Zdravotně sociální fakulta
Faculty of Health and Social Studies

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta

Katedra veřejného a sociálního zdravotnictví

Bakalářská práce

Alternativní směry ve výživě

Vypracoval: Terezie Jelínková

Vedoucí práce: Mgr. David Kimmer

Odborný konzultant: doc. MUDr. Květoslava Kotrbová, PhD.

České Budějovice 2015

Abstrakt

Trendem dnešní doby je vést společnost ke zdravému životnímu stylu s důrazem na vyváženou stravu. Tato skutečnost je masově podporována propagací v médiích - internet, televize, tištěné publikace. Zastánci alternativního stravování se tohoto faktu snaží využít a prosadit svůj životní styl mezi většinovou společnost.

Převážná část publikací zabývající se alternativními možnostmi výživy, určená právě většinové společnosti, se snaží čtenáře přesvědčit o tom, že onen propagovaný výživový směr je tím nejlepším a nejvhodnějším pro jeho tělo. V tomto případě by si každý, kdo uvažuje o změně stravy na alternativní, měl uvědomit, že nejde jen o módní záležitost a přechodný stav, ale naopak o něco, co může změnit jeho dosavadní život a mít nejen zdravotní, ale také sociální důsledky. Hlavní je tedy klást důraz na nutričně správně sestavenou stravu, aby se předešlo možným zdravotním následkům.

Cílem práce bylo zmapovat nutriční zvyklosti a životní styl alternativních strávníků. Pro výzkum byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

1. Co je příčinou přechodu od běžného stravování k alternativním směrům ve výživě?
2. Jaká omezení přináší alternativní strava v každodenním životě?
3. Jaké změny v sociálním postavení svým vyznavačům přinesla alternativní strava?

Pro získání požadovaných informací, byl využit kvalitativní výzkum za pomoci hloubkového rozhovoru, vedený převážně s vegetariány a vegany. Celkem bylo uskutečněno 13 rozhovorů. 8 dotazovaných preferovalo vegetariánskou stravu, 5 respondentů stravu veganskou. Dotazované osoby byly získány pomocí metody sněhové koule. Rozhovory byly nahrány na diktafon, poté doslovně přepsány. Všechny dotazníky se odehrály v Českých Budějovicích.

Rozhovory se zaměřovaly na důvody přechodu na alternativní stravu, s tím spojeným sběrem informací o daném typu stravování a na změnu zdravotního stavu po změně „klasické“ stravy na alternativní. Další otázky byly směřovány na spokojenost s alternativní stravou, její finanční náročnost, dostupnost v obchodech, zaměstnání, popřípadě ve školách. Poslední téma, kterému byla věnována pozornost, se týkalo změny sociálního postavení po změně stravování, a to jak v širším okruhu známých, tak rodině. Také jsme se v této části dotazovali na názor respondentů na problém přijetí alternativního stravování většinovou společností. Výzkum obsahoval i otázky geografické, zaměřené na věk, pohlaví a dosažené vzdělání dotazovaných.

Získané rozhory byly následně zaznamenány metodou papír a tužka. Pro potřeby analýzy dat jsme stanovili následující kategorie: Obecné informace od alternativních strávníků, Omezení způsobená alternativní stravou a Změna v sociálním postavení. K výše uvedeným kategoriím byly vytvořeny podkategorie obsahující kódy nejdůležitějších dat, které se v rozhovorech vyskytly. K dosažení přehlednosti těchto kódů, byla vytvořena barevná schémata.

Z rozhovorů vyplývá, že více jak polovina dotazovaných přešla k alternativní stravě z etických důvodů. Velkou motivací se ukázala také snaha o minimalizaci ekologické stopy. Výsledky dále ukázaly, že nejčastěji používaným zdrojem informací je internet, kvalita sortimentu alternativních potravin hodnocena převážně kladně, objevily se zmínky o finanční náročnosti. Většina dotazovaných se shodovala v názoru na nedostatečnou nabídku alternativních pokrmů v restauračních zařízeních, jejich minimální dostupnost na pracovištích nebo školách. Z odpovědí části respondentů vyplynulo, že majoritní společnost je přijímá spíše skepticky, zároveň se objevily náznaky zvyšující se akceptace vyznavačů alternativní výživy. Názory rodiny a známých na alternativní stravu se ukázaly velmi různorodé. Objevily se reakce negativní, tak známky podpory.

Alternativní výživa s sebou bez pochyb přináší i možná zdravotní rizika. S ohledem na tuto skutečnost, bych doporučovala osobám, které uvažují o přechodu na alternativní způsob stravování, zajistit si široké spektrum informací o daném druhu výživy, a klást velký důraz na skladbu stravy tak, aby nedošlo k nedostatkovým hodnotám

makronutrientů a mikronutrientů. Za vysoce rizikové skupiny považuji v tomto ohledu převážně gravidní ženy a alternativně se stravující rodiče, kteří svým životním stylem mohou, v případě nedostatku znalostí dané problematiky, poškodit zdravý vývoj svých dětí.

Klíčová slova: zdravá výživa, alternativní výživa, druhy alternativní výživy, negativa alternativní výživy, pozitiva alternativní výživy, motivace

Abstract

The society is led to a healthy lifestyle. Currently, it is highly trendy. A balanced diet is emphasized everywhere and every time. It is also strongly promoted by media – the Internet, TV, printed publications and leaflets. Supporters of the alternative nutrition make an effort to push the healthy lifestyle ahead, all across the society.

Vast majority of the publications that deal with the alternative nutrition and are dedicated to the major society try to persuade their readers the alternative nutrition lifestyle is the best and most suitable for them and their bodies. Every person who is thinking about changing his/her nutrition style into the alternative one should take the following fact into account: the alternative nutrition style is not any fashion or a temporary mood in the society. It can change lives of many people completely and may have a positive health and social effect on them. A balanced nutrition diet, where all the parts fit together, is very important there. Such a diet may prevent people from possible health problems.

This thesis aims at mapping nutrition customs and practices, as well as the lifestyle of the alternative nutrition supporters and users. Our research has been focusing on the following research questions to be answered:

1. What is the main reason why people change their nutrition style from the common style to the alternative one?
2. What are the limits of the everyday alternative nutrition lifestyle?
3. Has the alternative nutrition lifestyle provoked any changes in the social status of users? If so, what changes?

A qualitative research and in-depth interviews were used by the researchers. Vegetarians and vegans were mostly asked during the interviews. There were 13 interviews conducted in order to answer the above-mentioned questions. Eight interviewees preferred vegetarian food, five interviewees preferred vegan food. The

interviewees were addressed with a snowball method. All the interviews were recorded and rewritten literally. All the interviews were conducted in České Budějovice.

The interviewees were mostly asked about the reasons of their changes from the common to the alternative nutrition lifestyle. Information about their nutrition lifestyle was collected. They were also asked to describe all the changes in their health (after the nutrition change), if there were any. Another questions were as follows: if they were satisfied with the alternative nutrition, if the alternative nutrition was more expensive than the common nutrition, if the alternative nutrition is available in the Czech Republic (in shops, at work, at schools, etc.) in a satisfactory amount. Changes in their social status – this was the last issue handled during the interviews. The interviewees were asked to describe all the changes among their friends, families, etc., if there were any. The interviewees were also asked to express their feelings and opinions on acceptance rate of the alternative nutrition by the major society. We also asked questions about geography, age, gender and education of the interviewees.

A method of paper and pencil was used during the interviews. We divided the answers into several categories in order to analyse the data well and easily: General information gathered from the alternative nutrition users, Limits of the alternative nutrition and Changes in the social status of users. These three categories were divided into more sub-categories. The most significant data had their own codes there. Colourful schemes contained all these codes of the most significant information. Such a system helped us to put everything and all the gathered data in order.

The interviews have shown very interesting facts. More than one half of the interviewees changed their nutrition lifestyle from the common to the alternative one for ethical reasons. A lot of them were motivated by minimum ecological footprints of the alternative nutrition. The Internet was the most frequent information source. Most of the interviewees considered the quality and range (offer) of the alternative nutrition good. Some of the interviewees mentioned higher expenses for the alternative nutrition. Most of the interviewees considered the range of alternative food and meals in restaurants insufficient in the Czech Republic. There was minimum availability of the alternative food and meals at workplaces or at schools. The answers have also shown that the major

society is mostly sceptical to the alternative nutrition (although, there were some visible signs of an increasing amount of the alternative nutrition users). Friends and families of the alternative nutrition users showed very diverse opinions on the alternative nutrition itself. Some of them were negative, some of them were supportive.

The alternative nutrition may also provoke health problems, without any doubts. Therefore, I would recommend the people who are thinking about changing their nutrition lifestyle to seek as much information as they can about the alternative nutrition. They should put emphasis on a composition of what they eat in order to avoid any deficiencies of macro and microelements and nutrients. Pregnant women are considered a risky category of people, and alternative parents as well. They may have harmful effects on their children, if they do not have enough information and knowledge of the alternative nutrition.

Key words: healthy diet, alternative nutrition, types of the alternative nutrition, negative aspects of the alternative nutrition, positive aspects of the alternative nutrition, motivation

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 10. 8. 2015 .....

Terezie Jelínková

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat zejména Mgr. Davidovi Kimmerovi za jeho čas a trpělivost při vedení mé bakalářské práce a za jeho cenné rady a také paní doc. Květoslavě Kotrbové za odborné připomínky. Dále těm, kteří se ochotně zúčastnili výzkumu. V neposlední řadě chci poděkovat své rodině, příteli a kamarádům za morální podporu.

Obsah

Úvod 12

1 Současný stav 13

1.1 Zdravá výživa 13

1.1.1 Definice 13

1.1.2 Správný stravovací režim a pitný režim 13

1.1.3 Jednotlivé živiny v potravě a jejich význam 15

1.1.3.1 Sacharidy 15

1.1.3.2 Proteiny 15

1.1.3.3 Lipidy 16

1.1.4 Vitaminy 17

1.1.5 Minerální a stopové prvky 17

1.1.5.1 Minerální látky 18

1.1.5.2 Stopové prvky 19

1.2 Alternativní směry ve výživě 21

1.2.1 Definice 21

1.2.2 Druhy alternativních výživových směrů 21

1.2.2.3 Vegetariánství 21

1.2.2.3.1 Pisco-pollo-vegetariánství 23

1.2.2.3.2 Lakto-ovo-vegetariánství 23

1.2.2.3.3 Veganství 24

1.2.2.3.4 Fruktariánství 24

1.2.2.3.5 Pozitivní účinky vegetariánství 25

1.2.2.3.6 Negativní účinky vegetariánství 26

1.2.2.4 Vitariánství 28

1.2.2.4.1 Pozitivní účinky vitariánství 29

1.2.2.4.2 Negativní účinky vitariánství 29

1.2.2.5 Paleolitická strava 29

1.2.2.5.1 Pozitivní účinky paleolitické stravy 30

1.2.2.5.2 Negativní účinky paleolitické stravy 30

1.2.2.6 Makrobiotická strava (Makrobiotika) 30
1.2.2.6.1 Pozitivní účinky makrobiotické stravy 32
1.2.2.7.1 Negativní účinky makrobiotické stravy 32
1.3 Motivace 33
1.3.1 Podpora zdraví nebo uzdravení 33
1.3.2 Obhajoba úcty k životu 34
1.3.3 Ochrana životního prostředí 35
1.3.4 Obhajoba náboženských nebo filosofických principů 35
2 Cíl práce, výzkumné otázky 37
2.1 Cíl práce 37
2.2 Výzkumné otázky 37
3 Metodika 38
3.1 Metodika výzkumu 38
3.2 Charakteristika výzkumného souboru 39
4 Výsledky 40
5 Diskuze 52
6 Závěr 57
7 Klíčová slova 59
8 Seznam použité literatury 60
9 Seznam příloh 70

Úvod

Alternativní výživa je bezpochyby spojena se zdravým životním stylem, který se v dnešní době dostává do popředí. Spolu s tím dochází k velké propagaci různých výživových směrů, pomocí internetu, knižních publikací a medií. Většina propagátorů alternativních výživových směrů, se snaží své čtenáře přesvědčit o tom, že jimi preferovaný směr výživy, je ten nejlepší. Důležité je, aby si člověk, který uvažuje o změně stravy na alternativní, uvědomil, že nejde jen o dočasný módní trend, ale jedná se o něco, co změní jeho dosavadní život, ať v pozitivním, tak negativním slova smyslu, v jeho sociálním a zdravotním hledisku.

Většina lidí si neuvědomuje možná rizika některých alternativních výživových směrů. Důležité je, aby si každý alternativní strávník správně nutričně složil svou stravu a užíval doplňky stravy pro prevenci nedostatku některých živin. Hlavně u gravidních žen se musí hlídat dostatek živin, aby se předešlo malformacím plodu. Stejně tak u dětí je alternativní výživa z hlediska růstu riziková. Některým alternativním směrům však nelze odepřít jejich pozitivní dopady při léčbě a prevenci různých nemocí. Například vegetariánská strava snižuje hladinu cholesterolu a využívá se jako účinná dieta při onemocnění diabetes mellitus 2. typu.

Některé alternativní strávníky vedou k novému stylu stravy zdravotní důvody, pocit viny vůči zvířatům, planetě nebo se snaží vyjádřit nesouhlas s dnešní přetechnizovanou dobou.

V mé bakalářské práci jsme se tedy zejména zaměřili na to, jak má vypadat správně nutričně sestavená zdravá výživa, na nejznámější a nejvíce vyznávané alternativní směry, na jejich pozitiva a negativa, na důvod, proč lidé přecházejí od „klasické“ stravy na alternativní a v neposlední řadě nás zajímaly pozitivní a negativní dopady zmíněných alternativních výživových směrů.

1.Současný stav

1.1 Zdravá výživa

1.1.1 Definice

Definice racionální výživy je založena na předpokladu, že člověk se zaměřuje na stravu pestrou, která se řídí nejaktuálnějšími vědeckými poznatky a orientuje se podle potřeb organismu v závislosti na pohlaví, věku, vykonávané profesi, tělesném výkonu a podmínkách prostředí, ve kterém jedinec žije (1,2). Stejně tak je důležité, aby zdravá výživa byla pestrá, vyvážená, střídmá a zaměřovala se na dostatečný příjem ovoce a zeleniny (2,3).

1.1.2 Správný stravovací a pitný režim

Správně složená strava by měla obsahovat makroživiny (lipidy, sacharidy, proteiny), mikroživiny (minerální a stopové prvky) a správnou energetickou hodnotu v závislosti na organismu a jeho potřebách (1). Jak uvádí Stránský, je vhodné rozdělovat stravu do 4-5 jídel denně, v souvislosti s tím zkonzumovat během dne přibližně 500 g jak vařené, tak i syrové zeleniny a ovoce, s tím že poměr zkonzumované zeleniny má být až 2x větší oproti ovoci (5,4), 1x týdně by se měly v jídelníčku zdravého člověka objevit luštěniny a alespoň 2x do týdne ryby (6). Dále by se měl snižovat příjem tuků, které jsou obsaženy v potravinách a používány pro přípravu jídel. V neposlední řadě hraje pro zdravou výživu důležitou roli správná manipulace s potravinou.(4)

Výživová doporučení v rámci České republiky byla zahrnuta do potravinové pyramidy, která má sloužit jako pomůcka ke složení správného jídelního plánu (3,98). Do pyramidy jsou zařazeny potraviny, které by se měly vyskytovat v každodenním jídelníčku jedince. Samotná pyramida je tvořena 6 potravinovými skupinami, které se dělí do 4 podlaží, s tím že konzumace uvedených potravin by se měla snižovat, čím blíže jsou řazené vrcholu pyramidy (12,72). Spodní podlaží tvoří polysacharidy. Doporučené porce příloh jsou v rozmezí 6-11 za den, mezi ně jsou počítány i příjmy ořechů a semínek, ty představují příjem 1-2 lžic denně. V druhém podlaží je zahrnuto ovoce a zelenina, kdy příjem zeleniny by se měl pohybovat okolo 300-500 g za den.

Podíl ovoce v jídelníčku představuje 3-5 porcí denně. Do 3. podlaží je řazeno mléko a mléčné výrobky, maso a masné výrobky, vejce. Denně bychom pak měli zkonzumovat 2-3 porce mléka a mléčných výrobků. Vrchol pyramidy tvoří nejméně vhodné potraviny, sladkosti a živočišné tuky. Jejich příjem s sebou nese i zdravotní rizika, proto je doporučováno omezení příjmu těchto potravin (5). Pro lepší znázornění výše zmíněného, je v příloze č. 3 umístěna grafická podoba potravinové pyramidy (13).

Racionální strava a kvalitní pitný režim spolu bezpochyby souvisí. Vhodný typ pitného režimu spočívá v příjmu takového množství tekutiny, které bylo z těla ztraceno (13). V dnešní době se doporučuje vypít v rozmezí 2-3 litrů tekutin za den (3). Při běžných klimatických podmínkách by ženy měly přijmout přibližně 2 litry, muži 2,5 litrů tekutin za den. Při zvýšené tělesné námaze je nutné příjem tekutin zvýšit (13,14). Důležité je také zajistit plynulý příjem tekutin během dne (13).

Za nejvhodnější zdroj tekutin se považují čisté vody. Termínem čisté vody jsou myšleny pitná voda z veřejné studny, balené kojenecké, pramenité a slabě mineralizované přírodní minerální vody bez obsahu oxidu uhličitého. Dále můžeme mezi vhodné nápoje řadit ředěné zeleninové a ovocné šťávy, slabé a neslazené čaje (73). U přírodních mineralizovaných vod platí, že dospělý jedinec může přijmout maximálně 500 ml za den. S přihlédnutím k faktu, že každá minerální voda má jiný obsah minerálních látek, se doporučuje tento druh vod střídat (9, 10, 11). Naopak limonády, energetické nápoje a nápoje s obsahem kofeinu nejsou vhodné pro správný pitný režim, protože obsahují velké množství cukru a v případě kofeinových nápojů způsobují zvýšené ztráty tekutin (7,13). Například slazené nápoje, mezi něž se řadí již zmíněné limonády, slazené ovocné nápoje, „colové“ limonády jsou sycené oxidem uhličitým a bývají okysličené kyselinou citronovou. Další problém představují zmíněné „colové“ nápoje, které obsahují kyselinu fosforečnou, jež s vápníkem v trávicím traktu vytváří nerozpustné sloučeniny, ty z těla odstraňují vápník (9, 10, 11, 15). Díky takto přijatému cukru, tělo získává přebytečnou energii, kterou v mnoha případech není schopno spotřebovat. Navíc kofeinové nápoje (čaje, káva, colové“ limonády) působí močopudně a jsou velmi bohaté na kalorie (9, 10, 11, 26).

1.1.3 Jednotlivé živiny v potravě a jejich význam

1.1.3.1 Sacharidy (cukry)

Sacharidy ve výživě hrají významnou roli, jelikož zajišťují 50-80 % energetické potřeby jedince (5). Jejich energetická hodnota se pohybuje přibližně okolo 16,8 kJ na gram (75). V potravě se vyskytují ve formě monosacharidů, disacharidů a polysacharidů (28, 74).

Sacharidy lze dělit také podle počtu cukerných jednotek a to na monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy, kdy počet cukerných jednotek zobrazuje tabulka č. 1 nacházející se v příloze (74).

