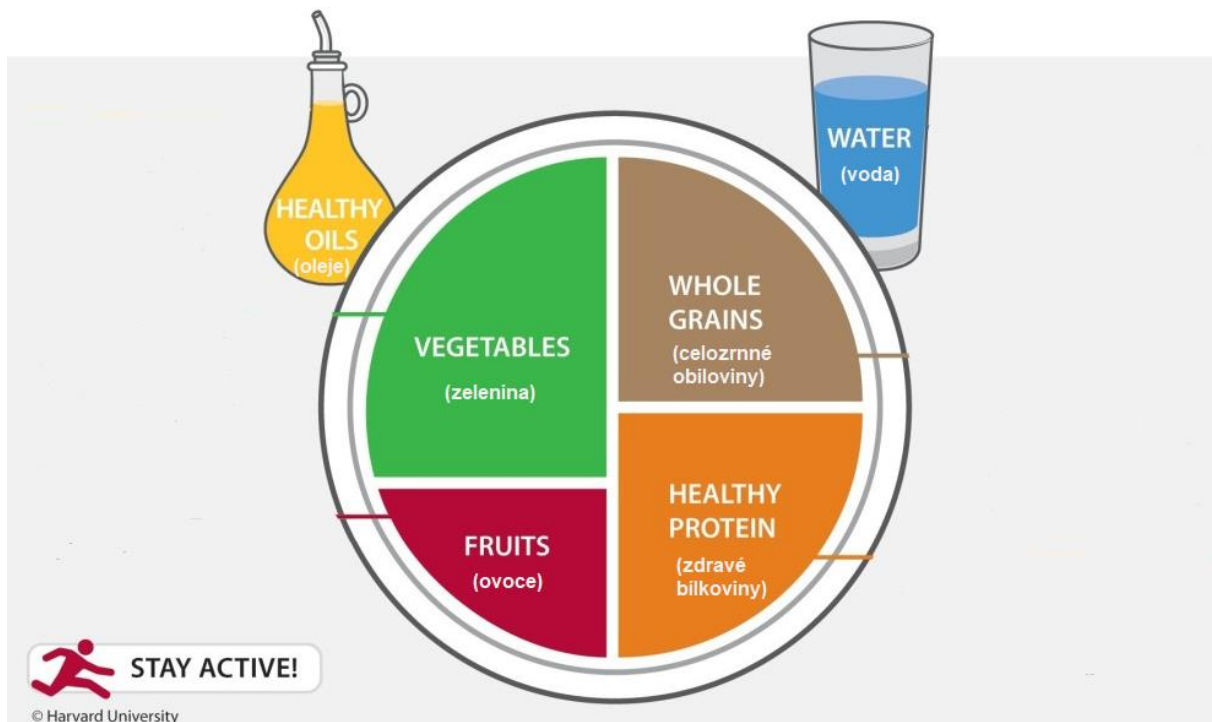
¹ = Body Mass Index. Váha se vydělí výškou uvedenou v metrech na druhou. Získané hodnoty lze porovnat s tabulkou a zjistíme, jestli máme vzhledem ke své výšce normální hmotnost = hodnota BMI 18,5 až 25. Hodnoty pod 18,5 značí podvýživu, hodnoty nad 25 naopak nadváhu (až obezitu). Tento index je celosvětově uznávaný, nebere však v potaz pohlaví nebo věk (Svačina, 2008).

Pokud se chceme stravovat zdravě, měli bychom konzumovat potraviny v určitém poměru. Pro zjednodušení výživových doporučení se využívají potravinové pyramidy (obrázek 2), nebo potravinové talíře (obrázek 3).



Obrázek 2. Česká potravinová pyramida (převzato z <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>)

V potravinové pyramidě jsou potraviny, které se mají konzumovat nejčastěji umístěny na obrázku nejnižší. Čím blíže k vrcholu, tím by se uvedené potraviny měly na našem jídelníčku objevovat co nejméně. V posledním patře jsou uzeniny, sladkosti, alkohol, slazené limonády – ty by se měly konzumovat pouze zřídka, lze je i úplně vynechat. Jestliže chce člověk zhubnout, volí především potraviny z levé části pyramidy. Potravinová pyramida však nebere ohled na různé možnosti alternativního stravování – např. na vegetariány (FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY, 2015).



Obrázek 3. Potravinový talíř (<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>, upraveno)

Potravinový talíř je jedno z dalších grafických výživových doporučení. Talíř (stejně jako grafický koláčový graf) znázorňuje, v jakém poměru je nejvhodnější konzumovat určité potraviny. Jendů polovinu talíře zabírá ovoce a zelenina. Do této poloviny se však nepočítají brambory, protože negativně ovlivňují hladinu cukru v krvi. Jednu čtvrtinu talíře zabírají celozrné obiloviny. Sem lze zařadit např. quinou, ovesné vločky, celozrné těstoviny a celozrné pečivo. Celozrné pečivo je vhodnější, než pečivo bílé, protože má lepší výživové hodnoty. Poslední čtvrtina talíře zahrnuje bílkoviny – zde se uvádí, že nejzdravější zdroje bílkovin jsou ryby, kuře, fazole, ořechy. Červené maso také obsahuje bílkoviny, ale tomu bychom se stejně jako klobásám a uzeninám měli vyvarovat (<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>).

6. 2 Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny jsou jedny ze základních živin nezbytných k životu, podílí se na vývoji a růstu, výživě a metabolismu. Jsou složeny z aminokyselinových zbytků spojených peptidickou vazbou. Jejich funkci ovlivňuje jednotlivé uspořádání a řazení aminokyselin v řetězci. Oxidací 1 gramu bílkovin tělo získá 17 kJ (4,1 kcal) energie. U

zdravého dospělého člověka by se bílkoviny měly podílet z 12-15 % celkového energetického příjmu (Svačina, 2008).

Dle původu lze bílkoviny rozdělit na živočišné a rostlinné (liší se v zastoupení jednotlivých aminokyselin). Pro využití v lidském organismu jsou vhodnější živočišné bílkoviny, protože obsahují všechny esenciální aminokyseliny² (Babička, 2016).

V rostlinných zdrojích bílkovin se nachází aminokyseliny neesenciální i esenciální, ale většinou jedna nebo více esenciálních aminokyselin chybí, proto se musí doplnit z jiných zdrojů, tzn. strava musí být pestrá, aby se příjem esenciálních aminokyselin dostatečně doplnil (Svačina, 2008). Nemusíme však přijímat bílkoviny pouze z živočišných zdrojů (jelikož ty mají vysoký obsah tuků), ale lze využívat rostlinné zdroje bílkovin tak, abychom pokryli dávku aminokyselin. Např. fazole a hnědá rýže obsahují určité množství proteinu, ale chybí jim některá z esenciálních aminokyselin. Pokud však tyto dvě potraviny zkombinujeme, získáme kompletní protein nahrazující proteiny z masa (Balch J. a Balch P., 1998).

Hlavními zdroji bílkovin ve vyspělých zemích jsou maso, mléko, vejce, luštěniny včetně sóji, obiloviny a zelenina včetně brambor (Tabulka 2). Živočišné zdroje bílkovin tvoří asi 65 % celkového příjmu bílkovin, největší část rostlinných zdrojů tvoří obiloviny. Doporučený poměr živočišných a rostlinných bílkovin je 1:1 (Svačina, 2008; Bulková, 1999).

² Esenciální aminokyseliny si člověk neumí sám vytvořit a musí je proto přijímat v potravě. Patří sem např. valin, leucin, izoleucin, fenylalanin, lyzin, metionin, tryptofan (Svačina, 2008).

Tabulka 2. Hlavní zdroje bílkovin ve výživě (Svačina, 2008)

Zdroj	Zastoupení bílkovin (hmotnostní %)	Zdroj	Zastoupení bílkovin (hmotnostní %)
Maso (svalovina s odřezaným tukem)	18-20	Luštěniny	20-25
Mléko (kravské)	2-5,4	- sója	40-42
Vejece	13-14 (2/3 v bílku)	Ovoce, zelenina	< 1
Ryby	10-21	- brambory	2
Obiloviny	6-20	Houby	27
- rýže	7-9	Kvasnice	50 % sušiny
- pšenice	12-15	Mořské řasy	50-60 % sušiny

Zdravý dospělý člověk potřebuje 0,83 g proteinu/kg tělesné hmotnosti, kojenci, děti, těhotné ženy, nemocní nebo lidé se zvýšenou tělesnou aktivitou však potřebují větší množství bílkovin (Tabulka 3). Např. průměrná dospělá žena vážící 50 kg potřebuje denně přijmout 42 g bílkovin, kojeneček vážící 7,8 kg potřebuje 10,2 g bílkovin, dívka (10 let) vážící 28,5 kg potřebuje 26,2 g bílkovin, dospívající chlapec (16 let) vážící 66,5 kg potřebuje 57,9 g bílkovin. Těhotné ženy v průběhu těhotenství zvyšují příjem bílkovin až o 31 g navíc k doporučené denní dávce a v období kojení až o 19 g bílkovin navíc (World Health Organization, 2007).

V dětském věku se jeví hrazení bílkovin pouze rostlinnou stravou jako problémové, hrozí zpoždění psychomotorického a mentálního vývoje. Celkový nedostatek bílkovin způsobuje snížení obranyschopnosti organismu, špatné hojení ran, poruchy nervového systému a poruchy vnitřních orgánů. Nadbytek příjmu bílkovin také není zdravý, protože zbytečně zatěžuje ledviny, játra, může způsobit osteoporózu (urychluje odvápnění kostí). Vysoký příjem zejména živočišných bílkovin je spojen s vyšším příjmem tuků a to může

zvýšit riziko vzniku obezity, nádorových a kardiovaskulárních onemocnění (Svačina, 2008; Bulková, 1999).

Tabulka 3. Doporučené dávky příjmu bílkovin dle WHO (World Health Organization, 2007)

	Doporučený příjem bílkovin (g/kg za den)	
	Dospělí	0,83
Děti (roky)	Chlapci	Dívky
0,5	1,31	1,31
1	1,14	1,14
2	0,97	0,97
3	0,90	0,90
4-6	0,87	0,87
7-10	0,92	0,92
11-14	0,90	0,89
15-18	0,87	0,84

6.3 Tuky

Tuky neboli lipidy jsou sloučeniny vyšších mastných kyselin. Dle počtu vodíkových atomů v chemické molekule mastné kyseliny je lze rozdělit na nasycené, vícenasycené a nenasycené. Tuky jsou největším zdrojem energie pro tělo, nezbytný pro vývoj mozku, podporují růst. Oxidací 1 gramu tuků tělo získá 37 kJ (9 kcal) energie. U zdravého dospělého člověka by příjem tuků neměl přesáhnout 30 % z celkového energetického příjmu (Balch J. a Balch P., 1998; Svačina 2008).

Nasycené mastné kyseliny se vyskytují převážně v živočišných tucích, najdeme je ale i v potravinách rostlinného původu (kokosový a palmový olej). Pro tělo je vysoký příjem těchto tuků nežádoucí, protože zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi. Cholesterol je látka

důležitá pro správnou funkci organismu, zejména u novorozenců, protože je součástí buněčných membrán, ale u dospělých by denní příjem neměl přesahovat 300 mg, jinak hrozí riziko ukládání tuku v těle a s tím i další komplikace, např. kardiovaskulární nemoci. Právě srdečně-cévní nemoci jsou příčinou úmrtí u více než 50 % obyvatel České republiky (Bulková, 1999; Babička, 2016).

Nenasycené mastné kyseliny jsou zastoupeny zejména v rostlinných tucích (olivový, řepkový a lněný olej), rybách a ořeších. Jsou důležité pro funkci buněčných membrán, činnost mozku a pohlavních žláz. Některé nenasycené mastné kyseliny jsou esenciální (tělo si je neumí vytvořit samo), např. kyselina alfa-linolenová obsažená ve lněných semenech, vlašských ořeších a řepkovém oleji. Pokud vegetarián nekonzumuje dostatek těchto potravin, může být ohrožen poruchami vývoje nebo neurologickými onemocněními (Babička, 2016; Svačina, 2008).

6. 4 Cukry

Cukry neboli sacharidy jsou organické sloučeniny složené s cukerných jednotek. Vznikají ve fotoautotrofních organismech procesem zvaným fotosyntéza³. Jsou hlavním zdrojem krevního cukru, zdrojem energie pro buňky celého organismu, zejména pak pro červené a bílé krvinky. Podle počtu cukerných jednotek dělíme sacharidy na monosacharidy (jedna cukerná jednotka), oligosacharidy (2-10 cukerných jednotek) a polysacharidy (více než 10 cukerných jednotek). Oxidací 1 gramu sacharidů tělo získá 17 kJ (4,1 kcal) energie. U zdravého dospělého člověka by se sacharidy měly podílet z 55-65 % celkového energetického příjmu (Svačina, 2008).

6. 5. Vitamíny

Vitamíny jsou organické látky, které tělu nedodávají energii, ale k životu jsou nezbytně nutné. Až na výjimky si je tělo nedokáže vytvořit samo a z toho důvodu je musíme přijímat v potravě, kde jsou v různém množství obsaženy. Mohou příznivě ovlivňovat fungování jednotlivých orgánů v těle, podílí se na správném růstu, celkové vitalitě a obranyschopnosti organismu. Mají důležitou roli v enzymatických procesech – regulují intenzitu vstřebávání bílkovin, tuků a cukrů. Množství jejich příjmu není tak velké, jak je

³ Rostlinné buňky využívají vodu a denní světlo k asimilaci vzdušného oxidu uhličitého za vzniku sacharidu (Svačina, 2008).

tomu u hlavních živin, ale pokud není dostatečné, v těle se naruší přirozené reakce a to může způsobit i vážná onemocnění (Babička, 2016).

Vitamíny rozdělujeme podle jejich rozpustnosti na:

a) vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K)

b) vitamíny rozpustné ve vodě (C, vitaminy skupiny B).

Vitamín A – retinol

Vitamín A najdeme v mase, vejcích, mléku, játrech, mrkvi, špenátu, kapustě, třešních. Je důležitý k udržení normálního stavu sliznic, pokožky, zraku, metabolismu železa. Doporučená denní dávka je 1,5 mg. Nedostatek vitamínu A může způsobovat šeroslepost a u dětí zpomalení růstu (Bulková, 1999).

Vitamín D – kalciferol

Vitamín D se nachází v živočišných výrobcích – rybí tuk, mléko a mléčné výrobky, játra, žloutek, maso. Podílí se na vstřebávání vápníku a fosforu, stavbě kostí, činnosti svalů, imunitním systému. Doporučená denní dávka je 5 µg. Nedostatek vitamínu D se u dětí projevuje křivicí, kazivostí zubů (Babička, 2016).

Vitamín E – tokoferol

Zdrojem vitamínu E jsou vejce, luštěniny, sójové boby, rostlinné oleje, ořechy. Chrání buňky před oxidativním stresem, je vhodný pro zdravou pokožku, napomáhá hojení ran. Doporučený denní příjem je 15-20 mg. Snížení obranyschopnosti organismu je jedním z projevů nedostatku (Babička, 2016; Bulková 1999).

Vitamín K – fyllochinon

Vitamín K je obsažen v listové zelenině, chaluhách, jogurtu, mase, hrášku, rajčatech. Je důležitý pro správnou srážlivost krve a stav kostí. Doporučená denní dávka je 75 µg. Nedostatek vede k poruše srážlivosti krve a řídnutím kostí (Babička, 2016).

Vitamín C – kyselina askorbová

Hlavními zdroji vitamínu C je čerstvé ovoce (šípky, jahody, citrusy, rybíz), zelenina, brambory a játra. Je důležitý pro imunitní systém, přispívá k tvorbě kolagenu pro normální funkci chrupavek, dásní, cév, příznivě ovlivňuje psychickou činnost a činnost centrální

nervové soustavy. Doporučená denní dávka je 80 mg. Onemocnění zvané kurděje je může být příčinou nedostatku (Babička, 2016).

Vitamín B1 – tiamin

Zdrojem vitamínu B1 jsou kvasnice, obiloviny, luštěniny, maso, mléko, zelenina. Příznivě ovlivňuje energetický metabolismus, psychiku, činnost srdce a centrální nervové soustavy. Doporučená denní dávka je 1,5-2 mg. Nemoc beri-beri je projevem velkého nedostatku (Bulková, 1999; Svačina, 2008).

Vitamín B2 – riboflavin

Riboflavin se nachází v kvasnicích, játrech, obilovinách. Je významný pro správný rozvoj mozkové tkáně u dětí, proto by těhotné ženy měly mít dostatečný příjem vitamínu B2. Podílí se na tvorbě červených krvinek a produkci protilátek. Doporučená denní dávka je 2 mg. Při nedostatku se objeví zánět kůže, úst a jazyka, praskají koutky úst (Balch J. a Balch P., 1998; Bulková, 1999).

Vitamín B3 – niacin

Vitamín B3, neboli kyselina nikotinová, je obsažen v kvasnicích, játrech, zelenině, mase, celozrnných pšeničných výrobcích. Je důležitý pro krevní oběh, zdravou kůži a nervovou soustavu. Doporučená denní dávka je 20-25 mg. Projevem nedostatku je únava, deprese, nespavost, nesoustředěnost, kožní záněty (Balch J. a Balch P., 1998; Bulková, 1999).

Vitamín B5 – kyselina pantotenová

Nejvýznamnějšími zdroji vitamínu B5 jsou v kvasnice, maso, ovesné a žitné vločky, zelenina. Je potřeba k normálnímu energetickému metabolismu, pro normální fungování trávicího traktu, podporuje imunitní systém, využívá se k pomocné léčbě depresivních a úzkostných stavů, podílí se na metabolismu bílkovin a tuků. Doporučená denní dávka je 1,4 mg. (Balch J. a Balch P., 1998; Bulková, 1999).

Vitamín B6 – pyridoxin

Tento vitamín můžeme nalézt v živočišných i rostlinných zdrojích – maso, vejce, zelí, obilné klíčky. Podílí se na fungování energetického metabolismu, nervové soustavy, hormonální aktivity a tvorbě červených krvinek. Doporučená denní dávka je 1,4 mg. Při

nedostatku se objevuje chudokrevnost, křeče, podrážděnost, záněty rtů, dutiny ústní a pokožky v obličeji (Babička, 2016; Svačina, 2008).

Vitamín B12 – kyanokobalamin

Hlavními zdroji vitamínu B12 jsou živočišné zdroje – maso, játra, vejce, mléko. Je důležitý pro imunitní systém, nervovou soustavu, tvorbu červených krvinek. Doporučená denní dávka je 2,5 µg. Projevy nedostatku (chudokrevnost, únava, zažívací potíže, poškození nervového systému) se projevují až po 1-2 letech, kdy organismus spotřebuje všechny zásoby v těle. Rizikovou skupinou jsou proto vegetariáni a vegani, kteří nekonzumují většinu živočišných produktů (Babička, 2016; Balch J. a Balch P., 1998; Svačina, 2008).

7 Metodika

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, co konzumenty vede k přechodu z tradiční stravy na stravu alternativní. Dílčím cílem je prozkoumat, zda existují mezi respondenty rozdíly v motivaci k přechodu na alternativní stravu, jestli se cítí zdravě, jaký je jejich životní styl, jaký mají k jídlu vztah a jestli jejich alternativní směr ve stravování ovlivňuje i ostatní oblasti v životě.

