

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Bakalářská práce

Sociální souvislosti vegetariánství

Adéla Sosnová

© 2023 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Adéla Sosnová

Hospodářská a kulturní studia

Název práce

Sociální souvislosti vegetariánství

Název anglicky

Social aspects of the vegetarianism

Cíle práce

Obecným cílem práce je vysvětlit motivy alternativního stravování s důrazem na vegetariánství v prostředí ČR.

Alternativní styly stravování tvoří antipod konvenční spotřebě průmyslově produkováných potravin. Mezi nejznámější alternativní styly patří vegetariánství. Aktuální studie z Evropy uvádějí, že v západní Evropě je až 7 % obyvatel, kteří jsou vegetariáni. O dopadech tohoto životního stylu – na zdraví, přírodu i společnost – se vede živá diskuse.

Specifickým cílem této práce je (1) objasnit hodnotová východiska vegetariánství a hlavní motivy příslušníků tohoto životního stylu v kontextu moderní společnosti a dále prostřednictvím případové studie (2) vysvětlit okolnosti, které brání či naopak podporují šíření vegetariánství v České republice, a (3) zhodnotit dopady tohoto životního stylu z různých úhlů pohledu s ohledem na přírodu a společnost.

Metodika

Práce obsahuje primární empirickou studii. Její zpracování je založeno na metodě případové studie. Studie vychází z kvalitativního přístupu. Data pro tuto studii jsou sbírána prostřednictvím kombinace různých technik sběru dat (zejména hloubkové rozhovory a studium dokumentů). Získaná data jsou zpracována s využitím kvalitativních strategií pro analýzu dat.

Doporučený rozsah práce

30 – 40 normostran

Klíčová slova

udržitelnost, etická spotřeba, welfare, AFN, veganství

Doporučené zdroje informací

FOX, N., & WARD, K. (2008). Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, 50(2-3), 422-429.

HARRISON, R. et al. (2005). *The Ethical Consumer*. Sage Publications.

HOFFMAN, S. R. et al. (2013). Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite*, Volume 65, February, 139-144.

KOHÁK, E. (2000). *Zelená svatozář : kapitoly z ekologické etiky*. Praha: Sociologické nakladatelství.

LIBROVÁ, H. (1994). *Pestří a zelení : kapitoly o dobrovolné skromnosti*. Brno: Hnutí Duha.

RUBY, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141-150.

Předběžný termín obhajoby

2022/23 LS – PEF

Vedoucí práce

doc. Mgr. Ing. Lukáš Zagata, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 25. 11. 2022

prof. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 28. 11. 2022

doc. Ing. Tomáš Šubrt, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 17. 02. 2023

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Sociální souvislosti vegetariánství" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 14.3. 2023

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu práce panu doc. Mgr. Ing. Lukáši Zagatovi, Ph.D. za cenné rady a návrhy na zlepšení mé práce, také za trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování mé bakalářské práce věnoval. Poděkování patří také všem dotazovaným, kteří mi poskytli rozhovor a věnovali mi svůj čas.

Sociální souvislosti vegetariánství

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá alternativními styly stravování se zaměřením na vegetariánství. V práci se zaměřím na motivy, důvody, výhody a nevýhody vegetariánství. Také se v práci dozvíme, že vegetariánství není jen tak nějaký druh diety, nebo novodobý trend, ale pro některé lidi je to zdravý životní styl. Vegetariánství se také dělí do více kategorií, jako je například: semi-vegetariánství, lakto-ovo-vegetariánství, lakto-vegetariánství, ovo-vegetariánství, veganství a raw strava. O těchto kategoriích vegetariánství se v práci dozvíme více. Tato práce obsahuje dvě části, a to první teoretickou a druhou praktickou část. Teoretická část bakalářské práce nejprve pojednává o historii a obecných pojmech spojených s jídlem a vegetariánstvím. Dále popisuje vybrané alternativní styly stravování a jejich podstatu. Druhá část práce obsahuje praktickou část, kde byl proveden kvalitativní výzkum. Bylo vedeno 7 rozhovorů s jednotlivými spotřebiteli, kteří se alternativně stravují. Jsou zde popsány jejich důvody a motivy, které je vedly ke změně stravování a zda jako vegetariáni vnímají nějaké zdravotní benefity, nebo snad nějaké omezení ve společnosti. Na konci práce jsou shrnuty výsledky zkoumání a závěr.

Klíčová slova: vegetariánství, motivy, etika, zdraví, životní styl, bezmasá strava, kvalitativní výzkum

Social aspects of the vegetarianism

Abstract

This bachelor thesis deals with alternative styles of eating with a focus on vegetarianism. The thesis will focus on the motives, reasons, advantages and disadvantages of vegetarianism. We will also learn in the thesis that vegetarianism is not just some kind of diet or a modern trend, but for some people it is a healthy lifestyle. Vegetarianism is also divided into several categories such as semi- vegetarianism, lacto-ovo-vegetarianism, lacto-vegetarianism, ovo-vegetarianism, veganism and raw food diet. We will learn more about these categories of vegetarianism in the thesis. This thesis contains two parts, first theoretical and second practical part. The theoretical part of the thesis first discusses the history and general concepts related to food and vegetarianism. Then it describes selected alternative styles of eating and their essence. The second part of the thesis contains the practical part where qualitative research was conducted. Seven interviews were held with individual consumers who follow alternative diets. They describe their reasons and motives for changing their diet and whether they perceive any health benefits as vegetarians or perhaps any restrictions in society. At the end of the thesis, the results of the research are summarized.

Keywords: vegetarianism, motives, ethics, health, lifestyle, meatless diet, qualitative research

Obsah

1 Úvod.....	9
2 Cíl práce a metodika	10
2.1 Cíl práce	10
2.2 Metodika	10
3 Teoretická východiska	11
3.1 Historie vegetariánství	11
3.2 Druhy vegetariánství	12
3.3 Důvody a motivy vegetariánství	13
3.4 Mýty a tradice vegetariánství	16
3.5 Problematika změn nutričních zvyklostí	18
3.6 Poruchy příjmu potravy.....	19
4 Vlastní práce	23
4.1 Analýza vegetariánství	23
4.2 Profily dotazovaných	23
4.3 Důvody a inspirace ke změně stravování	25
4.4 Zdravotní benefity vegetariánů	26
4.5 Preferované potraviny vegetariánů	27
4.6 Omezení ve společnosti.....	30
4.7 Shrnutí vlastních poznatků	33
5 Závěr	35
6 Seznam použitých zdrojů	37
Knižní zdroje	37
Internetové zdroje.....	38
Přílohy.....	40

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Druhy vegetariánství	12
Tabulka 2 - Základní charakteristika účastníků výzkumu	23

1 Úvod

Tato práce se věnuje tématu vegetariánství. Hlavní zásadou je zjistit, jak se lidé k vegetariánství dostanou. Mnoho lidí se k vegetariánství dostává jen ze zvědavosti, protože chtějí zjistit jaké to bude chvíli bez masa a co to s jejich těly udělá, nebo chtějí změnit svůj životní styl. Ale jsou i lidé, kteří se museli stát vegetariány ze zdravotních důvodů, nebo z důvodu náboženství. V práci se zaměříme na motivy a také výhody a nevýhody být vegetariánem. Dalším důležitým tématem, kterým se budeme v práci zabývat jsou samozřejmě druhy vegetariánství. Dělení skupin vegetariánů je zajímavé v tom, že spousta lidí si myslí, že je pouze jeden druh vegetariánů, jako já donedávna, ale opak je pravdou. Vegetariáni se dělí na spousty podskupin. Zaměříme se také na to, jaké kolují mezi lidmi mýty a tradice ohledně vegetariánství. Nad několika mýty člověk mávne rukou a řekne si, že jsou to nesmysly, ale na druhou stranu se najde spousta mýtů, které jsou mezi lidmi velmi populární. Někteří lidé si myslí, že je to pravda a nikdo jim to nevymluví. Naopak tradice o vegetariánství jsou velmi zajímavé a sahají do vzdálené minulosti.