Nejvíce se vyskytujícími monosacharidy v potravě jsou bezpochyby D-glukóza (hroznový či škrobový cukr), D-fruktóza (levulóza - ovocný cukr), které jsou obsaženy v ovoci, kde se jejich obsah odvíjí od druhu ovoce, stupni zralosti, podmínkách skladování a druhu zpracování (29). Dále monosacharidy, které nalezneme v medu, luštěninách, vaječném bílku, zelenině a víně (5, 29). Sacharóza, laktóza a maltóza jsou nejvýznamnější oligosacharidy (26). Díky schopnosti polysacharidů štěpit se lidskými sacharidázami, jsme schopni rozdělit je na využitelné a nevyužitelné. Nejvíce jsou pak využívány mořské řasy, modifikované škroby a celulózy, jež zastávají funkci zahušťovadla ne stabilizátorů disperzí. Celosvětově se nejvíce využívá agar, lokusová guma, arabská guma, xantin, pektin, modifikovaná celulózy a karagenan (29). Zaměříme-li se obecně na zdroje cukrů, zjistíme, že relativně velké množství sacharidů je obsaženo v ořeších, mléce, tvarohu, jogurtech, ovoci, pečivu, obilovinách, bramborách a rýži. Naopak velmi nízké až nulové množství se vyskytuje v mase a masných výrobcích, sýrech, vejcích a ve většině zeleniny.(13)

1.1.3.2 Proteiny (bílkoviny)

Proteiny, sacharidy, lipidy společně tvoří makronutrienty. Samotné bílkoviny obsahují uhlík, vodík, kyslík, dusík, většina také síru a fosfor nebo kovové prvky (4,5). Slouží jako méně významný zdroj energie oproti sacharidům a lipidům, při správně

složené stravě totiž dodávají pouze 10-15 % energie při extrémní zátěži (76). Proteiny tvoří aminokyseliny, které určují jejich jedinečnost. V přírodě se vyskytuje 20 amynokyselin, z nichž je pro člověka 9 esenciálních (leucin, valin, fenylalanin, izoleucin, lysin, metionin, tryptofan, treonin a v dětském věku se také přidává semiesenciální aminokyselin histidin)(12, 26). Jelikož tělo není schopno tyto aminokyseliny vytvářet, musí být přijímány z potravin živočišného či rostlinného původu v poměru 1:1 (3,76).

Komplexní (živočišné) proteiny jsou obsaženy v červeném, drůbežím a rybím mase, vejcích, mléce a sýrech. Nekompletní (rostlinné) proteiny najdeme v hrachu, ořechách, fazolích, semenech, zelenině, obilí. (3).

Doporučený denní příjem proteinů při minimální fyzické aktivitě se pohybuje okolo 0,5 g/kg/den, toto množství pokrývá bazální ztráty, ke kterým dochází důsledkem základních metabolických procesů v organismu. Pro standardní denní činnost organismu je nutné přijímat tzv. funkční minimum, to činí 0,8-1 g/kg/den. Při zvýšené tělesné aktivitě (dospívání, těhotenství, kojení, nemoc a následná rekonvalescence) se zvyšuje příjem proteinů na 1,5-2 g/kg/den.(76).

1.1.3.3 Lipidy (tuky)

Organické sloučeniny zvané tuky, plní nepostradatelné funkce v lidském těle. Zastávají funkci zásobních energetických jednotek a patří do stavební součásti buněčných membrán (29). Opomenout bychom neměli termoregulační schopnost lipidů. V neposlední řadě také zajišťují mechanickou ochranu organismu a jsou nepostradatelné pro vitamíny rozpustné v tucích (77, 26). Nejen ze zmíněných důvodů jsou lipidy nenahraditelnou složkou stravy, ale také jsou důležité pro tvorbu některých hormonů, žlučových kyselin a další důležitých látek (5).

Tuky můžeme rozdělit dle několika kritérií. Jsme schopni rozdělit lipidy na živočišné a rostlinné, podle obsažených mastných kyselin na nasycené a nenasycené. Do nasycených mastných kyselin jsou řazeny kyselina palmitová, máselná, stearová, kristová. Jsou obsaženy ve všech živočišných produktech- mléko, vejce, sádlo, maso (54). Mezi nenasycené mastné kyseliny patří například kyselina olejová, eruková, palmitoolejová, linolová, linoleová, arachidonová (54,77). Hlavním zdrojem výše

zmíněných nenasycených mastných kyselin jsou převážně rostlinné oleje. Jako příklad můžeme uvést olej slunečnicový, sezamový a olivový. (54).

Doporučený denní příjem lipidů, v poměru 1/3 živočišné tuky a 2/3 rostlinné tuky, by neměl převýšit 30 % energetického příjmu. Důležité je hlídat hladinu přijatého cholesterolu, který by neměl překročit hranici 300-400 mg za den. Zmíněné slouží jako prevence aterosklerózy a kardiovaskulárních chorob (76).

1.1.4 Vitamíny

„Vitaminy můžeme definovat jako exogenní esenciální biokatalyzátory heterotrofních organismů, tedy látky nezbytné v malých množstvích, které si organismus není schopen sám syntetizovat a musí je přijímat potravou.“ (5)

Vitamíny většinou v organismu plní funkci koenzymů nebo kofaktorů daných chemických reakcí (49). V současné době je známo 13 základních druhů vitamínů (6). Na základě rozpustnosti rozdělujeme vitamíny na nerozpustné a rozpustné v tucích (4). Do vitamínů rozpustných v tucích zařazujeme vitamín A, D, E, K. Jejich nedostatek vede k poruše trávení, a s tím spojeným ukládáním tuků. Zmíněné vitamíny jsou schopny tvořit tukové zásoby v organismu a způsobit zakrytí nedostatku určitého vitamínu. Mezi vitamíny nerozpustné ve vodě řadíme vitamíny skupiny B a C. Jak v případě hypervitaminózy, tak i hypovitaminózy, dochází k rychlejšímu vylučování vitamínů ledvinami, a tím pádem nejsou kumulovány v těle jedince (49).

1.1.5 Minerální látky a stopové prvky

„Lidské tělo se jako každý živý organismus skládá zejména z prvků biogenních, což jsou uhlík, vodík, kyslík a dusík“(5).

Minerální látky a stopové prvky jsou pro lidské tělo nepostradatelné. Minerální látky (sodík, draslík, fosfor, vápník, hořčík, síra) tvoří 0,7% celkové tělesné hmotnosti, stopové prvky (železo, zinek, měď, selen, jod, mangan, chrom, fluor, hliník a kobalt) 0,01%. Ač se jejich množství může zdát zanedbatelné, jejich absence v organismu by byla velmi nepříjemná a mohla vést až ke smrti (77,78).

1.1.5.1 Minerální látky

Sodík je v lidském těle obsažený v mimobuněčných tekutinách, v krevní plazmě a míze, jako kation a v tkáňovém moku. Zajišťuje udržení stálého osmotického tlaku, dále vodní rovnováhu a stálé vnitřní prostředí organismu (6). Sodík je do lidského těla přijímán především z kuchyňské soli (3) a chuťové látky glutamanu sodného. Mezi nejvýznamnější zdroje chloridu sodného bezpochyby patří uzeniny a solené ryby (5). Potřeba soli za den se pohybuje mezi 8-10 g. Problém s příjmem soli má celá česká společnost, která přijímá někdy až dvojnásobné množství sodíku (3).

Draslík (kalium), je nepostradatelný, protože zajišťuje činnost svalů, a s tím spojenou dobrou kontraktilitu srdce (54). Je obsažen prakticky ve veškerých rostlinách (ořechy, ovoce, celozrnné cereálie, citrusy, rajčata, listová zelenina, máta, slunečnice, banány, brambory (5, 54). Dalším významným zdrojem je maso. Denní příjem draslíku by se měl pohybovat v rozmezí 2,5-4 g (5).

Fosfor hraje významnou roli při stavbě kostní tkáně, je přítomný v buněčných membránách, nukleových kyselinách a v různých fosfátech. Z největší části se fosfor vyskytuje v kostech a zubech a to z celých 85% (74). Fosfor je dobře přijatelný ze všech druhů potravin (13).

V ČR dochází k velmi častému jevu, kdy většina populace přijímá více fosforu z potravin, než jsou doporučené denní dávky. Příčinou je vysoká konzumace ,,colových“ nápojů, tavených sýrů a uzenin. Výsledkem je narušení poměru vápníku a fosforu, což způsobuje únik vápníku z těla.

Vápník je z 99% obsažen v lidském organismu, nalezneme ho v kostech a zubech (18). Ukládání kalcia je zvýšené při správném působení vitamínu D. Vstřebání zmíněné minerální látky ovlivňuje hladinu vápníku vyskytující se v organismu (39).

Vstřebávání pak snižují oxaláty, které jsou obsažené ve špenátu a mangoldu. Absorpce také klesá při příjmu fytátů obsažených v ořechách a celozrnných obilovinách (30).

Denní dávka vápníku se těžko stanovuje. Podle názoru vědců z USA, Kanady, Evropy, Nového Zélandu a ostatních částí světa, lze stanovit vhodný příjem vápníku dle věkových skupin, které znázorňuje tabulka č. 2 v příloze.(18)

U osob starších 50 let je doporučeno na základě metaanalýzy a jejích výsledků přijímat doporučené množství kalcia společně s minimálně 20µg vitaminu D/den, aby se předešlo zlomeninám typických pro tento věk (90).

Hořčík je převážně obsažen v kostech a zubech, zde se s vápníkem podílí na jejich stavbě. Dále je obsažen ve svalech, kde napomáhá snížit nervosvalovou dráždivost. Je nepostradatelný pro funkčnost buněk a podporu svalové aktivity (6). Nejlepším zdrojem jsou zelené části rostlin, jelikož hořčík je součástí chlorofylu, dále je obsažen v mléce, mléčných výrobcích, obilovinách a luštěninách. Denní doporučený příjem se pohybuje v rozmezí 300-400 mg pro dospělého člověka (5).

Síra se v lidském organismu nejvíce vyskytuje v aminokyselinách (cystein, metionin). Zastoupena je v pojivových tkáních, převážně pak chrupavce. Bílkoviny živočišného i rostlinného původu (vejce, sýry) jsou bezpochyby nejlepším zdrojem síry. (5)

1.1.5.2 Stopové prvky

Železo je nepostradatelné, jelikož ho využívají pro svou funkci veškeré orgány v lidském těle. Tvoří nezbytnou součást hemoglobinu, složky červených krvinek, zajišťující přenos kyslíku k buňkám. Pro příjem železa jsou nejvhodnější následující potraviny: játra, hovězí maso, jehněčí maso, mořští živočichové, hrách, fazole, listová zelenina, pivovarské kvasnice, sušené ovoce, pšeničné otruby, hnědé mořské řasy (6). Stanovená doporučená denní dávka pro dospělé činí 10 - 20 mg/den, samozřejmě v závislosti na organismu. Denní ztráta železa z organismu se pohybuje okolo 1mg/den. Při ztrátě krve u žen při menstruaci se denní ztráty železa zvyšují (5). Specifické skupiny jako jsou těhotné a kojící ženy, potřebují přijímat více železa (79).

Jód hraje důležitou roli při vývoji štítné žlázy, přesněji pro syntézu hormonů tyroxinu a trijodthyroninu (26, 74). Mořské ryby, určité typy stolních vod, ovocné nápoje a v rámci České republiky také jodizovaná sůl jsou hlavními zdroji jódu (29). Dospělým jedincům je doporučováno přijímat 150 µg jódu za den, u těhotných a kojících žen se potřeba příjmu zvyšuje (5).

Zinek se vyskytuje ve více než 300 enzymech, které se účastní energetického metabolismu, syntézy proteinů, nukleových kyselin, některých biochemických reakcí

a podporuje imunitu (81). Ve velkém množství se nachází převážně v mase, zejména pak v hovězích a skopových žebrech, mléce, vejcích, hořčici (33, 54). Doporučený denní příjem je pro dospělého člověka 10 - 15 mg/den (5).

Měď je zastoupena v mnoha enzymech, které jsou využívány ke stabilizaci kolagenu a elastinu a v energetickém metabolismu buňky. Podílí se na tvorbě nových cév (26). Nejlepšími zdroji mědi jsou vejce, obiloviny a maso (74). Doporučovaná denní dávka se pohybuje mezi 1 - 2 mg/den (5).

Selen je minerální látka, která se zapojuje do metabolismu, v souvislosti s tím, tvoří součást enzymů (80). Právě díky selenu jsou chráněny biologické membrány před nežádoucími účinky volných radikálů a peroxidů (54). Patří do řady důležitých antioxidantů. Při dostatečném příjmu vitamínu E se účinek selenu zdvojnásobuje (80). Vhodnými zdroji jsou maso, vejce, ryby, cereálie. Naopak nejméně vhodnými jsou ovoce a zelenina, mezi něž se nepočítají druhy obsahující síru (26). Pro selen není do dnešní doby stanovena vhodná denní dávka, podle amerických parametrů se pohybuje v rozmezí 55 – 70 μg/den (5).

Mangan je důležitý pro mnoho metabolických enzymů, zabezpečuje jejich správné funkce, účastní se mineralizace kostí a zajišťuje správnou funkci nervového systému (76). V neposlední řadě má mangan společně se zinkem, selenem a magnésiem pozitivní účinky na imunitní funkce (82). Vhodnými zdroji jsou ořechy, listová zelenina, hrách, žloutek, řepa (81).

Chrom se podílí na metabolismu lipidů a sacharidů. Vstřebává se s nízkou působností (0,5 - 3,0 %), dále se pojí na oligopeptid chrommodulin, ten po vzniklé vazbě na receptory inzulinu a dochází tak k stimulaci jeho účinku (74, 80). Zdroji jsou sýry, maso, pivovarské droždí, víno a některé druhy zeleniny (5, 33). Vhodná denní dávka není určena, v ČR se odhaduje přibližně na 30 μg/den (5).

Fluor se v největší koncentraci vyskytuje v kostech a zubech, kde se váže společně s vápníkem na kyselý fosforečnan vápenatý. Fluor je nenahraditelný při utváření kostí a zubů. Z potravin jsou dostatečnými zdroji mořské ryby a čaj, avšaknejvýznamnější zdroje představují pitná voda a zubní pasty, které se fluorem

obohacují (76). Správná denní dávka není zcela jasně stanovena, proto se odhaduje, že dospělý jedinec by měl během dne přijmout okolo 3 mg(5).

Hliník, ač je nejčastěji se vyskytujícím prvkem v prostředí, má zatím neurčitý biologický význam. Příjem hliníku závisí na četnosti využívání hliníkového nádobí a pití nápojů, které se nachází v hliníkových obalech (74).

Kobalt je podstatný pro tvorbu červených krvinek a pojí se s vitaminem B12. Vhodnými zdroji jsou ledviny, játra, maso, srdce, ústřice, raci a škeble. Doporučená denní dávka je stanovena na 2 – 4 µg/den (54).

1.2 Alternativní směry ve výživě

1.2.1 Definice

Alternativní stravu můžeme charakterizovat jako stravu, která se svou skladbou odlišue od běžné stravy většiny populace a je dodržována dlouhodobě (4). Dá se také definovat jako soubor dietních systémů, které se snaží navrátit k přirozené výživě, vznikající za účelem vyjádření nesouhlasu proti dnešní přetechnizované společnosti (12).

Ačkoli v minulém století by byli vyznavači alternativních výživových směrů považováni za „blázny“ a „vyvržence“ společnosti, dnes je situace příznivější (4). Rozšíření alternativní výživy a pozitivního náhledu na ni, je důsledkem čím dál větší popularity alternativní medicíny (12).

1.2.2 Druhy alternativních výživových směrů

1.2.2.3 Vegetariánství

Název tohoto alternativního směru má kořeny v latinském slově vegetare, které v překladu znamená oživovat. Vegetariánství jako takové vychází z velmi dávné historie a jeho základy položily myšlenky hinduismu a buddhismu (17). První známky alternativní stravy byly objeveny u náboženské sekty Okfiků již v 6. století před naším letopočtem. Jejich jídelníček charakterizovala absence masa. Filosofie Okfiků byla

založena na myšlence askeze v životě i ve výživě, která měla vést k osvobození ducha (4).

Významným vyznavačem, zakladatelem a prvním vegetariánem v Evropě, se stal ke konci 6.století našeho letopočtu filosof a matematik Pythagoras (4,18). Pythagorova filozofie spočívala v myšlence nesmrtelnosti duše, která byla i po smrti schopna přežívat v jiném živém tvorovi. Tyto myšlenky si Pythagoras osvojil od východní kultury (18).

Zmíněný alternativní směr si drží svou podobu již od 19. století (17). Rok 1847 je významným rokem v historii vegetariánství, jelikož byla založena první společnost pro vegetariány „ English Vegetarian Socienty“. Se zpožděním 3 let byla v Americe, roku 1850 založena obdobná společnost „American Vegetarian Socienty“ (19, 20). Nové základy dietetiky položil koncem 19. a začátkem 20. století švýcarský lékař Max Bircher- Bennen, který předepisoval syrovou stravu svým pacientům jako alternativu léčby (4).

Svým postojem k výživě přispěla řada známých osobností k popularizaci vegetariánství. Leonardo da Vinci, řekl: „ *Již v ranném věku jsem se vzdal požívání masa a přijde doba, kdy lidé jako já budou pohlížet na vraždy zvířat stejně, jako teď pohlíží na vraždy lidí*“. Mezi další významné osobnosti, které se zasloužily o zviditelnění toho způsobu stravování, patří Mahatma Gandhi, který pronesl: „*Velikostí národa je jeho morální pokrok, který se posuzuje podle toho, jakým způsobem zachází se zvířaty.*“(18)

Nejen slavné osobnosti historie přispěly k propagaci vegetariánství. Opomenout bychom neměli národy a náboženské skupiny celého světa. Na území Indie je uctíváno náboženství, které vyznává myšlenku reinkarnace, tím pádem by v tomto případě bylo tristní připravit o život jiného tvora. Některé křesťanské skupiny, sekty si vykládají Bibli a křesťanské texty tak, že je vede k vegetariánskému stravování (21). Asi nejznámějšími zástupci jsou Adventisté sedmého dne, ale ne všichni jejich členové jsou vegetariáni (22). Rozhodnutí zda bude strava Adventistů alternativně vedená, rozhoduje filozofie jedince, ne sekty. Vegetariánství je bezpochyby nejvíce světově rozšířeným alternativním směrem výživy (5). Abychom dokázali pochopit vegetariánství jako

komplex, musíme si uvědomit, že důsledkem historického vývoje, se vytvořily různé odnože tohoto směru. Aby bylo možné rozdělit vegetariánství do skupin, je důležité zapřemýšlet nad tím, co vyznavači určitého alternativního výživového směru konzumují a jaké potraviny preferují (4). Z toho vyplývá, že vegetariánství jako takové lze rozdělit na pisco- pollo-vegetariánství, lakto-ovo-vegetariánství, fruktariánství a veganství (5, 18, 21, 23). O nejvýznamnějších odnožích vegetariánství se dále zmíním v další kapitole.

Trend posledních let ukazuje, že vegetariánství a celkově alternativní výživové směry mají čím dál větší celosvětovou popularitu (5). Důvodem, proč lidé zvolí tuto alternativní stravu, může mít mnoho faktorů, jako například myšlenka zdravého životního stylu, humánní přístup ke zvířatům, odpor vůči potravinám vyrábějících se ve velkovýrobě, volba „moderního“ způsobu života, náboženské principy, zdravotní přínosy stravy na rostlinné bázi (16,18, 21,24, 25).

1.2.2.3.1 Pisco-pollo-vegetariánství

Název daného druhu vegetariánství vychází ze slov *pisco*, což v překladu znamená ryby a slova *pollo* znamenající drůbež. Lidé, kteří se svými stravovacími návyky zařazují mezi pisco-pollo-vegetariány, se většinou milně domnívají, že jsou vegetariány. Rozdíl mezi pisco-pollo-vegetariánstvím a vegetariánstvím vyplývá již z názvu. Zatímco pisco-pollo-vegetariáni do svého jídelníčku občas zařazují drůbež a ryby, vegetariáni maso a výrobky z něj striktně odmítají (5). V dnešní době přibývá případů, kdy lidé konzumující maso, přechází na pisco-pollo-vegetariánskou stravu, která je uznávána ze stran lékařů a dietologů. Hlavním důvodem je zdravotní přínos (21).

1.2.2.3.2 Lakto-ovo-vegetariánství

Již z názvu je patrno, z jakých druhů potravin se skládá jídelníček lakto-ovo-vegetariánů. Zaměřují se na konzumaci mléka a mléčných výrobků, vajec a rostlinných produktů (26). Filosofie lakto-ovo vegetariánství zakazuje konzumaci veškerého masa a výrobků z něj, stejně tak omezuje, spíše zakazuje používání bílé mouky, cukru (1). Jedná se o nejvíce rozšířenou bezmasou stravu v rámci Evropy (27). V některých případech se můžeme setkat se zastánci ovo-vegetariánství nebo lakto-vegetariánství.