7.1 Organizace výzkumu

Účastníci výzkumu se mi ozývali sami na základně inzerátu vloženého na sociální síti, jednoho respondenta jsem kontaktovala sama. Přiblížila jsem jim svůj výzkum a domluvili jsme se na čase a místě setkání. Všechna setkání probíhala v měsíci dubnu. Čas i místo jsem nechala na výběru respondentů, podle jejich možností. K místu setkání volili převážně kavárny v Olomouci a Prostějově (dále pak dětské hřiště, místo výkonu práce, místo bydliště). Respondenti byli vybráni na základně dobrovolnosti a jejich svobodné vůle.

Tabulka 4. Seznam respondentů

Jméno	Směr alternativního stravování	Věk	Povolání
Veronika	Vegetarián	29	Učitelka
Eliška	Vegetarián	20	Studentka
Martin	Vegetarián se sklonem k veganství	42	Svářeč
Petra	Konzumentka BIO, sklony k vegetariánství	42	Administrativní pracovnice
Nela	Vegetarián se sklonem k veganství	24	Redaktorka
Lucie	Vegetarián	19	Studentka

7. 2 Použitá metoda a technika sběru dat

Pro praktickou část bakalářské práce byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu ve formě polostrukturovaného rozhovoru.

Rozhovory byly zaznamenány na diktafon, každý z respondentů byl dotázán, zda s pořízením audiozáznamu souhlasí. Všichni respondenti projevili souhlas. Měla jsem k dispozici předtištěný seznam otázek, pokud respondent uvedl nějakou zajímavou výpověď, snažila jsem se doptávat a rozvíjet myšlenku. Hlavním tématem otázek bylo zjistit, jaký alternativní výživový směr si vybrali a proč, jestli odlišný výživový směr ovlivňuje jejich zdraví a dále pak přiblížit jejich životní postoje spojené se stravováním. Rozhovory zachycené na diktafon trvaly od 12 do 25 minut, samotné schůzky pak od 30 minut do 2 hodin. Mnoho informací od respondentů jsem se dozvěděla i z neformálních rozhovorů, které nebyly zachyceny na diktafon – tyto informace mi pomohly dotvořit představu o smýšlení a celkovém životním stylu respondentů.

Pro analýzu získaných rozhovorů jsem použila metodu otevřeného kódování. *„Otevřené kódování odhaluje v datech určitá témata. Tato témata jsou nejdříve na nízké úrovni abstrakce. Mají vztah k položeným výzkumným otázkám, k přečtené literatuře, k pojmům používaným účastníky nebo jde o nové myšlenky vznikající, jak výzkumník proniká k textu.“* (Hendl, 2016, 251). Při kódování jsem využila program pro analýzu kvalitativních dat MAXQDA. Výhodou tohoto programu je přehlednost a systematické uspořádání kategorií, kódů a subkódů. Jednotlivé informace jsem rozdělila do tří kategorií: MOTIVACE, ZDRAVÍ a ŽIVOTNÍ STYL. Ke každé kategorii jsem přiřadila určité kódy a k nim subkódy.

Kategorie: MOTIVACE

Kód: Alternativní směr

Subkódy: vegetarián, vegan, konzument BIO

Kód: Důvod

Subkódy: úcta ke zvířatům, zdraví, ekologie, psychický blok, experiment, životní prostředí, víra

Kód: Doba

Subkódy: 2 roky, 7 let, 10 let, 15 let, 25 let

Kód: Návrat k původní stravě

Subkódy: ne

Kód: Výhody

Subkódy: zdraví, ochrana životního prostředí, jednoduchá příprava, psychické

Kód: Nevýhody

Subkódy: stravování v restauraci, cena, zjišťování původu, dostupnost, reakce okolí

Kategorie: ZDRAVÍ

Kód: Fyzické zdraví

Subkódy: nelze posoudit, zlepšení, méně unavená

Kód: Psychické zdraví

Subkódy: nelze posoudit, zlepšení, čisté svědomí

Kód: Vhodnost alternativní stravy pro všechny

Subkódy: ano, ne, nevím

Kód: Hlídaní příjmu živin

Subkódy: ne, spíše ano

Kód: Doplnky stravy

Subkódy: neužívám, vitamín B, vitamín C, vitamín D

Kategorie: ŽIVOTNÍ STYL

Kód: Reakce okolí

Subkódy: respektování, nepochopení

Kód: Trend

Subkódy: ano, spíše ne

Kód: Dostupnost v obchodech

Subkódy: dobrá, zlepšení

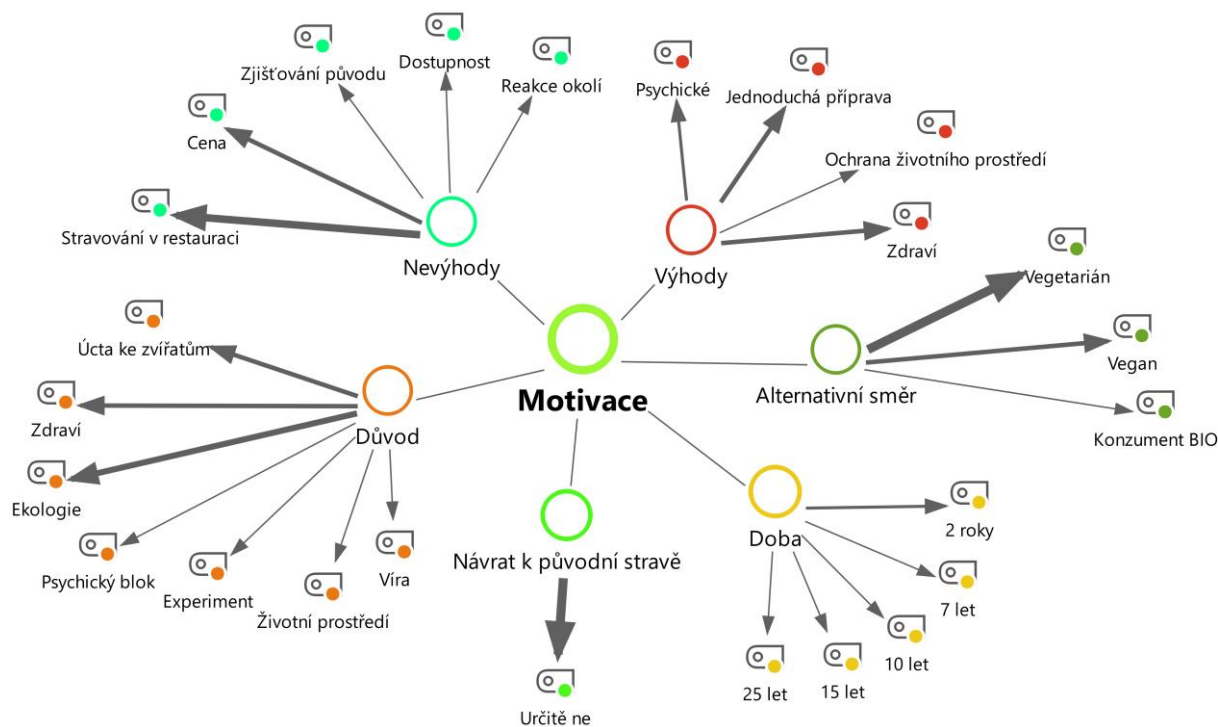
Kód: Vliv na jiné oblasti

Subkódy: nekuřák, móda, kosmetika, cvičení

8 Výsledky

8.1 MOTIVACE

Obrázek 4 ukazuje, jaký výživový směr si respondenti vybrali, jaké je k tomu vedly důvody, jak dlouho tento způsob alternativního stravování provozují, jestli uvažovali o návratu k tradičnímu stravování, jaké jsou výhody a nevýhody těchto stravování.



Obrázek 4: Schéma kategorie MOTIVACE, kódy a subkódy

Alternativní směr

Každý z respondentů se považuje alespoň z části za vegetariána. Petra uvedla, že má blízko k vegetariánství, ale dle poznatků z rozhovoru vyplívá, že je konzumentka BIO výrobků, konzumuje hlavně lokální produkty. Zbytek respondentů se označil za vegetariány. Lucie se půl roku stravovala vegansky, ale tento směr jí nevyhovoval, proto zvolila „mírnější“ formu a vajíčka a mléčné výrobky konzumuje. Martin a Nela uvedli, že jsou vegetariáni se sklonem k veganství. Pro Veroniku, Elišku a Nelu to byla postupná cesta, naopak Martin a Lucie se pro změnu stravování rozhodli ze dne na den.

Petra: „...hodně se ptám, z čeho to je, jestli je to domácí, jinak to prostě jíst nechci (úsměv).“.

Veronika: „Bylo to postupné, já jsem maso přestala jíst ve škole, postupně nějak i doma.“.

Eliška: „Masa jsem jedla čím dál míň a pak vůbec.“.

Martin: „Já jsem prostě řekl – mamó, budu vegetarián. To mi bylo těch 17...“.

Lucie: „Udělal jsem to ze dne na den a rovnou do veganství (úsměv), ne přes vegetariánství, jako to dělá většina lidí.“.

Doba

Průměrná doba alternativního stravování je u dotazovaných 10 let. Nejdelší odklon od konvenčního stravování má Martin – se dvěma přestávkami 25 let nekonzumuje maso.

Důvod

Z výsledků je patrné, že hlavní důvody k přechodu na alternativní stravování jsou zdraví, ekologie a úcta ke zvířatům. Nela uvedla, že je alergická na lepek a kravské mléko. Tato dietní omezení ji přivedla k tomu, že se začala více zajímat o to, co jí. Petra má takový názor, že produkty z obchodů většinou nejsou moc zdravé. Lucie se k vegetariánství dostala vlivem kamarádky veganky. Chtěla to zkusit na měsíc, ale zjistila, že se cítí zdravotně lépe, proto u vegetariánství zůstala.

Nela: „...Jsem celiak a alergik na kravské mléko. Potom jsem se začala zabývat co vlastně jím, z čeho to pochází a maso mi začalo celkem dost vadit na klouby, takže jsem si dělala takové experimenty – týden s masem, dva týdny bez masa. V těch dvou týdnech bez masa mi bylo daleko lépe, tak jsem si řekla, že ho vyřadím a vlastně mi vůbec nechybělo.“.

Petra: „To, co se prodává v obchodech, nejsou potraviny, ale „otraviny“.“.

Lucie: „... pak jsem si o tom začala zjišťovat více a zjistila jsem, že maso ani není tak zdravé. Cítím se lépe. Ted' jsem poprvé za ty dva roky nemocná, předtím jsem byla pravidelně jednou za tři měsíce...“.

Pro Martina byl prvotní impuls k vegetariánství etický. Rozhodl se ze dne na den. Také ho ovlivnila punková scéna, která klade velký důraz na práva zvířat. Eliška a Lucie provozují vegetariánství nejen ze zdravotních důvodů, ale také z úcty ke zvířatům. Petra také klade velký důraz na to, aby bylo se zvířaty jednáno s úctou. Naopak výpovědi Veroniky

ohledně úcty ke zvířatům se od ostatních lišily. Maso přestala jíst, když viděla, jak se zpracovává, ale souvislost s úctou ke zvířatům nevidí.

Martin: „*Já jsem toho názoru, že zvířata tady nejsou pro nás, nebo pro to, aby nám sloužila, spíš ty etické důvody. Pokud já mám možnost si zvolit, jak se budu stravovat, tak si zvolím stravování bez masa.*“.

Petra: „*... máme neziskovku „Zdraví od malička“. Tam je primární cíl, aby děti věděly, a ne se učily ve škole, jak se kravičky volně pasou na pastvě a jak je mléko zdravé, ale aby věděly, že ty kravičky jsou přivázané na metrovém řetězu, jsou znásilněny – budeme nazývat věci pravými jmény. Hned po narození jsou jim odebrány miminka, ...*“.

Veronika: „*...tak mi asi vadily spíš všechny ty pocity ze zabíjačky. To, že to smrdí, že to nevypadá hezky, je tam špína, čistí tam střeva... a všechno tohle způsobilo, že jsem to nechtěla. Ale že bych měla nějaký soucit se zvířaty, to ne, naopak dneska maso manželovi vařím, ten by mi bez masa nic nesnědl, takže soucit v tom nehraje žádnou roli.*“.

Pro mnoho respondentů je důležitá ekologie a životní prostředí.

Martin: „*Živočišná výroba je pro životní prostředí víc zatěžující, než auta. Živočišná výroba produkuje více skleníkových plynů, než automobilový provoz.*“.

Eliška: „*... potom jsem se začala víc zajímat o ekologii a o to, jaký to má dopad na naši planetu.*“.

Nela: „*Člověk zároveň chrání životní prostředí.*“.

Mezi další důvody k přechodu na alternativní stravování patří experiment – Lucie chtěla veganství nejprve jen zkusit. Eliška je věřící, takže tento fakt také hrál roli k přechodu na alternativní stravu.

Lucie: „*Chtěla jsem to zkusit, třeba na měsíc a nějak se mi to zalíbilo a už jsem u toho zůstala.*“.

Eliška: „*...já jsem věřící a my nejíme určité typy masa, takže jsem vždycky jedla jenom drůbež, hovězí a ryby. Postupně jsem přestávala jíst hovězí...*“.

Návrat k původnímu stravování

Všichni dotazovaní nemají důvod vracet se k tradičnímu stravování. Maso jim nechybí, Petra považuje svoje nynější stravování jako tradiční. Lucii maso nechybí, a to i přesto, že dříve ho s oblibou konzumovala. Dnes už maso nejí, i když se do masa omylem zakousla, tak ji z toho nebylo dobře, cítila k masu odpor. Nela přiznala, že si maso občas dá, ale k původnímu stravování by se určitě nevrátila. Elišku lákalo maso asi dvakrát – pokaždé to bylo kvůli vůni masa.

Petra: *„Pro mě je tohle tradiční strava. Tohle je tradiční strava, takhle jsme se živilí 10 tisíc let. Nikdy nebyly pomeranče, citrony.“*

Lucie: *„Já jsem kdysi měla ráda maso, hodně. Byla jsem ten typ člověka, který si to vychutnával. Ale nikdy jsem neměla problém, že bych se k tomu potřebovala vrátit, že bych na to měla chuť a teď k tomu mám spíš odpor – koupila jsem si sendvič, myslela jsem, že je jen sýrový, ale byl se šunkou. Musela jsem to vyplivnout a udělalo se mi špatně, nebylo to příjemné.“*

Nela: *„Přítel maso jí. A když už si ho dám s ním, tak se snažím, aby bylo BIO, ale nikdy bych se nevrátila... už jen proto, že jsem alergik. I kdybych mohla, tak se nevrátím k rohlíkům, k běžnému chlebu – nechybí mi to.“*

Eliška: *„Jednou na rodinné oslavě, kdy moje teta, která umí skvěle připravovat maso, udělala úžasná kuřecí prsa (smích). A podruhé to bylo... nevím, zase něco krásně zavonělo.“*

Martin měl od vegetariánství dvě přestávky, jednou na vojně a podruhé kvůli zhoršení zdravotního stavu. To ale nepřičítá absenci masa ve svém jídelníčku, ale celkovému životnímu stylu (pracoval v chemickém průmyslu, byl velmi silný kuřák a pil alkohol).

Martin: *„No já jsem měl ty dvě období, jak jsem o tom mluvil. To byla vojna, tam jsem to zkusil asi tři dny a ve chvíli, kdy jsem potom jedl i ohryzky z odpadkového koše, tak už jsem potom po třech dnech kapituloval. Dal jsem si prostě to maso a po vojně jsem se k tomu zase vrátil. Pak jsem měl to období, kdy se mi trošku začal zhoršovat zdravotní stav, což jsem trošku přičetl na vrub tady tomu. ... Potom mi vlastně zjistili roztroušenou sklerózu, což se teda zjistilo, že zdravotní stav se mi horšil díky tomu.“*

Veronika na střední škole chtěla znovu zkusit, jak maso chutná a na 14 dní se ho pokusila ve školní jídelně konzumovat. Po dvou týdnech přišla na to, že ji to nevyhovuje,

kvůli masu si nevychutná zbytek jídla, i když maso neobsahuje. Uznává, že k masu už má nejspíše psychický blok a neschopnost pozřít maso je naučené chování.

Veronika: „... po 14 dnech jsem dospěla k závěru, že si nedokážu vychutnat hlavní jídlo, že se soustředím na to maso, které mi po těch letech nechutná a protivilo mi zbytek jídla. Já můžu říct, že miluju špenát s vajíčkem a bramborem, ale v momentu, kdy ten špenát obsahoval maso, tak jsem si nevychutnala ten špenát, a zprotivila jsem si celý oběd tím masem. ... Teď už bych řekla, že je to po těch letech nacvičené chování, že už ho prostě nepozřu. I kdybych to možná chtěla znovu zkusit, tak už nechci.“.

Výhody

Nejčastěji zmiňované výhody alternativního stravování bylo zdraví a jednoduchost v přípravě jídel. Pro Elišku je vegetariánství výhodné i po psychické stránce. Zdraví a psychickou pohodu považuje za výhody i Lucie. Mezi výhody se řadila i ochrana životního prostředí. Naopak Martin ve vegetariánství moc výhod nevidí.

Petra: „Samozřejmě zdraví.“.

Nela: „Já si dokonce myslím, že uvařit si zeleninovou polévku, nebo dát zeleninu do trouby je ještě jednodušší, než vařit tři hodiny maso.“.

Lucie: „Je to jednodušší, každé jídlo mám do 20 minut hotové.“.

Eliška: „... psychické výhody. Nepřipadám si špatně, nejsem součástí toho velkého průmyslu, který ubližuje zvířatům.“.

Lucie: „... nejsem tak moc přeplněná (úsměv)... Zdravotní, opravdu se cítím lépe. A i psychická stránka – nemám výčitky vůči zvířatům.“.

Martin: „Já si myslím, že výhod to moc nemá. Spíš to má ty nevýhody.“.

Nevýhody

Téměř všichni dotazovaní vidí jako nevýhodu alternativního stravování nabídku jídel v restauracích. Často bývá nabídka vegetariánských pokrmů omezena jen na smažený sýr, ale situace se zlepšuje, hlavně ve městech. Dokud nebyla v blízkosti bydliště otevřena vegetariánská restaurace, Petra dokonce žádné nenavštěvovala.

Petra: „*Ted' chodíme ke Koze (vegetariánská restaurace Koza zůstala celá, pozn.) a máme to vyřešené. Když nebyla Koza, tak jsme do restaurací nechodili (smích).*“.

Eliška: „*Možná, že je občas těžké najít v restauracích co si dát k jídlu, protože tam většinou vegetariánské jídlo bývá smažený sýr (úsměv).*“.

Martin: „*Vegetariánsky se nemůžu stravovat všude. A pokud je člověk vegan, tak v podstatě vůbec nemá na výběr.*“.

Nela: „*Myslím, že je to obtížnější, pokud se jedná o malé městečko, nebo vesnici. Tam asi nejsou tak pružní. ... Obtížnější to může být, ale v Olomouci je to super. Tady je spousta restaurací, kde vyjdou vstříc.*“.