2 Cíl práce a metodika

2.1 Cíl práce

Hlavním cílem této práce bylo zpracovat komplexní informace dle nejnovějších vědeckých poznatků na téma „Sociální souvislosti vegetariánství“. Především vysvětlit motivy a sociální aspekty alternativního stravování se zaměřením na vegetariánství. Cílem této práce je popsat vznik vegetariánství u lidí dnešní populace a uvést motivy a důvody, proč se lidé stravují vegetariánsky. Výzkum této práce se zaměřuje na důvody, jak se lidé k vegetariánství dostali, jestli má vegetariánství pozitivní či negativní vliv pro lidstvo a zvěř a zda jsou vegetariáni ve společnosti utlačováni. Obecným cílem práce je vysvětlit motivy alternativního stravování s důrazem na vegetariánství v prostředí ČR. Tato práce se bude skládat ze dvou částí, a to z části teoretické a z části praktické.

2.2 Metodika

Teoretická část práce je založena na studii z odborné literatury a odborných článků, které souvisí se sociálními aspekty alternativního stravování se zaměřením na vegetariánství.

Praktická část obsahuje empirickou studii, která je založena na metodě případové studie a vychází z kvalitativního přístupu. Tento přístup je definován jako výzkum, který probíhá v malé skupině dotazovaných a zkoumá, jak jednotliví jedinci chápou danou problematiku ohledně vegetariánství. Data pro tuto studii jsou sbírána prostřednictvím kombinace různých technik sběru dat, zejména hloubkové rozhovory a studium dokumentů. V praktické části je problematika vegetariánství zkoumána u jednotlivců ve formě rozhovorů. Tyto rozhovory o dané problematice jsou vedeny s lidmi, kteří ve svém životě byli chvíli vegetariáni, nebo jsou vegetariáni už nějakou dobu a někteří lidé s tím začínají. Získaná data jsou zpracována s využitím kvalitativních strategií pro analýzu dat.

3 Teoretická východiska

3.1 Historie vegetariánství

Vegetariánství je způsob potravy, kdy se člověk vzdá masa a všech materiálních výrobků vyrobených ze zvířat za účelem toho, aby se zvířata nemusela zavraždit pro lidskou potřebu. Být vegetariánem neznámá nejíst jen maso, ale je spousta různých druhů a podskupin vegetariánství, které se rozdělují podle různých odvětví potravin (Ovesný, 2012).

Vesanto Melinová a Brenda Davisová (2008) ve své knize uvádějí, že „*Vegetarián je popisován jako člověk, který nejí maso, drůbež ani ryby. Oproti tomu lidem, kteří do své stravy zahrnují jak rostliny, tak živočichy, se říká všežravci nebo nevegetariáni. Dva nejběžnější typy vegetariánů jsou lakto-ovo vegetariáni a vegani.*“

Vegetariánství je už od pradávna známo jako druh výživy. Doc. ing. Jan Kucharczyk ve své knize uvedl, že vědecký výzkum dokazuje, že vegetariánství je způsob výživy, který je nejbližší přirozeným fyziologickým potřebám lidského organismu (Kucharczyk, 1990).

Anna Hýžová (2013) ve své knize uvádí, že „*První zmínka o vegetariánské stravě pochází ze starověké Indie a starověkého Řecka z 6. století př. n. l.*“

Původním pojmem vegetariánství byl odborný název vegetarianismus, převzatý z anglického slova vegetarianism. Pro tento pojem byla základní slova vegetation, vegetable a latinské slovo vegetare. Zakladatelem vegetariánské stravy v Evropě je považován řecký filozof a vědec Pythagoras ze Samosu. Jeho důvody, proč se vyhýbal masu, byly nejspíše z náboženského důvodu, jelikož věřil, že i zvířata mají duši, která by mohla patřit někomu ze zemřelých příbuzných (GroBhauserová, 2015).

Jeden z prvních propagátorů vegetariánství a bojovníků za práva zvířat, byl v 19. století v českých zemích Emanuel Salomon z Friedbergu – Mírohorský. Postupem času západní společnost ve 20. století začala popularizovat vegetariánský způsob života se zájmem o ochranu životního prostředí a o problém chudoby (Hýžová, 2013).

Vegetariánský způsob stravování se nejvíce vyskytuje v náboženství, jako např. buddhismus nebo hinduismus. Vegetariánství je více než jen rostlinná potrava a její stravování, ale také je to životní rozhodnutí, které sebou nese spousty myšlenek o ochraně

životního prostředí. Potraviny, které jsou ze zabitých zvířat jsou pro vegetariány tabu (GroBhauserová, 2015).

Mareike GroBhauserová (2015) ve své knize uvádí, že „v rámci Evropy je největší podíl vegetariánů v Německu (6,6 miliomu, tj. cca 8 % obyvatelstva), přičemž ve velké míře v tomto počtu převažují ženy. Následuje Itálie, Velká Británie a Irsko s podílem kolem 10 % (5,7 miliomu), resp. 6 % obyvatelstva.“

Vegetariánským stylem života v Evropě žije přibližně 3 % obyvatel, kdežto v Indii je to cca 30 % obyvatelstva, což je asi tak 300 milionů lidí. Ve světě stále narůstá větší počet lidí, kteří začínají žít vegetariánským stylem života.

3.2 Druhy vegetariánství

Vegetariánství lze rozdělit do různých kategorií z hlediska povolených potravin. Lidé se k vegetariánství mohou dostat z různých důvodů, a to například z důvodu náboženského, etického, nebo zdravotního, ale všechny tři důvody mají jedno společné, a to omezení konzumace zabitých zvířat (GroBhauserová, 2015).