U ovo-vegetariánství je z jídelníčku vynecháno maso a výrobky z něj, společně s mlékem. Hlavní složkou jídelníčku ovo-vegetariánů jsou vejce. Lakto-vegetariánství naopak upřednostňuje mléko a vynechává z jídelníčku maso, masné výrobky a vejce (5).

1.2.2.3.3 Veganství

Nejradikálnější odnoží vegetariánství je veganství. Veganská strava se skládá pouze. z potravin rostlinného původu. Dochází k absolutní absenci masa, mléka, vajec a medu (5, 13). Výhodou tohoto typu stravování je vyšší konzumace celozrnných obilovin, luštěnin, ovoce a zeleniny, ovocných a zeleninových nápojů. Z vysokého příjmu ovoce a zeleniny dochází k dostatečnému příjmu rostlinných olejů, minerálních látek, vlákniny, vitamínů, rostlinných bílkovin (15). Nedostatků najdeme mnohem více. Vegani nepřijímají bílkovinu živočišného původu, musí dbát na správně zvolené kombinace rostlinných bílkovin, aby zajistili svému organismu dostatečný příjem celého spektra esenciálních aminokyselin. Velký problém nastává při nedostatečném příjmu lyzinu a methioninu, což může vést k onemocnění zvanému hyperhomocysteinemie, které je jedním z nezávislých rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění (26). Lyzin je esenciální aminokyselinou, kterou tělo přijímá potravou nebo štěpením vlastních bílkovin (28) Jelikož ve veganské dietě dochází k vynechání potravin živočišného původu, dochází k nedostatku bílkovin, vitaminu B12, železa a vápníku (15). Veganům je doporučováno přijímat obohacené bílkoviny obsažené v sóje (29), aby se snížilo riziko nedostatku bílkovin z absence mléka. Tato strava může vést k deficitu zinku. Nejlepšími zdroji zinku jsou živočišné potraviny, které jsou v tomto typu stravování vynechány. Jsou to například vnitřnosti, maso, vejce nebo mořské zdroje (5). Proto nelze veganskou stravu doporučit pro výživu dětí, těhotných a kojících žen (13).

1.2.2.3.4 Fruktariánství

Složení stravy fruktariánů je velmi omezené. Filozofie fruktariánství tkví v myšlence, že není potřeba ničit rostliny za účelem získání potravy (21). Tím pádem je zřejmé, že strava vedená podle uvedené myšlenky, bude založena pouze na syrovém nebo sušeném ovoci, medu, olivovém oleji, obilovinách, luštěninách, ořechách

a některých druzích keříčkové zeleniny (12, 21). Z důvodu své jednostrannosti nelze doporučit fruktariánskou stravu dětem a při přísnějším dodržování ani dospělým (21). U vyznavačů tohoto alternativního stravování nejčastěji dochází k nedostatečnému příjmu bílkovin, vitamínů a minerálních látek (13).

1.2.2.3.5 Pozitivní účinky vegetariánské stravy

Motivem proč lidé volí tuto stravu můžou být její přednosti, mezi které patří bezpochyby prevence a snížení rizik chronických onemocnění (18, 24).

Díky mnoha provedeným studiím lze říci, že vegetariáni mají prokazatelně nižší výskyt ischemické choroby srdeční, nižší míru hypertenze, diabetu mellitu a obezity (23). Nejenže snižuje riziko zmíněných chorob, ale také přispívá k prevenci srdečně-cévních, onkologických onemocnění a diabetu mellitu 2 typu (5, 23). Pokud se zaměříme na výskyt rakoviny obecně, je u vegetariánů mírně nižší, ale uvedený fakt spíše souvisí nejen s odlišnou skladbou stravy, ale i odlišným způsobem života, který zahrnuje vyšší pohybovou aktivitu, v některých případech absenci nikotinu a pouze příležitostnou konzumaci alkoholu.(4, 23)

Odborné společnosti, tedy Americká dietologická asociace, Kanadská dietologická asociace a Světová zdravotnická asociace zaujaly oficiální stanovisko k vegetariánské stravě: *„Přiměřeně plánovaná vegetariánská strava včetně veganské je zdravá, obsahuje dostatečné množství všech potřebných živin a může být prospěšná v prevenci i léčbě některých nemocí. Dobře plánovaná vegetariánská strava je vhodná pro jedince během všech stádií života, včetně těhotenství, kojení, kojeneckého věku, dětství a dospívání, je vhodná i pro sportovce. Vegetariánská strava, může obsahovat, doporučovaná množství všech živin, včetně bílkovin, omega 3 mastných kyselin, železa, zinku, jodu, vápníku, vitaminu D a B12. Vzhledem k variabilitě jídelních zvyklostí mezi vegetariány je důležité individuální posouzení jídelníčku. Nutriční terapeut může hrát klíčovou roli v edukaci vegetariánů ohledně vhodných zdrojů specifických živin, množství nákupu a přípravy různých jídel tak, aby byly naplněny všechny nutriční požadavky.“(30, 31)*

Z uvedeného vyplývá, že pokud je vegetariánská strava pestrá a přístup k ní je uvědomělý, pak ji lze doporučit jako adekvátní výživu pro všechny věkové skupiny

(83). Správně nutričně sestavená vegetariánská strava zajišťuje svým konzumentům výhody vyplývající ze sníženého příjmu živočišných tuků a soli, čímž dochází k redukci příjmu cholesterolu (5, 32, 83). Vegetariáni ve své stravě preferují vyšší příjem rostlinných tuků, které jsou bohatým zdrojem mononasycené a polynasycené mastné kyseliny, konzumují více ovoce a zeleniny, tím mají zajištěn dostatečný příjem vlákniny a antoxidačních vitamínů (A, C, E a některé vitamíny skupiny B jako B1, B2, B6 a B12) (5, 32, 33, 34, 83).

1.2.2.3.6 Negativní účinky vegetariánské stravy

Samozřejmě vegetariánství nemá pouze výhody, ale podle řady studií existují prokazatelné nedostatky, které se nejčastěji objevují u vegetariánských dětí a veganů (4). Zejména dochází k deficitu esenciálních aminokyselin, vápníku, železa, zinku, jódu, selenu, vitaminu B2, B12, vitaminu D a vitaminu A (26, 31, 32, 35). Pro prevenci nedostatku živin při vegetariánské stravě, by měli mít konzumenti dokonalou znalost o výživovém složení potravin (4).

K deficitu vitaminu B12 dochází nejčastěji v důsledku nesprávně složené stravy zejména u veganů, veganských dětí a vegetariánsky se stravujících žen v období kojení. (5,39). Většinou se příznaky nedostatku vitaminu B12 u kojenců zjistí v období 4. a 12. měsíce života. Objevuje se u nich slabost, jsou unavení, podráždění, bledí, zvracejí a mají průjem (36, 37), dále dětem v období kojení přesněji mezi 6. a 15. měsícem hrozí mozková atrofie s tumorem a ireversibilními neurologickými změnami (4).

Nedostatek vitaminu B2 je spojován s dalším deficitem vitaminů skupiny B. Hypovitaminóza se v tomto případě projevuje na kůži a sliznici. Mezi počáteční příznaky zařazujeme ragády v koutcích rtů, popraskání rtů, recidivující záněty v ústech a vaskularizace rohovky. Mezi další příznaky řadíme anémii, poruchu imunity. U dětí se může nedostatek vitaminu B2 projevit zpomaleným vývojem intelektu (29).

Další deficitní hodnoty se objevují u vitaminu D. Podle studie EPIC-Oxford, mají vegani nižší příjem kalciferolu, oproti lidem stravujícím se smíšenou stravou (38). Problém s nedostatkem jmenovaného vitamínu nastává u veganských dětí, protože veganské matky mají tak nízký obsah kalciferolu v mléce, že dítěti po dobu kojení hrozí riziko rachitidy (4, 39). U dospělých může způsobit osteomalacii a zlomeniny kyčlí.

Zmíněná osteomalacie se projevuje demineralizací a přestavbou plně vyvinutých kostí, proto je veganům doporučována konzumace fortifikovaných potravin (30, 39). V malém množství se vitamín D dodává do určitých potravin, mezi ně patří kravské mléko, sojové a rýžové nápoje, margaríny, mléčné dětské výživy (30). Pro eliminaci problémů spojených s nedostatkem vitaminu D stačí dostatečný sluneční svit, potraviny obohacené o tento vitamín a doplňky vitamínu (18).

Nejvíce rizikovými skupinami pro nedostatek vitamínu A jsou děti v předškolním věku, těhotné ženy a kojící matky (40). U dětí nedostatek retinolu způsobuje šeroslepost, xeroftalmii (snížená sekrece slz, žlutobílé ztluštění spojivky na přechodu rohovky), keratomalácii (skvrnitě zakalené infiltrace rohovky vedoucí k ulceracím) a vede k rohovatění kůže na ramenou a kloubech (41).

Vegetariáni přijímají i nedostatečné množství železa, které dodává kyslík do buněk a může tak docházet k projevům slabosti, snížené imunitě, dušnosti a projevům pocitu chladu a bušení srdce. U těhotných žen může zmíněný nedostatek vést k předčasnému porodu, k nízké porodní váze dětí a může se podílet na zvýšeném počtu kojenecké úmrtnosti. V kojeneckém věku může docházet k opožděnému psychomotorickému vývoji a poruchám kognitivních funkcí (42). Riziko nízké hladiny železa snižuje příjem vitaminu C, který je u vegetariánů velmi dobře zajištěn (44). Hlavními zdroji železa při vegetariánské stravě jsou obilné výrobky, zelenina, houby a ovoce (45). Podle nedávné studie, byly prokázány relativně bezvýznamné účinky kyseliny šťavelové (špenát, červená řepa listy) jako inhibitoru k vstřebávání železa (46).

Stopovým prvkem, který může být v uvedeném typu stravování deficitní, je zinek. Nevýhodou rostlinných potravin, je obsah fytátů (43). Tento problém se dá řešit potravinářskými technikami používající enzymy nebo tepelné zpracování pro hydrolýzu kyseliny fytové, vedoucí ke snížení inhibičního účinku potraviny (47). Nebezpečí nastává u dětí, kdy může docházet k zpomalenému růstu a vývoji, poruchám imunitních funkcí, vyšší nemocnosti a v nejhorším případě může dojít k úmrtí dítěte (13, 48). Z nedostatečného příjmu se snižuje antioxidační obrana, dochází k poruše imunity, zhoršuje se hojení ran. Dále deficit způsobuje průjem, únavu a nechutenství k jídlu (29). Vegetariánsky stravující se jedinci získávají zinek z celých zrn, tofu, tempehu, luštěnin,

ořechů, semen, cereálií a mléčných výrobků. Mléčné výrobky samozřejmě nevyužívají vegani. K lepší absorpci zinku napomáhají kvasinky obsažené v chlebu a pečivu a předem namočené luštěniny (43).

Vegetariánství může být nedostatkové i z hlediska příjmu jódu, který je deficitní nejen u vegetariánů, ale v rámci celé České republiky (49, 50). Jeho nedostatek způsobuje onemocnění, které zvětšuje štítnou žlázu (struma) (49, 51).

Pokud nastane hypovitaminóza, může vést v dětském věku až ke kretenismu (49). Dále hrozí i nízký příjem vápníku, který v dospělosti způsobuje osteomalacii a v dětském věku křivici (52). K závažnému problému dochází pří příjmu pouze rostlinných bílkovin u kojenců, dětí a dospívajících veganů, protože zmíněné populační skupiny přijímají pouze nekvalitní bílkoviny. Uvedené vyplývá z faktu, že „ *v období růstu je příjem výhradně rostlinných bílkovin nedostatečný, protože ani kombinované rostlinné směsi nedosáhne hodnota limitující aminokyseliny hodnoty referenčního proteinu.“*(5) V neposlední řadě nelze opomenout možný deficit selenu, který je schopen způsobit snížení imunity, zvyšuje náchylnost k alergiím, vede k zánětlivým onemocněním a zvyšuje riziko potratů a malformací plodu (53). Selen se velmi dobře získává z otrub, klíčků, cibule, brokolice a rajčat (54).

1.2.2.4 Vitariánství

„Vita“- z latinského překladu znamená život. Z tohoto slova název vitariánství vychází. Angličtina má pro daný druh stravování také pojmenování „Raw Foodist“- což se překládá, jako ten, kdo konzumuje syrovou stravu“ (5, 21). Vitariáni vycházejí z názoru, že by lidé měli konzumovat neupravené potraviny. To znamená, že lidé uznávající uvedenou myšlenku konzumují syrové potraviny, jako jsou syrové rostliny, med, syrová vejce, mléko, jež není tepelně upraveno (5,26). Jsou zastánci pouze následující technologické úpravy potravin, a to nakličování luštěnin, semen a obilovin, odšťavňování ovoce a zeleniny, namáčení ořechů a semen, fermentaci a nakládání zeleniny, sušení pomocí dehydrátoru, mixování a uzení studeným kouřem. Syrová strava je založena na myšlence přípravy stravy při teplotě nižší než 45°C. Při této teplotě nedochází k ničení enzymů a tělo stravu lépe tráví (55, 56, 57).

1.2.2.4.1 Pozitivní účinky vitariánství

Přínos syrové stravy spočívá v nižším příjmu méně nasycených tuků, cholesterolu, sodíku, trans nenasycených mastných kyselin, aditiv, jednoduchých cukrů, naopak dochází k zvýšenému příjmu vlákniny, hořčíku, draslíku, vitaminu C, kyseliny listové a některých vitaminů skupiny B. Některé studie dokazují prospěšnost vitariánství v souvislosti se snížením tělesné hmotnosti, zlepšenými projevy revmatoidní artridity a sníženými hladinami krevního cholesterolu (55, 56, 57).

1.2.2.4.2Negativní účinky vitariánství

Takto složená strava není nutričně vhodná pro novorozence a batolata, protože nedochází k dostatečnému příjmu kalorií a dalších živin (21). Odborníci na výživu upozorňují na zdravotní rizikovost vitariánské stravy v dlouhodobém horizontu, protože může vést k podvýživě, způsobené nedostatečným energetickým příjmem, dále k možné ztrátě menstruace u žen a v neposlední řadě k únavě, nesoustředěnosti a riziku osteoporózy (55, 56, 57). Největší nebezpečí představují živočišné potraviny z hlediska možnosti nákazy škodlivinami, proto je vitariáni ze stravy vylučují. To s sebou přináší další riziko s jednostranným příjmem potravin rostlinného původu, což může vést k nedostatku plnohodnotných bílkovin, vitaminu B12, vápníku, železa a omega-3 nenasycených mastných kyselin (21, 55, 56, 57). Luštěniny a vejce by se za syrova konzumovat neměly, protože obsahují v syrovém stavu antinutriční látky, proto se doporučuje jejich tepelná úprava. V syrovém stavu dochází k nekvalitnímu vstřebávání bílkovin z obilovin, luštěnin a špatnému stravování bramborového škrobu (26)

1.2.2.5 Paleolitická strava

Strava jeskynních lidí, primal, životní styl paleo, bašta pro dinosaury a paleolitická strava jsou různé názvy pro další alternativní druh výživy. Ať nazveme tento způsob stravování jakkoli, vždy bude mít stejný myšlenkový základ, který staví na myšlence stravování podle našich předků, lovců a sběračů (58).

Nejedná se pouze o změnu stravovacích návyků, ale také životního stylu. Vznik primalu se připisuje internetu. Paradoxně se velmi mladý výživový směr inspiruje životním stylem člověka v době paleolitu. Paleolitici neuznávají potraviny vzniklé zemědělskou činností, jelikož zemědělství v době kamenné neexistovalo. Jejich hlavní

myšlenkou je, že potrava ulovená nebo sebraná se lépe lidským organismem tráví. Základní kámen paleolitické stravy tvoří následující potraviny: maso, ryby, ořechy, semena, ovoce, zelenina, vejce a rostlinné oleje (59, 61). Naopak průmyslově upravené potraviny (obiloviny, mléko, luštěniny, sója, cukr, burské ořechy) paleodieta striktně odmítá.

1.2.2.5.1 Pozitiva paleolitické stravy

Paleolitická strava má svá pozitiva, která tkví ve vyšším příjmu omega-3 nenasycených, polynasycených mastných kyselin a zeleniny. Výhodou je i nutričně bohaté složení potravin a absence potravin z potravinářských velkovýroben, naopak dochází ke konzumaci potravin vypěstovaných pouze na určitém území. Dá se říci, že paleolitická strava snižuje riziko civilizačních chorob, především kardiovaskulárních onemocní, diabetu mellitu a onkologických onemocnění (58). Nejedna studie potvrzuje prospěšnost paleodiety, v porovnání s tradičním výživovým doporučením, například v případě snižování váhy a sledování hladin lipidů (60).

1.2.2.5.2 Negativa paleolitické stravy

Negativa jsou způsobena hlavně absencí potravin obsahujících škrob a luštěnin. Nejčastějším negativním projevem při paleolitické stravě jsou zánětlivé procesy organismu. Evoluční biologové a antropologové nejsou zastánci této stravy. Snaží se poukázat, že naše doba je velmi odlišná od paleolitu, kdy lidé žili v extrémním prostředí, dožívali se polovičního věku dnešního člověka, neměli k dispozici zdravotní péči a v neposlední řadě nekonzumovali stejné potraviny (59).

1.2.2.6 Makrobická strava (Makrobiotika)

Makrobiotika je alternativní výživový směr, jehož název se skládá z řeckých slov makros= velký a bios=život (4).

Počátek makrobiotiky sahá již do dávné lidské historie (5, 62). Kniha proměn „I -ting“ a „Kniha žlutého císaře“ jsou nejstaršími doloženými záznamy, ze kterých jmenovaný směr vychází. Uvedené knihy definují fenomény protikladů. Fenomény spolu spolupracují, ovlivňují se, doplňují a utváří jeden celek. Jedná se o síly nazývané jin a jang. Jin znázorňuje sílu, jakou organismus potřebuje pro svůj růst, jang určuje růst

organismu (4, 21, 62, 83). Slovo makrobiotika bylo poprvé použito v knize autora Dr. Hufenlanda „Makrobiotika aneb jak prodloužit život“. (5)

Tento systém stravování získal svou podobu po 2. světové válce v Japonsku a byl inspirován tradičním japonským životním stylem (5). Za zakladatele se považuje japonský profesor orientální medicíny George Ohsawa, jehož dílo„Zenová makrobiotika“ vysvětluje myšlenku makrobiotiky západnímu světu (21). Oshawova myšlenka byla a je velmi ortodoxní (12). Česká republika zastávala v minulém století odmítavý postoj vůči makrobiotice, dnešní doba je jí otevřená, což zapříčinil zvýšený zájem o alternativní medicínu. Při porovnání ortodoxního Oschawova postoje a postoje českých makrobiotiků je patrné, že mají méně omezující pravidla v sestavení stravy, mohou například konzumovat mléčné výrobky, fermentované produkty, maso a pivo (5).

Abychom makrobiotiku správně pochopili, musíme znát smýšlení a náhled na výživu a životní styl jejích vyznavačů. Makrobiotici věří, že nejsilnější energie vesmírných elementů je uložena v potravě (12). Nejlépe jsou pak síly jin a jang zastoupeny v celozrnných obilovinách (1, 12). Stoupenci této stravy zastávají názor, že žádná potravina není nevhodná, záleží pouze na přípravě a na vyrovnání sil v potravě. Pro lepší pochopení je v příloze umístěna tabulka č. 3. Makrobiotici mají svůj názor i na původ nemocí, jehož smyslem je nerovnováha sil jin a jang. To znamená, že pokud potravina se silou jin nemoc způsobila, pak potravina se silou jang nemoc vyléčí, a naopak (12). Transformační teorie je velmi spjata s filozofií makrobiotiky. Její myšlenka tkví ve schopnosti lidského těla tvořit potřebnou potravu pro buňky. Pokud jedinec konzumuje maso, ovoce a mléko, pak jeho tělo tuto schopnost ztrácí. Žádné vědecké výzkumy, které by zkoumaly biologickou transmutaci, nebyly do současné doby provedeny (5).