Cena byla uvedena jako nevýhoda, obchody se snaží na vegetariánských výrobcích jen vydělat, mnohým přijde předražená zejména rostlinná mléka.

Nela: „*Možná ta cena – pořád není na takové úrovni, aby si to mohl dopřát každý. Což souvisí s tím, jak je nastaven marketing.*“.

Martin: „*Cena, to je další věc. Spousta těchto specializovaných veganských věcí je zbytečně drahá.*“.

Eliška: „*Ted' Albert nebo Kaufland vydal nějaké nové produkty, které se jmenují „Vegan“ a „Vegetarian“, a ty jsou dražší.*“.

Mezi další nevýhody patří obtížné zjišťování původu potravin (zejména v restauracích), dostupnost, která se ale podle respondentů rok od roku lepší. Lucie vnímá jako nevýhodu negativní reakci okolí.

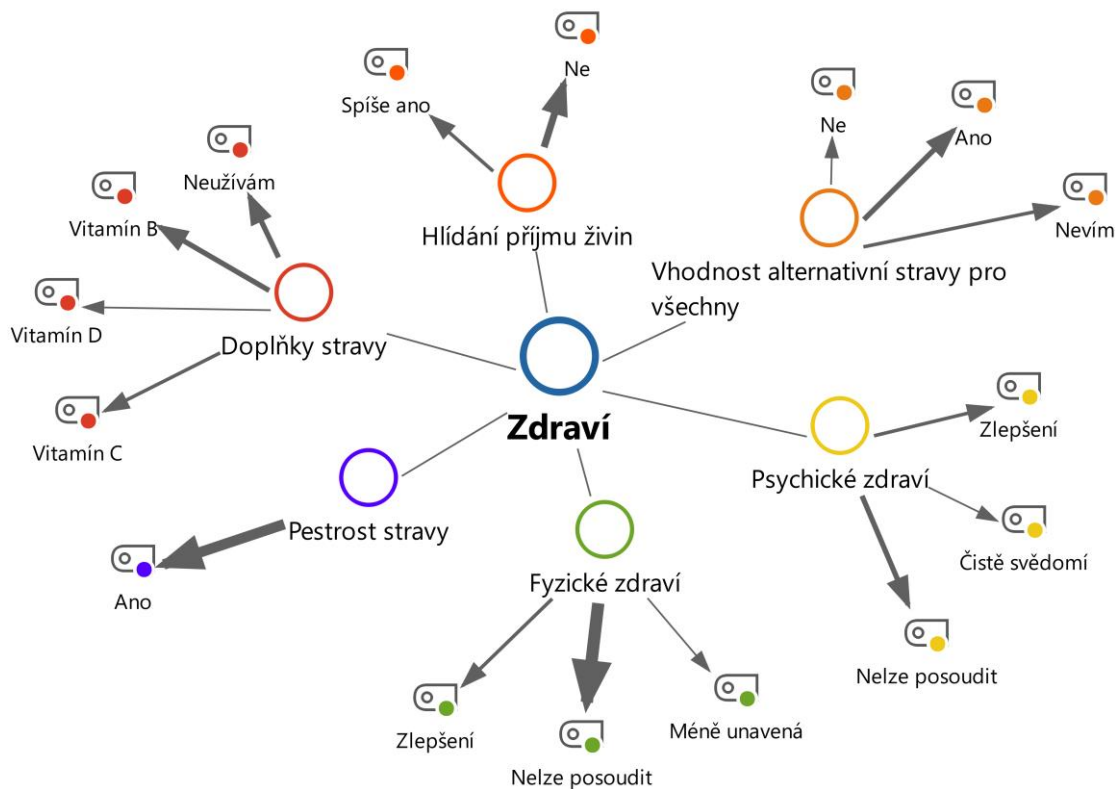
Nela: „*Pět let zpátky nebylo tolik potravin, aby si člověk mohl vybrat, ted' už ano...*“.

Martin: „*Dřív byla spousta nevýhod v tom, že suroviny byly blbě k dostání, ale ted' už je to celkem dostupné, zdravých výživ je spousta, už je to i v supermarketech, v tomhle už celkem problém není.*“.

Lucie: „*Určitě reakce ostatních lidí. Ted' už to není tak hrozné, ale jak jsem začínala, tak to nebylo tak v podvědomí a občas to bylo zlé (smích).*“.

8. 2 ZDRAVÍ

Z obrázku 5 lze vyčíst, jaké jsou souvislosti mezi stravováním a zdravím. Dotazovaní odpovídali, jak alternativní směr výživy ovlivňuje jejich fyzické a psychické zdraví, jestli využívají doplňky stravy, sledují příjem živin, mají stravu pestrou a jestli je podle nich alternativní stravování vhodné pro každého.



Obrázek 5: Schéma kategorie ZDRAVÍ, kódy a subkódy

Fyzické zdraví

Mnoho dotazovaných nemůže subjektivně posoudit, jestli má alternativní stravování vliv na jejich fyzické zdraví – buď si nemohou vzpomenout, nebo si myslí, že alternativní stravování nemá takový vliv na jejich zdraví jako ostatní faktory. Pokud zaznamenali změnu, tak k lepšímu.

Veronika: „*To já nemůžu posoudit, protože to bylo opravdu v dětství a už je to spousta let. Nemůžu říct, že se cítím špatně, nemám žádné zdravotní problémy spojené s tím, že bych nejedla maso.*“.

Eliška: „*Nevím, jestli to přineslo nějaké změny. ...možná jsem méně unavená.*“.

Lucie: „... nejsem tak moc přeplněná (úsměv)... Zdravotní, opravdu se cítím lépe.“

Petra: „Já se pořád cítím dobře, já jsem nikdy žádné sračky nejedla (smích). Nejde to posoudit, musela bych být někde zavřená a museli by mi cpát průmyslovou potravu, abych měla možnost to posoudit.“

Martin: „Já se cítím pořád stejně, upřímně. Pokud se cítím zdravotně nějak hůř, tak to přičítám spíš té nemoci, než tomuhle. To nemá s vegetariánstvím nebo veganstvím nic společného.“

Psychické zdraví

Stejně jako u fyzického zdraví, mnoho respondentů nemohlo určit, jestli se cítí psychicky lépe, protože nemají s čím srovnávat. Zhoršení psychického zdraví nezaznamenal nikdo. Eliška a Lucie se cítí psychicky lépe, protože nemají žádné výčitky svědomí vůči zvířatům.

Pestrost stravy

Každý z dotazovaných si myslí, že skladba jejich jídelníčku je dostatečně pestrá.

Doplňky stravy

Veronika a Eliška žádné doplňky stravy nevyužívají. Martin dříve zkoušel užívat vitamín B12 ve formě tablet, stále na to zapomínal, tak od toho upustil. Petra doplňky stravy nevyužívá, raději potřebné vitaminy a minerální látky získává z přírodních produktů, někdy konzumuje vitamín C ve formě tablet. Nela využívá tablety s vitamínem B a D, dříve kvůli svému zdravotnímu stavu docházela na intravenózně podávaný vitamin C. Lucie přijímá intravenózně podávaný vitamín B12.

Martin: „Zkoušel jsem tu B12, ale zaprvé jsem na to furt zapomínal a zadruhé... pak jsem se na to prostě vykašlal.“

Petra: „... kupuji třeba práškový vitamin C. Vím, z čeho ho můžu získat, ale ten jako jediný. Ale ostatní doplňky ne, radši to získám z přírody, nebo kde vím, že je to obsaženo.“

Lucie: „Vitamin B12, ten mám přímo injekčně, maminka je zdravotní sestra a to byla jedna z podmínek, jestli chci být vegetariánka (smích).“

Sledování příjmu živin

Většina respondentů svůj denní příjem živin nesleduje. Buď jim to přijde zbytečné, nebo se v tom nevyznají a nepovažují to za důležité. Nela se jako jediná příjem živin sledovat snaží.

Petra: *„Žijeme tady na planetě už 10 tisíc let a nikdy to nikdo nesledoval a přežili jsme (smích). Takže myslím, že není potřeba.“*

Martin: *„... tady tímhle se moc nezabývám. To chápu třeba u lidí, kteří cvičí, posilují, nebo dělají nějaký sport, ti to třeba musí sledovat. Ale u mě to asi není důležité.“*

Lucie: *„To ne, v tom se moc nevyznám (smích). Snažila jsem se, ale na mě to je moc složité (úsměv).“*

Nela: *„Snažím se, pro mě jsou nejdůležitější bílkoviny. Tím, jak člověk maso nejí, tak má bílkovin méně. V rostlinných zdrojích jich je dost – ať už je to tofu, sójové boby, ty já moc nejím. Ale není tam tolik bílkovin, jako v mase, to si prostě povězte, že to tak je, takže je hlídám.“*

Vhodnost alternativní stravy pro každého

Veronika nad otázkou, jestli její styl stravování je vhodný pro každého, nepřemýšlela. Jestli jednou bude mít dítě, maso mu na talíř nachystá, ale nic mu nebude nutit. Eliška si myslí, že je to různé – někteří lidé mohou trpět nemocí, kde by jim maso v jídelníčku chybělo. Martin nevidí problém ve vegetariánské stravě, ale stravě jako takové. Petra považuje svůj způsob stravování jako tradiční, takže jí přijde samozřejmé, aby se takto stravoval každý. Nela říká, že děti by měly vyzkoušet všechny chutě, vegetariánství si poté může každý vyzkoušet na základně vlastního rozhodnutí. Odsuzuje přechod k veganství ze dne na den. Lucie doporučuje vegetariánství alespoň na zkoušku.

Veronika: *„Asi bych řekla, že je běžné maso jíst, takže na ten talíř dítěti určitě maso nachystám, ale pokud ho prostě bude odmítat, nebo nebude chtít, tak ho nutit nebudu.“*

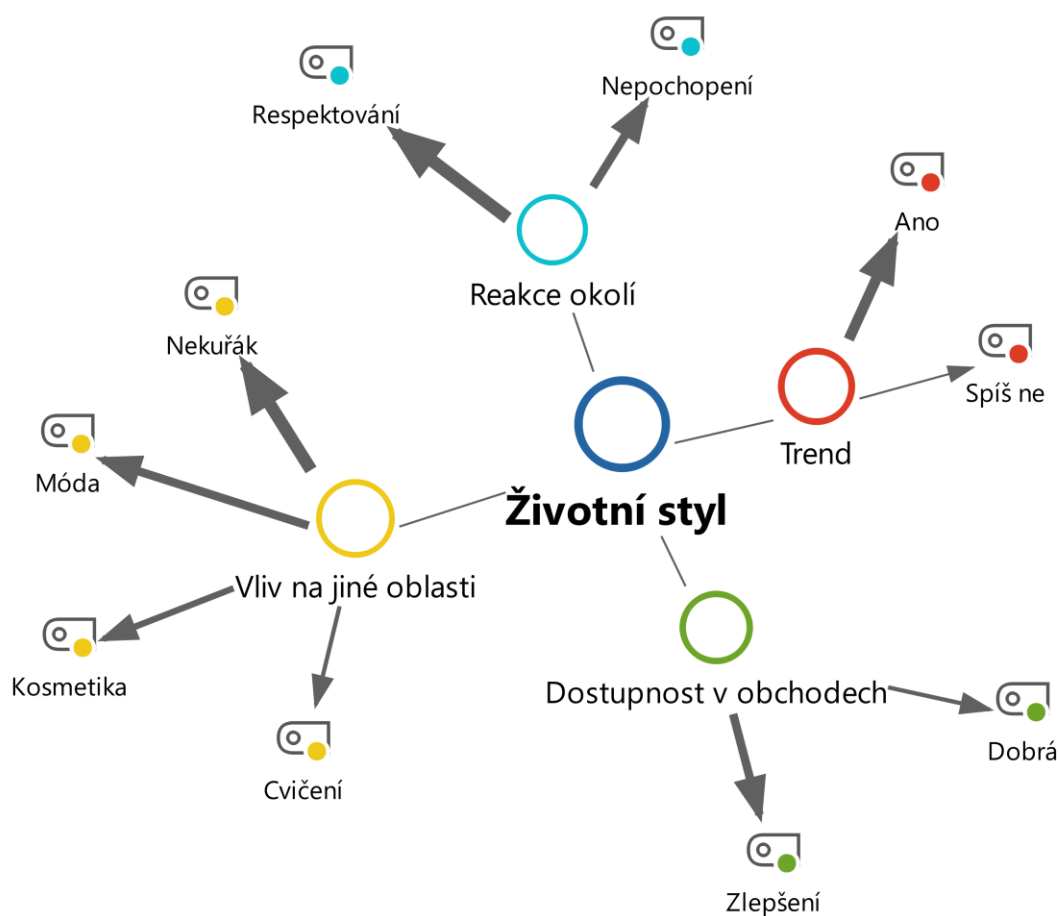
Martin: *„Jsou vegani, kteří svoje děti stravují vegansky, problém v tom není. Samozřejmě, když je někdo debil a cpe mu nějakou mrkev s rohlíkem, tak na tom dítě nemůže prosperovat, na tom nemůže vyspět, to je logické. Strava pro děti musí být ještě vyváženější, než pro dospělé.“*

Nela: „... Určitě ne přejít z „masožrouta“ k tvrdému, ortodoxnímu veganovi. To je to nejhorší, co můžeme pro tělo udělat. Nicméně, znám pár veganek maminek, které odnosily zdravé dítě. Tam bych asi řekla, že bych dopřála dítěti takřka všechno – s tím, že když vidím mimino s bílým rohlíkem, tak jsme hodně „nakvašená“ (úsměv)... ale aby poznalo všechny chutě a mohlo si pak vybrat.“

Lucie: „Já jsem toho názoru, že ano. Asi ne každému to bude vyhovovat, ale každý by to měl zkusit. Je to fakt fajn (úsměv).“

8.3 ŽIVOTNÍ STYL

Obrázek 6 přibližuje celkový životní styl účastníků výzkumu. Ptala jsem se na dostupnost potravin v obchodech, reakci okolí na jejich rozhodnutí, jak alternativní stravování ovlivňuje jejich každodenní život a jestli si myslí, že je to dnes jen trendová záležitost.



Obrázek 6: Schéma kategorie ŽIVOTNÍ STYL, kódy a subkódy

Dostupnost v obchodech

O dostupnosti v obchodech jsem se již zmínila v kategorii MOTIVACE – nevýhody. Dostupnost potravin byla dříve velmi špatná, ale v posledních letech jsou změny k lepšímu a není problém nakoupit potraviny i v běžných obchodech. Petra nekupuje polotovary, pro suroviny chodí zejména do obchodu „Bez obalu v srdci Hané“, protože ví, odkud suroviny pochází.

Petra: „... Tam přesně víme, odkud je mouka, všechny tyhle suroviny, že to není šířené. Přesně vím i původ. V ostatních obchodech je problém ten, že si mohu přečíst „vyrobena v Evropské unii, mimo Evropskou unii“ – takže asi tak.“

Reakce okolí

Reakce okolí jsou různé. U mnohých je nepochopení, zejména od člena rodiny (rodiče). Postupně se od druhých dočkali respektování jejich rozhodnutí stravovat se alternativně, někteří rodiče pro toto rozhodnutí nemají pochopení dodnes.

Veronika: „... ve svých letech už s mámou nežiji, ale doted' to nemůže pochopit a nechce mi ani vyvařovat extra stravu jak se říká. ... A když jsem byla na základní škole, tak v podstatě celou dobu, až po tu devátou třídu, mě opravdu máma o víkendech nutila a nemohla jsem jít od stolu, dokud jsem to do sebe nenasoukala. Možná to pak jenom prohloubilo důvod, proč to maso opravdu nechci.“

Eliška: „Rodině a přátelům to nevadí, spousta lidí z rodiny také začali být vegetarián nebo vegan, máme několik veganů v rodině. ... Ale vlastně to už nikomu nevadí. Nějací přátelé, většinou muži (úsměv) se hodně diví a říkají, že by to nezvládli, a proč, a že je to hloupé... ale většinou už to lidem nevadí.“

Nela: „Tatka si myslel, že je to jen nějaký můj „protest“, takže mi maso dával. Když jsem nemohla chleba a rohlíky, tak jsem pak měla maso s masem. To bylo masové období, což si myslím, že klouby docela odnesly. Potom jsem asi pět let neměla maso. Ted' si tělo asi řeklo, že ho potřebuje, tak byl táta celý štěstím bez sebe (úsměv). Já si maso dávám opravdu výjimečně. Rodiče se s tím sžili. Oni vědí, že mám tolik omezení... spíš to brali z pohledu – co si budu ještě odebrat? Potom se mě ptali, jestli nechci být jednou breatharián (úsměv)... Ale dobré. A okolí – nikdy jsem nezažila narážky typu „ty jsi ta divná, ty nejíš maso“, to se mi nikdy nestalo. Spíš si ke mě chodí pro rady, co bych jim mohla doporučit.“

Lucie: „Ze začátku to bylo – „ty ses zbláznila, to nemůžeš přežít, budeš mít zdravotní problémy“ a podobně. Mamka mě podporovala, vařila mi veganskou verzi, ale táta s tím má problémy dodnes, on je zarputilý „masožravec“, takže cokoli se mi stane, teď jsem nechlazená, tak na to je odpověď „to máš z toho, že nejíš maso“ (úsměv). Ale dá se říct, že to respektují.“.

Trend

Téměř všichni se shodli, že stravovat se alternativně může být v dnešní době jen otázka trendu, ale vnímají to převážně pozitivně, protože díky tomu se například vegetariánství dostává do podvědomí, mnohé výrobky jsou proto dostupnější a stravování v restauracích se také stává snazší. Nela vnímá skutečnost, že mladí lidé mnohdy ani nepřemýšlí nad svým stravováním, ale vše dělají kvůli trendu. Petra neřekla, že její styl stravování je trend, ale jediná udržitelná možnost pro lidstvo.

Veronika: „... veřejnost a média jsou docela silné zdroje, takže určitě se o tom víc mluví a myslím si, že spousta vegetariánů a veganů by bylo stejně vegetariány a vegany i přes to, že by média tuhle informaci neroznášela. ... možná několik málo procent bude ovlivněno médii a možná si lidé řekli, že to jenom vyzkouší a pak se spíš jen z tlaku veřejnosti mezi nás vegetariány nebo vegany přidali.“.

Martin: „Částečně určitě, ale zase si nemyslím, že je to špatný trend. Ať si to lidi zkusí, třeba se k masu vrátí, ale nějakým způsobem je to stejně ovlivní. Je to trend, ale vnímám to jako pozitivní trend.“.

Nela: „Myslím, že do jisté míry ano. U hodně lidí je to nálepka pozérství – je super mít v ruce Nemléko a bambusové brčko a pak si dát za rohem jointa. Ale mladí lidé se moc nerozmýšlí, proč to dělají, je to masová situace... ano, do jisté míry ano. Na druhou stranu znám lidi, kteří tím opravdu žijí a „nehejtují“ ostatní, protože se stravují jinak. Podle mě i tihle lidé přijdou na to, jestli jim to vyhovuje, nebo ne.“.

Lucie: „Určitě. Poslední rok se to hodně rozmohlo a každý kdo je vegan, tak... Ale na druhou stranu myslím, že je to dobrá věc, protože se to dostává do podvědomí a celkově je větší dostupnost těchto potravin, když je o to zájem.“.