Tabulka 1 - Druhy vegetariánství

<i>Zástupci vegetariánského stravování</i>	<i>Znaky</i>
Semi-vegetariáni	Nízká konzumace masa a ryb
Lakto-ovo-vegetariáni	Zákaz konzumace ryb a masa
Lakto-vegetariáni	Zákaz konzumace masa, ryb a vajec
Ovo-vegetariáni	Zákaz konzumace masa, ryb a mléka
Vegané	Zákaz konzumace masa, ryb, mléka, vajec, med a vyhýbají se všemu, co obsahuje živočišné suroviny či je zvířecího původu
Příznivci raw stravy	Zákaz konzumace potravin živočišného původu a tepelně připravené potraviny

Zdroj: vlastní zpracování (GroBhauserová, 2015)

První skupinou vegetariánů jsou semi-vegetariáni, jinak také nazýváni částeční vegetariáni. Tato skupina lidí omezuje primárně konzumaci červeného masa. Povolena je v tomto případě konzumace ryb, drůbeže, vajec, mléka, mléčných produktů a medu. Další

skupinou vegetariánů jsou lakto-ovo-vegetariáni, kteří nejedí maso ani ryby. Třetí skupinou je lakto-vegetariánství. Tato skupina vegetariánů nesmí konzumovat maso, ryby a vejce. Skupina vegetariánů, která se nazývá ovo-vegetariánství oproti lakto-vegetariánství vejce nezakazuje, ale zakazuje konzumaci masa, ryb, mléka a mléčných výrobků. Mezi dnes nejvíce populární skupinou vegetariánů jsou vegani. Veganství je asi ta nejpřísnější forma vegetariánství, kterou známe. Veganství je forma stravování, která se vyhýbá všem výrobkům, které pocházejí ze zvířat a produktům, které je mohou obsahovat. Vegané odmítají výrobky ze zvířat, jako například mýdla, kosmetiku, oblečení i doplňky do domácností. Poslední formou vegetariánství je také konzumace výhradně raw stravy. Tato strava je další velmi přísnou formou konzumací jídla, která má nejen zakázáno jakékoli živočišné výrobky, ale také zákaz konzumace tepelně připravených potravin (GroBhauserová, 2015).

Mareike GroBhauserová (2015) ve své knize uvádí, že „*Podle údajů studie, kterou provedl Davey a kolektiv v roce 2003, představuje podíl veganů v rámci vegetariánů zhruba 10-12 %. Hlavní část vegetariánů tvoří lakto-vegetariáni a lakto-ovo-vegetariáni.*“

Existují také podružné typy vegetariánství, mezi které patří frutariáni nebo vitariáni. Skupina vegetariánů, která se nazývá frutariáni mohou jíst pouze ovoce a ovocné šťávy a nesmí konzumovat žádné jiné potraviny kromě ovoce. Vegetariáni, kteří se nazývají vitariáni mohou konzumovat pouze syrovou zeleninu, ořechy a ovoce. Potraviny, které nesmí požívat je jakékoli maso, mléčné výrobky, vejce, vařenou či jinak tepelně upravenou zeleninu, ovoce nebo ořechy (Virtue a Prelitz, 2013).

3.3 Důvody a motivy vegetariánství

Milan Záruba (1996) ve své knize uvádí, že „*Stovky mezinárodních i národních studií dokázaly, že vegetariáni a vegani mají nižší úmrtnost na srdečně cévní onemocnění, rakovinu, cukrovku a mozkové příhody. Téměř vůbec netrpí otylostí, revmatismem, vysokým krevním tlakem a dalšími civilizačními nemocemi.*“

Tato fakta potvrdila na základě stovek studií Americká dietní asociace v roce 1987 a ze svého hlediska pozitivně hodnotila vegetariánství. Zcela doporučuje a staví se za lakto-ovo-vegetariánství. Vegetariánství je považováno za nejzdravější a nejekonomičtější životní styl.

Je zcela pověstné, že vegetariánství je dost populární u vrcholových sportovců. Sportovci dodržují vegetariánskou stravu hlavně v období, kdy se připravují na důležité závody, nebo před pokusy o překonání rekordů. Především je tato příprava důležitá u vytrvalostních výkonů, jako je například dálkový běh, plavání na delší vzdálenost a podobně (Záruba, 1996).

Doreen Virtue a Becky Prelitz (2013) ve své knize uvádí, že *„Mnoho duchovně založených lidí říká: „Citím, že jsem veden k tomu, abych se stal vegetariánem.“ Když je žádáme o vysvětlení, odpovídají: „Něco ve mně mi říká, abych jedl lehčí jídla a můj jídelníček sestával z rostlinné stravy. Zjišťuji, že mi přestává dělat dobře jídlo, které mi dříve velmi chutnalo. Jako kdybych už nesnášel maso a průmyslově zpracované potraviny.“ A tak se mnozí z nás stávají vegetariány a studie ukazují, že spotřeba masa – obzvláště červeného – každým rokem klesá.“*

Většinou když chceme udělat nějakou změnu ve svém životě a chceme ji udělat z lásky, například ke svému tělu, ke svému duchovnímu zdraví, zvířatům nebo životnímu prostředí, je mnohem větší pravděpodobnost, že tato změna bude trvalá. Pokud ale změnu v našem životě podněcuje strach, jako například sen o zhubnutí, nebo abychom udělali radost někomu jinému, s velkou pravděpodobností bývá tato změna jen krátkodobá. U stravování to bývá stejné. Prostým prototypem životní změny je využít „třífázového procesu“: uvědomění, rozhodnutí a akce (Virtue a Prelitz, 2013).

Motiv k tomu se stát vegetariánem může být například z náboženských důvodů, úcta ke zvířatům, vlastní zdraví, nebo ochrana planety a životního prostředí (Vodička, 2020).

Další motiv, proč se stát vegetariánem, uvádí Andrea Aguti ve své studii, kde současná západní společnost věnuje velkou pozornost jídlu a stravování, stejně tak jako se rozšiřují určité stravovací návyky ve stylu vegetariánství a veganství. V této studii se autorka snaží uvést na pravou míru, že vegetariánství, nebo veganství není potřeba chápat pouze jako hledání fyzického a psychického zdraví, ale jako hledání dalšího rozměru, který lze definovat jako „duchovní“. Pojem duchovní rozměr je spíše brán jako pojem čistoty, který se projevuje v náboženském i morálním významu. V náboženském smyslu je čistota prostředkem k navázání vztahů s božstvím a v morálním smyslu to znamená cestu k dosažení péče o sebe sama či sebeovládání (Aguti, 2022).

Aleš Vodička (2020) ve své knize uvádí, že *„Většina světových náboženství podporuje buď komplexně, nebo výběrově upřednostňování rostlinné stravy před živočišnou.“*

Jejich postoje vznikaly v historickém kontextu, často na základě toho, že člověk měl v dřívějších dobách ke zvířatům naprosto jiný mnohem osobnější vztah; na druhé straně v určitých zeměpisných oblastech bylo a je maso primárním zdrojem živin.“

Vegetariánství z náboženského hlediska patří k hinduismu, buddhismu, islámu, judaismu, ale i křesťanství. Hinduismus vidí všechny živé bytosti jako nesmrtelné duše uzavřené v těle. Vegetariánem byli samozřejmě i ti nejvýznamnější hinduističtí duchovní učitelé. Můžeme zmínit například Mahátmá Gándhího, který působil už v naší době. Byl považován za bojovníka nenásilí a agitátora vegetariánského životního stylu. Dále je na tom dost podobně i buddhismus. V buddhismu je jeden ze základních principů neublížovat živým bytostem a chápat každý život jako posvátný. Vegetariánem byl i sám Buddha a postupem času, když se buddhismus začal rozšiřovat i za hranice Indie do mnoha dalších zemí, se lidé začali stávat vegetariány. V Islámu jsou lidé vedeni k šetrnému zacházení se zvířaty, jelikož jejich týrání, nebo usmrcení je chápáno jako hřích. Sám prorok Mohamed byl také vegetariánem, ale v dnešní době Islám zakazuje konzumaci pouze vepřového masa, protože toto maso je považováno za nečisté. Dále lidé podle judaismu zpočátku nejedli maso proto, že Starý zákon jim nařizoval oddělit maso od krve. Jelikož to byl složitý systém, tak došlo k zákazu konzumace nečistého masa podobně jako v Islámu. Naopak u křesťanů není zakázáno konzumovat maso, ale provozují takzvaný očistný půst, který v dnešní době není povinný (Vodička, 2020).