Strava makrobiotiků je závislá pouze na potravinách vypěstovaných v oblasti, kterou člověk osidluje a na způsobu přípravy takto získané potravy (1, 12, 63). Hlavní je, aby jídlo bylo v každém případě čerstvé, připravované v železném, nerezovém, skleněném nebo porcelánovém nádobí, na otevřeném ohni a konzumované z dřevěného nádobí (1). Učitel makrobiotiky Kushi klade důraz na přežvýkání jídla, kdy každé

sousto by se podle něj mělo žvýkat přibližně 50-100 krát, pokud je člověk vážně nemocný, doporučuje Kushi přežvýkat 200krát (5).

Pokud se zaměříme na správně složenou makrobiotickou stravu, měla by obsahovat 3 typy obilovin celozrnného původu, více jak 7 druhů zeleniny a 1-2 druhy mořských řas (1). To znamená, že je složena z 50-60 % obilných potravin, 20-30 % zeleniny, 5-10 % luštěnin a 5-10 % živočišných potravin společně s ovocem (1,83). Jídelníček jmenovaného výživového směru je pestrý a složený převážně z již zmíněných obilovin, mořských řas, mořských živočichů, sóji, rýže, čerstvé zeleniny, luštěnin, ořechů a semen, vylučuje mléko a mléčné výrobky, maso vyšších savců, uzeniny, brambory, rajčata, kávu, cukr, alkohol, čas a potraviny obsahující aditiva (4, 12, 83).

1.2.2.6.1 Pozitivní účinky makrobiotické stravy

Výhodou makrobiotické stravy je bezesporu konzumace sezónních potravin pěstovaných v oblasti, kde člověk žije, a organických potravin (63). Dalším pozitivem může být střídmost makrobiotiků a šetrný přístup k přírodě (1).

1.2.2.6.2 Negativní účinky makrobiotické stravy

Makrobiotické stravování není stravou, kterou by přední dietologové doporučovali, a to jak zdravým lidem, ani dětem, těhotným ženám a nemocným (4, 5). Nebezpečnost makrobiotické stravy potvrdila velká evropská studie, prováděná na území Holandska. Ta prokázala nižší průměrnou hmotnost novorozenců matek, vyznávajících makrobiotickou stravu, a to dokonce o 180 g oproti běžnému průměru. Ve většině případů, byla porodní hmotnost těchto narozených dětí, nižší než 2500 g. Jak se ukázalo, makrobiotické dítě má menší příjem bílkovin, tuků, vápníku, vitaminu B2 a vitaminu B12 (5).

U makrobiotiků nalezneme nedostatečné množství vitaminu C, kyseliny listové, riboflavinu a vitaminu B12. Ani vápník a železo nemá u makrobiotiků správnou hladinu (5). Důsledky deficitů vitaminu B12, riboflavinu, vápníku a železa jsou totožné jako u vegetariánského typu stravování, které zahrnuje podkapitola. Homocystenémie a riziko ateroskleózy vyplývá z nedostatečného příjmu kyseliny listové. Deficit zmíněného vitamínu se projevuje anémií, leukopenií, v některých případech trombocytopenií, dále poruchami růstu, celkovou slabostí organismu a záněty v dutině ústní. Pokud v těle ženy

není dostatek kyseliny listové těsně po oplodnění vajíčka, zvyšuje se pravděpodobnost rozštěpu neurální trubice plodu (29).

Nejčastějším projevem hypovitaminózy vitamínu C jsou kurděje, které se projevují poškozením kostí v období růstu, celkovým poškozením kostí, krvácením z dásní nebo kůže a často se opakujícími bakteriálními infekcemi (49). Další problém u makrobiotické stravy vyplývá z již zmíněné myšlenky vzniku nemoci. Proto častoochází k zanedbání prevence a léčebných postupů onemocnění (12). Například na vznik rakoviny makrobiotici nahlížejí jako na pokus organismu opravit narušenou rovnováhu, z toho vyplývá jejich odmítavý postoj k odstranění nádoru nebo léčebný postup využívající cytostatika a ozařování. Výzkumy na zvířatech naopak prokázaly, že pokud není nádor z těla odstraněn, nutriční suplementace podporuje jeho růst (5).

1.3 Motivace

Každý, kdo vyznává alternativní stravování, má svou vlastní motivaci, proto se budu v této kapitole zabývat pouze čtyřmi základními a nejčastějšími důvody (18).
Jak uvádějí Melinová a Davisová ve své knize, jsou motivace následující: Podpora zdraví nebo uzdravení, obhajoba úcty k životu, ochrana životního prostředí a důvody náboženské (18).

1.3.1 Podpora zdraví nebo uzdravení

Mezi argumenty, vedoucí k alternativní stravě ze zdravotních důvodů, patří rozhodně snížení výskytu obezity (31). Při porovnání alternativních strávníků a většinové populace, je na první pohled patrná vitalita a mladistvější vzhled. Důsledkem alternativní stravy se také snižuje riziko některých chronických onemocnění (64). Jedná se o srdečně cévní onemocnění, hypertenzi a diabetes melitus 2. typu (23). Rizika onemocnění přenášejících se z potravin, patří také mezi důvody, proč volit jinou stravu (18). Určité typy alternativní výživy mohou působit preventivně a snižovat tak riziko nákazy Escherichií coli, většinou sérotypem 0157: H7 z kontaminovaných zvířat, tedy z nepasterizovaného mléka a syrového masa (51, 65). Snížené riziko nákazy

Escherichií coli plyne hlavně pro fruktariány, vegany, ovo-vegetariány a striktní vegetariány (12, 21, 30, 31, 64). U paleotiků, makrobiotiků, pisco-pollo vegetariánů, vitariánů je riziko této nákazy spíše vyšší, vyplývající z jejich stravovacích návyků (12, 21, 26, 59, 61).

Vegetariáni uvádějí, že jejich strava je v dnešní době nutričně podobná doporučeným výživovým dávkám To je v souladu se stanoviskem WHO, Americké dietologické asociace a Kanadské dietologické asociace (30, 31). Celé stanovisko odborných společností je uvedeno v kapitole Vegetariánství.

1.3.2 Obhajoba úcty k životu

Mnoho lidí volí alternativní stravu jako způsob vyjádření svého nesouhlasu s násilím a krutostí, které je pácháno na zvířatech (18).

Nejde jen o porážku zvířete, ale i o neadekvátní podmínky chovu. V mnoha případech dochází v důsledku přeplněných chovů ke změně psychického stavu zvířete. Alternativní stravování může být tedy způsobem, jak vyjádřit nesouhlas s násilím, které se aplikuje na hospodářská zvířata v přeplněných chovech. Souvisí s tím i fakt, že velké množství zvířat uhyne dříve, než dojde k porážce, což je způsobeno stresem, nedostatkem vody a potravy (66).

Z důvodu přelidnění se zvyšuje i tlak na výrobce masných výrobků a proto se stává, že jsou zvířata zabita nehumánním způsobem, mučena nebo neodborně omráčena. V některých případech jsou zvířata během porážky při vědomí, což je způsobeno již zmíněnou neodborností zaměstnanců na jatkách. Vše zmíněné se děje i přesto, že v rámci Evropské unie platí nařízení Evropského společenství č.1099/2009 o ochraně zvířat při usmrcování (84).

V České republice bylo chováno k 1.4.2014 21,5 milionu drůbeže, 1,3 milionu skotu, 1,6 milionu prasat, 225 tisíc ovcí, 24,5 tisíc koz, 33 tisíc koní a 283 mezků a mul, pro lepší orientaci je v příloze umístěn graf č. 1 (85).

1.3.3 Ochrana životního prostředí

Snaha snížit svou ekologickou stopu, je jedním z mnoha důvodů, vedoucích k alternativní stravě. Alternativní strávníci se tak svým postojem snaží chránit vodní zdroje a zamezit jejich znečištění (18). Tento postoj může být zapříčiněn níže zmíněnými fakty. Pro potřeby zemědělství je na celém světě využíváno 69 % vodních zdrojů, nejvíce vodních zásob, přesněji 88 %, spotřebovává na zemědělství Africký kontinent (67). V důsledku lidské činnosti se během 50 let zhoršila kvalita vody natolik, že tento problém budou nuceni řešit i následující generace (100).

Hlavním problémem, a tím i dopadem na životní prostředí, je již diskutovaný chov zvířat. Na světě se chová přibližně 30 % hospodářských zvířat, jež přispívají k znečištění řek, jezer, pobřežních vod ale také se podílí na vytváření velkého množství plynů, které následně ovlivňující ovzduší. A právě velký počet chovaných zvířat přispěl během 200 let ke zvýšení metanu v ovzduší o 40 %. Z toho plyne, že obsah metanu je v dnešní době téměř dvojnásobný (8). Společně s metanem dochází k velké produkci oxidu uhličitého, který dříve vstřebávaly lesy, které byly vykáceny, aby se mohla využít půda pro pěstování krmiva pro hospodářská zvířata (68). Světová banka v roce 2004 uvedla, že v Amazonském pralese bylo vykáceno 88 % plochy za účelem vytvoření pastvin pro dobytek (70). Za vše mluví zpráva organizace pro výživu a zemědělství OSN (FAO), kde je uvedeno: „*Průmyslový chov zvířat patří mezi tři nejzávažnější faktory, které vytvářejí environmentální problémy jak na místní, tak i globální úrovni.*“ (69)

1.3.4. Obhajoba náboženských nebo filosofických principů

Dalším důvodem, proč se stát alternativním strávníkem, je vyznávání určitého náboženství. Nejčastější alternativními druhy stravování spojené s náboženstvím jsou pisco-pollo- vegetariánství, vegetariánství a veganství (18).

Pokud se zaměříme na jednotlivá náboženství, zjistíme, že určité odnože křesťanství vyznávají společně se svou vírou i alternativní stravu. Například trapisté a pauláni, jež se řadí do katolických řeholních řádů, se stravují vegetariánsky.(86, 87, 88, 89) Odnož křesťanství Církev adventistů sedmého dne, v Evropě velmi rozšířená, klade důraz na zdraví životní styl. Většina adventistů jsou lakto-ovo vegetariáni nebo

vegani (21). Stejně jako Církev adventistů sedmého dne, tak i Církev Ježíše Krista svatých posledních dnů (Mormoni) se snaží dodržovat zdravý životní styl. Zřídka jedí maso, nekonzumují alkohol ani nápoje obsahující kofein a vyhýbají se tabákovým výrobkům. Stejně jako křesťanské skupiny i vyznavači islámu mají určité stravovací zásady, vedoucí k pisco-pollo-vegetariánství. Podle islámu nesmí konzumovat vepřové maso, krev a uhynulá zvířata. Jedí pouze ryby, které jsou šupinaté a ploutnaté (86, 87, 88, 89). Hinduismus a buddhismus jsou náboženství, která již od svého počátku vyznávají vegetariánství (17). V případě hinduismu se vegetariánství označuje jako podstata samotného náboženství (71). U buddhistů je konzumace masa zakázána, protože při ní dochází k poškození karmy.(86, 87, 88, 89) Jedinou výjimkou je maso z uhynulých zvířat a ryb, které byly vyvrženy na břeh.

2 Cíl práce, výzkumné otázky

2.1 Cíl práce

Cíl: Zmapovat životní styl u lidí preferujících alternativní směry ve výživě.

2.2 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka číslo 1.: Co je příčinou přechodu od běžného stravování k alternativním směrům ve výživě?

Výzkumná otázka číslo 2.: Jaké omezení přináší alternativní strava v každodenním životě?

Výzkumná otázka číslo 3.: Jaké změny v sociálním postavení svým vyznavačům přinesla alternativní výživa?

3 Metodika

3.1 Metodika výzkumu

Bakalářská práce byla vyhotovena na základě odborné literatury. Výzkum probíhal pomocí kvalitativního výzkumného šetření. Výzkum byl proveden v dubnu 2015 v Českých Budějovicích s alternativně se stravujícími jedinci. Každý alternativní strávník byl obeznámen s obsahem bakalářské práce a výzkumnými otázkami. Každý respondent byl svolný s hloubkovým rozhovorem a následným nahráváním na diktafon.

Rozhovor byl složen z 3 základních okruhů, jež byly tvořeny předem připravenými otázkami. První okruh se týkal obecných informací od dotazovaných. Zajímalo nás, jakou stravu preferují, jaký byl důvod přechodu k alternativní stravě, zda pociťují nějaké změny na svém zdraví, jaké používali zdroje o jimi preferované stravě, jak dlouho jsou vegetariány/vegany. V druhém okruhu jsme se zaměřili na otázky týkající se omezení, s kterými se alternativní strávníci potkávají každý den. Například jsme se tázali, jakou mají dostupnost alternativních pokrmů v práci a ve škole, jak hodnotí dostupnost a kvalitu alternativních potravin, zda jsou spokojeni s nabídkou pokrmů v restauračních zařízeních. Poslední okruh otázek se týkal změn v sociálním postavení respondentů. V tomto okruhu byly zvoleny otázky zaměřující se na přijetí jejich rozhodnutí širším okruhem známých, rodinou, dále zda se setkali s negativními ohlasy ve svém okolí, zda-li jejich změna jídelníčku ovlivnila skladbu jídla jejich rodin a také nás zajímal názor dotazovaných na náhled dnešní společnosti na alternativní stravu. Pro přehlednost jsou výzkumné otázky umístěné v příloze č. 1. Při rozhovorech byli respondenti nahráváni na diktafon, aby bylo možné následně jejich odpovědi doslovně přepsat. Všechny odpovědi dotazovaných jsou umístěné v příloze č. 2, aby byla zachována přehlednost v textu, každý rozhovor byl očíslován například R1 (respondent číslo1). Na tyto zkratky je následně odkazováno v textu.

Získaná data byla analyzována pomocí metody „papír, tužka“ tedy metody kódování v ruce (100). Každý rozhovor byl přesně podle záznamu vytištěn, mnohokrát přečten a následně zmíněnou metodou kódován do jednotlivých kategorií a podkategorií. Kódování probíhalo vyhledáváním nejčastěji se opakujících slov,

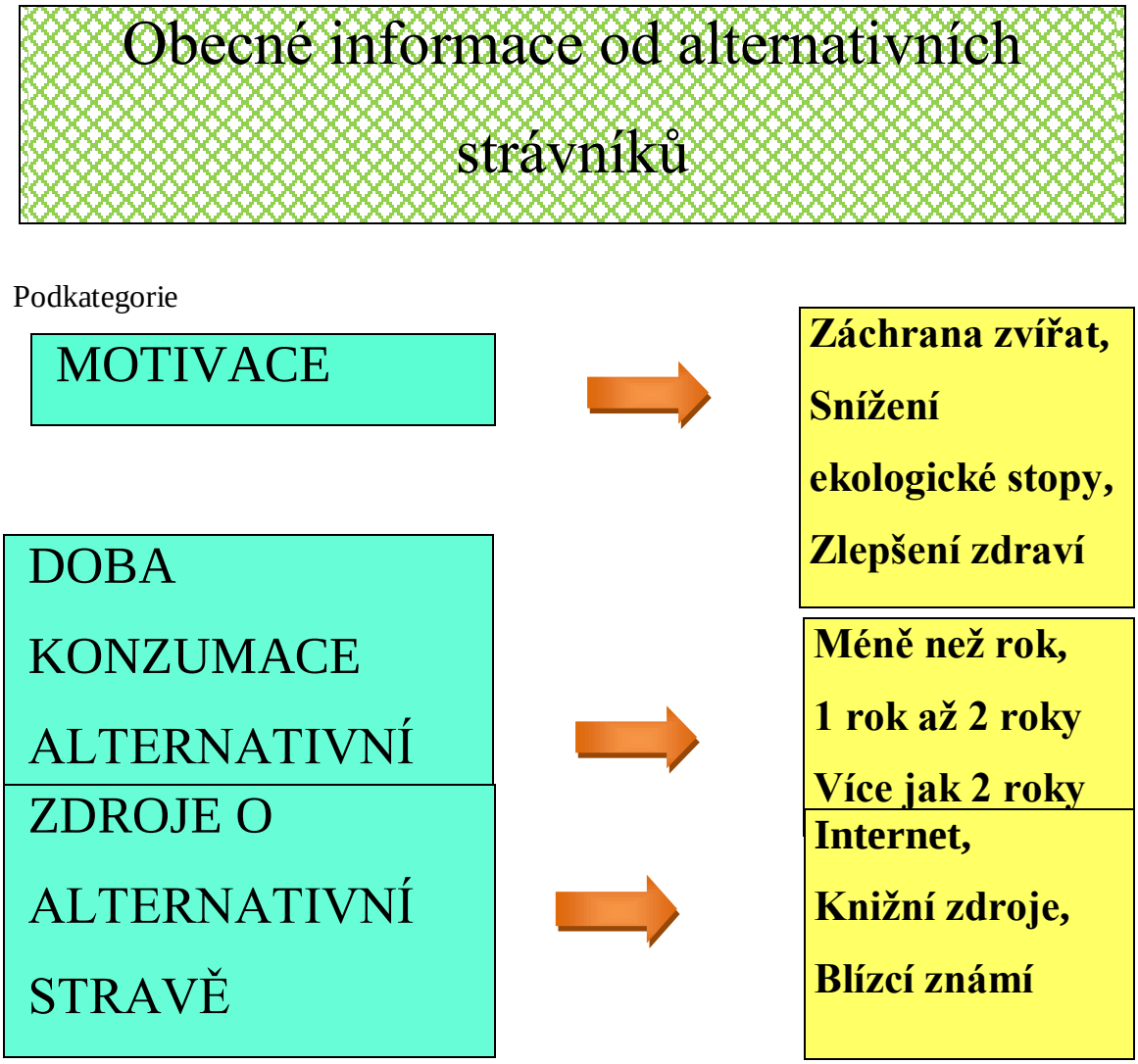
kterými se respondenti/ky vyjadřovali k jednotlivým podkategoriím. Jednotlivá slova řadící se do podkategorie byla pro jasnější srozumitelnost označena odlišnými barvami. Přehledná schémata zahrnují individuální kategorie a jejich podkategorie. Technika kódování je znázorněna v příloze č. 3. Podkategorie jsou vždy v textu znázorněny zkratkami například R5/10, to znamená, že respondent/ka číslo 5 hovořila na 10 řádku o stanovené kategorii, k níž může být připojena přímá citace dotazovaného nebo dotazované.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo 13 lidí, z nichž 8 zastává vegetariánství, 5 veganství. Z nich bylo 12 žen a 1 muž, kteří pocházejí z Českých Budějovic. Respondenti byli získáváni podle metody sněhové koule. Jedná se o metodu, kdy se kontakty na nové respondenty získávají od již dotazovaných respondentů (101). Výzkum probíhal v období mezi 1. 4. 2015-30. 4. 2015.

4 Výsledky

Schéma 1- kategorie Obecné informace od alternativních strávníků



DŮVOD PŘECHODU K ALTERNATIVNÍ STRAVĚ

Kategorie Obecné informace od alternativních strávníků se zaměřuje na motivaci, která vedla alternativní strávníky k jim preferované stravě, dále na dobu, jež dotazovaní preferují jimi zvolený druh stavy. V neposlední řadě se zaměřuje na zdroje využívané ke zjištění informací o alternativní stravě.