Petra: „*Já si myslím, že postupem času, abychom přežili, to bude jediná udržitelná možnost. Protože tyhle devítileté děti... co z toho ve třiceti bude? To bude po zdravotní stránce odrovnané!*“.

Vliv na jiné oblasti

Všichni dotazovaní jsou nekuřáci, ale není v tom žádná spojitost s odlišným způsobem stravování. Martin byl dříve silný kuřák, ale kouřit před 10 lety přestal. Veronika, Petra a Lucie rády cvičí, ale opět to neberou v souvislosti s jejich stravováním. Eliška cvičení ráda nemá, Martin nikdy necvičil.

Veronika: „*Ne, nekouřím, cvičit chodím, ale určitě to nemá nic společného s tím, jestli jsem nebo nejsem vegetariánka.*“.

Petra: „*Nekouřím. Jezdím na kole, protože mě to baví (úsměv).*“.

Lucie: „*Nekouřím. ... Cvičit se snažím, teď kvůli škole nemám tolik času, ale na začátku jsem do toho hodně cvičila, takže jsem cítila celkově lépe.*“.

Eliška: „*Nekouřím, nepiju, a to je hlavně taky kvůli víře. Cvičení jsem vždycky nesnášela, takže (smích) mi to spíš pomáhá, že cvičit nemusím, protože žiji zdravěji.*“.

Martin: „*Já jsem nikdy necvičil. Já dělám práci jako takovou, kde se pohybuju celkem dost. Vlastně celý život, co jsem vyšel z učňáku, tak se hýbu v práci hodně.*“.

Mnoho respondentů spojuje i zájem o módu. Není jim lhostejné, odkud oděvy pochází, nenosí kožené oblečení, Eliška a Nela rády nakupují v secondhandech.

Martin: „*... Nebo nějaké veganské boty – já si kupuji veganské boty. Zkoušel jsem nějakou veganskou značku, ale veganské boty jsou poměrně drahé. Protože u veganských bot nejde jen o to, že jsou nekožené, tam jde o to, že jsou z přírodních materiálů, ekologických a ještě musí být FairTrade – tohle všechno se podepisuje na ceně. Měl jsem MacBethy. Když ta firma končila, tak měli velký výprodej, tenkrát měli boty celkem levné. Ale moc to nevydrží.*“.

Lucie: „*Kůži si nekupuji vůbec, jsem proti tomu, kožešiny to stejné.*“.

Eliška: „*Teď se o to zajímám obecně víc. Hodně o módu jsem se začala zajímat. Minulý týden tady byl Udržitelný Palacký (studentský spolek zabývající se životním prostředím apod.,*

pozn.) o udržitelné módě, takže to teď hodně řeším. ... Za poslední rok jsem si toho nakoupila straně málo, nakupuji spíš v second handech.“.

Nela: „Jasně, snažím se, aby to byla koženka, nemám ráda kožené věci. Hodně podporuji SlowFashion, secondhandy...“.

Veganskou kosmetiku a netestovanou na zvířatech preferuje většina dotazovaných. Zde hraje roli také vysoká cena. Výrobky jsou dražší. Martin kupuje ekologické prostředky, nebo si je doma vyrábí sám – zde vítá nižší cenu a šetrnost k životnímu prostředí.

Martin: „Šampon kupuji Alverde, to je přímo vegan kosmetika, kterou vyrábí DM. Kupoval jsem ekologické prací prostředky, na umývání nádobí, prostředky do WC. Peru v mýdlovém slizu. ... Já se právě zajímám i o domácí výrobu prostředků. Sem tam si zkusím něco vyrobit.“.

Lucie: „V kosmetice se snažím, ale ještě pořád... přeci jen jsem student. To co jde, kupuji veganské a netestované na zvířatech.“.

Veronika se nezajímá o žádné vegetariánské a veganské organizace, Nela je dokonce nemá ráda. Organizace zaměřené na ekologii a trvale udržitelný rozvoj ale Nela, stejně jako Eliška, vítá. Obě zmínily olomoucký studentský spolek Udržitelný Palacký. Petra působí v neziskové organizaci „Zdraví od malička“, která se snaží vzdělávat nejen v oblasti zdravé výživy. Martin působí v organizaci „Food Not Bombs“ zabývající se plýtváním potravin, snaží se ho eliminovat a potraviny recyklovat.

Nela: „(smích) To jsou věci, které jsou mi bytostně velmi nepříjemné. Víím, že tady je nějaká platforma... organizuje to člověk, který organizuje i Veggie Fest. Já mám pocit, že to jsou lidé, kteří jsou fakt ortodoxní a na mě až moc „pojďme a zbijme všechny“. Já vlastně nemám ráda demonstrace a podobné věci. Myslím, že lidi to akorát odradí od toho, aby problematiku chtěli hlouběji prozkoumat...“.

Martin: „Food Not Bombs. Tam jde primárně o to, aby se zamezilo plýtvání potravinami. Potraviny recyklovat. Vyhozené, nebo ty, které by se normálně vyhodily a z toho poté vařit jídlo pro lidi. Ne primárně pro bezdomovce, ale pro lidi. Neřešíme, kdo k nám přijde.“.

Nikommu z dotazovaných nevaří, když před nimi někdo jí maso. Svoje přesvědčení nikomu nenutí. Veronika svému manželovi vaří jídlo s masem, Nela svému příteli také. Martin pro své dítě také někdy maso nachystá.

Veronika: „...já říkám, ať si každý jí to, co jemu vyhovuje tak, aby se on sám cítil zdravý.“.

Eliška: „Obecně, i když lidé jí maso, mně to nevadí, ale byla bych ráda, aby ho jedli méně. ... Já už ho asi jíst nebudu, protože už mi prostě vadí a nechci jíst v uvozovkách „mrtvoly“ zvířat, ale když ostatní budou jíst maso, tak mi to nevadí.“.

Petra: „Já si myslím, že postupem času, abychom přežili, to bude jediná udržitelná možnost. ... Já bych chtěla zdůraznit, že lidé sami jednou přijdou na to, jak se starat, že všechno souvisí se vším a jak je celý systém postavený na hlavu.“.

Martin: „...nikomu svoje přesvědčení nenutím. Ale mám tu možnost si zvolit, jak se budu stravovat, takže jsem si zvolil tady tohle.“.

Nela: „Já jsem hlavně člověk, který to nikomu necpe... že bych třeba řekla „fuj, maso“ – to ne. ... Je to každého věc, každého tělo a rozhodnutí. ... Nějak násilně to nepropagují.“.

Lucie: „Většinou je to naopak, já nikomu nic necpu, ani mi nevadí, když přede mnou někdo jí maso, ale spíš oni – „jak můžeš jíst to tofu“ a podobně. A to mi vadí.“.

9 Diskuze

Alternativní stravování může být pro zdraví člověka prospěšné. Svačina (2008) dokonce uvádí, že semivegetariánská strava je jednou z nejzdravějších diet. BIO produkty v měřeních vykazují příznivější výsledky, než výrobky z konvenčního zemědělství. Pokud chce být člověk zdravý, tak mu nepomůže jen přechod na alternativní stravu – musíme jíst pravidelně, v rozumném množství a strava musí být pestrá. Zvláště opatrní v příjmu bílkovin a vitamínu B12 by měli být jedinci, kteří si z jídelníčku vyřadili živočišné výrobky. 5 ze 6 respondentů uvedlo, že svůj denní příjem bílkovin pravidelně nesleduje a přesto kvůli přísunu bílkovin netrpí žádnými zdravotními problémy. Žádný z respondentů kvůli odlišnému stravování nepociťuje zhoršení zdravotního stavu.

Martin zdravotní problémy měl, ale žádnou spojitost mezi nemocí a odmítáním masa nevidí, špatný zdravotní stav dává za vinu celkovému životnímu stylu – kouření, alkohol a nezdravé pracovní podmínky. Nela zdravotní problémy kvůli stravování měla. Jelikož je alergická na lepek a kravské mléko, musela ze svého jídelníčku určité potraviny vyřadit. Když vyřadila i maso, cítila se lépe. Alternativní směr ve stravování ji tedy po zdravotní stránce pomohl.

Novorozenci, děti, dospívající a kojící matky musí mít zvýšený příjem určitých látek. Aby byl zajištěn správný tělesný vývoj, nesmí nastat jejich deficit. Odmítáním živočišných výrobků přichází o příjem určitých esenciálních aminokyselin, mohou mít bílkovinový deficit a s tím jsou spojené různé vývojové poruchy. Veronika odmítala maso již od základní školy a žádnou závažnou chorobou netrpí. Zbytek respondentů se pro alternativní směr ve výživě rozhodl převážně v dospělém věku a také netrpí žádnou nemocí spojenou s nízkým příjmem bílkovin. Strava musí být pestrá a každý z dotazovaných pestrou stravu má, proto je nepostihují žádné zdravotní problémy spojené s jídlem. Dle Petry je konzumace BIO výrobků vhodná pro všechny věkové skupiny, dokonce zdravější, než strava konvenční. Většina respondentů uvedla, že určitá skupina lidí (dětí, nemocí) by maso ze svého jídelníčku vyřazovat neměla.

Melinová a Davisová (2008) uvedly několik důvodů odklonu od tradiční stravy: podpora zdraví nebo uzdravení, prosazování úcty k životu, ochrana životního prostředí, obhajoba náboženských nebo filozofických principů. Každý z těchto faktorů se alespoň z části

u dotazovaných objevil jako jeden z důvodů, proč si vybrali alternativní směr vy výživě. Nejčastěji bylo uváděno zdraví a úcta ke zvířatům. 4 ze 6 dotazovaných se zajímají o ochranu životního prostředí. Jediná Veronika maso odmítá z jiného důvodu. Maso přestala jíst, když viděla, jak probíhá zabíjačka, ale dle jejích slov to není spojeno s úctou ke zvířatům. Další roli v tom může hrát i fakt, že ji matka v dětství maso nutila. Sama řekla, že odmítání masa je nejspíše naučené chování.

Jako nevýhody respondenti uvedli dostupnost potravin a stravování v restauracích. V posledních letech však roste povědomí a osvěta o vegetariánství a veganství. Dostupnost se stává čím dál jednodušší. Cena některých vegetariánských či BIO výrobků je však oproti konvenčním výrobkům vyšší. V tomto určitě hraje roli marketing a obchodní strategie restaurací a obchodních řetězců. Když roste poptávka, tak si obchody mohou dovolit nastavit vyšší ceny. Vegetariáni však mohou ušetřené peníze za maso investovat do čerstvé zeleniny a kvalitní výrobky. Pokud chceme konzumovat lokální produkty, výrobky, kde nebyly použity pesticidy a další chemické látky, můžeme si je vypěstovat doma, nebo koupit od místního zelináře a ušetřit tak další finance, protože v supermarketech jsou výrobky s označením BIO často dražší.

Mnoho lidí vegetariánství odsuzuje, zejména rodiče mají strach o své děti, pokud se rozhodly odmítat maso. Z rozhovorů vyplynulo, že polovina dotazovaných se setkala s nepochopením ze strany rodičů. Jejich rozhodnutí z části respektují, ale určitě by si jejich směr ve výživě nevybrali. Nepochopení může pramenit ze strachu o zdraví jejich dětí.

Dotazovaní se stravují alternativně od 2 do 25 let, v průměru 10 let. Z toho vyplívá, že to u nich není otázka trendu nebo nějakého experimentu. Všichni respondenti uznali, že v dnešní době to pro někoho trend být může, ale vnímají ho pozitivně. U většiny jejich volba odmítání některých potravin nesouvisí jen se stravováním, ale s celkovým pohledem na život. Není jim lhostejné životní prostředí, zajímají se o to, jakým způsobem jsou potraviny vyráběné, jak technologie výroby potravin, oblečení a kosmetiky ovlivňuje naši planetu.

Závěr

Stravování se týká každého z nás a v poslední době je téma alternativního stravování stále více diskutované. V teoretické části jsem přiblížila nejznámější alternativní směry ve výživě a základní složky výživy, v praktické části jsem uvedla výsledky kvalitativního výzkumu, které jsem získala z rozhovorů se šesti účastníky výzkumu.

Cílem této práce bylo zjistit, proč se lidé odklání o konvenčního způsobu stravování. Pokud si někdo zvolil alternativní stravování, často je to právě vegetariánství. Důvody odklonu od tradiční stravy byly často velice podobné – úcta ke zvířatům a podpora zdraví. Jedna respondentka však odmítá, že by přestala konzumovat maso z úcty ke zvířatům. Jedním z důvodů odmítání masa tak může být i psychický blok.

Vegetariánská dieta často netrvá jen pár týdnů, ale provází lidi celý život. Vegetariánům maso nechybí, netouží po něm. Pokud se lidé rozhodnou vyřadit ze svého jídelníčku určité potraviny, mohou se cítit zdravotně lépe.

Výhody alternativního stravování jsou dle respondentů zlepšení zdraví, jednoduchost v přípravě jídel a podpora trvale udržitelného rozvoje. Polovina respondentů se necítí provinile vůči zvířatům, to považují také za výhodu. Jeden respondent uvedl, že vegetariánství má spíše nevýhody – není možné se takto stravovat všude, v tomto vidí nevýhodu většina dotazovaných.

Ukázalo se, že tyto směry ve výživě ovlivňují celý život a světonázory účastníků výzkumu, nezasahují pouze do výběru potravin, ale spoluúčastní se např. ve výběru oblečení a kosmetiky. Někteří třídí odpad, snaží se eliminovat obaly, nakupují v second handech, šíří osvětu o zdravé výživě.

Tato práce může čtenářům ukázat důvody, proč se lidé odklánějí od tradiční stravy, může pomoci nahlédnout do života (nejen) vegetariánů a blíže pochopit jejich rozhodnutí a názory.

Referenční seznam

1. *Atlas masa: příběhy a fakta o zvířatech, která jíme*. Přeložil Jana HAJDUCHOVÁ. Praha: Heinrich-Böll-Stiftung, 2014. ISBN 978-80-86834-53-5.
2. BABIČKA, Luboš. *Nutričně významné látky v potravinách*. Praha: Potravinářská komora České republiky, Česká technologická platforma pro potraviny, 2016. Publikace České technologické platformy pro potraviny. ISBN 978-80-88019-15-2.
3. BALCH, James F. a Phyllis A. BALCH. *Bible předpisů zdravé výživy*. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-637-9.
4. BERANOVÁ, Magdalena. *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku*. Vyd. 2., přeprac. a rozš. Praha: Academia, 2011. ISBN 978-80-200-1991-2.
5. BULKOVÁ, Věra. *Nauka o poživatinách*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1999-. ISBN 80-7013-293-0.
6. ČABLOVÁ, Lenka. *Psychologické souvislosti mezi příjmem běžné stravy a makrobiotické výživy v prožívání životní spokojenosti*. Olomouc, 2010. Diplomová. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Doc. PhDr. Michal Miovský, Ph.D.
7. DAŇKOVÁ, Silvie. *Srovnání kvality hovězího masa z ekologického a konvenčního chovu plemene galloway*. Zlín, 2011. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí práce Mgr. Magda Doležalová, Ph.D.
8. DLOUHÝ, Josef a URBAN, Jiří. *Ekologické zemědělství bez mýtů. Fakta o ekologickém zemědělství a biopotravinách pro média* [online]. 2011 [cit. 2017-11-07]. Dostupné z: http://eagri.cz/public/web/file/148152/myty_EZ_final.pdf
9. DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Lidé a jídlo*. Praha: ISV, 1999. Sociologie (ISV). ISBN 80-85866-41-2.
10. FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. *Potravinová pyramida 2013. Fórum zdravé výživy* [online]. [cit. 2018-03-23]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>
11. FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.
12. GABROVSKÁ, Dana a Markéta CHÝLKOVÁ. *Fakta o správné a vyvážené stravě, aneb, Čím nám vyvážená strava může prospět?*. Praha: Potravinářská komora České republiky, 2017. Publikace Platformy pro reformulace. ISBN 978-80-88019-25-1.

13. HAJŠLOVÁ, Jana a Věra SCHULZOVÁ. *Porovnání produktů ekologického a konvenčního zemědělství: odborná studie VŠCHT*. Praha: Ústav zemědělských a potravinářských informací, 2006. ISBN 80-7271-181-4.
14. HARVARD T.H. CHAN. *Healthy Eating Plate & Healthy Eating Pyramid*. *Harvard T.H. Chan: School of Public Health* [online]. Harvard, [cit. 2018-03-23]. Dostupné z: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
15. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
16. JACKSON, Eve. *Jídlo a proměna: symbolika jídla ve snech, pohádkách a mýtech*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2004. Studie (Nakladatelství Tomáše Janečka). ISBN 80-85880-37-7.
17. JAN, Čejka. *Mají zvířata práva?*. *Animal rights* [online]. 2004, 2007 [cit. 2018-03-21]. Dostupné z: http://animalrights.webz.cz/maji_prava.htm
18. KASTNEROVÁ, Markéta. *Výživové poradenství v praxi: vědecká monografie*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2014. ISBN 978-80-7394-500-8.
19. KLOUČKOVÁ, Eva. *Alternativy ve stravování ano, ale s rozumem*. *Vím, co jím* [online]. 20.10.2016 [cit. 2017-11-07]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Alternativy-ve-stravovani-ano.-ale-s-rozumem_s10010x10043.html
20. KUSHI, Michio. *Makrobiotika a přírodní léčení*. Praha: PRAGMA, c1998. ISBN 80-7205-440-6.
21. MARTIŇÁKOVÁ, Marie. *Rub a líc alternativního stravování*. *Svět potravin* [online]. 22.1.2015 [cit. 2017-11-07]. Dostupné z: <http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=4882>
22. MEDIAN. *Bio potraviny zpráva z výzkumu*. Median s.r.o. [online]. 2014 [cit. 2017-11-07]. Dostupné z: <http://eagri.cz/public/web/file/341591/BioPotraviny2014.pdf>
23. MELINA, Vesanto a Brenda DAVIS. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. Radňovice: Andrea Komínková, c2008. ISBN 978-80-904291-0-9.