Aleš Vodička (2020) ve své knize o vegetariánství a veganství zmiňuje, že *„Někdo veganstvím realizuje svoji lásku a úctu ke zvířatům, protože je vnímá jako bytosti rovné člověku, které mají stejné právo na život a na svobodu a nezaslouží si cítit bolest – proto není přípustné je zabít jen abychom si vzali jejich maso.“*

Další, kdo si myslí, že stát se vegetariánem je správné z důvodu neublížovat druhým uvádí například Jan Čejka ve své knize *„Hlavní důvod pro moje rozhodnutí stát se vegetariánem je tak jednoduchý, že nevyžaduje žádné dlouhé vysvětlování. Je založen na principu, který říká, že je nesprávné působit druhému bolest, pokud k tomu není dostatečně vážný důvod.“*

Pozitivním faktorem u vegetariánů je zdravý životní styl. Tito lidé nejen že přemýšlejí více o svých pokrmech, ale také i nad fyzickou aktivitou. Vegetariáni se často vyhýbají alkoholu a kouření, jelikož by se to neslučovalo s jejich péčí o tělo a duši. Dalším důležitým a pozitivním faktorem je u vegetariánů vztah k životnímu prostředí

a upřednostnění konzumace a spotřeby ekologických bio produktů. Kvůli takovému přístupu se často mnoho z nich dožívá vysokého věku (Rathousová, 2015).

Mareike GroBhauserová uvádí, že je dokázáno, že vegetariáni nemají moc často problém s nadváhou, poruchami zpracování tuků, diabetem 2. typu, vysokým tlakem a se specifickými typy rakovinných onemocnění. Pozitivním důvodem všech těchto faktorů je zvýšený přísun antioxidantů a sekundárních rostlinných látek získaných z rostlinné stravy (GroBhauserová, 2015).

Dalším benefitem je samozřejmě dobrá stravitelnost potravy, která je mnohonásobně vyšší, a to právě kvůli absenci živočišných potravin. Strava je lehká, nezatěžuje tělo, a proto se vegetariáni cítí aktivněji. Při vegetariánském způsobu stravování běžně nedochází k přebytku tuků ve stravě, a ve výsledku tak jedincům, kteří ke stravě přistupují odpovědně, nehrozí tolik riziko nadváhy, jako je tomu ve zbytku smíšeně se stravující populace (Sebastiani et al., 2019).

Na druhou stranu Pavel Houdek uvádí, že vegetariánská strava také přináší i jistá nebezpečí, jelikož není pestrá a správně sestavená. Negativní způsob stravování u vegetariánů je především vitariánství a fruitariánství. Jedinci jsou tak náchylnější na nedostatek základních mikroživin, které je doprovázeno chudokrevností, únavou, oslabenou imunitou nebo ztrátou svalové hmoty (Houdek, 2017).

Také bylo vyzorováno, že nevýhodou u vegetariánů je zhoršené zásobení bílkovinami, omega-3 mastnými kyselinami s dlouhým řetězcem, vitamínem B12, B2, D, vápníkem, jodem a částečně železem a zinkem (GroBhauserová, 2015).

Například zinek je nesmírně důležitý pro plodnost či syntézu bílkovin, jeho nedostatek vyvolává vedle poruch imunity také kožní problémy či špatnou hojivost ran (Rozinková, 2018).

Nedostatek všech těchto faktorů může být pro člověka nebezpečné obzvláště v těhotenství, u vývinu dětí nebo u nemocných lidí (Víchová, 2022).

3.4 Mýty a tradice vegetariánství

Daniel L. Rosenfeld a A. Janet Tomiyama prováděli výzkum na lidech, kteří tvrdili, že stát se vegetariánem má spoustu překážek. Například tyto lidé uvedli, že vnímají vegetariánskou stravu jako nedostatečně výživnou, příliš drahou, neznámou, nepohodlnou,

nedostatečně chutnou a společensky nevhodnou. V této studii měli vysoký počet respondentů a to 579. Zaměřili se konkrétně na předpokládané vegetariánské stigma. Nejvýznamnějším vlivem, který na lidi zapůsobil bylo samozřejmě obohacení množství chutí a lepší zdravotní stav vůči vegetariánské stravě. Naopak studie uvádí, že nejvíce se vegetariánství bránili muži ve srovnání s ženami a političtí konzervativci ve srovnání s liberály (Rosenfeld a Tomiyama, 2020).

Šest nejčastějších mýtů, které se mezi lidmi šíří. V první řadě jsou to mýty jako, že člověk nebude mít ve své stravě dostatečný přísun bílkovin, nebo že živočišná bílkovina je kvalitnější než rostlinná. Dalším mýtem je, že stát se vegetariánem znamená jíst pouze saláty, nebo pokud se člověk stane vegetariánem musí nutně ztratit všechnu svoji svalovou hmotu. Častým mýtem u lidí je pocit, který jim říká, že pokud se chce člověk stát vegetariánem je to velmi těžký proces a také to stojí mnoho času. Všechny tyto mýty, které mezi lidmi kolují, jsou opakem pravdy. Pravdou je, že lidé, kteří jsou vegetariáni mají mnohem větší příjem bílkovin, než je nutno. Také konzumací složených sacharidů společně s obtížným cvičením a silovými tréninky podporují růst svalové hmoty. Lidé, kteří si myslí, že být vegetariánem zabírá mnoho času, tak jsou na velkém omylu. Jelikož čas, který bychom strávili u vaření steaku nebo jiných pokrmů, nebo nakupování potravin zabere stejný čas, jako nevegetariánům, ale jen se změní seznam nákupu daných potravin a recepty k vaření vegetariánských pokrmů (Virtue a Prelitz, 2013).

Nejčastější mýty, kterých se lidé obávají, než se stanou vegetariány jsou: jestli jim nebudou chybět nějaké vitamíny, nebo že vegetariáni jsou vždy hubení a musejí mít hlad a být bez energie, nebo jestli nebude vegetariánská strava moc drahá. Tyto mýty jsou častou obavou lidí, ale pravda je, že ti, kteří jedí maso nemusí dostat do těla všechno, co potřebují. Vegetariáni často konzumují hodně zeleniny, luštěnin a obilovin, což dává předpoklady k tomu, aby ve své stravě přijali vše, co je potřeba. Dalším mýtem, na kterém není ani trochu pravdy je, že vegetariáni jsou hubení a mají hlad. Vegetariáni sice nekonzumují maso a jedí více zeleniny, ale neznamená to, že nejedí nezdravé jídlo, jako je například pizza, brambůrky, sladké zákusky a podobně. Také vegetariánská strava není tak těžká na trávení, a proto naše tělo není tolik zatížené, a tím pádem lépe tráví a má více energie. Pokud jde o ceník vegetariánské stravy, tak může být drahý, ale i levný. Záleží, pokud si bude člověk kupovat předpřipravené polotovary, tak ho to přijde nejspíše draho, ale pokud si vegetarián

bude vařit ze základních surovin, může to být i o dost levnější než klasická strava (Veselá, 2021).