Z výzkumů vyplývá, že většina dotazovaných preferuje vegetariánskou stravu více jak 2 roky. Například R2 v rozhovoru uvedla: *„Vegetariánství preferuji již přibližně 8-9 let.“* Pouze R1 konzumuje vegetariánskou stravu méně než rok a uvádí: *„Zatím 8 měsíců.“* Respondentka R3 jako jediná z dotazovaných je vegetariánkou delší dobu než rok a přiznává: *„Více jak rok jsem vegetariánka.“* Převážná část respondentů e stala alternativními strávníky, aby vyjádřili svůj nesouhlas se zabíjením zvířat. R4 k tomuto tématu říká: *„Jde mi spíše o morální stránku věci. Když vidím, jak trpí nevinná zvířata a jaká je roční spotřeba masa, která neustále stoupá… takže pozitivum vidím v tom, že díky mně nemusí umírat nevinní tvorové.“* Někteří se naopak snaží snížit svou ekologickou stopu jako například R6: *„Zpočátku to mne byla výzva, zda to zvládnu, po větším zamyšlení mi došlo, jak se ničí naše planeta, takže se v podstatě snažím snížit svou ekologickou stopu.“* Společně s uvedenými důvody motivací se ve výzkumu objevoval další důvod, který navazoval na již zmíněné a to pozitivní změna ve zdraví. Ač R3, R5, R6 a R8 uvádějí jiný důvod motivace než zdravotní, pozorují na svém těle pozitivní změny. R8 například uvádí: *„Cítím se lépe, zlepšilo se mi zažívání a jsem odpočatý, to je z toho, že nejím těžké maso.“* Dotazovaní při sbírání informací o jimi preferovaném směru stravování nejčastěji jako zdroj využívali internet dále blízké známé a knižní zdroje. Pouze R2 uvedl: *„Nepotřebovala jsem nic zjišťovat, rozhodla jsem se sama od sebe.“* naopak R5 uvádí: *„ Já jsem v podstatě samouk. Vedla mě nechuť k masu. Ale koukala jsem na internet, pomohla mi i dlouholetá babičky vegetariánská kamarádka a přítel, který je ze zahraničí, mi pomohl s bezmasými pokrmy a obchůdky se zdravou výživou.“*

Přehled kódů:

Záchrana zvířat R1/4, R1/19, R2/14, R3/4, R3/5, R3/20, R4/5, R4/6, R4/7, R4/21, R5/7, R5/19, R7/3, R7/17, R8/3, R8/15, R8/16

Snížení ekologické stopy R2/15, R6/19

Zlepšení zdraví R3/4, R3/20, R5/3, R5/11, R5/18, R6/3, R8/3

Méně než rok R1/15

1 rok až 2 roky R3/16

Více jak 2 roky R2/11, R4/17, R5/15, R6/14, R7/12, R8/12

Internet R1/9,R3/10, R4/11, R5/7, R6/7, R8/6
Knižní zdroje R1/9, R3/10, R4/11
Blízcí známí R1/9, R3/10, R5/7, R5/8, R7/6, R8/6

Z výzkumu dále vyplývá, že 4 z 5 dotazovaných veganů začali preferovat veganství z etických důvodů. V rozhovoru R12 uvedla: *„Můj postoj ke zvířatům. Myslím si, že jak člověk, tak i zvíře má duši a nezaslouží si, aby s ním někdo nakládal jako s potravou, ale mělo by mít svoji volbu života,“* a R10 odpověděla: *„Hlavně etická stránka ke zvířatům.“* Jediná R11 začala preferovat veganskou stravu z ekologických důvodů a v rozhovoru se vyjádřila následovně: *„Snažím se snížit svůj dopad na přírodu, nedělá mi dobře, když vidím, jak se lidé chovají k Zemi a vším plýtvají. Alespoň já mohu mít čisté svědomí.“* I když zdravotní stav nebyl prioritním důvodem změny stravy, dotazovaní pozorují zlepšení zdravotního stavu a například R9 se zmínila: *„Podařilo se mi zhubnout problematické partie, cítím se mnohem lépe ve svém vlastním těle, zlepšila se mi pleť, vlasy, nehty, vzhledem k tomu, že závodně běhám tak se mi i zlepšily časy, cítím se lehčeji, zažívání ok.“* Respondentka R12 na svém těle pozoruje následující: *„ Lepší trávení i celkově si přijdu svěží.“* Většina dotazovaných konzumuje veganskou stravu více jak 2 roky. Respondentka R10 se vyjádřila takto: *„Tento rok to budou 4 roky.“* Naopak R13 je vegankou kratší dobu než rok a uvádí: *„Dva měsíce.“* Nejčastějším uváděným zdrojem při sběru informací, o zmíněném typu stravování, byl internet, skupiny na internetu a poté následovaly knižní zdroje. Internet a skupiny vedené na internetu využívala R9 a uvádí: *„Především jsem využívala internet a facebook kvůli radám z různých skupin.“* R10 odpověděla: *„Snažila jsem se vyhledávat informace na internetu, hlavně youtube.com, kde byla spousta přenášek a knihy.“*

Přehled kódů:
Záchrana zvířat R9/21, R10/3, R10,17, R12/14, R13/3, R13/13
Snížení ekologické stopy R11/3, R11/18, R11/19
Zlepšení zdraví R9/3, R9/4, R9/11, R9/12, R9/13, R10/10, R10/11, R11/10, R11/11, R12/2, R12/3, R13/13
Méně než rok R13/11

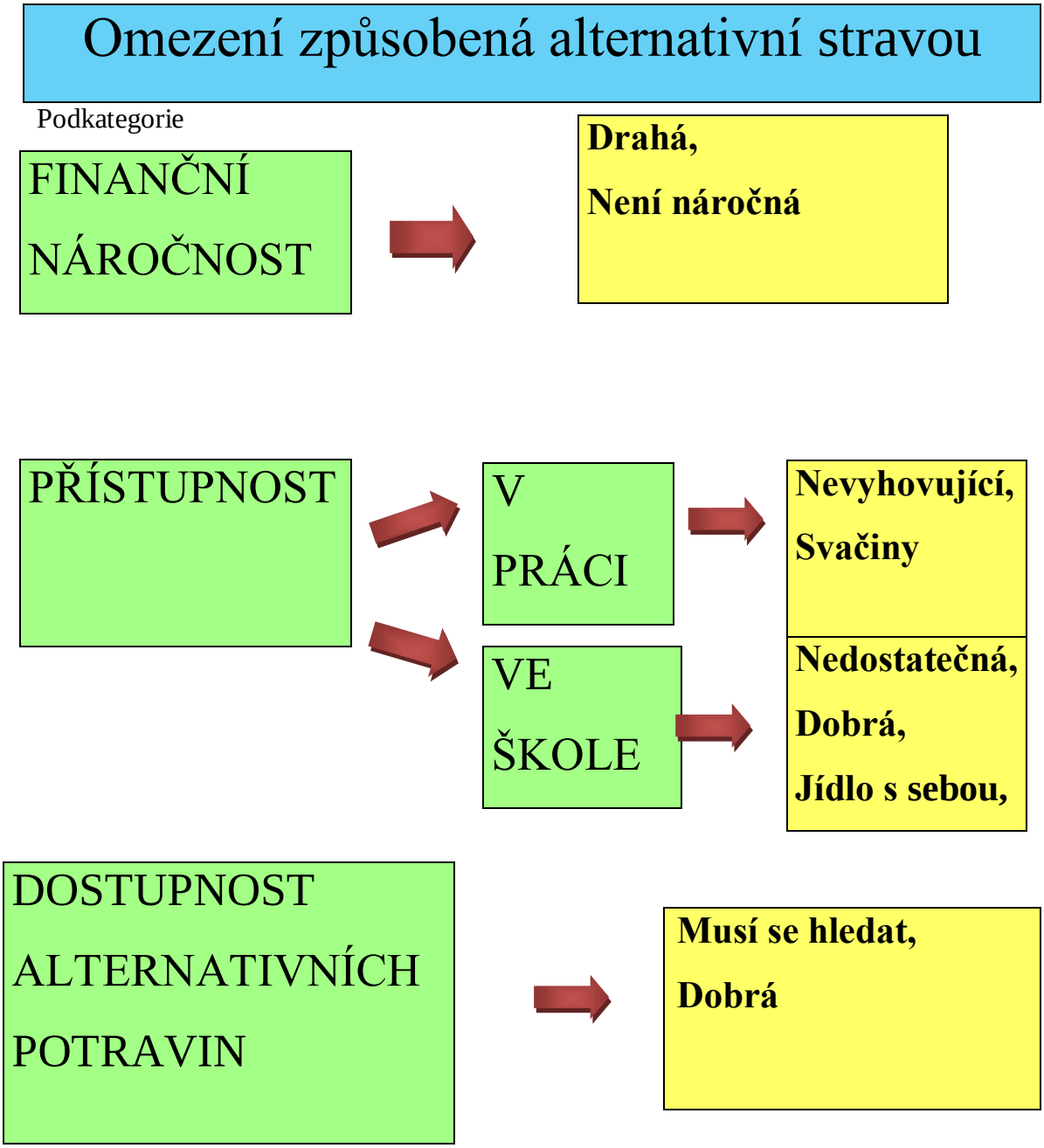
Více jak 2 roky R9/18, R10/13, R10/14, R11/15, R12/11

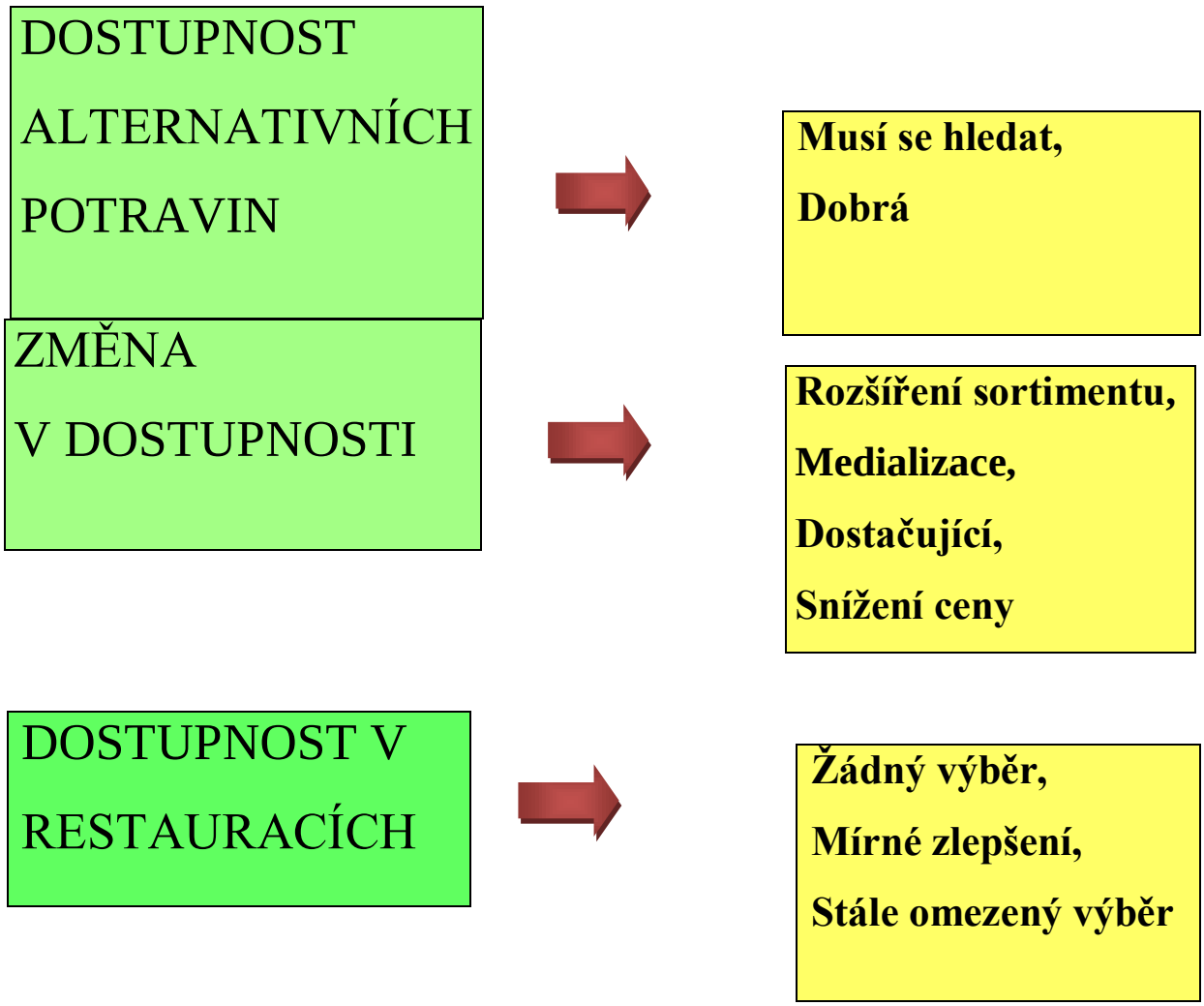
Internet R9/9, R10/7, R11/7, R12/6, R13/6

Knižní zdroje R10/8, R11/7

Blízcí známí R9/9, R12/6

Schéma 2- kategorie Omezení způsobené alternativní stravou





OMEZENÍ ZPŮSOBENÉ ALTERNATIVNÍ STRAVOU

Pro kategorii nazvanou Omezení způsobené alternativní stravou jsme použili dále zmíněné kategorie. V rozhovorech jsme se zaměřili na finanční náročnost alternativní stravy, na její přístupnost v práci nebo ve škole. Zajímalo nás, také jakou mají respondenti dostupnost k alternativním potravinám a co by na dostupnosti změnili a tázali jsme se na spokojenost s pokrmy v běžných restauračních zařízeních.

Polovina dotazovaných vegetariánů tedy R3, R6, R7, R8 se shodla na faktu, že alternativní potraviny jsou finančně náročné. R6 v rozhovoru uvádí: *„Rozhodně je finančně náročná. Se srovnáním některých potravin se dá říci, že vychází cenově stejně ne-li dráž.“* Zbylí respondenti zastávají názor, že alternativní potravina není tak finančně náročná. Například R4 říká: *„Z pohledu vegetariána je to spíše úleva při*

současné ceně masa.“ Díky rozhovorům jsme se dozvěděli, že převážná část pracujících vegetariánů nemá v práci přístup k alternativní stravě a je nucena si připravovat jídlo doma. R1 uvádí: *„Samozřejmě žádná. Musím si dělat svačiny.“* Určitá část respondentů jsou ještě studenti, a proto jsme se zaměřili také na jejich přístupnost k alternativní stravě právě ve škole. R3 a R4 jsou s nabízenou stravou ve škole spokojeni a R4 si navíc nosí jídlo s sebou a říká: *„Ve škole se vždy dá vybrat z bezmasého pokrmu, nebo si s sebou nosím svačiny.“* R5 a R7 jsou naopak nespokojeni s nabízenou stravou. R5 tvrdí: *„Ve škole by mohl být výběr vegetariánských jídel podstatně větší.“* a R7: *„V práci nemám přístup, tak si dělám svačiny a ve škole máme jedno bezmasé jídlo, ale kvalita není dostačující.“* Z rozhovorů dále vyplynulo, že respondenti jsou z velké části spokojeni s dostupností alternativní stravy. R3 se vyjádřil takto: *„Myslím si, že v dnešní době je sortiment alternativních potravin poměrně široký. Hlavně ve větších městech je mnoho obchodů se zdravou výživou. V dnešní době nabízejí alternativní výživu i supermarkety.“* Z rozhovorů dále plyne názor R2, který uvádí: *„Vše se dá sehnat, když člověk hledá.“* I R8 říká: *„Kdo hledá, najde. Ve městě je přístup dobrý. Pokud chci něco jiného, stačí to objednat z internetu.“* Dále rozhovory ukázaly, že pouze dva respondenti jsou spokojeni s dostupností alternativních potravin. R5 se vyjadřuje takto: *„Nenapadá mě nic, pro mne je v Budějovicích dostupnost kvalitní.“* R7 a R8 by naopak zlepšili medializaci alternativních produktů. R8 se vyjadřuje následovně: *„Rozhodně medializace mezi širokou veřejnost, aby zjistili, že například tempeh není jen, jak říkáte, alternativní jídlo ale můžou ho jíst všichni a nic se jim nestane.“* A pouze respondent R6 říká: *„Jednoznačně bych snížila cenu.“* I přestože R2 a R5 vidí mírné zlepšení v nabídce vegetariánských pokrmů v běžných restauracích, všichni dotazovaní se shodli, že výběr je velmi omezený. R2 uvedla: *„Postupně se to zlepšuje, ale je to stále velmi omezené.“* Respondent R8 vyjádřil svůjnázor následovně: *„Popravdě? Žádný. Restaurace by mohly a měly zavést více bezmasých jídel. Nebaví mě pořád jíst smažák a hranolky.“*

Přehled kódů:

- Drahá R3/26, R6/23, R6/24, R7/20, R8/20
- Není náročná R1/23, R2/18, R4/25, R5/22, R8/21

- Nevyhovující R1/34, R7/28, R8/34
- Svačiny R1/34, R2/27, R7/29, R8/34
- Nedostatečná R5/34, R6/35, R7/29
- Dobrá R3/40, R3/41, R4/37
- Jídlo s sebou R4/37
-

Práce

Škola

- Musí se hledat R2/23, R2/26, R6/33,R8/32, R8/33
- Dobrá R1/32, R3/22, R3/24, R3/36, R3/38, R4/23, R4/30, R5/20, R5/21, R5/28, R5/30, R5/32, R7/26
- Medializace R7/25, R8/29
- Dostačující R3/36, R5/30
- Snížení ceny R6/31
- Mírné zlepšení R2/21, R5/27
- Stále omezený výběr R2/21, R3/29, R3/30, R4/27, R5/26, R7/21, R7/22, R8/24
- Žádný výběr R1/25, R3/29, R5/26, R6/27, R8/23

Čtyři z pěti dotazovaných veganů se shodují na faktu, že veganská strava je finančně náročná. R13 uvádí: *„Záleží, co jíte, ale náhražky živočišných potravin jsou velmi drahé a exotické ovoce taky“* Naopak R11 říká: *„ Řekla bych, že s porovnáním cen masa, je to pro mne zanedbatelné, i když některé potraviny jsou dražší, ale tak zase za kvalitní si ráda připlatím.“* Kromě R13 jsou všichni dotazovaní již v pracovním procesu, takže jsme se zaměřili zejména na jejich dostupnost alternativní stravy v práci. Respondenti R9,R11, R13 nemají žádný přístup k alternativní stravě. R12 se vyjádřila takto: *„ V práci nulový, řeším to baleným jídlem z domova.“* Pouze R10 uvádí: *„V práci skvělá pracuji v bistru pro vegany a vegetariány.“* Jediná R13 se vyjádřila následovně: *„Jak už jsem uvedla v předchozí otázce ve škole žádný a tak si musím dělat jídlo doma.“* Dostupnost alternativních potravin pak všichni dotazovaní hodnotí jako dobrou, ale uznávají, že musí zjišťovat, kde obchody se zdravou výživou jsou. R10 se vyjádřila takto: *„Protože jsem si zjistila, kde jsou v Budějovicích krámky se zdravou výživou*

například Slunečnice nebo Impala, tak dobrá.“ Dotazovaní R13 a R11 se shodují, že by přivítali rozšíření sortimentu alternativních potravin a R11 uvádí: *„Rozhodně bych rozšířila sortiment, když to srovnám s Velkou Británií, dodavatelé u nás mají ještě co dělat.“* Dále R10 a R13 by ocenili snížení ceny a R10 odpovídá: *„Rozhodně snížení ceny to bych přivítala, jinak asi není co měnit ani zlepšovat.“* a R13 se vyjádřila následovně: *„Záleží, co jíte, ale náhražky živočišných potravin jsou velmi drahé a exotické ovoce taky.“* Respendentka R12 by naopak ocenila lepší medializaci a odpovídá: *„Rozhodně větší rozšířenost mezi širší veřejnost.“* Pouze jediná dotazovaná R9 by neměnila v dostupnosti alternativních potravin nic a uvádí: *„Z mého pohledu je dostačující.“* Všichni dotazovaní se shodli na názoru, že dostupnost veganských jídel je nulová a velmi omezená. Dotazovaná R13 vyjádřila svůj názor následovně: *„Špatný, proto je moc nenavštěvuji.“* A například R11 se vyjadřuje: *„V podstatě žádný, pro mne jako pro vegana, připadají v úvahu jen saláty a to jen opravdu některé a asi tak hranolky, jinak opravdu nic.“*

Přehled kódů:

- Drahá R10/21, R11/20
- Není náročná R9/24
- Nevyhovující R9/37, R11/35, R12/28
- Svačiny R11/35, R11/36, R12/8, R12/29

PRÁCE

- Nedostatečná R13/4, R13/5, R13/25
- Jídlo s sebou R13/25

ŠKOLA

- Musí se hledat R9/34, R10/29, R11/26
- Dobrá R9/34, R10/31, R11/27
- Rozšíření sortimentu R9/32
- Snížení ceny R10/27, R10/28
- Medializace R11/24, R11/25
- Žádný výběr R9/29, R10/23, R11/27, R12/22, R13/18
- Stále omezený výběr R10/23, R11/27, R11/28

Schéma 3- Změna v sociálním postavení

ZMĚNA V SOCIÁLNÍM POSTAVENÍ

Kategorie s názvem Změna v sociálním postavení, se zaměřuje na to, jaké byly ohlasy na změnu stravování dotazovaných ze strany širšího okolí. Zajímalo nás, s jakými reakcemi se alternativní strávníci setkali v okruhu své rodiny a v návaznosti na to, jak se změnilo složení stravy v rodinách alternativních strávníků.