24. MONTANARI, Massimo. *Hlad a hojnost: dějiny stravování v Evropě*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2003. Utváření Evropy. ISBN 80-7106-560-9.
25. PAJGRTOVÁ, Milada. *Makrobiotika jako změna životního stylu*. Praha, 2009. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Mgr. Hedvika Novotná.
26. PÍTHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2009. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.
27. RISI, Armin a Ronald ZÜRRER. *Vegetariánský život: přednosti bezmasé výživy*. Praha: EarthSave CZ, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2.
28. SINGER, Peter. *Osvobození zvířat*. Praha: Práh, 2001. ISBN 80-7252-042-3.
29. SLIMÁKOVÁ, Margit. Makrobiotika: spása, nebo pohroma?. *PharmDr. Margit Slimáková: Specialistka na zdravotní prevenci a výživu* [online]. 2000, 10. 1. 2014 [cit. 2018-04-18]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/makrobiotika-spasa-pohroma/>
30. STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost z jídla: nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta*. 4., dopl. vyd. Olomouc: ANAG, 2005. Zdraví jako životní filozofie. ISBN 80-7263-138-302-3.
31. SVAČINA, Štěpán. *Klinická dietologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.
32. ŠÁNOVÁ, Petra. *Cvičení z biopotravin*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, 2006. ISBN 80-213-1460-5.
33. TESCO Stores ČR. *TESCO: Rychlé a pohodlné nakupování* [online]. 2017 [cit. 2017-11-7]. Dostupné z: <https://nakup.itesco.cz/groceries/cs-CZ/>
34. VIRTUE, Doreen a Becky PRELITZ. *Světelná strava: přechod na vegetariánskou stravu na vaší duchovní cestě*. Olomouc: Fontána, c2013. ISBN 978-80-7336-713-8.
35. WAXMAN, Denny a Susan WAXMAN. *Makrobiotika jako životní styl: kompletní průvodce makrobiotikou*. Přeložil Libuše HORNOVÁ. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 978-80-7336-811-1.
36. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Protein and amino acid requirements in human nutrition : report of a joint: Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation* [online]. Geneva, 2007 [cit. 2018-03-28]. ISBN 92 4 120935 6. Dostupné z: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43411/WHO_TRS_935_eng.pdf;jsessionid=3D0202D1589CC3D7D91207770D066448?sequence=1

37. YNTEMA, Sharon a Christine H. BEARD. *Vegetariánství a děti*. Brno: Mercurius, c2004. ISBN 80-86536-04-3.
38. ZAJÍČKOVÁ, Marcela. *Biopotraviny – vnímání kvalitativního rozdílu veřejností na Brněnsku*. Brno, 2017. Diplomová práce. Mendelova univerzita v Brně. Vedoucí práce Ing. Soňa Dušková, PhD.

Souhrn

Tato bakalářská práce se zaměřuje na nejznámější typy alternativního stravování. V teoretické části je uvedeno několik vybraných druhů alternativních stravování a kapitola zaměřující se na základní živiny a zásady správného stravování.

Bakalářská práce vychází z provedení kvalitativního výzkumu formou polostrukturovaných rozhovorů. Rozhovory byly z audiozáznamu převedeny transkripcí do písemné podoby. Po shromáždění všech potřebných informací byly údaje zanalyzovány a porovnány.

Cílem práce bylo zjistit důvody odklonu od tradiční stravy, výhody a nevýhody alternativního stravování a vliv na jiné oblasti v životě. Práce má pomoci pochopit jednání lidí, kteří si vybrali alternativní stravování.

Klíčová slova:

výživa, alternativní stravování, vegetariánství, biopotraviny, životní styl

Summary

This bachelor thesis focuses on the best-known types of alternative diets. The theoretical part of the thesis delves several types of alternative diets and chapter about nutrients and the principle of proper eating.

The bachelor thesis research is done through half structured interviews. These interviews were modified into a written version because the original form was an audio record. After collecting all necessary information, the data were analyzed and compared to make the conclusion.

The main goal is to find out reasons of deflection from traditional diets, advantages and disadvantages of alternative diets and influence on other areas of life. The work is to help understand the behavior of people who have chosen alternative meals.

Keywords:

nutrition, alternative diets, vegetarianism, organic food, lifestyle

Seznam tabulek

Tabulka 1. Ceny biopotravin a běžných potravin

Tabulka 2. Hlavní zdroje bílkovin ve výživě

Tabulka 3. Doporučení dávka příjmu bílkovin dle WHO

Tabulka 4. Seznam respondentů

Seznam obrázků

Obrázek 1. Přehled typů vegetariánů

Obrázek 2. Česká potravinová pyramida

Obrázek 3. Potravinový talíř

Obrázek 4. Schéma kategorie MOTIVACE, kódy a subkódy

Obrázek 5. Schéma kategorie ZDRAVÍ, kódy a subkódy

Obrázek 6. Schéma kategorie ŽIVOTNÍ STYL, kódy a subkódy

Seznam příloh

Příloha 1 – Rozhovor s Veronikou

Příloha 2 – Rozhovor s Eliškou

Příloha 3 – Rozhovor s Martinem

Příloha 4 – Rozhovor s Petrou

Příloha 5 – Rozhovor s Nelou

Příloha 6 – Rozhovor s Lucíí

Veronika, 29 let, učitelka

Souhlasíte s nahráváním?

Ano, souhlasím.

Nejprve bych se zeptala, jaký jste si vybrala alternativní směr ve výživě?

V podstatě nejím pouze maso, to znamená, že jsem vegetariánka.

A jak dlouho jste vegetariánka?

Co si vzpomínám, tak já jsem maso odmítala jíst už na prvním stupni základní školy a takový zlomový bod byl ve 3. třídě. Co si vzpomínám, když jsme byli se školou v Itálii a tam mi kuchařky maso nutily na talíř nadnat a vím, že jsem ho tehdy vyhazovala do záchodu. Už ve 3. třídě jsem ho nechtěla, ve škole jsem ho nejedla, ale doma mě máma nepustila od stolu, dokud jsem to do sebe nenasoukala.

Je tam tedy nějaký tlak okolí, že vám maso nutili?

Tím to určitě nebude, už od malička se dělaly u nás na vesnici zabíjačky. Jednou dvakrát do roka, kolikrát se zabíjela i dvě prasata. Zprotivilo se mi to určitě tím, že všude tekla krev, smrdělo to, vařilo se to, když jsem viděla, jak je v kotli lebka s těmi zuby, jak se čistí střeva... a pak se z toho vzniknou klobásy. Už vlastně v té době na prvním stupni mě máma s babičkou nutily míchat krev, takže když jsem viděla celý ten proces a pak jsem si to představila ve škole, v jídelně na talíři, nebo i doma, tak jsem to postupně přestala jíst.

A je tam i nějaký soucit se zvířaty?

Nenene, nejde spíš o soucit, ale spíš o ten pach. Mně vadilo, že je to ve špíně, že jsou tam ty kopýtky, že se to válí mezi tím, co se pak jí. Když jsem si představila tu míchanou krev na talíři, než to maso bylo nějakým způsobem zpracováno do toho řízku, tak mi asi vadily spíš všechny ty pocity ze zabíjačky. To, že to smrdí, že to nevypadá hezky, že je tam špína, že se tam čistí ta střeva... a všechno tohle způsobilo, že jsem to nechtěla. Ale že bych měla nějaký soucit s těmi zvířaty, to ne, naopak dneska maso manželovi vařím, ten by mi bez masa nic nesnědl, takže soucit v tom nehraje žádnou roli. Spíš se mi zpočátku zprotivil ten proces zabíjačky a postupem času jsem se k tomu vrátila, to se budete určitě ještě ptát.

Dobře, takže vás k tomu vedl proces zpracování masa.

Přesně tak. Když jsem to viděla od toho, kdy se prase přivezlo, smrdělo, leželo ve výkalech, viděla jsem, jak se zabilo, jak se táhlo z té klece... až po poslední rozporcování, až to maso skončilo v lednici.

Tohle byl tedy ten největší zlom. To ale asi nebylo ze dne na den, ty kroky byly postupné?

Bylo to postupné, já jsem maso přestala jíst ve škole, postupně nějak i doma.

A potom přišla ta zabíjačka?

Hm, to už si asi úplně nevzpomínám. Vím, že ty zabíjačky byly odjakživa, ale asi jak jsem na tom prvním stupni dostávala rozum a začala to vnímat víc... že to prostě skončí na talíři. Možná zabíjačky byly, i když jsem měla tři čtyři roky, ale asi jsem nebyla natolik vyspělá... a i když jsem lítala kolem toho mrtvého prasete, tak jsem si to nedokázala dát dohromady, že to potom budu jíst. A myslím si, že právě v těch šesti, sedmi, osmi, devíti letech už jsem to takto začala vnímat. Tak, že to opravdu jíme a že to teda takhle jíst nechci.

Cítíte se lépe po psychické nebo fyzické stránce, když jste přestala jíst maso?

To já nemůžu posoudit, protože to bylo opravdu v dětství a už je to spoustu let. Nemůžu říct, že se cítím špatně, nemám žádné zdravotní problémy spojené s tím, že bych nejedla maso.

Takže zdravotní problémy nemáte žádné?

Nenene, naopak se mi stalo, že jsem si nechala zkontrolovat i složení krve, jestli mi nechybí nějaký vitamín, zvláště železo, protože se hodně mluví o tom, že kdo nejí maso, tak mu chybí železo. Jednu dobu jsem měla naopak problém s tím, že jsem železa měla nadměrné množství. Lékaři se báli, jestli nemám problémy s játry, takže jsem chodila po vyšetřeních. Na otázku, jestli se nedopuju nějakým syrovým masem, jsem odpověděla, že nejím maso vůbec – to mi nechtěli ani věřit. Nicméně výsledek byl, že mám zvýšenou hladinu železa. Nezjistili proč, ale pokud se cítím dobře, tak se to dál neřešilo. Při poslední kontrole už bylo železo a všechno ostatní v normálu, takže se cítím jako zdravý člověk, nehledě na to, jestli maso jím, nebo ne.

Další otázka je, jestli využíváte nějaké doplňky stravy, například spojené s nedostatkem železa, to vy tedy nepotřebujete?

Ne, jediné co vynechávám ze svého jídelníčku je maso a cokoliv, co se toho masa dotýkalo. Takže bych nedokázala pozřít třeba ani smažený sýr, který se smažil vedle řízku.

V tom samém oleji nebo nádobě?

Ano, přesně tak.

Takže sledujete složení a původ potravin?

To sleduju, protože chodím na obědy, kde jsou třeba polévky, a je pro mě nutné, abych věděla, jestli je ta polívka vařená z masového vývaru. Nebo jestli rizoto má v sobě nějakou stopu po mase – to znamená také třeba vývar, to potom určitě nesním.

A máte s tím nějaký problém, třeba když jdete do restaurace? Zjišťujete si to?

Zjišťuju. Když máme jít s manželem do restaurace, tak předem sleduju menu, které restaurace nabízí a v případě, že v jídelním lístku nenajdu nějaké jídlo bez masa, tak zvolím jinou restauraci, která pokrmy bez masa nabízí. I přes to se ještě přesvědčuji, jestli opravdu, když si objednáme smažený sýr, bude usmažený tak, aby neměl styk s masem.

To je asi náročné všechno zjišťovat.

Asi jsem nad tím nikdy nepřemýšlela, protože je to součást mého života. Předem vím, že když někam chci jít, tak si zjišťuju, jestli tam maso bude nebo ne. I lidé, kteří mě znají, v případě nějaké velké narozeninové oslavy nebo svatby, mi většinou vychází vstříc a objednají mi, pokud to ví předem. Většinou to ví, protože je na to upozorním, ale s tím, že tohle je mi citově docela nepříjemné žádat někoho ve velké skupině, aby se obtěžoval tím, že pro mě nachystají nějaké jídlo extra. Takže většinou je na to upozorním, aby pro mě to jídlo nechystali, s tím, že ho jednoduše vypustím a buď si přinesu něco vlastního, nebo přijdu najezená. Anebo v případě, že mají snahu mi nachystat něco vegetariánského, tak je požádám, aby s tím neměli tolik problémů a opravdu připravili něco jednoduchého.

Už to berete automaticky, už jste si na tohle zvykla. A reakce okolí na to byly jaké?

Říkáte, že jsou vstřícní rodina a přátelé?

V dnešní době už určitě ano, protože ve svých letech už s mámou nežiji, ale doteď to nemůže pochopit a nechce mi ani vyvařovat extra stravu jak se říká. Když přijedeme na návštěvu s manželem za matkou, tak to funguje většinou tak – buď to sníš, anebo budeš hladová. Takže už jsem na to připravená a vezu si zeleninu v krabičce s sebou. I když je to máma, tak do teď prostě nemá snahu udělat, přestože je to máma, něco pro dceru extra. Na druhou stranu třeba v rodině u manžela je velké pochopení, takže když přijedeme na nějaký rodinný oběd z jeho strany rodiny, tak problém není a vždycky tam najdu cokoli bez masa. A když jsem byla na základní škole, tak v podstatě celou dobu, až po tu devátou třídu, mě opravdu máma o víkendech nutila a nemohla jsem jít od stolu, dokud jsem to do sebe nenasoukala. Možná to pak jenom prohloubilo důvod, proč to maso opravdu nechci.

Náročnost přípravy jiné stravy pro vás není tak obtížná, protože jste si na to zvykla už odmala?

Asi tak.

V zaměstnání se stravujete v jídelně?

V zaměstnání se stravuji ve školní jídelně, ale tím způsobem, že si vždycky předem podle jídelního lístku zjistím, co je ten den k obědu. V případě, že je nějaká část bez masa, tak to sním. Většinou to bývá polévka, ta se střídá, jeden den ji sním, druhý den ji přinesu domů, v podstatě si na ní pochutná manžel (úsměv). Stejně tak je to se salátem, většinou bývá nějaká příloha k hlavnímu jídlu, salát je téměř denně, takže já v podstatě sním tu polévku se salátem, případně si dám opravdu jenom na zajezení dvě tři lžičky rýže. Ale když je maso, tak to opravdu nejím a přinesu ho domů, protože by byla škoda ten dotovaný oběd nechat propadnout.

Takže nejčastěji jíte rýži, polévku? Někteří lidé si nedokáží představit, že by nejedli maso dva dny, co nejčastěji jíte vy? Jaká je skladba vašeho jídelníčku?

V podstatě jím úplně všechno, co se nedotklo masa, jinak si nějak extra nevyvažuju. A možná, co je zajímavé, tak velice často maso pro sebe ve stravě, pokud vařím já, nahrazuji žampiony. Spoustu jídel se dá tímto vykompenzovat. Pokud o víkendu dělám manželovi bramborovou kaši s kuřecím nebo vepřovým řízkem, tak ve druhé pánvičce, i když je toho nádobí víc, mě to neobtěžuje natolik, abych si nemohla obalit a osmažit žampion v druhém oleji. Stejně tak pokud dělám zapečené brambory se smetanou, s masem – dám jeden pekáč pro manžela, druhý si zamíchám s těmi žampiony. Velice hezky se žampiony dají, i do rizota, kde je maso, nahradit.

To je pro vás hlavní jídlo?

To asi ne úplně hlavní jídlo, ale častá surovina. I se zeleninou. Já to doplňuji třeba kukuřicí, ale tak všeobecně – já když dojdu do obchodu a projdu zeleninou, tak do košíku nahážu co mi přijde pod ruce. Takže v létě to může být i sezonní zelenina, často rajčata, a v zimě prostě co obchod nabízí, takže spíš tu zeleninu tak jako pomíchám.

Strava je pro vás tedy dostatečně pestrá.

Přesně tak.

A sledujete svůj denní příjem živin, abyste vyvážila například příjem bílkovin?

Nenene, vůbec ne.

Ale cítíte se zdravě, takže nemusíte.

Já říkám, já mám jenom vynechané maso a cokoliv, co se ho teda dotýká (smích), takže z toho oběda se vždycky dá něco vybrat a na večeři můžu vybrat nebo vymyslet cokoliv bez masa.

Přemýšlela jste někdy, že se vrátíte k tradiční stravě, že začnete jíst maso?

Zkoušela jsem to. To bylo v době na střední škole, už si přesně nepamatuju, ve kterém ročníku, kolik mi bylo let. Tehdy jsem se stravovala v místní školní jídelně a byl to pokus asi na 14 dní, kdy jsem to maso opravdu jedla – s tím, že vyzkouším, jak po dlouhé době chutná. Ale po 14 dnech jsem dospěla k závěru, že si nedokážu vychutnat hlavní jídlo, že se soustředím na to maso, které mi po těch letech nechutná a protivilo mi zbytek jídla. Já můžu říct, že miluju špenát s vajíčkem a bramborem, ale v momentu, kdy ten špenát obsahoval maso, tak jsem si nevychutnala ten špenát, a zprotivila jsem si celý oběd tím masem. Druhý den mohlo být třeba zelí s knedlíkem a zase k tomu bylo maso, když jsem se pokoušela maso sníst, tak už jsem se nesoustředila na to, že mi chutná zelí, ale zjistila jsem, že mi nechutná to maso.

Takže máte nějaký psychický blok k masu?

Nejspíš to tak asi bude. Protože i když připravuju doma třeba uzené maso, které opravdu na pánvičce krásně voní, můžu říct, že i mně po těch dlouhých letech taky zavoní (úsměv), ale do pusy ho nedám. Teď už bych řekla, že je to po těch letech nacvičené chování, že už ho prostě nepozřu. I kdybych to možná znovu mohla chtít zkusit, tak už nechci.

Myslíte si, že je tento alternativní směr vhodný pro všechny? Třeba pro děti, pro těhotné ženy, nebo pro seniory?

Nad tím jsem nikdy nepřemýšlela, já říkám, ať si každý jí to, co jemu vyhovuje tak, aby se on sám cítil zdravý. A možná by se hodila otázka, jestli já, až někdy budu mít děti, jestli je budu nutit, nebo ne, jíst maso. Asi bych řekla, že je běžné maso jíst, takže na ten talíř dítěti určité maso nachystám, ale pokud ho prostě bude odmítat, nebo nebude chtít, tak ho nutit nebudu.

Takže necháte rozhodnutí na dítěti, ale nebudete mu nic nutit – musíš/nemusíš sníst?

Určitě ne, pokusím se, aby to teda dítě snědlo, ale určitě to nebudu dělat jako moje máma – dokud to maso nesníš, tak neodejdeš od stolu.

Myslíte si, že v dnešní době je to jen trendová záležitost? Vegetariánství, veganství – hodně se o tom mluví. Myslíte, že to bylo už dřív, nebo že někteří lidé k tomu přistupují jako k nějakému trendu?

Řekla bych, že už v minulosti ti lidé byli, jak vegetariáni, tak vegani, ale moc se o tom nemluvilo, takže se o tom nevědělo, na veřejnosti se o tom nepovídalo. Je pravda, že teď veřejnost a média jsou docela silné zdroje, takže určitě se o tom víc mluví a myslím si, že spousta vegetariánů a veganů by bylo stejně vegetariány a vegany i přes to, že by média tuhle informaci nerozlišovala. Přesto si myslím, že možná několik málo procent bude ovlivněno médii a možná si lidé řekli, že to jenom vyzkouší a pak se spíš jen z tlaku veřejnosti mezi nás vegetariány nebo vegany přidali.

Je to možné. Ovlivňuje vegetariánství i nějaké jiné oblasti ve vašem životě? Například dbáte víc na životosprávu, jestli kouříte, přestala jste kouřit, chodíte cvičit apod.

Ne, nekouřím, cvičit chodím, ale určitě to nemá nic společného s tím, jestli jsem nebo nejsem vegetariánka.

Cvičit byste chodila i tak?

Přesně tak.

Takže se tedy cítíte lépe, hlavně psychicky?

Já právě nemůžu říct, jestli se cítím lépe, protože nedokážu srovnat to období, kdy jsem to maso byla nucena jíst. Předtím jsem ho opravdu, troufám si říct po dvanáctém roku života, nejedla už vůbec. Potom po té deváté třídě, já jsem pak odešla studovat školu na internát, mimo rodiče, tam už jsem nebyla nucená sedět u stolu, takže vím, že jsem ho nejedla. Možná nějaká osvěta přišla s tím, že jsem to chtěla vyzkoušet v době střední školy. Zjistila jsem, že to fakt jíst nebudu, protože mi to nechutná, protiví mi zbytek toho jídla. A nemůžu teda říct, jestli bych se cítila líp, nebo hůř, kdybych ho jedla.