Další zajímavý mýtus uvádí ve své knize Iveta Hanková (2021) „*Společnost nám udává i to, kdo se smí jíst a kdo ne. Pokud někdo týrá a poté zabije a rozčtvrtí psa, jedná se o psychopata, který je pak trestně stíhán. Pokud však někdo týrá a poté zabije a rozčtvrtí prase, jedná se o pracovní výkon, za který je dotyčný finančně odměněn*“. Tento fakt je pro spousty z nás stále k nepochopení, protože jak je možné, že oplakáváme smrt kočky nebo psa, ale když někdo zabije prase nebo krávu, tak se nad tím nikdo nepozastaví. Tato důležitá fakta se společnost snaží přehlížet a vytěšňovat. Nikdo z nás si totiž nechce přiznat, že by společnost mohla dělat něco tak nepatřičného a ohavného (Hanková, 2021).

Milan Záruba (1996) ve své knize uvádí, že „*Tradice vegetariánství je vlastně stará jako lidstvo, neboť se často uvádí, že člověk je původně vegetarián. Snad v období příchodu doby ledové, kdy byl zřejmě nedostatek rostlinné potravy, došlo k vynucenému požívání masa.*“

V Islámu je požívání a usmrcování zvířat podle tradice rituálním způsobem, který považují některé skupiny Islamistů za způsob vegetariánské stravy, a tento způsob nazývají halal, což znamenalo podříznout živému zvířeti hrdlo a následně nechat zvíře vykrvácet. Takto vykrvácené maso pokládají za vegetariánské a poživatelné. V dnešní době je tento přístup ke zvířatům považován za týrání a v některých zemích je dokonce nezákonný (Vodička, 2020).

3.5 Problematika změn nutričních zvyklostí

Změna životního stylu je pro člověka někdy náročný a velký krok, jelikož „*my lidé*“ máme někdy takové nemilé vlastnosti, jako například být konzervativní. Tento přístup konzervatistů je nemilý v tom, že nechtějí zkoušet nové věci, nové potraviny, nová jídla, nejsou ochotni ani schopni nahrazovat své staré dobré věci za nové.

Dalším důvodem, proč je těžké změnit svůj životní styl stravování, je například malý a někdy i žádný výběr jídla v restauracích pro vegetariány. Na vesnicích se stále vaří spíše tradiční pokrmy, ale ve větších městech už jsou v nabídce i vegetariánská jídla. Mnohdy jsou lidé v časovém presu, a tak potřebují jídlo rychle, a proto jsou odkázáni na fastfood nebo bufet, kde není převážně moc velký výběr jídel.

Lidé jsou často neochotni něco změnit, protože mají rádi věci, na které jsou zvyklí a také jsou líní zkoušet něco nového. Lenost je u člověka opravdu nemilá vlastnost, která nás často hodně ovlivňuje. Nedostatek vůle a pohodlnost nám vůbec neusnadňuje změnit svůj životní styl, jelikož málokdo a málokdy má, tak velkou motivaci a sílu věnovat čas něčemu novému a neznámému. „*Jak praví lidová moudrost, zvyk je železná košile.*“ Člověk, který chce změnit svůj životní styl potřebuje věnovat více času přípravě pokrmů, také je potřeba více úsilí a větší kreativity. Největší překážkou bývá chuť na oblíbená jídla.

Při snaze o změnu životního stylu je často potřeba i změnit přístup k pohybu. Je dokázáno, že větší chuť k jídlu máme, když nemáme zrovna žádnou náročnou či fyzickou aktivitu. Každý z nás zná situaci, kdy sedí doma u televize, při přípravě na zkoušky, při žehlení, čtení knih a podobné málo náročné fyzické aktivity máme mnohdy větší chuť k jídlu.

Výhodou pro změnu životního stylu a přijímání nových jídel je samozřejmě jednodušší, když vaše okolí má stejné zájmy a cíle. Společně tak můžete prožívat a probírat nové poznatky, recepty a další (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003).

3.6 Poruchy příjmu potravy

Markéta Tesařová (2022) uvádí definici poruchy příjmu potravy, jako „*Porucha příjmu potravy (PPP) není jen odmítání jídla z důvodu hubnutí nebo pubertální rozmar, který se objeví ze dne na den. Může začít nevinným zhubnutím několika nadbytečných kil, které se časem vymkne kontrole. Jedná se o vážné a potenciálně život ohrožující psychické onemocnění.*“

Studie z roku 2021 uvádí souvislosti poruchy příjmu potravy s vegetariánstvím. Nejčastěji se tyto poruchy projevují u dospívajících a mladých dospělých lidí. V posledních letech byl zaznamenán nárůst výskytu těchto poruch. Celkem použili 20 studií (14 391 subjektů) a většina studií uváděla významné souvztažnosti mezi vegetariánstvím a poruchami příjmu potravy. Ke zjištění časových zákonitostí mezi vegetariánstvím a vznikem poruch příjmu potravy jsou zapotřebí dlouhodobé studie (Sergentanis et al., 2021).

Porucha příjmu potravy je častý problém už z mnoha důvodů. Mohou to být například organické příčiny, jako zažívací a trávicí potíže, alergie na potraviny, horečnatá onemocnění a choroby, onemocnění štítné žlázy, pooperační strava nebo také bývá časté

nechutenství k jídlu během léčby antibiotiky nebo během chemoterapie (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003).

Slávka Fraňková a Věra Dvořáková-Janů (2003) ve své knize uvádějí, že „*jedinec může přispět k poruchám výživy různými způsoby, například svými postoji k jídlu, potravním chováním, nebo celkovým životním stylem*“.

Postoj k jídlu máme každý trochu jiný, ale jsou lidé, kterým se říká „*nutriční podivní*“, protože mají podivný přístup k jídlu. Dodržují různé extrémní diety i za cenu poškození vlastního zdraví. Američtí sociální psychologové Schafer a Yetleyová rozčlenili osm typů potravních podivníků. Do osmi typů potravních podivníků patří: hledači zázraků, nonkonformisté, hledači superzdraví, kritici medicíny, vyznavači módy, hledači autority, konzervativci i hypochondři.

Často se vyskytují poruchy iniciální fáze potravního cyklu a projevují se jako absence, nebo záměrné potlačení hladu při mentální anorexii. Dalším častým projevem může být opakující se záchvat přejídání – také se tomu jinak říká vlčí hlad. Tyto neovladatelné chutě k jídlu můžeme pozorovat u lidí, kteří trpí bulimií.

V dnešní době přibývá spousta dívek a mladých žen, které trpí mentální anorexií. Tato porucha má dlouhodobý charakter, který se projevuje jako spontánní hladovění a mají tak narušený režim příjmu potravy. Tato porucha je vnímána, jako jedna z hodně závažných psychologických i lékařských onemocnění. Důvodem této poruchy u žen, je nejčastěji porovnávání se s ostatními ženami, které jsou ve společnosti představovány jako ideál ženské krásy (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003).