Většina dotazovaných vegetariánů se zpočátku setkala s negativními reakcemi ve svém okolí. R7 v rozhovoru uvádí: *„Velmi špatně jak kamarádi, bývalý přítel a známí reagovali velmi špatně, nahlíželi na mě jak na blázna.“* I R8 zažil podobné reakce a říká: *„Někteří kamarádi mě nechápali a o pár jsem přišel, ale pak se to srovnalo.*

I někteří kolegové v práci dodnes koukají divně.“ S pozitivními reakcemi se sešli R1, R4, R5. R4 odpověděla: *„Moji spolužáci a přátelé s tím nemají žádný problém, dalo by se říci, že mě obdivují, když jsem schopna vydržet na bezmasé stravě.“* Pouze R3 se setkala s neutrálními reakcemi a vyjádřila se k tomu takto: *„Nepostřehla jsem žádné vyloženě negativní reakce.“* V převážném počtu případů reagovala rodina zpočátku negativně a pak změnila názor na pozitivní. Jako v případě R2, která uvedla: *„Ze začátku se mě snažili přesvědčit zpátky k masité stravě a pak to začali respektovat a možná mě i obdivovat.“* R6 naopak uvádí: *„Musím říct, že skvěle, už od začátku mě podporovali.“* R7 přiznala: *„Rodina reagovala velmi negativně, musela jsem to před nimi tajit.“* Z výzkumu dále vyplývá, že více jak polovina rodin, se začala stravovat zdravěji, po změně ve stravování jejího člena. Jako v případě rodiny respondentky R2, jež uvedla: *„Rozhodně se stravují zdravěji a mám z toho velkou radost.“* V případě R3, R4, R7 nedošlo k žádné změně. Jak bylo řečeno R3: *„Pořád stejně.“* V případě R1 a R2 přestali členové rodiny konzumovat maso. R1 se vyjádřila takto: *„ Jedí bezmase a zdravěji.“* a R2: *„Mamka je teď už taky vegetariánka.“*

Přehled kódů:

- Pozitivní R1/38, R4/42, R5/40
- Negativní R2/32, R6/39, R7/33, R7/34, R8/39, R8/40,
- Neutrální R3/46
- Dobré R1/40, R2/34, R3/48, R5/42, R6/40, R8/42
- Špatné R1/40, R2/33, R2/34, R3/48, R4/45, R5/41, R7/35, R8/41
- Žádné R1/40
- Žádná změna R3/53, R3/55, R4/51, R4/41, R4/53, R7/40, R7/42, R2/40
- Jedí zdravěji R1/46, R2/39, R5/46, R6/46, R8/47
- Nekonzumují maso R1/46, R2/41

Převážná část dotazovaných v rozhovorech uvedla, že měla negativní zkušenosti s reakcemi širšího okolí a R10 se vyjádřila: *„Někteří kamarádi divně v průběhu času se s tím srovnali, nic jiného jim také nezbylo.“* Respondetka R9 se setkala také s negativními reakcemi, ale poté se změnily v pozitivní a uvádí: *„Měli mě za blázna, ale*

už to respektují a mnozí obdivují.“ Pouze R12 odpověděla: *„Už byli zvyklí, že nejím maso, takže žádné reakce ani neproběhly.“* Tři z pěti respondentů měly podporu ze strany své rodiny a R10 uvedla: *„Moje rodina v tom podporovala od začátku.“* Naopak R12 se setkala s negativní reakcí a uznává: *„No to už bylo horší. Hlavně maminka mi to dodnes nemůže odpustit.“*A pouze R11 nezaznamenala žádné reakce a zmiňuje se: *„Už to znali z mého předchozího stravování, takže je to už nepřekvapilo.“* I změna stravy rodin respondentů se změnila různě. Respondentka R9 odpověděla: *„ Pořád stejně nezdravě, ale mamce moje jídla chutnají a říká, že kdybych s ní bydlela doma, tak jde do toho se mnou.“* Respondentka R11 zaznamenala změnu ve stravování své rodiny a uvádí: *„Stravují se zdravěji.“* Pouze v rodině R10 došlo k největší změně: *„Jsou vegetariáni.“*

Přehled kódů:

- Pozitivní R9/43, R13/29
- Negativní R9/43, R10/38, R11/41, R13/29
- Neutrální R12/33
- Dobré R9/44, R10/39, R10/40, R13/30
- Špatné R11/34, R11/37
- Žádné R11/43
- Žádná změna R9/52, R12/39, R12/40
- Jedí zdravěji R11/47, R11/48, R13/33, R13/34, R13/35
- Nekonzumují maso R10/45

5 Diskuze

Bakalářská práce se zabývala zmapováním životního stylu lidí, kteří preferují alternativní směry ve výživě. Zkoumaný soubor byl tvořen vegetariány a vegany oslovenými v Českých Budějovicích. Výzkumu se celkově zúčastnilo 13 osob preferujících alternativní stravu, z nichž bylo 8 vegetariánů a 5 veganů. Pro výzkum byla zvolena kvalitativní metoda. Se všemi dotazovanými byl veden totožný rozhovor zaměřený na tři hlavní oblasti, které se týkaly příčin přechodu od běžného stravování k alternativní stravě, dále jaké omezení přináší alternativní strava v každodenním životě a jaké změny v sociálním postavení svým vyznavačům přinesla alternativní výživa. V této části mé bakalářské práce budou data, která byla výzkumem získána, zhodnocena.

Jako první se zaměřím na oblast, která se zabývá obecnými informacemi od alternativních strávníků. V této oblasti se objevila otázka motivace. Důvody proč se lidé rozhodují pro změnu stravy, jsou různé. Podle odborné literatury se motivací stávají snaha pro zdravější život nebo zdravotní důvody, nezabíjení zvířat a nekonzumování jejich masa pro své účely, dále snaha o snížení ekologické stopy a také důvody náboženské (5, 18). Jak se ve výzkumu ukázalo, většina vegetariánů se stala alternativními strávníky z etických důvodů a s tím také souvisela snaha zlepšit svůj zdravotní stav. Objevily se ale také odpovědi, které se zaměřovaly na záchranu planety a snahy snížit svou individuální ekologickou stopu, jako například respondentka č. 6, která uvedla: *„Ze začátku to pro mne byla výzva, zda to zvládnu, po větším zamyšlení mi došlo, jak se ničí naše planeta, takže se v podstatě snažím snížit svou ekologickou stopu.“* Obdobné odpovědi byly zaznamenány u veganů, kdy většina volila tento typ stravy z etických důvodů. Důvody ekologické a zdravotní se vyskytly pouze v jednom případě. Jak ukázal výzkum Petrové názory strávníků většinového stravování si myslí, že alternativní strávníci volí alternativní výživu převážně z filozofického přesvědčení, z prospěšnosti ve zdraví, módní záležitosti, snížení váhy, náboženského přesvědčení, ze snahy zkusit něco nového, z lítosti ke zvířatům a náboženského přesvědčení. Ve výzkumu Petrové se na prvním místě umístila motivace filosofická, což se v našem dotazování nepotvrdilo (92). Naopak obdobné výsledky jako v našem výzkumu se

objevily v dotazníku Soudkové, avšak na prvním místě motivace byl zaznamenán důvod žít zdravěji, poté soucit se zvířaty a následně ekologické důvody (91). Podle mého názoru se alternativními strávníky stávají lidé, kteří velmi uvažují nad svou existencí a snaží se být prospěšní naší planetě. Tento fakt se nám potvrdil i ve výzkumu, kdy nejčastěji zaznamenanými odpověďmi na otázku motivace, byly etické a ekologické důvody.

Další oblast, které byla v této části věnována pozornost, se zaměřovala na změnu zdravotního stavu. Dotazovaní uváděli, že po změně stravování pozorují spíše pozitivní změny, jak v trávení tak i své fyzické zdatnosti. To také potvrdila ve své odpovědi respondentka č. 9: *„Podařilo se mi zhubnout problematické partie, cítím se mnohem lépe ve svém vlastním těle, zlepšila se mi pleť, vlasy, nehty, vzhledem k tomu, že závodně běhám tak se mi zlepšily časy, cítím se lehčeji, zažívání ok.“* Respondenti ale častěji uváděli, že nepociťují po změně stravování žádné změny na svém zdravotním stavu. Pouze respondentka č. 4 uvádí: *„ Při preventivní prohlídce mi byla naměřena nižší hodnota cholesterolu v krvi.“* Kniha Müllerové poukazuje na fakt, že může docházet k zvyšování deficitu základních nutričních složek při větším omezování sortimentu konzumovaných potravin (12). Uvedené nebylo výzkumem potvrzeno, jelikož zaznamenané odpovědi na otázku změny zdravotního stavu jak ze stran vegetariánů, tak i veganů byly spíše pozitivní. I studie Křížkové potvrzuje, že zdravotní stav, jak pohybového aparátu, zažívání, tak fyzické kondice alternativních strávníků je na vyšší úrovni než většinové společnosti (94). Z mého pohledu mají zastánci alternativní výživy kvalitní zdravotní stav. Alternativní strávníci se vyznačují snahou o zdravý životní styl. Jedná se spíše o nekuřáky, kteří mají vyšší pohybovou aktivitu, jedí více ovoce a zeleniny a hlavně se zajímají o to, co jedí a o to z čeho se jimi konzumované potraviny skládají.

Další částí, která byla výzkumem zkoumána, se zaměřovala na omezení, s kterými se alternativní strávníci setkávají v každodenním životě. Z pohledu dotazovaných je kvalita alternativních potravin na vysoké úrovni. S kvalitou také souvisí i cenová náročnost alternativních potravin. Z rozhovorů jsme se dozvěděli, že pro některé je alternativní sortiment opravdu finančně náročný, někteří jsou naopak zastáncem názoru,

že alternativní strava vychází levněji než „klasická“. Respondentka č. 9 se vyjádřila v rozhovoru následně: *„ Myslím si, že je mnohdy levnější než „normální strava.“* Výzkum Petrové naopak ukázal, že alternativní stravování je ekonomicky nenáročné, z pohledu konzumentů „klasické“ stravy (92). Velmi zajímavé byly zaznamenané odpovědi dotazovaných na výběr alternativních pokrmů v restauračních zařízeních. Všichni se skoro jednomyslně shodli, že nabídka restaurací je velmi nedostatečná a omezená. Velmi trefná odpověď byla zaznamenána u respondentky č. 3, jež uvedla: *„Ve většině běžných restaurací jsou bezmasá jídla jen smažené sýry na 100 způsobů.“* Podobně se vyjádřila i dotazovaná č. 6, která odpovídá: *„Výběru v restauracích se musím smát, žádná pestrost jen samé maso.“* Obdobné názory mezi dotazovanými převládají i v problematice dostupnosti alternativních pokrmů v práci či ve škole. Dotazovaná č. 1 uvádí: *„Samozřejmě žádná. Musím si dělat svačiny.“* Zajímavá byla odpověď respondentky č. 6, která se k tomuto tématu vyjádřila následovně: *„V práci skvělá, protože pracuji ve vegetariánském bistru, za to ve škole nulová.“* Myslím si, že v dnešní době, je velmi důležité, aby každý člověk měl právo volby toho co jí. To by mělo platit i v restauracích, které by se měly zaměřit na zdravější jídla a jídla bezmasá, jež by mohly následně konzumovat, jak alternativní strávníci, tak i většinová společnost. Docházelo by tak k propagaci zdravého životního stylu, který je v dnešní době velmi důležitý, protože v rámci ČR dochází k zvyšování počtu obézních v populaci. Proto mě těší, že se zvyšuje počet restaurací nebo bister, zaměřených na zdravou či alternativní výživu. Dotazovaní hodnotili dostupné alternativní potraviny podle senzorických vlastností a podle uvedeného složení produktu na obalu a shodli se, že dostupná alternativní strava je kvalitní. Výhodou alternativních potravin je bezpochyby důraz výrobců na jejich výrobu, původ složek dané potraviny. Hynčicová ve svém výzkumu poukazuje na omezenou dostupnost alternativních potravin. Ve svých výsledcích uvádí, že alternativní sortiment je dostupný pouze v obchodech se zdravou výživou a některých vybraných supermarketech (93). V našem výzkumu se tento fakt potvrdil, ale dotazované to nějak nelimituje, protože mají dobrý přehled o obchodech se zdravou výživou ve svém okolí.

V poslední části výzkumu jsme se zabývali změnou sociálního postavení dotazovaných po změně ve stravování. Proto jsme se v tomto okruhu zajímali o názor respondentů na náhled dnešní společnosti na alternativní výživu. Většina dotazovaných se domnívá, že pohled většinové společnosti na alternativní stravování je skeptický. Přesto hodnotí dnešní přístup jako lepší než v minulých letech. Byly ale zaznamenány odpovědi, které mají pozitivní náhled na tuto skutečnost. Diplomová práce Sedláčkové poukazuje na to, že díky médiím jsou bráni alternativní strávníci za „vyvržence, blázny, extrémisty" (95). Je až neuvěřitelné jaký mají média vliv na utváření názorů. Pozitivně vidí názor většinové společnosti respondentka č. 3, která v rozhovoru uvedla: *„Myslím, že vegetariánství je ve společnosti v dnešní době přijímáno pozitivněji než dřív. Celkově je společnost alternativnímu stravování více nakloněna."* Tento fakt by mohl z určité části souviset s novým výživovým doporučením nazvaným Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s nadváhou a obezitou, které bylo přijato v roce 2007 (96). Zmíněný dokument se snaží vést evropskou populaci k zdravějšímu životnímu stylu a tím by se mohl postupem času měnit názor společnosti na alternativní výživu, jelikož se právě alternativní stravování v podstatě odvíjí od zdravé výživy. Ze sociálního hlediska se v kruhu svých známých respondenti setkali alespoň s jedním negativním názorem na svůj životní styl. Dokonce se respondentka č. 7 setkala s velmi špatnými reakcemi ze stran svých přátel a uvedla: *„Velmi špatně jak kamarádi, bývalý přítel a známí reagovali velmi špatně, nahlíželi na mě jak na blázna."* Někteří dotazovaní se setkali s nepochopením i ze stran své rodiny a velmi těžko se změnou jídelníčku svého potomka smiřovali. Respondentka č. 7 své rozhodnutí dokonce před svou rodinou tajila. Respondent č. 8 naopak uvedl: *„Mamka s taťkou byly docela překvapení, ale postupem času to pochopili a teď když přijedu na návštěvu, tak mi mamka vaří i jiné jídlo."* Dále jsme se v rozhovorech zaměřili na stravu rodin po změně stravy dotazovaných. Zajímavé bylo, že v některých případech došlo k razantním změnám v jídelníčku rodin. Některé zařadili do svého jídelníčku ovoce a zeleninu, přestali konzumovat bílé pečivo a nezdravé potraviny, jako například chipsy a kolové nápoje a snaží se konzumovat i alternativní pokrmy. Dokonce rodina respondentky č. 10 spíše ovlivnila ve stravování dotazované, jelikož její rodina se stravuje ve

vegetariánském duchu a podporovala jí v její volbě stát se vegankou. Samozřejmě se objevily odpovědi, jež ukazují, že změna stravy dotazovaných neměla žádný vliv na změnu ve stravování rodin dotazovaných. Například respondentka č. 12 se na otázku do jaké míry ovlivnila její změna stravování složení stravy rodiny, vyjádřila následovně: *„V podstatě nijak, jedí pořád nezdravě.“* Z mého pohledu je velmi důležité, aby rodina stála za alternativními strávníky, kvůli jejich psychickému zdraví. Ač nelze říci, že některé alternativní výživové směry jsou velmi razantní, ale rozhodně není řešením se od lidí jež alternativní výživu preferují otočit zády.

6 Závěr

Tato bakalářská práce je zaměřena na téma alternativní směry ve výživě. Je koncipována tak, aby informovala o zdravé výživě, alternativní výživě, jejich směrech (vegetariánství, vitariánství, paleotická strava, makrobiotická strava) a v neposlední řadě pozitivních a negativních účincích zmíněných směrů. Cílem této práce bylo zmapování životního stylu lidí preferujících alternativní směry ve výživě. K získání informací pro výzkum byla zvolena kvalitativní metoda a data získána prostřednictvím rozhovorů.

Pro výzkum jsme stanovili tři výzkumné otázky:

1. Co je příčinou přechodu od běžného stravování k alternativním směrům ve výživě?

Nejčastějším zaznamenaným důvodem změny stravy byla etická stránka a s tím spojený nesouhlas se zabíjením zvířat. Dalším často zmíněným důvodem je snaha o snížení ekologické stopy.

2. Jaké omezení přináší alternativní strava v běžném životě?

Respondenti se v rozhovorech jednohlasně shodli na faktu, že restaurační zařízení mají omezený až nulový výběr alternativních pokrmů. Z výzkumu vyplývá, že polovina dotazovaných shledává alternativní potraviny finančně náročné, druhá polovina je názoru, že za kvalitní je dobré si připlatit. Dále bylo zjištěno, že většina respondentů nemá zajištěný dostatečný přístup k alternativním pokrmům v práci či ve škole.

3. Jaké změny v sociálním postavení svým vyznavačům přinesla alternativní výživa?

Mezi respondenty převládá názor, že dnešní společnost má spíše skeptický pohled na alternativní strávníky, někteří ale tvrdí, že se náhled většinové společnosti mění k lepšímu. Převážná část dotazovaných se setkala s negativními ohlasy ze svého okolí.

Z mého pohledu alternativní strávníci kladou velký důraz na to, co jedí a zajímají se i o zdravý životní styl. Rozhodně souhlasím s názorem, že alternativní potraviny by měly být více propagované a přístupné i lidem, kteří se nestravují v alternativním

duchu. Dále bych rozšířila nabídku restaurací už z toho důvodu, že se jedná o zdravá jídla, která by konzumovali i lidé, jež nepreferují alternativní výživové směry.

Tato práce může být používána jako studijní materiál a dále využívána ve výživových poradnách.

7 Klíčová slova

Zdravá výživa

Alternativní výživa

Drhy alternativní výživy

Negativa alternativní výživy

Pozitiva alternativní výživy

Motivace

8 Seznam použité literatury

1. MIKŠOVÁ, Zdeňka. *Kapitoly z ošetřovatelské péče 1*. Aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1442-6.

2. MLÝNKOVÁ, Jana. *Pečovatelství: učebnice pro obor sociální péče - pečovatelská činnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3184-1.

3. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

4. STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-241-0.

5. Provazník, K., and L. Komárek. *Manuál prevence v lékařské praxi.* Souborné vydání. Univerzita Karlova–3. Lékařská fakulta a Státní zdravotní ústav Praha. Vydalo nakladatelství Fortuna. ISBN 80-7168-942-4, 2004.

6. NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3709-6.

7. PASTUCHA, Dalibor. *Tělovýchovné lékařství: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, 2 s. obr. příl. ISBN 978-802-4748-375.

8. STEINFELD, H., P. GERBER, T. WASSENAAR, V. CASTEL, M. ROSALES a C. DE HAAN. *Česká společnost pro výživu a vegetariánství: Hospodářská zvířata mají významný vliv na životní prostředí* [online]. 2006 [cit. 2015-08-08]. Dostupné z: file:///D:/HONZA/TRZ%20-%20J/Bakal%C3%A1%C5%99ka/%C4%8Dl%C3%A1nky/%C4%8Cesk%C3%A1%20spole%C4%8Dnost%20pro%20v%C3%BD%C5%BEivu%20a%20vegetari%C3%A1nstv%C3%AD.html

9. Blatná, J., Dostálová, J., Perlín, C., Tláskal, P., Výživa na začátku 21. století aneb o výživě aktuálně a se zárukou, Praha: Výživa servis s.r.o., 2005

10. European Food Safety Authority (EFSA), Parma, Italy, EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA), Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water, EFSA Journal 2010; 8(3):1459

11. Kožíšek, F., Pitný režim, Státní zdravotní ústav 2006

12. MÜLLEROVÁ, Dana a Anna AUJEZDSKÁ. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2510-2.

13. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011. Zdraví & životní styl. ISBN 9788024734330.

14. European Food Safety Authority (EFSA), Parma, Italy, EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA), Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water, EFSA Journal 2010; 8(3):1459

15. CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2512-3.

16. BLATTNÁ, Jarmila. *Výživa na začátku 21. století, aneb, O výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Nadace NutriVIT, 2005, [4] s. barev. obr. příl. ISBN 80-239-6202-7.

17. MUŽÍK, Vladislav. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-807-3151-560.

18. MELINA, Vesanto a Brenda DAVIS. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. 1. vyd. v češtině. Radňovice: Andrea Komínková, c2008. ISBN 978-80-904291-0-9.

19. Whorton, James C. "Historical development of vegetarianism." *The American journal of clinical nutrition* 59.5 (1994): 1103S-1109S.

20. Leitzmann, Claus. "Vegetarian nutrition: past, present, future." *The American journal of clinical nutrition* 100.Supplement 1 (2014): 496S-502S.

21. BEARDOVÁ, Sharon K. Yntemová a Christine H. a [z německého originálu přeložil Kryštof CHAMONIKOLAS]. *Vegetariánství a děti*. Brno: Mercurius, 2004. ISBN 978-80-86536-04-0.

22. Le LT, Sabaté J. Beyond Meatless, the Health Effects of Vegan Diets: Findings from the Adventist Cohorts. *Nutrients*. 2014; 6(6):2131-2147.

23. Fraser GE (2009) Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases? *Am J Clin Nutr* 89(5): 1607S–12S.

24. Craig W.J., Mangels A.R. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets. J. Am. Diet. Assoc. 2009;109:1266–1282. doi: 10.1016/j.jada.2009.05.027.

25. Fox N., Ward K. Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. Appetite.2008;50:422–429. doi: 10.1016/j.appet.2007.09.007.

26. GROFOVÁ, Zuzana. Nutriční podpora: praktický rádce pro sestry. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, [8] s. barev. obr. příl. Sestra. ISBN 9788024718682.

27. MUŽÍK, Vladislav, Martin FOREJT, Halina MATĚJOVÁ, Leona MUŽÍKOVÁ, Eva GOTTVALDOVÁ, Karolína HLAVATÁ, Alexandra KOŠŤÁLOVÁ, Lenka KUBRICHTOVÁ, Hana SOVINOVÁ a Leona ŠKALOUDOVÁ, Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole. 1. vyd. Brno: Paido, 2007. Edice pedagogické literatury. ISBN 978-80-7315-156-0.

28. HOLEČEK, Milan. Regulace metabolizmu cukrů, tuků, bílkovin a aminokyselin. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1562-7.

29. SVAČINA, Štěpán. Klinická dietologie. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.

30. KAHLEOVÁ, Hana, Terezie PELIKÁNOVÁ, Vladimíra HAVLOVÁ a MILATOVÁ. Vegetariánská strava v léčbě diabetu. Praha: Maxdorf, 2013. ISBN 978-807-3453-442.

31. Craig WJ, Mangels AR.. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J Am Diet Assoc (2009) 109:1266–82.10.1016/j.jada.2009.05.027

32. Leitzmann C. Vegetarian diets: What are the advantages? Forum Nutr. 2005;57:147–156. doi: 10.1159/000083787.

33. MERKUNOVÁ, Alena a Miroslav OREL. Anatomie a fyziologie člověka: pro humanitní obory. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4715-216.

34. ŽÁK, Aleš a Jaroslav MACÁŠEK. Ateroskleróza: nové pohledy. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4730-523.

35. Dagnelie PC. Nutrition and health--potential health benefits and risks of vegetarianism and limited consumption of meat in the Netherlands. Ned Tijdschr Geneeskd. 2003;147:1308–13.

36. Kliegman RM, Stanton BF, St. Geme JW, 3rd, Schor NF, Behrman RE. Vitamin B12 (Cobalamin) In: Sachdev HPS, Shah D, editors; Nelson textbook of pediatrics. 19th ed. Philadelphia, PA: Saunders; 2011. pp. 197–8.

37. 2 Chalouhi C, Faesch S, Anthoine-Milhomme M-C, Fulla Y, Dulac O, Chéron G. Neurological consequences of vitamin B12 deficiency and its treatment. Pediatr Emerg Care. 2008;24:538–41.

38. Davey GK, Spencer EA, Appeleby PN, Knox KH, Key TJ. EPIC-Oxford: lifestyle characteristics and nutriet intres in kohort of 33,883 meat-eaters and 31,546 non meat-eaters in the UK. Public Health Nutr 2003; 6:259-69.

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

40. World Health Organization(WHO) Global prevalence of vitamin A deficiency in populations at risk 1995-2005. WHO Global Database on Vitamin A Deficiency: WHO, Geneva (2009), A. Ramalho, P. Padilha, C. Saunders, Critical analysis of Brazilian studies about vitam A deficiency in maternal-child group, Rev Paul Pediatr, 26(2008), pp. 392-399

41. MUNTAU, Ania Carolina. *Pediatrie*. 2. české vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-802-4745-886.

42. Food and Nutrition Board and Institute of Medicine. Dietary reference intres for vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganem, molybdenum, nickel, silicon, vanadium, and zinc. Washington, DC: National Academy Press, 2001. http://www.nap.edu/openbook.php

43. Saunders, Angela V, Winston J CRAIG a Surinder K BAINES. Zine and vegetarian diets. The Medical Journal of Australia. 2012-06-07, vol. 1, issue 2, s.17-21. DOI: 10.5694/mjao 11. 11493?record_id=10026(and)page=R1 (Access Apr 2012).

44. Thane CW, Bates CJ, Prentice A. Risk factors for low iron intake and poor iron status in a national sample of British young people aged 4-18 years.*Public Health Nutr* 2003; 6: 485-496.

45. Gorczyca D, Prescha A, Szeremeta K, Jankowski A, Iron Status and Dietary Iron Itake of Vegetarian Childern from Poland. *Ann Nutr Metab* 2013; 62:291-297.

46. Gennant Bonsmann SS, Walczyk T, Rengli S, Hurrel RF. Oxalic acid does not influence nonheam iron absorption in humus: a comparison of kale and spinach meals. *Eur J Clin Nutr* 2008; 62: 336-341.

47. Samman S. Zinc. *Nutrition(and)Dietetics* 2007; 64 Suppl s4: S131-S134. doi: 10.1111/j.1747-0080.2007.002000.x.

48. Brown KH, Rivera JA, Bhutta Z, et al. International Zinc Nutrition Consultative Group (IZiNCG) technical dokument #1. Assessment of the risk of zinc defiviency in populations and options for its kontrol. *Food Nutr Bull* 2004; 25 (1 Suppl 2): S99-S203.

49. VOKURKA, Martin. A KOLEKTIV. *Patofyziologie pro nelékařské směry*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-802-4620-329.

50. Timothy J. Key, Paul N. Appleby and Magdalena S. Rosell (2006). Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 65, pp 35-41. doi:10.1079/PNS2005481.

51. SOUČEK, Miroslav, Jindřich ŠPINAR a Petr SVAČINA. *Vnitřní lékařství pro stomatology*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1367-5.

52. TROJAN, Stanislav a kolektiv. *Lékařská fyziologie*. 4. vyd. přepr. a dopl. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0512-5.

53. MACH, Ivan. *Doplňky stravy: jaké si vybrat při sportu i v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-802-4743-530.

54. STŘEDA, Leoš. *Univerzita hubnutí*. 2. vyd. (1. ve www.euroinstitutu.eu). Praha: www.euroinstitut.eu, 2009, [8] s. příl. ISBN 978-80-87372-00-5.

55. DOSTÁLOVÁ, Jana. *Co se děje s potravinami při přípravě pokrmů*. 1. vyd. Praha: Forsapi, [2008]. Stručné informace pro pacienty. ISBN 978-809-0382-084.

56. FONTANA, L. et al. L*ow Bone Mass in Subjects on a Long-term Raw Vegetarian Diet.* Archive of Internal Medicine, 2005, Vol. 165, Issue 6, p. 684-689.

57. KOEBNICK, C. et al. *Consequences of a Long-term Raw Food Diet on Body Weight and Menstruation: Results of a Questionnaire Survey.* Nutrition & Metabolism, 1999, p. 69-79.

58. JOULWAN, Melissa. *Dobře živeni: paleorecepty pro lidi, kteří rádi jedí*. Vyd. 1. V Brně: Jan Melvil, 2014. Fit. ISBN 978-80-87270-90-5.

59. FRASSETTO, L.A., SCHLOETTER, M., MIETUS-SNYDER, M., et al. *Metabolic and physiologic improvements from consuming a paleolithic, hunter-gatherer type diet.* European Journal of Clinical Nutrition, roč. 2009, sv. 63, č. 8, s. 947-955.

60. UNGAR, P., SPONHEIMER, M. The Diets of Early Hominins. Science, roč. 2011, sv. 334, č. 6053, s. 190-193.

61. *Primal Blueprint: přeprogramujte své geny pro optimální váhu, dokonalé zdraví a neomezenou energii*. Vyd. 1. V Praze: Blue Vision, 2014. ISBN 978-80-87672-16-7.

62. STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost z jídla: nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta*. 6., dopl. vyd. Olomouc: ANAG, c2011. ISBN 978-80-7263-704-1.

63. Lerman, Robert H. "The macrobiotic diet in chronic disease." *Nutrition in Clinical Practice* 25.6 (2010): 621-626.

64. DAHLKE, Rüdiger. *Stávám se veganem: 4týdenní program pro zdravý a dlouhý život*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. Pro vaše zdraví. ISBN 978-80-247-5272-3.

65. TESAŘ, Vladimír a Otto SCHÜCK. *Klinická nefrologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0503-6.

66. BALDWIN, Richard E. *Ekonomie evropské integrace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1807-1.

67. JENÍČEK, Vladimír a Jaroslav FOLTÝN. *Globální problémy světa: v ekonomických souvislostech*. Vyd. 1. V Praze: C.H. Beck, 2010. Beckovy ekonomické učebnice. ISBN 978-80-7400-326-4.

68. HOLM, Jens a Toivo JOKKALA. *Průmyslový chov zvířat a klima: Jak EU dělá ze špatného ještě horší*. Stockholm: GUE | NGL, 2009.

69. FAO (2006), str. XX

70. Margulis, Sergio (2004), Causes of Deforestationof the Brazilian Amazon(Důvody deforestacebrazilske Amazonie), Světova Banka,pracovni verze dokumentu č. 22

71. KOKAISL, Petr. *Geografie náboženství*. Vyd. 1. V Praze: Česká zemědělská univerzita, c2009. ISBN 978-802-1319-356.

72. *Víš, co jíš: Potravinová pyramida* [online]. 2014 [cit. 2015-08-05]. Dostupné z: http://viscojis.cz/vyziva/vyiva-vek/2-potravinova-pyramida-54284

73. *Ministerstvo zdravotnictví České republiky: Ministerstvo zdravotnictví vydává ke Světovému dni ledvin výživová doporučení* [online]. Praha, 2014 [cit. 2015-08-05]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/dokumenty/ministerstvo-zdravotnictvi-vydava-ke-svetovemu-dni-ledvin-vyzivova-doporuceni-_8840_3030_1.html

74. HAVLÍK, Jaroslav a Milan MAROUNEK. *Živiny a živinové potřeby člověka: učebnice pro studenty ČZU v Praze*. Vyd. 1. V Praze: Česká zemědělská univerzita v Praze, 2012. ISBN 978-80-213-2269-1.

75. VRÁNOVÁ, Dagmar a Milan MAROUNEK. *Chronická onemocnění a doporučená výživová opatření: učebnice pro studenty ČZU v Praze.* Vyd. 1. Olomouc: ANAG, 2013. ISBN 978-80-7263-788-1.

76. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

77. MOUREK, Jindřich. *Fyziologie: učebnice pro studenty zdravotnických oborů*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2012. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3918-2.

78. KOOLMAN, Jan a Klaus-Heinrich RÖHM. *Barevný atlas biochemie*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 9788024729770.

79. LUKÁŠ, Karel a Aleš ŽÁK. *Gastroenterologie a hepatologie: učebnice*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1787-6.

80. KOPEC, Karel. *Zelenina ve výživě člověka*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2845-2

81. AL, M. Ferenčík, [et a přeložila Kristýna POKORNÁ]. *Imunitní systém: informace pro každého*. Vyd. 1. české. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-1196-6.

82. BARTŮŇKOVÁ, Jiřina, Anna ŠEDIVÁ a Aleš JANDA. *Imunodeficience*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007, [4] s. barev. obr. příl. ISBN 978-80-247-1980-1.

83. MUŽÍK, Vladislav, Martin FOREJT, Halina MATĚJOVÁ, Leona MUŽÍKOVÁ, Eva GOTTVALDOVÁ, Karolína HLAVATÁ, Alexandra KOŠŤÁLOVÁ, Lenka KUBRICHTOVÁ, Hana SOVINOVÁ a Leona ŠKALOUDOVÁ. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. 1. vyd. Brno: Paido, 2007. Edice pedagogické literatury. ISBN 978-80-7315-156-00.

84. EVROPSKÁ UNIE. Nařízení rady (ES) o ochraně zvířat při usmrcování. *NAŘÍZENÍ RADY (ES) č. 1099/2009*. 2009.

85. Životní prostředí, zemědělství. *Český statistický úřad: Veřejná databáze* [online]. Česká republika, 2014 [cit. 2015-08-05]. Dostupné z: http://vdb.czso.cz/vdbvo/grafdetail.jsp?vo=tabulka&cislotab=ZEM0040UU&kapitola_id=11&cas_1_82=20140401&,%20www.czso.cz/csu/redakce.nsf./i/zemedelstvi_zem

86. BAUDIŠOVÁ, J., PODRACKÁ, A. Postní pokrmy podle pravoslavné tradice. Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-7336-112-4.

87. BRYANT, C. A. The Cultural Feast: An Introduction to Food and Society. Thomson Brooks/Cole, 2007.

88. BUBÍK, T. Hostina a půst v křesťanské kultuře. In Náboženství a jídlo. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2005.

89. MAHAN, L. K., ESCOTT-STUMP, S. Krause's Food and Nutrition therapy, Saunders Elsevier, 2008.

90. Tang, B. M. P., Eslick, G.D., Nowson, C. et al.: Use of kalcium or kalcium in combination with vitamin D supplementation to prevent fractures and bone loss in people agend 50 years and older: a meta-analysis. Lancet 370 (2007), 657-666

91. SOUDKOVÁ, Alena. *Vybrané alternativní zdroje výživy.* Brno, 2012. Bakalářská práce. Masarikova Univerzita v Brně. Vedoucí práce Ing. Iva Hrnčiříková, PhD.

92. PETROVÁ, Jana. *Alternativní způsoby stravování vysokoškolských studentů v Brně*. Brno, 2008. Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce MVDr. Halina Matějová.

93. HYNČICOVÁ,. *Vegetariánství - jeho druhy a význam ve výživě člověka*. Zlín, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí práce Ing. Radmila Matějíčková.

94. KŘÍŽKOVÁ, Hana. *Vliv vegetariánské a veganské stravy na pohybový aparát člověka*. Brno, 2014. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Mgr. Martin Čuta, Ph.D

95. SEDLÁČKOVÁ, Radana. *Vliv patriarchální ideologie na mediální konstrukci vegetariánství: diskurzní analýza genderově zaměřených titulů*. Praha, 2014. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Mgr. Vlastimil Nečas, Ph.D.

96. DOSTÁLOVÁ, Jana, Pavel DLOUHÝ a Petr TLÁSKAL. Společnost pro výživu. *Společnost pro výživu: Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky* [online]. Praha, 2012 [cit. 2015-08-08]. Dostupné z: http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.htm

97. Životní prostředí, zemědělství. *Český statistický úřad: Veřejná databáze* [online]. Česká republika, 2014 [cit. 2015-08-05]. Dostupné z: http://vdb.czso.cz/vdbvo/grafpng?dummy=146

98. *Výživa dětí: Potravinová pyramida* [online]. [cit. 2015-08-05]. Dostupné z: http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/

99. Informační centrum OSN v Praze. *Světový den vody 2010: Čistá voda pro zdravé prostředí* [online]. 2010 [cit. 2015-08-08]. Dostupné z: http://www2.osn.cz/zpravodajstvi/zpravy/zprava.php?id=1588

100. ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007s. ISBN 978-80-7367-313-0.

101. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu.* Vyd. 1 Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

9 Seznam příloh

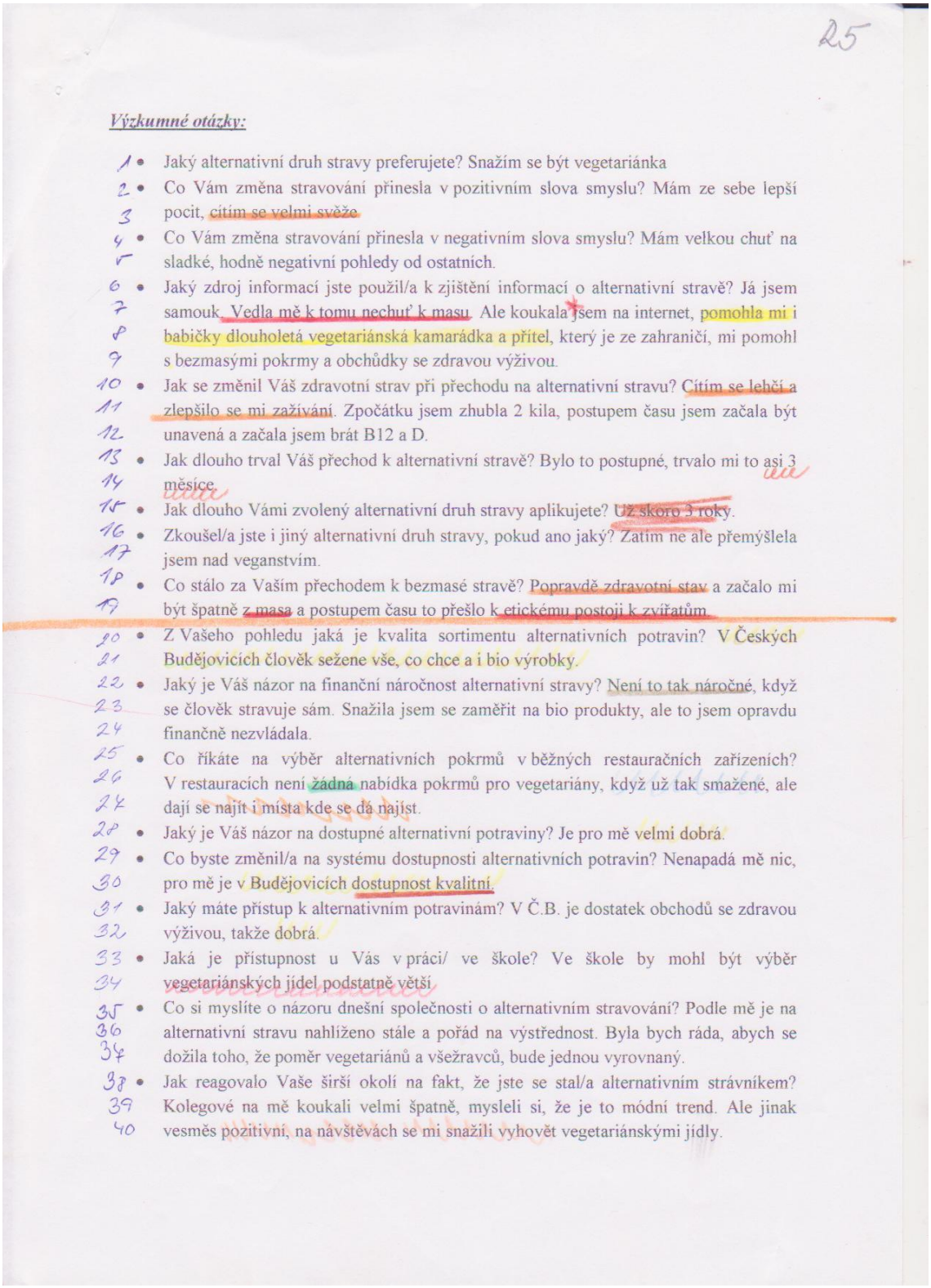
1. Otázky k hlubokému rozhovoru
2. Technika použitá při kódování
3. Potravinová pyramida
4. Tabulka č. 1: Rozdělení sacharidů podle cukerných jednotek
5. Tabulka č. 2: Doporučené denní příjmy kalcia
6. Tabulka č. 3: Síly jin a jang v potravinách
7. Grafické znázornění počtu hospodářských zvířat v ČR v období 1. 4. 2014

Pro přehlednost přílohy jsou přepsané rozhovory přiloženy na CD.