Vy tedy nemáte s čím srovnávat.

Nemohu to posoudit.

A není to nakonec i dražší, než maso? Zelenina je docela drahá, je to finančně náročné?

Myslím si, že je. Ne o tolik, ale v tom rozpočtu přece jenom ty mléčné výrobky, sýry, oproti masu asi dražší budou.

Zajímáte se o nějaké vegetariánské organizace?

Ne, vůbec ne.

Na závěr bych se zeptala, co děláte ve svém volném čase?

V jarních měsících nebo létě bruslím na kolečkových bruslích, občas chodím plavat, po celý rok a hodně aktivně se věnuji jumpingu – skákání na trampolíně.

Chtěla byste nějakou oblast podtrhnout, o které jsme se nebavily?

Už mě asi nic nenapadá.

Dobře, děkuji za rozhovor.

Prosím

Příloha 2 – Rozhovor s Eliškou

Eliška, 20 let, studentka

Souhlasíte s nahráváním?

Ano.

Nejprve bych se zeptala, jaký jste si vybrala alternativní směr ve výživě?

Jsem vegetariánka.

A jak dlouho jste vegetariánka?

Letos v červenci to budou dva roky.

Jaké důvody vás k tomu vedly?

To byla postupná cesta, protože já jsem věřící a my nejíme určité typy masa, takže jsem vždycky jedla jenom drůbež, hovězí a ryby. Postupně jsem přestávala jíst hovězí a potom jsem se začala víc zajímat o ekologii a o to, jaký to má dopad na naši planetu. Lidé okolo mě se také začali stravovat alternativně a potom jsem byla na jedné akci, kde lidi jedli maso ke každému jídlu a to mě odradilo. Od té doby jsem už neměla ani jeden kousek, od té akce.

Takže první impuls k vegetariánství byl kvůli víře?

To ne, ale způsobilo to, že jsem nejedla tolik masa už ani předtím. Ale hlavně asi ten ekologický dopad, a když si potom člověk zjistí, jak se to všechno pěstuje... Už předtím jsem preferovala jíst jenom třeba z nějakého normálního chovu, od známých nebo tak.

Bylo to tedy postupně, nebylo to ze dne na den.

Přesně tak. Masa jsem jedla čím dál míň a pak vůbec.

Hraje tam roli i ekologie, i víra, je tam faktorů více?

Víc, ano.

Cítíte se lépe po psychické nebo fyzické stránce, když jste přestala jíst maso?

Nevím, jestli to přineslo nějaké změny. Psychické rozhodně (smích). A fyzické... možná jsem méně unavená.

Užíváte nějaké doplňky stravy, třeba vitamíny?

Ne.

Sledujete složení stravy, nebo původ potravin?

Snažím se, když to jde.

A preferujete například BIO výrobky před ostatními?

No, tak čím méně chemie, tím lépe (smích), takže ano.

Sledujete denní příjem živin? Nechybí vám bílkoviny?

Ne, denní příjem nesleduju, ale snažím se jíst jogurty, vejčička...

Takže vaše strava je pestrá?

Ano.

Jaké jsou podle vás největší výhody tohoto stravování?

Nevím, jestli se dá říct něco o výhodách, každý to má asi podle sebe. Někdo říká, že je míň nemocí, míň kardiovaskulárních onemocnění, někdo říká, že mu to pomáhá zhubnout...

A pro vás osobně?

Spíše jenom psychické výhody. Nepřipadám si špatně, nejsem součástí toho velkého průmyslu, který ubližuje zvířatům.

Takže vám jde o ekologii a úctu ke zvířatům.

Ano.

A nevýhody?

Nevýhody? ... Možná, že je občas těžké najít v restauracích co si dát k jídlu, protože tam většinou vegetariánské jídlo bývá smažený sýr (úsměv).

Je pro vás náročné sehnat v obchodech vegetariánské jídlo?

Ne, protože vegetariánská strava nemusí být nějaká speciální, stačí prostě normálně cokoliv, kde není maso (smích).

Ale v restauracích je to tedy už obtížnější.

V restauracích už je to těžší, tam jsou opravdu smažená jídla, nebo možná něco sladkého.

Myslíte si, že vegetariáni platí víc za potraviny?

Jak kde. Některé restaurace z toho těží a přímo se na to zaměřují. Teď Albert nebo Kaufland vydal nějaké nové produkty, které se jmenují „Vegan“ a „Vegetarian“ a ty jsou dražší.

A myslíte, že je to v dnešní době trendová záležitost?

Taky. Rozhodně o tom teď lidi ví víc.

A obchody se tomu přizpůsobují?

Začíná to tak vypadat (smích).

Je náročná příprava vegetariánských jídel?

Ne, vůbec. Pro mě, jelikož neumím moc vařit, maso bývá většinou nejtěžší na přípravu, takže... (úsměv)

Jak se stravujete ve škole? Chodíte do menzy?

Ano, chodím do menzy.

A tam máte problém s tím vybrat si bezmasé jídlo?

Problém ne, každý den bývají minimálně dvě, ale ne vždycky to sedne. A vždycky je tam aspoň pizza (smích).

Záchranná pizza (smích).

Záchranná pizza, které tam jsou dvě, jedna je sýrová a druhá je s kukuřicí.

Myslíte si, že je vegetariánství vhodné pro každého? Například děti, těhotné ženy...

O tom toho zas tolik nevím, ale vím, že určitě jsou lidi, pro které to není vhodné, protože mají nějakou nemoc a potřebují to maso přijmout. Mají třeba nějaké defekty a nemůžou to dostat z rostlinné stravy.

Přemýšlela jste někdy, že se vrátíte k tradiční stravě?

Ne.

Vůbec ne? Vůbec vás to nenapadlo?

Za ty dva roky mě maso lákalo jenom dvakrát asi.

A kdy?

Jednou na rodinné oslavě, kdy moje teta, která umí skvěle připravovat maso, udělala úžasný kuřecí prsa (smích). A podruhé to bylo... nevím, zase něco krásně zavonělo.

Takže hlavně ta vůně.

Ta vůně. Ale to se dá okořenit cokoliv tou vůní (úsměv).

Co na to říká vaše rodina a okolí?

Rodině a přátelům to nevadí, spousta lidí z rodiny také začali být vegetarián nebo vegan, máme několik veganů v rodině. A obecně, kvůli té víře jsme se stravovali už dřív, nejedli jsme tolik masa... a obecně jedli zdravěji. Ale vlastně to už nikomu nevadí. Nějací přátelé, většinou muži (úsměv) se hodně diví a říkají, že by to nezvládli, a proč, a že je to hloupé... ale většinou už to lidem nevadí.

Ale v rodině je přístup pozitivní, protože to podporují taky?

Ano, jenom třeba občas táta chce jít se mnou na oběd, tak musíme déle vybírat, kam jít (úsměv).

Znáte nějaké organizace nebo působíte někde, kde se vegetariánstvím zabývají?

Asi ne.

Máte nějaké ostatní návyky, které souvisí s úctou ke zvířatům?

Teď se o to zajímám obecně víc. Hodně o módu jsem se začala zajímat. Minulý týden tady byl Udržitelný Palacký (studentský spolek zabývající se životním prostředím apod., pozn.) o udržitelné módě, takže to teď hodně řeším.

Takže třeba nenosíte kožené věci?

To ne, spíš přestávám nakupovat v normálních obchodech. Za poslední rok jsem si toho nakoupila straně málo, nakupuji spíš v second handech.

Je s tím tedy spojený celkový životní styl, netýká se to jen stravování, týká se to třeba té módy...

No přesně. Oboje je to spojené s tím konzumerismem. Obecně, i když lidé jí maso, mně to nevadí, ale byla bych ráda, aby ho jedli méně. To je to hlavní. Aby se se zvířaty nezacházelo tak, jak se s nimi zachází... že jsou vidět jen jako produkty.

Vám tedy nejde primárně o chuť masa, že by vám nechutnalo, ale o trvale udržitelný rozvoj?

Ano, taky. A je to tak, že to prostě nepotřebujeme. Dřív se taky jedlo maso jednou za týden a navíc to maso ani není zdravé, protože je ve všem strašně moc hormonů.

Ano, dřív bylo maso vzácné.

Přesně.

Takže pro vás by bylo ideální – maso klidně, ale z normálního chovu?

Já už ho asi jíst nebudu, protože už mi prostě vadí a nechci jíst v uvozovkách „mrtvoly“ zvířat, ale když ostatní budou jíst maso, tak mi to nevadí.

A máte třeba i psychický blok k masu?

Už ano. Jednou jsem měla jídlo... měla jsem knedlíky, a byly trošku namočené v omáčce z masa a bylo mi z toho potom na zvracení (smích).

Takže ani masový vývar si nedáte?

Ne.

A co tedy nejčastěji jíte?

Já se hodně opakuju, já jím neustále to stejné mi přijde. Na snídani nějaké cereálie s jogurtem, k tomu milion slunečnicových semínek, lněných semínek a tak (úsměv). Potom svačiny – ovoce nebo pečivo s něčím. Obědy jsou v menze, dnes byl třeba Robi plátek s oblohou, přílohou. Takže to je v pořádku. A na večeři vždycky kupa salátu (smích) s pečivem a se sýrem, aby tam byly i bílkoviny a B12.

Aspoň trochu si to tedy hlídáte?

Trošičku, snažím se to nějak do sebe dostat, ale neberu žádné prášky nebo tak.

Máte vegetariánství spojené i se zdravým životním stylem? Například cvičíte, jste nekuřák, nepijete alkohol...

Nekouřím, nepiju, a to je hlavně taky kvůli víře. Cvičení jsem vždycky nesnášela, takže (smích) mi to spíš pomáhá, že cvičit nemusím, protože žiji zdravěji.

Co děláte ve svém volném čase?

Ve volném čase čtu, učím se jazyky.

Chtěla byste nějakou oblast podtrhnout, o které jsme se nebavily?

Asi mě nic nenapadá.

Dobře, děkuji za rozhovor.

Není vůbec zač.

Příloha 3 – Rozhovor s Martinem

Martin, 42 let, svářeč

Souhlasíš s nahráváním?

Ano.

Jaký alternativní směr ve výživě sis vybral?

Já jsem vegetarián, zkoušel jsem veganství, ale nějak jsem to zatím nedal, takže to vegetariánství zatím.

A jak dlouho jsi vegetarián?

Koketuju s tím už nějakých 25 let, no někdy od 17 let. Měl jsem určité přestávky, třeba vojna ten rok. Pak mně zjistili nemoc, roztroušenou sklerózu, to jsem potom takhle nejedl asi 6 let, pak jsem se k tomu vrátil. Momentálně jsem vegetarián 5 let v kuse.

Takže to není 25 let v kuse.

S krátkými přestávkami, asi dvěma.

A vegan jsi byl jak dlouho?

Já jsem nebyl vegan nikdy. Spíš to zkouším tak, že doma vařím vegansky, ale nejsem striktně vegan, ani jsem nebyl.

Co tě k tomu vedlo stát se vegetariánem?

Já jsem toho názoru, že zvířata tady nejsou pro nás, nebo pro to, aby nám sloužila, spíš ty etické důvody. Pokud já mám možnost si zvolit, jak se budu stravovat, tak si zvolím stravování bez masa. A samozřejmě jsem nebyl nikdy zastáncem nějakého globálního vegetariánství nebo veganství. Třeba v Grónsku, kde v podstatě nic neroste, lidé nemají nic jiného na výběr, než konzumovat maso. Teď už tam třeba zeleninu seženeš, ale je strašně drahá, takže nikomu svoje přesvědčení nenutím. Ale mám tu možnost si zvolit, jak se budu stravovat, takže jsem si zvolil tady tohle.

Takže tě k tomu vedly etické důvody a soucit se zvířaty. To je pro tebe ta primární věc?

Přesně tak.

A bylo to rozhodnutí ze dne na den? Asi ne...

Tenkrát jo. Já jsem prostě řekl – mamó, budu vegetarián. To mi bylo těch 17 a přece jenom mě stravovala ještě máma, vařila mi.

Cítíš se po změně stravování lépe psychicky, nebo fyzicky? Sleduješ nějaké změny?

Já se cítím pořád stejně, upřímně. Pokud se cítím zdravotně nějak hůř, tak to přičítám spíš té nemoci, než tomuhle. To nemá s vegetariánstvím nebo veganstvím nic společného.

Je to tedy pořád stejné?

Je to pořád stejné, zhoršuje se to teda věkem, ale nemá to nic společného s vegetariánstvím. Taky záleží, jak jíš. Ani ne co, ale jak. Strava musí být určitým způsobem vyvážená a pak by

tělo nemělo mít problém. U vegetariánství vůbec, protože tam přece jenom nějaké živočišné bílkoviny do sebe dostáváš z vajec nebo sýrů, z vaječných výrobků. U veganů – někteří vegani si hlídají B12, jiní na to kašlou a cítí se dobře i tak.

Ty užíváš nějaké doplňky stravy, třeba vitamín B12?

Zkoušel jsem tu B12, ale zaprvé jsem na to furt zapomínal a zadruhé... pak jsem se na to prostě vykašlal.

Sleduješ složení a původ potravin?

Dívám se na éčka. Jsou éčka, která jsou živočišná, jsou tam různé vývary, i do sojovek se to dává, nebo do brambůrků jako nějaká masová příchuť. Nebo některá éčka jsou třeba želatina, nebo sádlo a podobně.

Tomu se snažíš vyhýbat?

Hlídám si želatinu, hlídám si sádlo a snažím se tady ty hydrolyzáty a toto... tomu se snažím vyhýbat. Já třeba moc neřeším košenilu, to je červené barvivo, přidává se do cukrovinek, vyrábí se v Číně z brouků. Pak se dává do pečiva E920, to se zase vyrábí z oslích kopyt a z lidských vlasů.

A původ potravin, jestli je to třeba BIO, sleduješ?

To ne, to neřeším. U mě je to taky dost o penězích.

Sleduješ příjem živin, jestli máš dost bílkovin?

Ne, to ne. Jím, ale tady tímhle se moc nezabývám. To chápu třeba u lidí, kteří cvičí, posilují, nebo dělají nějaký sport, ti to třeba musí sledovat. Ale u mě to asi není důležité. Vzhledem k tomu, že dělám těžkou práci, tak si zvyšuji příjem luštěnin a tak. Těch rostlinných bílkovin, které tělo potřebuje víc při fyzické námaze, ale jinak si to moc nehlídám.

Máš tedy stravu pestrou?

Ano, myslím si, že ano.

Jaké vidíš ve vegetariánství největší výhody?

Hmmm... Já si myslím, že výhod to moc nemá. Spíš to má ty nevýhody.

Tak můžeš říct nevýhody.

Spíš si myslím, že to má víc nevýhod. Vegetariánsky se nemůžu stravovat všude. A pokud je člověk vegan, tak v podstatě vůbec nemá na výběr. Když to беру třeba od Zun (kamarádka veganka, pozn.), ona chodí na pizzu, poručí si ji bez sýra, když ti takhle vyjdou vstříc. Nebo

chodí na falafel, ale ohledně toho vegetariánství... skutečně výhod to moc nemá. Dřív byla spousta nevýhod v tom, že suroviny byly blbě k dostání, ale teď už je to celkem dostupné, zdravých výživ je spousta, už je to i v supermarketech, v tomhle už celkem problém není.

Takže největší nevýhoda je dostupnost a cena?

Cena, to je další věc. Spousta těchto specializovaných veganských věcí je zbytečně drahá. Spousta veganských mlék... to si vyrobíš doma za pár korun. Třeba Natura nebo Provamel – litr mléka tě přijde na 60 korun, i na víc. Jediné, co z toho používám, je veganská smetana, stojí asi 35 korun, tu si doma nevyrobím. Jinak co můžu, to si dělám sám. Já ani ta sojová mléka nedělám, já si udělám ovesné mléko, když potřebuju vařit. A na pití – já piju vodu. Tyhle nápoje, to je tak nadstandard.

A je náročná příprava těchto mlék doma?

Tak třeba to ovesné mléko... to je naprosto jednoduché na výrobu. Dáš 4 lžičky ovesných vloček na 0,5 l vody, necháš to trochu nabobtnat, pak to rozmixuješ tyčovým mixérem, procedíš a máš mléko.

A celkově vegetariánská strava je pro tebe náročná na přípravu?

Ne, nenene. Já vařím jednoduše. Jednoduchá jídla. Mám spoustu receptů, které se opakují. Dnes ohledně receptů není problém něco najít na internetu. Nevím, jak to bylo v těch devadesátých letech, kdy internet nebyl... to jsme to pokoutně sháněli, kde se dalo. Třeba v těch devadesátkách i těch informací bylo málo. Málokdo věděl, z čeho se vyrábí želatina, takže to hodně lidí neřešilo. Vegetariánství jako – cola, rohlík, nebo mrkev se sušenkami...

Kde jsi tedy sháněl informace, když ne na internetu?

Já jsem se pohyboval hodně v punku, v té scéně. Punk vždycky kladl, nebo určitá část té scény kladla velký důraz na práva zvířat. Informací vně té kultury bylo celkem hodně. Už v těch devadesátkách vycházely nějaké kuchařky, myslím v roce 1989 první vegetariánská kuchařka, tu má snad každý, viděl jsem ji i v ECHU (nezávislý společenský klub v Prostějově, pozn.) v knihovně, už tam teda není. Tam byly první recepty, ty základy. Dnes s internetem není problém sehnat informace jakkoliv.

Dříve to bylo tak, že ses pohyboval mezi těmito lidmi a vyměňovali jste si recepty?

Přesně, nějak jsme si to vyměnili mezi sebou. Internetu taky přičítám ten boom veganství a tak, je to prostě dostupné.

Myslíš si tedy, že je to nějaká trendová záležitost?

Částečně určitě, ale zase si nemyslím, že je to špatný trend. Ať si to lidi zkusí, třeba se k masu vrátí, ale nějakým způsobem je to stejně ovlivní. Je to trend, ale vnímám to jako pozitivní trend.

Myslíš si, že je vegetariánství vhodné pro všechny? Například pro děti, pro těhotné ženy...?

Nemyslím si, že to je nevhodné. Jsou vegani, kteří svoje děti stravují vegansky, problém v tom není. Samozřejmě, když je někdo debil a cpe mu nějakou mrkev s rohlíkem, tak na tom dítě nemůže prosperovat, na tom nemůže vyspět, to je logické. Strava pro děti musí být ještě vyváženější, než pro dospělé.

I plno dětí, které mají konvenční způsob stravování, může strádat.

Přesně tak. Z vlastní zkušenosti vím, že to asi takový problém není, ale strava musí mít nějakou hlavu a patu.

Takže nejde primárně o to, co se vyloučí, ale co se jí?

Přesně. Já chci říct jenom, že malý u mě jí třeba vegetariánsky nebo vegansky, ale vzhledem k tomu, že u mámy to maso vždycky dostane, takže ho má nějakým způsobem. Já ho nenutím, aby u mě jedl vegetariánsky nebo vegansky, já mu někdy koupím ten párek, salám, nějaké to pečivo.