Mentální anorexie je duševní porucha, která se projevuje u lidí s psychickými problémy. Toto onemocnění vzniká jako reakce na nějakou nemilou životní událost, se kterou se nedokážeme vyrovnat. Tyto události, které nás poznamenaly mohou být z nezájmu rodičů, šikany ve škole, rozchodu s partnerem, úmrtí v rodině, sexuálního zneužití nebo z nedostatku pozornosti, lásky či pochopení. Mentální anorexie se nejčastěji projevuje u dívek ve věku 14. až 18. let, ale stejně tak se může tato nemoc projevit i u mužů.

Častým příznakem u anorexie je přísné odpírání si jídla, které může i nemusí být doprovázeno přísným a pravidelným cvičením. Nemocní mívají zkreslené představy o vlastním těle, mají strach z tloušťky, a proto se řídí heslem: „*raději mrtvá nežli tlustá*“. Největší paradox je ten, že sice se jídlu vyhýbají, ale myslí na jídlo mnohem více než zdravý

člověk. Tito lidé, kteří myslí na jídlo se poté sami trestají například extrémním cvičením, aby nemysleli na jídlo. Někteří jedinci z velkého zoufalství, aby zahnali hlad, konzumují mokrou vatu. Pro potvrzení této nemoci lékařem, musí být dokázán u daného jedince rychlý úbytek váhy, která musí být minimálně o 15 % nižší, než je pro daný věk a výšku normální. Lékaři si to také mohou u těchto lidí ověřit podle BMI indexu, což u lidí, kteří trpí mentální anorexií jsou hodnoty nižší než 17,5.

Vzhledem k tomu, že nemocný člověk, kterého trápí anorexie, nedává svému tělu tolik živin, kolik by potřebovalo je pochopitelné, že se to podepíše na jeho zdraví. Mezi nejzávažnější problémy této poruchy jsou křeče a svalová slabost, poruchy paměti, záněty plic v důsledku vdechnutí zvratků, problémy s krví a poruchy srdeční činnosti. Nejhorší na tom je, že polovina jedinců, co trpí anorexií podlehne smrti (Tancerová, 2022).

Opačný problém, který někteří lidé zažívají, uvedly Slávka Fraňková a Věra Dvořáková-Janů (2003) ve své knize *„obezita je jedním z největších zdravotních a nutričních problémů průmyslově vyspělých společností“*.

Obezita lidí je zaviněna přejídáním, metabolickým procesem, a genetickým faktorem. K ukládání tuků hodně přispívá nedostatek pohybové aktivity. Častou příčinou u lidí je noční jedení nebo zajídání stresu. Vědecky je dokázáno, že pomocí fyzické aktivity a pozitivním přístupem k životu, je člověk zdravý jak v duši, tak v těle (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003).

Další vážnou nemocí je bulimie, která je pravým opakem mentální anorexie. Jedinec, který trpí bulimií se nedokáže ovládat a rychle přijímá velké množství potravy. Následně se sám snaží v krátkém časovém intervalu potrestat extrémně náročným cvičením nebo zvracením. Případů bulimie u nás rychle přibývá a může se často vyskytovat u obézních lidí při pokusu zhubnout. Psychiatři bulimii označují jako projev sebe-destruktivního a paradoxního – neracionálního chování (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2003).

Touto nemocí trpí obzvláště ženy, které mají velký strach z tloušťky. Kvůli strachu mají velmi zkreslené vnímání svého těla, snaží se mít co nejnižší váhu, a to přispívá k nepravidelné menstruaci. Muži i ženy trpící bulimií přestávají mít chuť na sex, mohou se vyskytovat problémy u oplodnění, v těhotenství nebo u porodu. Nejčastějším příznakem tohoto onemocnění bývá vypadávání vlasů, vysoká kazivost zubů, suchá pokožka, nadýmání a zácpa. Porucha příjmu potravy může být spojena i se závislostí na alkoholu a návykových látkách, depresi, poruchami osobnosti a mnohými dalšími jevy. Mentální bulimie se

projevuje nejčastěji u mladých lidí ve věku 14. až 15. let. Z 90 % jsou to mladé dívky a zbylých 10 % muži (Dutková, 2022).

Léčba bulimie v pokročilém stádiu se už neobejde bez pomoci specialistů. Záleží, jak vážné zdravotní problémy pacienti mají. V lepším případě pacienti docházejí ambulantně a v tom horším případě je nutná hospitalizace. Pacienti, kteří musí být hospitalizováni, mají možnost infuzní terapie a užívání psychofarmak, antidepresiv a také se provádí psychoterapie. Psychická terapie je zaměřená na změnu vztahu k vlastnímu tělu, změnu vztahu k jídlu a změnu priorit a návyků. V době léčby je velmi důležitá podpora od rodiny, a velmi účinná léčba je v tomto ohledu skupinová terapie.

Následky, které si lidé nesou s sebou po zbytek života jsou z častého zvracení poškozené dásně a zuby, v tom horším případě může dojít i k proděravění jícnu. Ve vážných případech je bohužel i možné k úplné ztrátě chrupu.

Důležitou prevencí u lidí, ale hlavně u dětí, je správný vztah k jídlu. Jídlo by nemělo být spojováno s pozitivními nebo negativními pocity. Dětem by se správně nemělo dávat sladké jídlo za odměnu, nebo je nutit zůstat u talíře, dokud nedojedí celý oběd. Hlavní je, aby neměli z jídla trauma (Tancerová, 2022).

4 Vlastní práce

4.1 Analýza vegetariánství

Při analýze vegetariánství byl zvolen vzhledem k charakteru této práce, kvalitativní výzkum. Provedeno bylo celkem 7 rozhovorů a všechno to byly ženy, které se stravují vegetariánsky minimálně 2 roky a některé i 10 let. Výzkum byl prováděn pouze s ženami, jelikož v mém okolí a v okolí mých blízkých se nevyskytují muži, kteří by se stravovali vegetariánsky. Výzkum tak bude poukázán pouze z pohledu žen, ale nemyslím si, že by to mělo velký vliv na rozdílný pohled na vegetariánství mužů a žen. Účastníkům je v rozmezí 18-48 let. Rozhovory probíhaly v dialogu k danému tématu v průzkumu sociální souvislosti vegetariánství. Dotazované, s kterými byly vedeny rozhovory jsem osobně znala, a některé mi byly doporučeny přáteli. Rozhovory byly zaměřeny pouze na vegetariány z České republiky. V interpretaci jsou citace dotazovaných označovány smyšlenými jmény (viz Tabulka 2).

Účelem empirického výzkumu bylo objasnit pomocí kvalitativního přístupu důvody a motivy vegetariánů vedoucí ke změně stravování, a dále výhody a nevýhody, které z jejich pohledu tento způsob stravování s sebou nese. Také se v práci zaměříme na to, jak dotazované vnímalo okolí, rodina, přátelé a obecně dnešní společnost. Jestli se cítí ve společnosti omezovány a utlačovány nebo jestli nepocítily změnu stát se vegetariánem od toho být „masožravcem“.