Příloha 1- Otázky k hlubokému rozhovoru

1. Jaký alternativní druh stravy preferujete?
2. Co Vám změna stravování přinesla v pozitivním slova smyslu?
3. Co Vám změna stravování přinesla v negativním slova smyslu?
4. Jaký zdroj informací jste použil/a k zjištění informací o alternativní stravě?
5. Jak se změnil Váš zdravotní strav při přechodu na alternativní stravu?
6. Jak dlouho trval Váš přechod k alternativní stravě?
7. Jak dlouho Vámi zvolený alternativní druh stravy aplikujete?
8. Zkoušel/a jste i jiný alternativní druh stravy, pokud ano jaký?
9. Co stálo za Vaším přechodem k bezmasé stravě?
10. Z Vašeho pohledu, jaká je kvalita sortimentu alternativních potravin?
11. Jaký je Váš názor na finanční náročnost alternativní stravy?
12. Co říkáte na výběr alternativních pokrmů v běžných restauračních zařízeních?
13. Jaký je Váš názor na dostupné alternativní potraviny?
14. Co byste změnil/a na systému dostupnosti alternativních potravin?
15. Jaký máte přístup k alternativním potravinám?
16. Jaká je přístupnost u Vás v práci/ ve škole?
17. Co si myslíte o názoru dnešní společnosti o alternativním stravování?
18. Jak reagovalo Vaše širší okolí na fakt, že jste se stal/a alternativním strávníkem?
19. Jak reagovala na tento fakt Vaše rodina?
20. Snažil se Vás někdo přesvědčit, aby jste začal/a znovu konzumovat klasickou stravu?
21. Do jaké míry ovlivnila Vaše změna stravování složení stravy Vaší rodiny?
22. Jak se stravuje Vaše rodina po změně Vašeho stravování?
23. Jaký je Váš věk:
24. Jakého jste pohlaví:
25. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:

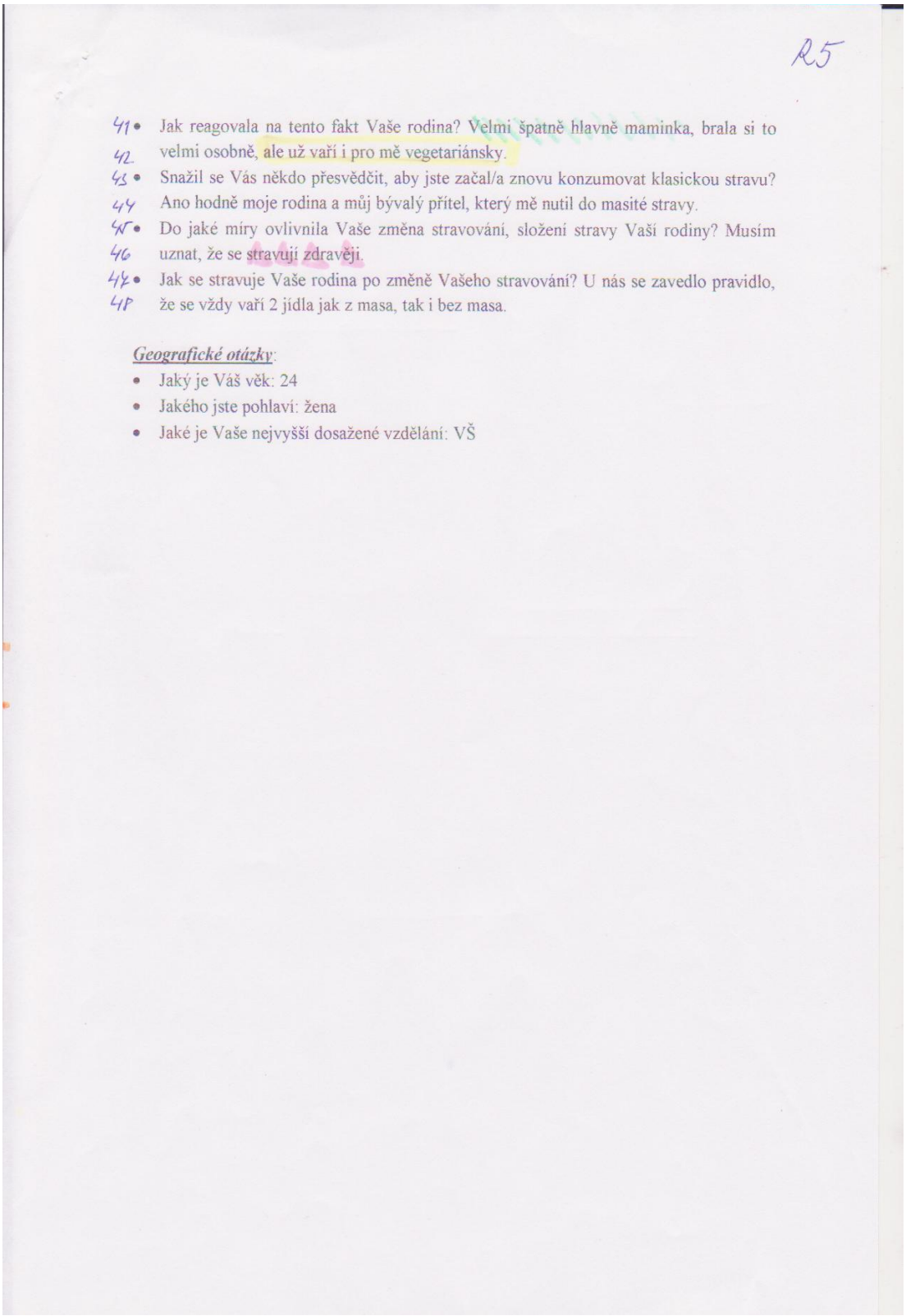
Příloha č. 2: Technika kódování



25

Výzkumné otázky:

- Jaký alternativní druh stravy preferujete? Snažím se být vegetariánka
- Co Vám změna stravování přinesla v pozitivním slova smyslu? Mám ze sebe lepší pocit, cítím se velmi svěže.
- Co Vám změna stravování přinesla v negativním slova smyslu? Mám velkou chuť na sladké, hodně negativní pohledy od ostatních.
- Jaký zdroj informací jste použil/a k zjištění informací o alternativní stravě? Já jsem samouk. Vedla mě k tomu nechuť k masu. Ale koukala jsem na internet, pomohla mi i babičky dlouholetá vegetariánská kamarádka a přítel, který je ze zahraničí, mi pomohl s bezmasými pokrmy a obchůdky se zdravou výživou.
- Jak se změnil Váš zdravotní strav při přechodu na alternativní stravu? Cítím se lehčí a zlepšilo se mi zažívání. Zpočátku jsem zhubla 2 kila, postupem času jsem začala být unavená a začala jsem brát B12 a D.
- Jak dlouho trval Váš přechod k alternativní stravě? Bylo to postupné, trvalo mi to asi 3 měsíce.
- Jak dlouho Vámi zvolený alternativní druh stravy aplikujete? Už skoro 3 roky.
- Zkoušel/a jste i jiný alternativní druh stravy, pokud ano jaký? Zatím ne ale přemýšlela jsem nad veganstvím.
- Co stálo za Vaším přechodem k bezmasé stravě? Popravdě zdravotní stav a začalo mi být špatně z masa a postupem času to přešlo k etickému postoji k zvířatům.
- Z Vašeho pohledu jaká je kvalita sortimentu alternativních potravin? V Českých Budějovicích člověk sežene vše, co chce a i bio výrobky.
- Jaký je Váš názor na finanční náročnost alternativní stravy? Není to tak náročné, když se člověk stravuje sám. Snažila jsem se zaměřit na bio produkty, ale to jsem opravdu finančně nezvládala.
- Co říkáte na výběr alternativních pokrmů v běžných restauračních zařízeních? V restauracích není žádná nabídka pokrmů pro vegetariány, když už tak smažené, ale dají se najít i místa kde se dá najíst.
- Jaký je Váš názor na dostupné alternativní potraviny? Je pro mě velmi dobrá.
- Co byste změnil/a na systému dostupnosti alternativních potravin? Nenapadá mě nic, pro mě je v Budějovicích dostupnost kvalitní.
- Jaký máte přístup k alternativním potravinám? V Č.B. je dostatek obchodů se zdravou výživou, takže dobrá.
- Jaká je přístupnost u Vás v práci/ ve škole? Ve škole by mohl být výběr vegetariánských jídel podstatně větší.
- Co si myslíte o názoru dnešní společnosti o alternativním stravování? Podle mě je na alternativní stravu nahlíženo stále a pořád na výstřednost. Byla bych ráda, abych se dožila toho, že poměr vegetariánů a všežravců, bude jednou vyrovnaný.
- Jak reagovalo Vaše širší okolí na fakt, že jste se stal/a alternativním strávníkem? Kolegové na mě koukali velmi špatně, mysleli si, že je to módní trend. Ale jinak vesměs pozitivní, na návštěvách se mi snažili vyhovět vegetariánskými jídly.



R5

- Jak reagovala na tento fakt Vaše rodina? Velmi špatně hlavně maminka, brala si to velmi osobně, ale už vaří i pro mě vegetariánsky.
- Snažil se Vás někdo přesvědčit, aby jste začal/a znovu konzumovat klasickou stravu? Ano hodně moje rodina a můj bývalý přítel, který mě nutil do masité stravy.
- Do jaké míry ovlivnila Vaše změna stravování, složení stravy Vaší rodiny? Musím uznat, že se stravují zdravěji.
- Jak se stravuje Vaše rodina po změně Vašeho stravování? U nás se zavedlo pravidlo, že se vždy vaří 2 jídla jak z masa, tak i bez masa.

Geografické otázky:

- Jaký je Váš věk: 24
- Jakého jste pohlaví: žena
- Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání: VŠ

Zdroj: Vlastní zdroj

Příloha číslo 3: Potravinová pyramida

Zdroj: *Výživa dětí: Potravinová pyramida* [online]. [cit. 2015-08-05]. Dostupné z: http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/

Příloha číslo 4: Tabulka č. 1 : Rozdělení sacharidů podle cukerných jednotek

Mono- sacharidy	**1 cukerná jednotka**
Oligo- sacharidy	**2-10 cukerných jednotek**
Poly- sacharidy	**10- až tisíce cukerných jednotek**

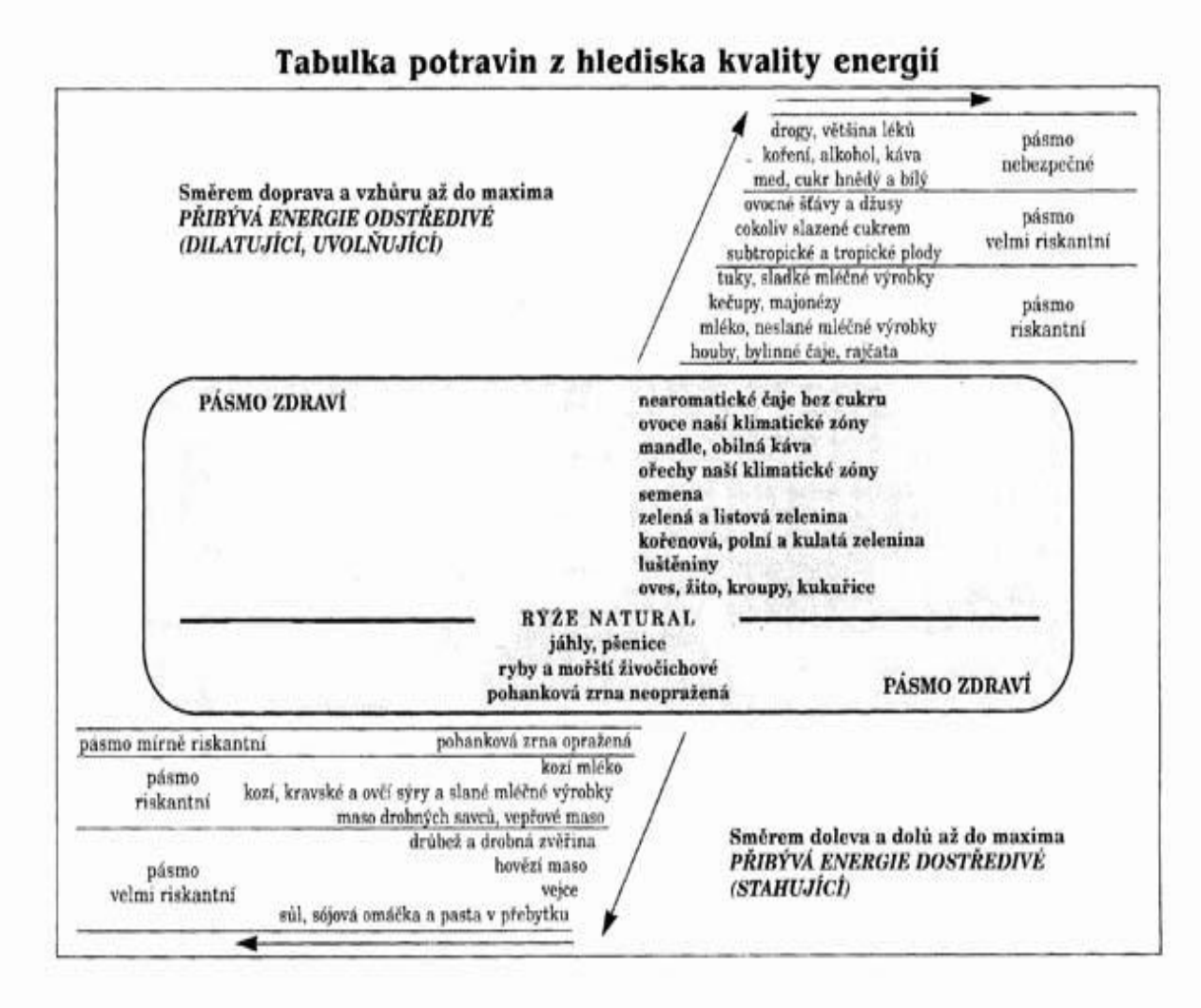
Zdroj: HAVLÍK, Jaroslav a Milan MAROUNEK. *Živiny a živinové potřeby člověka: učebnice pro studenty ČZU v Praze*. Vyd. 1. V Praze: Česká zemědělská univerzita v Praze, 2012, 131 s. ISBN 978-80-213-2269-1.

Příloha číslo 5: Tabulka č. 2: Doporučený příjem kalcia

Věková skupina 1-3 roky	**500 mg**
Věková skupina 4-8 let	**800 mg**
Věková skupina 9-18 let	**1300 mg**
Věková skupina 19-50 let	**1000 mg**
Věková skupina 51- více let	**1200mg**

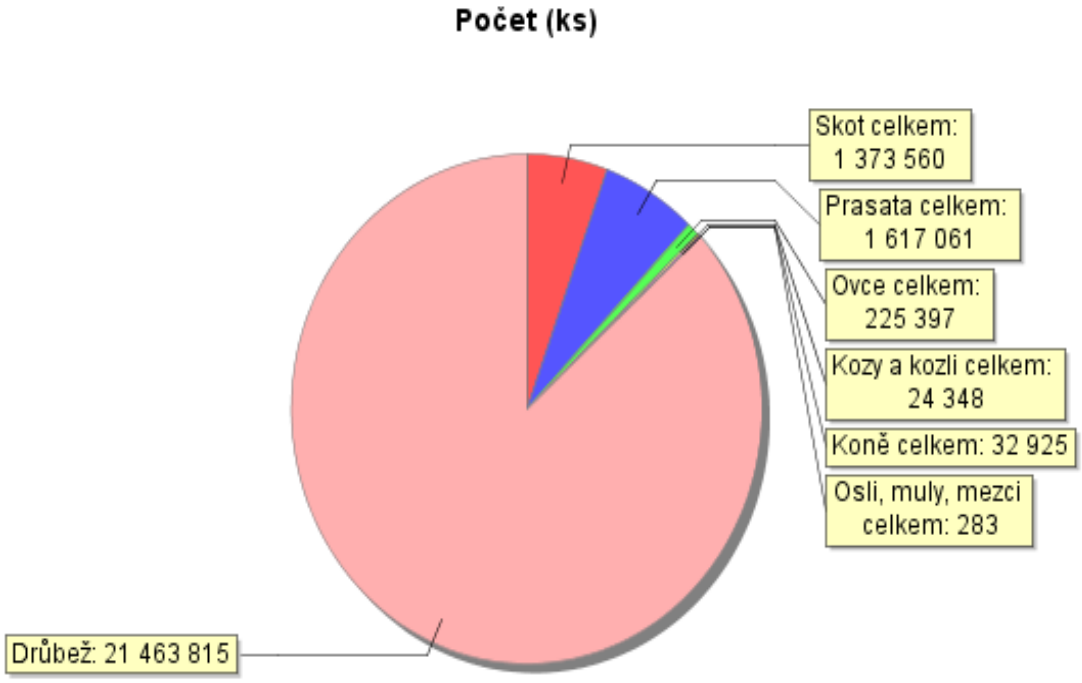
Zdroj: MELINA, Vesanto a Brenda DAVIS. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. 1. vyd. v češtině. Radňovice: Andrea Komínková, c2008. ISBN 978-80-904291-0-9.

Příloha č. 6: Tabulka č. 3 : Síly jin a jang v potravinách



Zdroj: PRŮCHOVI, J. a J. *Svět energií: Žijeme ve světě hmoty?* [online]. [cit. 2015-08-05]. Dostupné z: http://www.svetenergii.cz/index.php?page=my-a-energie

Příloha č. 7 : Graf č. 1 znázorňující počet



Zdroj: Životní prostředí, zemědělství. *Český statistický úřad: Veřejná databáze* [online]. Česká republika, 2014 [cit. 2015-08-05]. Dostupné z: http://vdb.czso.cz/vdbvo/grafdetail.jsp?vo=tabulka&cislotab=ZEM0040UU&kapitola_id=11&cas_1_82=20140401&,%20www.czso.cz/csu/redakce.nsf./i/zemedelstvi_zem