Přemýšlel jsi někdy, že se vrátíš k tradiční stravě?

No já jsem měl ty dvě období, jak jsem o tom mluvil. To byla vojna, tam jsem to zkusil asi tři dny a ve chvíli, kdy jsem potom jedl i ohryzky z odpadkového koše, tak už jsem potom po třech dnech kapituloval. Dal jsem si prostě to maso a po vojně jsem se k tomu zase vrátil. Pak jsem měl to období, kdy se mi trochu začal zhoršovat zdravotní stav, což jsem trochu přičetl na vrub tady tomu. Já jsem teda tenkrát i kouřil, kouřil jsem 10 let. Kouřil jsem hodně – já jsem končil na 30 denně, plus poměrně těžká práce, dělal jsem hodně přesčasů. Dělal jsem v laminátech, celkem dost nezdravé prostředí, začal se mi zhoršovat zdravotní stav, tak jsem maso začal jíst. Potom mi vlastně zjistili roztroušenou sklerózu, což se teda zjistilo, že zdravotní stav se mi horšil díky tomu.

Takže to nebylo kvůli tomu, že jsi nejedl maso, ale kvůli celkovému životnímu stylu?

Přesně. Já jsem i dost chlastal. Byl jsem silný kuřák a dělal jsem v chemickém průmyslu.

A teď nekouříš jak dlouho?

10 let.

A alkohol?

Já jsem pil, ale nepiju třetí rok. Ale spousta veganů normálně chlastá, nemá s tím problém. Tam je akorát jediný problém – hlídat si to béčko, ono to vlastně vyplavuje určité vitaminy. A druhá věc je ta, že většina vín a některé druhy piv jsou čířeny přes želatinu. Ale co já vím, tak to jsou třeba striktní vegani a tohle vůbec neřeší, jak jde o chlast, tak jde veganství stranou.

Chodíš třeba cvičit?

Já jsem nikdy necvičil. Já dělám práci jako takovou, kde se pohybuju celkem dost. Vlastně celý život, co jsem vyšel z učňáku, tak se hýbu v práci hodně.

Ovlivňuje vegetariánství i jiné věci ve tvém životě?

Snažím se dívat na kosmetiku, jestli je testovaná, s tím, že u mě je to závislé na financích, mám těch peněz míň. Třeba flaška ECOVERu, toho ekologického Jaru, tě přijde na 80 korun. Nebo nějaké veganské boty – já si kupuji veganské boty. Zkoušel jsem nějakou veganskou značku, ale veganské boty jsou poměrně drahé. Protože u veganských bot nejde jen o to, že jsou nekožené, tam jde o to, že jsou z přírodních materiálů, ekologických a ještě musí být FairTrade – tohle všechno se podepisuje na ceně. Měl jsem MacBethy. Když ta firma končila, tak měli velký výprodej, tenkrát měli boty celkem levné. Ale moc to nevydrží.

Ale potom ti tedy není líto ty peníze obětovat?

Třeba můj kamarád vegan neřeší veganské značky, jde třeba k Baťovi a koupí nekoženou obuv.

Znáš i nějaké vegany, kteří kosmetiku a oblečení neřeší?

Znám. Teď je spousta informací, spousta značek, které se tím zabývají, takže není problém to sehnat. Šampon kupuji Alverde, to je přímo vegan kosmetika, kterou vyrábí DM. Kупoval jsem ekologické prací prostředky, na umývání nádobí, prostředky do WC. Peru v mýdlovém slizu.

Ten vyrábíš z čeho?

Jádrové mýdlo, voda a krystalická soda v určitém poměru.

Takže to někdy vyjde i levněji, než obyčejné prostředky?

Ano, vyjde. Já se právě zajímám i o domácí výrobu prostředků. Sem tam si zkusím něco vyrobit.

Tam ti záleží hlavně na čem? Jde o cenu, práva zvířat?

O tu ekologii.

A s tím souvisí i třídění odpadu?

Taky. Třídím odpad. Jednu dobu jsem měl doma 5 odpadkových košů, teď třídím plasty, sklo a papír. Kov už ani ne, nemám auto a je pro mě problém to odvézt do sběrnny, ale ve městech už není problém, tady už kontejnery na kov jsou. Někdy i na vesnicích už jsou, ale u nás ne... Já právě ani nechci auto, snažím se žít bez auta, jezdím MHD, nebo na kole.

Věnuješ se ve svém volném čase organizacím, které s tímto souvisí?

Food Not Bombs. Tam jde primárně o to, aby se zamezilo plýtvání potravinami. Potraviny recyklovat. Vyhozené, nebo ty, které by se normálně vyhodily a z toho poté vařit jídlo pro lidi. Ne primárně pro bezdomovce, ale pro lidi. Neřešíme, kdo k nám přijde.

Tam jde tedy také o ekologii. U tebe jde hlavně o etické důvody a hned za tím je ekologie?

Ano. Živočišná výroba je pro životní prostředí víc zatěžující, než auta. Živočišná výroba produkuje více skleníkových plynů, než automobilový provoz.

Co děláš ve svém volném čase?

Ve volném čase hraji v kapele. Vesměs přijdu domů, uvařím. Rád fotím, chodím do přírody.

Takže přírodu máš spojenou celkově se životem, nejedná se pouze o jídlo?

Já to mám už od otce, který měl hodně hluboký vztah k přírodě, chodívali jsme do lesa, chodím i sám.

Chtěl bys nějakou oblast podtrhnout, o které jsme se nebavili?

Asi ne, já si myslím, že to bylo vyčerpávající.

Dobře. Děkuji za rozhovor.

Není zač.

Příloha 4 – Rozhovor s Petrou

Petra, 42 let, administrativní pracovnice

Souhlasíte s nahráváním?

Ano.

Jaký alternativní směr ve výživě jste si vybrala?

Já nejsem žádný směr, ale jsem hodně blízko k vegetariánství.

A jak dlouho?

S manželem asi 10 let a já ještě předtím 5 let.

Co vás k tomu vedlo?

Protože jsem dělala ochutnávky, dělala jsem prezentace výrobků, dostala jsem se k tomu, z čeho se potraviny vyrábějí, a když to člověk vidí, tak to ani nechce jíst (úsměv). Mám internet, podívám se, kde co je. Jsme to, co jíme, to už kdysi řekl Aristoteles. To, co se prodává v obchodech, nejsou potraviny, ale „otraviny“.

Prvotní impuls byl ten, že jste viděla, odkud potraviny přichází a jak se zpracovávají?

Jak se to zpracovává, co se tam všechno dává, co se dává za přídavné látky. O to jsem se začala více zajímat.

Sledujete tedy původ potravin?

Samozřejmě. Já minimálně nakupuji v obchodech.

Cítíte se lépe psychicky nebo fyzicky poté, co jste přešla na tuhle stravu?

Já se pořád cítím dobře, já jsem nikdy žádné sračky nejedla (smích). Nejde to posoudit, musela bych být někde zavřená a museli by mi cpát průmyslovou potravu, abych měla možnost to posoudit. Vždycky jsem měla na výběr, a když mi něco chutnalo, tak jsem to jedla a bylo to zdravé. Pocházím ještě z dob komunismu, kdy se ještě vařilo doma, tam prostě nebylo to, co je teď posledních 20 let (smích).

Využíváte nějaké doplňky stravy?

Ne.

Protože vše získáte ze stravy.

Já nechci kupovat nic syntetického, průmyslového. Že bych šla do lékárny a kupovala si béčka... kupuji si třeba práškový vitamin C. Vím, z čeho ho můžu získat, ale ten jako jediný. Ale ostatní doplňky ne, radši to získám z přírody, nebo kde vím, že je to obsaženo.

Vaše strava je dostatečně pestrá?

Ano.

Sledujete denní příjem živin?

V žádném případě (úsměv). Žijeme tady na planetě už 10 tisíc let a nikdy to nikdo nesledoval a přežili jsme (smích). Takže myslím, že není potřeba.

Jaké jsou pro vás největší výhody tohoto stravování?

Samozřejmě zdraví. Nevýhody – hodně se ptám, z čeho to je, jestli je to domácí, jinak to prostě jíst nechci (úsměv).

Je tedy náročné se pro vás stravovat třeba v restauracích?

Chodíme tam minimálně.

A když už tam jdete, tak si to zjišťujete? Nebo si vybíráte restaurace?

Samozřejmě. Teď chodíme ke Koze (vegetariánská restaurace Koza zůstala celá, pozn.) a máme to vyřešené. Když nebyla Koza, tak jsme do restaurací nechodili (smích).

A potraviny v obchodech nakupujete minimálně?

Ne, chodím, protože potřebuju vařit koze. Z mouky, z rýže... Takže tam nakupuji pro kozy a pro slepice (smích).

Tam sledujete původ?

Já nekupuji žádné polotovary, což je 80 % potravin v obchodě, takže nemám potřebu sledovat původ. Teď už je v Prostějově obchod Bez obalu, kde je náš spolek. Tam přesně víme, odkud je mouka, všechny tyhle suroviny, že to není sířené. Přesně vím i původ. V ostatních obchodech je problém ten, že si mohu přečíst „vyrobeno v Evropské unii, mimo Evropskou unii“ – takže asi tak.

Vám jde primárně o trvale udržitelný rozvoj?

Mně jde primárně o to..., že když teď budou nějaké statistiky, jak je zdravé kuřecí maso... mně by prostě omyli! Je to cpané hormony a oni řeknou, že je to zdravé maso, že je dietnější. A vajíčka, že jsou špatná kvůli vysokému cholesterolu, takže se budeme cpát margaríny? Víím, co to je, víím, jak se to vyrábí. To je odpadní látka a oni budou říkat – to není živočišný tuk, tak je to zdravé. To je ještě větší svinstvo, než normální máslo. Ví se jenom polopravda, pravda je úplně jiná.

Jde vám i o ekologii?

Jde o všechno. Všechno souvisí se vším. Když se podíváme, jak žijeme v plastech – teď jsou i studie, že plasty se rozpadnou, mají tedy dlouhou dobu rozpadu, ale v potravinách jsou mikročástečky plasty! Za další generaci, pokud se to neovlivní, se prostě úplně zdecimujeme (smích).

Náročnost přípravy jídel je stejná?

Je to stejné. Já jdu teď ven, nastříhám si kopřivy, medvědí česnek, udělám z toho špenát, je to úžasné (úsměv)!

Využíváte tedy hlavně lokální suroviny?

Ano.

Myslíte si, že je to vhodné pro všechny? Pro děti, pro těhotné ženy...

Samozřejmě, ano.

Přemýšlela jste někdy, že se vrátíte k tradiční stravě?

Pro mě je tohle tradiční strava. Tohle je tradiční strava, takhle jsme se živili 10 tisíc let. Nikdy nebyly pomeranče, citrony. Třeba dvě generace zpátky se vařilo – brambory, vajíčka, mouka. Z toho jde tolik dobrých věcí!

Jak na to reaguje okolí? Rodina, přátelé...

Protože se stýkám s takovými lidmi, tak úplně v pohodě.

Myslíte si, že alternativní stravování je v dnešní době jen trendová záležitost?

Já si myslím, že postupem času, abychom přežili, to bude jediná udržitelná možnost. Protože tyhle devítileté děti... co z toho ve třiceti bude? To bude po zdravotní stránce odrovnané!

Ovlivňuje váš způsob stravování i jiné věci v životě? Oblečení, kosmetika, nebo třídění odpadu?

Ano. Všechno souvisí se vším. Jakmile s tím začnu souznít... nevím, potom jsou mi tyhle věci blízké.

Takže to není jen stravování?

Ano, není. Takhle získám náhled na život, jak je všechno absurdní (smích).

Jste kuřačka? Pijete alkohol? Cvičíte?

Nekouřím. Jezdím na kole, protože mě to baví (úsměv). Můj muž cvičí, už alespoň 30 let, pět tibeťanů, ve svém věku má cholesterol 3,8 (smích). Všechno souvisí se vším. Alkohol ano, pijeme víno.

A u vína také sledujete původ?

To ano, ne že bych šla do hypermarketu a koupila si láhev. Naši známí mají vinohrad, tak většinou to máme od nich. Samozřejmě dostaneme někdy k narozeninám, pak to neřeším. Ale piju to jen občas, takže mě to vlastně ani nenapadlo, abych zjišťovala, odkud víno je a jestli se chovají v souladu s ekologií (úsměv).

Znáte nějaké organizace, které se tím zabývají? Vy máte obchod?

Ano, my máme neziskovku „Zdraví od malička“. Tam je primární cíl, aby děti věděly, a ne se učily ve škole, jak se kravičky volně pasou na pastvě a jak je mléko zdravé, ale aby věděly, že ty kravičky jsou přivázány na metrovém řetězu, jsou znásilněny – budeme nazývat věci pravými jmény. Hned po narození jsou jim odebrány miminka, jsou krmeny z lahví a my pijeme mléko, které je „zdravé“.

A ten obchod?

Je to „Bez obalu, v srdci Hané“, tam víme u potravin jejich původ, plody nejsou sířeny, víme, že je to v BIO kvalitě...

Co děláte ve svém volném čase?

Žiju (smích).

Chtěla byste nějakou oblast podtrhnout, o které jsme se nebavily?

Já bych chtěla zdůraznit, že lidé sami jednou přijdou na to, jak se starat, že všechno souvisí se vším a jak je celý systém postavený na hlavu. Třeba brambory, když to vidím v hypermarketu... ne, že bych to tam kupovala, ale ze srandy, když studuji, odkud jsou, tak lokální plodiny se vezou přes půlku planety (smích)... Nebo teď udělali pěstírnu rajčat s hydroponií. To nevidělo Slunce. Už jsou výzkumy, že pokud Slunce působí na rajčata, tak jsou tam nějaké látky, které my potřebujeme, a v tomto nejsou. My pořádně nevíme, jak funguje tělo. My vlastně budeme mít krásná rajčata, ale nám to nic nedá, to je vlastně mrtvé, to je nic. Možná tam jsou i škodlivé látky. Není to přirozené. Geneticky modifikované plodiny, to je největší sajrajt, my nevíme, co to udělá s naším genofondem za jednu dvě generace, to je úplně nejhorší. Ale budeme prostě – všechno je dobré, všechno je zdravé... No je to strašné (smích).

Děkuji za rozhovor.

Příloha 5 – Rozhovor s Nelou

Nel, 24 let, redaktorka

Souhlasíš s nahráváním?

Určitě.

Jaký alternativní směr ve stravování sis vybrala?

Já jsem vegetarián se sklonem k veganství.

Jak dlouho?

Asi 7 let.

Jaké důvody tě k tomu vedly?

Určitě hlavně kvůli dietám. Jsem celiak a alergik na kravské mléko. Potom jsem se začala zabývat co vlastně jím, z čeho to pochází a maso mi začalo celkem dost vadit na klouby, takže jsem si dělala takové experimenty – týden s masem, dva týdny bez masa. V těch dvou týdnech bez masa mi bylo daleko lépe, tak jsem si řekla, že ho vyřadím a vlastně mi vůbec nechybělo. Snažím se to nahrazovat, čím to jde a funguje to.

Takže prvotní impuls ke změně stravování bylo zdraví?

Zdraví, určitě.

Bylo to ze dne na den?

Určitě ne, mně se začala intolerance tvořit asi rok. Rok mi bylo opravdu špatně, než se zjistilo, co mi je. Poté jsem v pubertě, kdy jsem měla už víc rozumu, začala po tom pátrat sama. Chodila jsem do zdravých výživ a pak už to šlo ruku v ruce.

Cítila ses pak lépe psychicky a fyzicky?

Já bych řekla, že tak obojí. Samozřejmě, potraviny mají obrovský vliv na psychiku a uspořádání života. To není jenom tím, že člověk sní jablko a bude „happy“.

Využíváš nějaké doplňky stravy?

Využívám, „béčka“ samozřejmě. Chodila jsem i na intravenózně podávaný vitamín C, občas si dám vitamín D a teď používám přípravek z kurkumy.

Sleduješ složení potravin?

Určitě. To i z hlediska mé alergie na lepek – ten je skoro všude, takže čtu. Já jsem v obchodě třeba dvě hodiny a kupuji jen pár věcí. Etikety čtu pořád. Měli by ale zvětšit písmena (smích).

A původ potravin?

Snažím se dopátrat. Když chodím na tržnici, tak mě překvapí, že je to třeba překup od Poláků. Ale podporuji místní projekt „ZE-ZA-HRÁTKY“, snažím se podpořit lokální potraviny. Obecně jím sezónní potraviny – v zimě si nedám meloun, i když je k dispozici.

Protože v létě má více živin?

Ano, určitě. A také k nám cestuje přes půl země. To i v létě, ale v zimě nemá sluníčko takovou sílu.

Sleduješ svůj denní příjem živin?

Snažím se, pro mě jsou nejdůležitější bílkoviny. Tím, jak člověk maso nejí, tak má bílkovin méně. V rostlinných zdrojích jich je dost – ať už je to tofu, sójové boby, ty já moc nejím. Ale není tam tolik bílkovin, jako v mase, to si prostě povězte, že to tak je, takže je hlídám.

Stravu máš pestrou?

Ano.

Jaké ve svém stravování vidíš největší výhody a nevýhody?

Já už si na nevýhody nemůžu vzpomenout. Ale když jsem začínala, tak z hlediska celiakie nebylo moc dostupných produktů, které by nahrazovaly například chleba s lepkem – tu běžnou potravinu. Byly to chleby, které chutnaly jako houbička na nádobí... ale teď už je to krása. Pět let zpátky nebylo tolik potravin, aby si člověk mohl vybrat, teď už ano, takže není žádný argument, proč do toho nejít. Samozřejmě nemám nic proti „masožravcům“, můj přítel jí maso, já si taky občas dám, nejsem striktní vegan, to v žádném případě. Poslouchám hlavně své tělo – vidím v tom jenom výhodu. V případě, kdy my jíme synteticky upravené potraviny, tak vůbec neznáme tu původní chuť. Já dochucuji bylinkami... Možná ta cena – pořád není na takové úrovni, aby si to mohl dopřát každý. Což souvisí s tím, jak je nastaven marketing. Pokud člověk přijede k biozelináři, tak nakoupí za pár korun a v obchodě je to mnohem dražší.

Největší nevýhoda je tedy cena a dostupnost?

Ano, přesně tak.

A výhody hlavně zdravotní?

Ano. Člověk zároveň chrání životní prostředí. S tím souvisí i bezobalový prodej. Nebalit si vše do mnoho sáčků... třeba banány se vůbec balit nemusí, ale to je díky tomu, že na sáčku musí být etikety. Jednou jsem si dovolila nedat banány do sáčku a pokladní mě vyhodila, že to do sáčku mám dát. A myslím, že máme obrovskou nadprodukcí potravin, které naše tělo nepotřebuje.

Je pro tebe náročné stravovat se v restauracích?

Teď už je jiná situace. Myslím, že je to obtížnější, pokud se jedná o malé městečko, nebo vesnici. Tam asi nejsou tak pružní. Často se mi stává, že mi řeknou „ano, to je bez lepku“ a je tam třeba ricotta – jim ta souvislost úplně nedochází. Obtížnější to může být, ale v Olomouci je to super. Tady je spousta restaurací, kde vyjdou vstříc.