4.2 Profily dotazovaných

Tabulka 2 - Základní charakteristika účastníků výzkumu

Číslo rozhovoru	Jméno	Věk	Rodinný stav	Profese	Délka praktikování vegetariánství
1.	Nikola	19	svobodná	student	3 roky
2.	Adéla	18	svobodná	student	3 roky
3.	Karolína	24	svobodná	finanční účetní	10 let
4.	Nella	18	svobodná	student	2-3 roky

5.	Renata	48	vdaná	OSVČ	4 roky
6.	Nina	23	svobodná	student	4 roky
7.	Lucie	22	zasnoubená	student	2 roky

Zdroj: vlastní zpracování

Nikola je devatenáctiletá studentka střední školy v Praze. Vegetariánem je už třetím rokem a zatím ji to vyhovuje. Mezi její koníčky patří hraní a trénování florbalu. Ve svém volném čase také chodí na brigádu a pracuje na pozici prodavačky v obchodě H&M.

Adéla je osmnáctiletá studentka pražského gymnázia. Vegetariánkou se stala pouze ze zvědavosti a nyní je vegetariánkou skoro 3 roky. Její zálibou je trávit čas s kamarády a se svým přítelem. Ve svém volném čase si přivydělává jako barmanka/servírka v restauraci.

Karolině je dvacet čtyři let, vystudovala Českou zemědělskou univerzitu v Praze a nyní pracuje jako finanční účetní. Už skoro deset let žije zdravým životním stylem a stravuje se pouze vegetariánskou stravou. Svůj volný čas nejraději tráví cvičením, vařením anebo se svým přítelem.

Nella je osmnáctiletá studentka střední školy. K tomuto alternativnímu stylu stravování ji přivedl starší bratr a nyní se stravuje pouze jako vegetariánka. Svůj volný čas ráda věnuje čtení knih nebo časopisů. Také ráda podniká různé výlety se svou rodinou nebo přáteli. Nella při rozhovoru působila jako milá mladá dívka s nadšením pro vegetariánství.

Renata je čtyřiceti osmiletá žena, matka od dvou dětí (chlapec a dívka). Vegetariánkou je čtyři roky a má velmi vřelý vztah ke všemu živému. Renata pracuje jako OSVČ. Ve svém volném čase ráda sportuje a tráví čas se svou rodinou. Při rozhovoru se chovala velmi přátelsky, jako bychom se znali již delší dobu.

Nině je dvacet tři let a nyní studuje na vysoké škole. Má ráda společnost a bydlí ve sdíleném bytě s dalšími kamarády. Při studiích na vysoké škole pracuje na poloviční úvazek jako recepční. K transformaci jejího myšlení v oblasti stravování ji přivedla cesta do Číny. Od té doby, co navštívila Čínu má lehký odpor k masu. Nerada se označuje za vegetariána, jelikož se chce vyhnout různým sporům, protože má pocit, že téma vegetariánství je ve společnosti tabu.

Lucie je dvaadvacetiletá studentka vysoké školy. Ve svém volném čase pracuje brigádně jako servírka v pražské restauraci. Se svými sourozenci se před dvěma lety začala stravovat vegetariánsky, i když celý svůj život maso jedla a měla ho ráda, nyní jí tento životní

styl vyhovuje. Mezi její záliby patří hlavně jízda na koních a péče o koně samotné. Další činnost, která ji naplňuje, uklidňuje a dělá radost je pečení sladkých pokrmů.

4.3 Důvody a inspirace ke změně stravování

Všechny rozhovory začaly otázkou, co dotazované dovedlo k tomu se stát vegetariánem. Většina se v odpovědi shodla, jelikož nejčastější odpovědí bylo, že maso přestali jíst, aby se tolik nezabíjela zvířata. Například vegetariánka Karolína (24 let) ve své výpovědi uvádí, že při představě jíst mrtvé zvíře se jí dělá špatně: *„Hlavním důvodem je, že mi maso nechutná a při představě, že jím mrtvé zvíře, se mi dělá špatně.“* Často vegetariáni přestávají jíst maso hlavně kvůli zabíjení nevinných zvířat a nadále kvůli jejich konzumaci. Je to proces, který vegetariáni nechtějí akceptovat, a tak se snaží tyto věci nepodporovat, stejně jako Renata (48 let). *„Z etických důvodů odmítám jíst živou bytost.“*

Nejen že spousta vegetariánů odmítá jíst živou bytost, ale také hodně přemýšlejí, jaký to má dopad pro planetu i pro náš lid. Například vegetariánka Nikola (19 let) uvedla, že je hrozně velká spotřeba živočišných výrobků a také velká spotřeba vody. *„Primárně jsem se vegetariánkou stala, protože jsem to chtěla zkusit, jako takovou výzvu pro mě, ale samozřejmě také, protože je hrozně velká spotřeba živočišných výrobků, na které navazuje i velká spotřeba vody.“*

Dalším důvodem, proč se lidé stávají vegetariány, je kvůli nemocem. Spousta lidí si neuvědomuje, jaký dopad má zabíjení zvířat a jejich konzumace pro nás i naše okolí. Bylo mnohokrát dokázáno, že různé lidské nemoci byly ze zvířat. Tím, že lidé maso konzumují se tyto nemoci přenášejí dále mezi lidmi. Také je známo, že lidé, kteří jedí maso jsou častěji unavení, nemají tolik energie a mají často hlad. Oproti tomu vegetariáni i vegani jedí stejně velké porce jako lidé co nejsou vegetariáni, ale vegetariánské jídlo nemá takový dopad na lidské tělo. Lidé, kteří se stravují vegetariánsky mají mnohdy více energie.

Vegetariánka Renata (48 let) ve své výpovědi uvedla, že být vegetariánem je pro naše tělo zdravější. *„Po studiu účinků rostlinné stravy na lidský organismus jsem se definitivně rozhodla být vegetariánem.“*

Dalším problémem, a velmi častým, co trápí vegetariány, ale i některé nevegetariány je chov zvířat, jak například uvedla vegetariánka Nikola (19 let). *„Také co mě velmi trápí je, jak špatně fungují některé chovy.“* Je samozřejmě možné se pokusit těmito špatně fungujícím chovům nějak zabránit nebo podpořit nějakou neziskovou organizaci, která se snaží, aby se

takovéto věci neděly. Například Karolína (24 let) se hodně zajímá o vegetariánství, a hlavně o ochranu zvířat, a tak podporuje neziskovou organizaci OBRAZ. *„Sleduji a podporuji například neziskovku OBRAZ – Obránci zvířat, což je spolek na ochranu zvířat, který aktuálně vede kampaň na zastavení chovu přešlechtěných kuřat.“*

Lze předpokládat, že povědomí spotřebitelů o působení těchto neziskových organizací na ochranu zvířat, je relativně nízké. Často lidé přestávají jíst maso s vidinou toho, že napomáhají tomu, aby se tolik nezabýjela zvířata, ale touto cestou to nejspíš nebude tolik efektivní. Ale při zapojení se k takovýmto projektům se toho může dokázat mnohem víc.

Jedna z dotazovaných Adéla (18 let) měla podobnou myšlenku, že bez konzumace masa může prospět okolí. Tato dotazovaná, také uvedla v rozhovoru zajímavou myšlenku, když byla kladena otázka, jak se dostala k vegetariánství. V její odpovědi zaznělo, že si chtěla vyzkoušet velikonoční půst. *„Myslím si, že úplně prvotní plán stát se vegetariánem byl jen ze zvědavosti a chtěla jsem si vyzkoušet velikonoční půst a nejíst maso po dobu jednoho měsíce a po jednom měsíci jsem zjistila, že mi maso nechybí a že si tím naopak mohu jenom prospět, když ho dál nebudu jíst.“* Je pravdou, že půst je dobrý pro naše tělo, aby se vyčistilo a uvolnilo. Tyto půsty dělali lidé už mnoho let před námi a nemuseli to být nutně jen vegetariáni.