Takže pro tebe není žádný problém jít se někam najíst?

Není. Já mám ještě zažité to, že si balím svačiny, krabičkuji... těmto případům předcházím (úsměv).

Je pro tebe náročné si připravovat jídlo?

Ne. Já si dokonce myslím, že uvařit si zeleninovou polévku, nebo dát zeleninu do trouby je ještě jednodušší, než vařit tři hodiny maso. Kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá důvody – asi tak bych to řekla.

Myslíš si, že alternativní stravování je vhodné pro každého?

Neříkala bych „alternativní“... ano, je to tak dané, sama připravuji kuchařku, takže tam budu muset dát, že je to „alternativní typ“. Ale když se podíváme do minulosti na stravování našich babiček a předků, tak maso měli velice výjimečně, protože na to neměli peníze – a byli zdraví. Když se začneme dívat na složení potravin a nebudeme nakupovat polotovary a budeme vařit ze základních věcí, tak tomu ani nemusíme říkat vegetariánství, nijak to nebudeme muset označovat. Maso je v podstatě také v pořádku. A jestli je to vhodné pro každého...? Určitě pro každého ne, protože nějak jsme se stravovali od dětství a je to obrovský skok. Určitě ne přejít z „masožrouta“ k tvrdému, ortodoxnímu veganovi. To je to nejhorší, co můžeme pro tělo udělat. Nicméně, znám pár veganek maminek, které odnosily zdravé dítě. Tam bych asi řekla, že bych dopřála dítěti takřka všechno – s tím, že když vidím mimino s bílým rohlíkem, tak jsme hodně „nakvašená“ (úsměv)... ale aby poznalo všechny chutě a mohlo si pak vybrat. Myslím, že je to důležité, aby dítě nebylo o nic „ochuzeno“... neříkám dávat mu mléčnou čokoládu dennodenně. Ale je to i nějaký sociální defekt pro dítě. Pokud to člověk má nastavené tak, že je to „omezení“, tak to pro něj vhodné není. Měl by si to sám dobrovolně vyzkoušet.

Ale pro zdravého člověka, který se pro tohle v dospělosti rozhodne?

Tak to může být jen pro jeho dobro a myslím si, že uvidí pozitivní výsledky. Většinou je to ale tak, že k tomuto způsobu stravování člověka dožene až špatný zdravotní stav.

Přemýšlela jsi někdy, že se vrátíš k tradiční stravě?

Přítel maso jí. A když už si ho dám s ním, tak se snažím, aby bylo BIO, ale nikdy bych se nevrátila... už jen proto, že jsem alergik. I kdybych mohla, tak se nevrátím k rohlíkům, k běžnému chlebu – nechybí mi to.

Co na rozhodnutí, že ses stala vegetariánkou, říká rodina a přátelé?

Tatka si myslel, že je to jen nějaký můj „protest“, takže mi maso dával. Když jsem nemohla chleba a rohlíky, tak jsem pak měla maso s masem. To bylo masové období, což si myslím, že klouby docela odnesly. Potom jsem asi pět let neměla maso. Teď si tělo asi řeklo, že ho potřebuje, tak byl táta celý štěstím bez sebe (úsměv). Já si maso dávám opravdu výjimečně. Rodiče se s tím sžili. Oni vědí, že mám tolik omezení... spíš to brali z pohledu – co si budu ještě odepírat? Potom se mě ptali, jestli nechci být jednou breatharián (úsměv)... Ale dobré. A okolí – nikdy jsem nezažila narážky typu „ty jsi ta divná, ty nejíš maso“, to se mi nikdy nestalo. Spíš si ke mě chodí pro rady, co bych jim mohla doporučit.

Takže žádné negativní reakce?

Ne. Já jsem hlavně člověk, který to nikomu necpe... že bych třeba řekla „fuj, maso“ – to ne. Tento byt byl plný mediček a holky jedly „prasárničky“ a většinou se na mě dívaly, co jim na to řeknu, a mně je to vlastně jedno. Je to každého věc, každého tělo a rozhodnutí.

Nijak to tedy nepropaguješ?

Ne. Nějak násilně to nepropaguji. Když někdo chce, tak mu řeknu – ostatně proto chci napsat knížku. Kdo nechce, tak si ji stejně nepřečte. Myslím si, že tohle je problém veganů a všech lidí, kteří se „alternativně“ stravují... já mám pocit, že oni se i „alternativně“ chovají. Násilně chtějí celou společnost překroutit. Sice milují zvířátka, ale lidi k smrti nenávidí (úsměv).

Souvisí to s celkovým životním stylem? Kouříš? Piješ alkohol? Cvičíš?

Já jsem sportovní antitalent, takže ráda plavu a chodím. Ale nekouřím, nepiji, nefetuji (smích).

Myslíš si, že je alternativní stravování v dnešní době jen trendová záležitost?

To je moc pěkná otázka. Myslím, že do jisté míry ano. U hodně lidí je to nálepka pozérství – je super mít v ruce Nemléko a bambusové brčko a pak si dát za rohem jointa. Ale mladí lidé se moc nerozmýšlí, proč to dělají, je to masová situace... ano, do jisté míry ano. Na druhou stranu znám lidi, kteří tím opravdu žijí a „nehejtují“ ostatní, protože se stravují jinak. Podle mě i tihle lidé přijdou na to, jestli jim to vyhovuje, nebo ne. Přijde mi hrozně komické, že se dělají veganské klobásy, veganské rízky... to si radši dám běžnou klobásu.

Ovlivňuje tento výživový směr i ostatní věci ve tvém životě? Říkala jsi, že se snažíš eliminovat obaly. Díváš se i na životní prostředí?

Určitě ano. Samozřejmě člověk neovlivní to, a to by si i vegani měli uvědomit, že se planeta změní. Planeta jde do „kopru“, protože ji staletí ničíme a tím, že si koupíme oříšky do

krabičky, tím to úplně nezměníme. Ale je fajn, když se trochu snažíme, když vidíme odpadky na ulici, tak je odklidíme, o což se snaží spolek Po škole, nebo Udržitelný Palacký... Trošičku přírodu vnímat jako něco, co nás živí. Bez ní bychom neměli žádný produkt... a když vidím lidi, jak jdou s obřímí taškami do Albertu a vůbec se nedívají, co kupují a zajímá je cena, což do jisté míry chápu, ale je jim jedno, že příroda „pláče“ nad těmi všemi obaly...

Sleduješ třeba kosmetiku, nebo oblečení?

Jasně, snažím se, aby to byla koženka, nemám ráda kožené věci. Hodně podporuji SlowFashion, secondhandy... Samozřejmě, i v secondhandech je oblečení z H&M, ale už je to recyklovatelné, takže si myslím, že je to lepší. A je to i zábavnější taková tour po secondhandech, než jít do H&M, kde je konfekce. Snažím se zpomalit obecně, ne jen se hnát za tím, abych si nakoupila milion jogurtů, milion všeho... Tak jako kdysi si babičky dávaly potraviny za okna, tak já jsem je tam v zimě dávala také.

Sleduješ nějaké organizace, které se tím zabývají?

(smích) To jsou věci, které jsou mi bytostně velmi nepříjemné. Víím, že tady je nějaká platforma... organizuje to člověk, který organizuje i Veggie Fest. Já mám pocit, že to jsou lidé, kteří jsou fakt ortodoxní a na mě až moc – „pojďme a zbijme všechny“. Já vlastně nemám ráda demonstrace a podobné věci. Myslím, že lidi to akorát odradí od toho, aby problematiku chtěli hlouběji prozkoumat... Teď trochu odbočím – i ty demonstrace kvůli Babišovi... polovina lidí, co polovina, tři čtvrtě lidí, ho volila, tak potom plačme... Je to zbytečné. Jde to podle mě ovlivnit i jinak, snažím se to ovlivňovat i z mé pozice, když píšu.

Největší důvody jsou pro tebe tedy zdraví a ekologie?

Zdraví a řekněme životní prostředí, ano.

Co děláš ve svém volném čase?

Já moc volného času nemám. Dělám šperky... Určitě to není koníček, že bych běhala se smetákem a sbírala odpadky z přírody (smích)... ale jasně, třeba pěstuji bylinky, má to nějakou souvislost s tím, že člověku není planeta lhostejná... Já bych do budoucna chtěla být co nejvíce soběstačná. Nebudu chovat krávy, abych měla maso, to určitě ne, ale vypěstovat si, co půjde. Není to úplně nemožné. Člověk alespoň ví, co si vypěstuje, odkud to pochází, není to nastříkané...

Takže preferuješ i BIO výrobky?

To je další taková věc – ono je BIO a BIO. Mám ráda ekologické zemědělství, když vím – „ano, tohle je pan Kovář a pěstuje výborné mrkve, ředkve, brambory“. Je super si tam zajet, podívat se, natrhat si. Mám ráda samosběry. Ale BIO produkty, které jsou například v Albertu, tak tam je právě nálepka BIO a hned to stojí a mnoho více.

Hlavně lokální potraviny?

Hlavně lokální. Mně ani nejde o to, aby tam byla nálepka BIO, o to se moc nezajímám. Mě zajímá, že podpořím někoho, kdo je malý zemědělec a může díky tomu fungovat.

Co nejčastěji jíš? Někdo má na snídani rohlík, na oběd brambory a maso...

Já bych řekla, že tohle je typicky české – rohlík s rohlíkem, občas s chlebem (úsměv). Já často snídám kaše na sladko, nejsem úplně schopná si dát slanou snídani, velmi zřídka. Takže kaše – rýžové, ovesné... miluji oříškové máslo. Dopoledne ovoce, oříšky. Oběd si většinou dělám po vzoru Margit Slimákové, aby to byl zdravý talíř. Porce bílkoviny, zdravý tuk z ořechů nebo jiný kvalitní olej – lněný, kokosový, avokádový... avokádo často jím. Dále fazolové placky, tempeh, kvašené zelí, celozrnnou rýži... různé úpravy zeleniny, quinou, pohanku, jáhly... Odpoledne si dám zeleninu třeba s humusem. Večer rýžové nudle, pohankový chleba – něco lehčího.

Chtěla bys nějakou oblast podtrhnout, o které jsme se nebavily?

Asi ne.

Moc děkuji za rozhovor.

Nemáš zač.

Příloha 6 – Rozhovor s Lucíí

Lucie, 19 let, studentka

Souhlasíš s nahráváním?

Souhlasím.

Jaký směr alternativní stravování sis vybrala?

Vegetariánství.

Jak dlouho jsi vegetariánka?

Ted' to budou dva roky, z toho jsem asi půl roku byla vegan.

Co tě k tomu vedlo?

Asi kamarádka, která je veganka. Udělala jsem to ze dne na den a rovnou do veganství (úsměv), ne přes vegetariánství, jako to dělá většina lidí. Chtěla jsem to zkusit, třeba na měsíc a nějak se mi to zalíbilo a už jsem u toho zůstala. Jak ze zdravotních důvodů, tak i z etických důvodů. Je to tak 50:50, ale primárně asi kvůli zvířatům.

Cítíla ses po změně stravování lépe?

Cítím, jsem taková lehčí. Nestává se mi tak často, že se přejím a musím si jít lehnout. Když se naobědvám, je mi dobře.

A psychicky se cítíš lépe?

Ano, to určitě.

Využíváš nějaké doplňky stravy?

Využívám. Vitamin B12, ten mám přímo injekčně, maminka je zdravotní sestra a to byla jedna z podmínek, jestli chci být vegetariánka (smích). Jinak asi ne, možná zelený ječmen...

Sleduješ složení potravin?

Jak u čeho. Nejvíce u sýrů a podobně, ale jinak moc ne.

A původ potravin?

Většinou u ovoce.

Sleduješ svůj denní příjem živin?

To ne, v tom se moc nevyznám (smích). Snažila jsem se, ale na mě to je moc složité (úsměv).

Máš pestrou stravu? Co nejčastěji jíš?

Pestrou stravu asi mám. Většinou jím luštěniny, těstoviny, teď jsem závislá na brokolici, žampionech (smích)... hlavně ovoce a luštěniny.

Jaké jsou pro tebe největší výhody tohoto stravování?

Určitě to, že nejsem tak moc přeplněná (úsměv)... Zdravotní, opravdu se cítím lépe. A i psychická stránka – nemám výčitky vůči zvířatům.

A nevýhody?

Určitě reakce ostatních lidí. Teď už to není tak hrozné, ale jak jsem začínala, tak to nebylo tak v podvědomí a občas to bylo zlé (smích).

Je náročné sehnat potraviny v obchodech?

Už ani ne. Teď už většinou v obchodech bývá sekce s vegetariánskými výrobky, není problém sehnat veganské párky a podobně.

Je obtížné se stravovat v restauracích?

To už je horší. Pro vegetariána vždycky něco je, ale jak jsem byla vegan, tak to bylo obtížnější. Ale lepší se to.

Myslíš si, že je vegetariánství finančně náročné?

Myslím si, že ne. Ušetřím na tom, že nekupuji maso, šunky... Jediné, co je drahé, a přijde mi zbytečně drahé, jsou rostlinná mléka.

Je vegetariánská strava náročnější na přípravu?

Ne, je to přesně naopak. Je to jednodušší, každé jídlo mám do 20 minut hotové.

Myslíš si, že je vegetariánství vhodné pro každého?

Já jsem toho názoru, že ano. Asi ne každému to bude vyhovovat, ale každý by to měl zkusit. Je to fakt fajn (úsměv).

Přemýšlela jsi někdy, že se vrátíš k tradiční stravě?

Asi ne. Já jsem kdysi měla ráda maso, hodně. Byla jsem ten typ člověka, který si to vychutnával. Ale nikdy jsem neměla problém, že bych se k tomu potřebovala vrátit, že bych na to měla chuť, a teď k tomu mám spíš odpor – koupila jsem si sendvič, myslela jsem, že je jen sýrový, ale byl se šunkou. Musela jsem to vyplivnout a udělalo se mi špatně, nebylo to příjemné.

Takže už k tomu máš i psychický blok?

Ano, přesně, už i blok.

Jak na tvoje rozhodnutí stát se vegetariánkou reagovala rodina a přátelé?

Ze začátku to bylo – „ty ses zbláznila, to nemůžeš přežít, budeš mít zdravotní problémy“ a podobně. Mamka mě podporovala, vařila mi veganskou verzi, ale táta s tím má problémy dodnes, on je zarputilý „masožravec“, takže cokoli se mi stane, teď jsem nechladená, tak na to je odpověď „to máš z toho, že nejíš maso“ (úsměv). Ale dá se říct, že to respektují.

Myslíš si, že alternativní stravování je dnes trendová záležitost?

Určitě. Poslední rok se to hodně rozmohlo a každý kdo je vegan, tak... Ale na druhou stranu myslím, že je to dobrá věc, protože se to dostává do podvědomí a celkově je větší dostupnost těchto potravin, když je o to zájem.

Kouříš? Piješ alkohol? Chodíš cvičit?

Nekouřím. Alkohol piji, protože studentská léta bez toho úplně nejdou (smích). Cvičit se snažím, teď kvůli škole nemám tolik času, ale na začátku jsem do toho hodně cvičila, takže jsem cítila celkově lépe.

Souvisí vegetariánství s celkovým životním stylem? Například preferuješ nějakou kosmetiku, vyhýbáš se koženým věcem...?

Kůži si nekupuji vůbec, jsem proti tomu, kožešiny to stejné. V kosmetice se snažím, ale ještě pořád... přeci jen jsem student. To co jde, kupuji veganské a netestované na zvířatech.

Takže pro tebe je hlavní prioritou zdraví a poté soucit se zvířaty?

Spíše naopak. Nejprve zvířata, pak jsem si o tom začala zjišťovat více a zjistila jsem, že maso ani není tak zdravé. Cítím se lépe. Teď jsem poprvé za ty dva roky nemocná, předtím jsem byla pravidelně jednou za tři měsíce...

Záleží ti i na ekologii, životním prostředí?

Ano, určitě.

Nakupuješ u lokálních zemědělců?

Když mám možnost, tak ano.

Co děláš ve volném čase?

Tady v Olomouci je to koloběh – škola, práce... Občas si zajdu zaběhat. Někdy zajdeme s kamarády na pivo (smích). Zajímám se o jazyky a ráda cestuji.

Chtěla bys nějakou oblast podtrhnout, o které jsme se nebavily?

Asi to... ať si to lidi zkusí. Já jsem do toho nešla s tím – budu vegan, chci být vegan. Chtěla jsem to zkusit, jak to bude fungovat. Kdyby mi to nevyhovovalo... veganství mi úplně nevyhovovalo, to bylo složitější, tady v Česku, ale vegetariánství je úplně v pohodě. Určitě ať to zkusí a nemají předsudky, že vegani to všem „cpou“. Většinou je to naopak, já nikomu nic necpu, ani mi nevadí, když přede mnou někdo jí maso, ale spíš oni – „jak můžeš jíst to tofu“ a podobně. A to mi vadí.

Dobře, děkuji za rozhovor.

Není zač.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Petra Babičková
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Jana Kočí
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Alternativní stravování z pohledu konzumentů
Název v angličtině:	Alternative diets from the perspective of the consumers
Anotace práce:	<p>Tato bakalářská práce se zaměřuje na nejznámější typy alternativního stravování. V teoretické části je uvedeno několik vybraných druhů alternativních stravování a kapitola zaměřující se na základní živiny a zásady správného stravování.</p> <p>Bakalářská práce vychází z provedení kvalitativního výzkumu formou polostrukturovaných rozhovorů. Rozhovory byly z audiozáznamu převedeny transkripcí do písemné podoby. Po shromáždění všech potřebných informací byly údaje zanalyzovány a porovnány.</p> <p>Cílem práce bylo zjistit důvody odklonu od tradiční stravy, výhody a nevýhody alternativního stravování a vliv na jiné oblasti v životě. Práce má pomoci pochopit jednání lidí, kteří si vybrali alternativní stravování.</p>
Klíčová slova:	výživa, alternativní stravování, vegetariánství, biopotraviny, životní styl

Anotace v angličtině:	<p>This bachelor thesis focuses on the best-known types of alternative diets. The theoretical part of the thesis delves several types of alternative diets and chapter about nutrients and the principle of proper eating.</p> <p>The bachelor thesis research is done through half structured interviews. These interviews were modified into a written version because the original form was an audio record. After collecting all necessary information, the data were analyzed and compared to make the conclusion.</p> <p>The main goal is to find out reasons of deflection from traditional diets, advantages and disadvantages of alternative diets and influence on other areas of life. The work is to help understand the behavior of people who have chosen alternative meals.</p>
Klíčová slova v angličtině:	nutrition, alternative diets, vegetarianism, organic food, lifestyle
Přílohy vázané v práci:	<p>Příloha 1 – Rozhovor s Veronikou</p> <p>Příloha 2 – Rozhovor s Eliškou</p> <p>Příloha 3 – Rozhovor s Martinem</p> <p>Příloha 4 – Rozhovor s Petrou</p> <p>Příloha 5 – Rozhovor s Nelou</p> <p>Příloha 6 – Rozhovor s Lucií</p>
Rozsah práce:	56 stran
Jazyk práce:	Čeština