Z výše uvedených poznatků vyplývají tři hlavní důvody proč vegetariáni nejí maso: z etických důvodu, z důvodu nemoci, a z důvodu neblahých dopadů na naši planetu.

4.4 Zdravotní benefity vegetariánů

Jak bylo uvedeno výše, vegetariáni se cítí lépe, protože nejedí tak těžko stravitelná jídla. Například vegetariánka Renata (48 let) uvedla, že po 4 letech vegetariánské stravy se cítí skvěle a plná energie jako teenager. *„Bez masa a na skoro stoprocentní rostlinné stravě se cítím velmi dobře. Jsem štíhlá, nemám vůbec žádné zdravotní problémy, mám zdravou kůži i pevné vlasy, dobrý spánek a jako sportovec ještě můžu posoudit velký rozdíl ve výkonu i v regeneraci po sportu.“* Renata je jedním z příkladů toho, že být vegetariánem a nejíst maso má opravdu pozitivní dopad pro naše tělo, jak může být zdravé a ve skvělé kondici.

Vegetariánka Karolína (24 let) také zmínila, že být bez masa vnímá jako zdravotní benefit. *„Jako vegetarián nejím zpracované výrobky z masa, jako jsou různé klobásy a salámy, a to, že tyhle potraviny z jídelníčku vyřadím, je určitě zdravotní benefit.“*

Nejenom, že vegetariáni se cítí po jídle „lehčí“, ale také nemají tolik zdravotních problémů. Mnoho lidí si myslí, že při vegetariánské stravě se nedá nabírat svalová hmota. Opakem je pravdou, protože bílkoviny, které jsou v masu se dají nahradit něčím jiným. Vegetariánka Karolína (24 let) ve své výpovědi zmínila, jak to má se stravou ohledně cvičení a nabírání svalové hmoty. *„Díky pestřejšímu jídelníčku cítím více energie, a i přestože cvičím, tak si jako vegetarián dokážu pomoci pestré stravy udržet a budovat svalovou hmotu.“*

Naopak u některých vegetariánů se nedá říct, že by pocítili nějak velké změny. Například Adéla (18 let) ve své výpovědi uvedla, že na sobě nezpozorovala, žádné velké zdravotní benefity. *„Popravdě jsem na sobě nezpozorovala žádné fyzické ani psychické změny, spíš mi začalo chybět železo, ale to se dá dohnat.“*

Vegetariánská strava je samozřejmě také dost individuální, každý může maso nahrazovat něčím jiným. Některým lidem tato strava naprosto vyhovuje, ale u některých se projevují zdravotní problémy a mohou jim chybět některé vitamíny nebo jiné složky potravy jako minerály, atd. Samozřejmě je dnes spousta doplňků stravy, náhražek a vitamínů. Pokud člověku ve vegetariánské stravě něco chybí, dá se to relativně snadno nahradit.

Někteří lidé se stravují vegetariánským stylem života jen na dobu neurčitou, jelikož se jim líbí pocit lehkosti po jídle. Jsou různé typy lidí a také různé typy vegetariánů. *„Ráda jím jídlo, po kterém se cítím dobře. Momentálně se cítím dobře bez masa, ale neberu to jako můj finální postoj a je dost možné, že se ke konzumaci za nějaký čas vrátím.“* Zde Nina (23 let) uvedla, že ji momentálně vegetariánský styl života vyhovuje a cítí se dobře, ale nezavrhne variantu, že by se někdy vrátila k masu.

Poznatky z této kapitoly naznačují, že většina vegetariánů uvádí jako nejvýznamnější zdravotní benefit pestřejší jídelníček, po kterém se cítí, že mají více energie a bez masa mají pocit „*lehkosti*“.

4.5 Preferované potraviny vegetariánů

Vegetariáni konzumují mnoho různých druhů luštěnin, zeleniny a ovoce. U většiny dotazovaných na otázku, jaké používají náhražky za maso, byla častá odpověď tofu. Tofu je v dnešní době dost známá náhražka za maso, a nejen pro vegetariány, ale i pro spousty nevegetariánů, kterým tofu chutná.

Vegetariánka Nella (18 let) ve své výpovědi uvedla, jaké náhražky nejraději používá, když si vaří sama. „*Vegetarián jsem zhruba 2-3 roky. Místo masa používám tofu, sojové maso a tempeh.*“ Poukázala i na to, že když si dává jídlo v restauracích, tak vlastně neví, co přesně jí. „*Když jím někde jinde, tak ani nevím z čeho náhražky v restauracích dělají, ale moc mi to chutná.*“

Časté náhražky, které většina dotazovaných používá je tofu, sójové maso a tempeh. Tyto tři druhy náhražek byly v rozhovorech často zmiňovány, samozřejmě také luštěniny, zelenina a ovoce.

„*Jako náhražky masa zařazuji do svého jídelníčku například luštěniny, převážně červenou čočku, fazole a cizrnu. Co se týče nějakých zpracovaných vegetariánských náhražek masa, používám tofu a tempeh a příležitostně například sójové “masové” kuličky apod. Snažím se jíst také spoustu zeleniny, ovoce, ořechů a semínek*“ Nyní uvedla vegetariánka Karolína (24 let) co nejčastěji konzumuje a podle jejího popisu se dá říct, že jídelníček vegetariána je celkem široký. Také jako jediná ze všech vegetariánů, s kterými byly vedeny rozhovory ve své výpovědi zmínila odkud získává bílkoviny. „*Bílkoviny získávám z mléčných výrobků nebo vajíček.*“ Pokud lidé přestanou jíst maso a stanou se vegetariánem, neznamená to, že by se jim zmenšil výběr jídla, dokonce si dovolím říct, že se jim rozrostly možnosti ochutnávat nové věci a poznávat nové chutě.

Naopak Adéla (18 let) v rozhovoru zmínila, že chuť masa ji nikdy nevadila, a dokonce i chutnala, ale přestala ho jíst kvůli jiným důvodům. Proto ji chutnají náhražky, které mají alespoň podobnou chuť jako maso. „*Maso mi vždycky chutnalo a k samotné chuti odpor nemám, tak si ráda dávám nějaké náhražky, které maso dost chuťově připomínají. Na trhu je dnes už hodně náhražek podobné masu, jako například VegaBurger a další.*“

V podstatě by se dalo vegetariánství brát z mnoha důvodů jako zdravý životní styl. Jeden z hlavních důvodů, proč spousta lidí považuje vegetariánství za zdravý životní styl je proto, že vegetariáni konzumují hodně luštěniny, zeleniny, ovoce, ořechů a dalších zdravých potravin. Například vegetariánka Nina (23 let) popsala, jak si představuje svůj zdravý životní styl a zdravé jídlo. „*Pro mě jíst zdravě znamená jíst vyváženě a tak, abych se cítila dobře.*“ Nina (23 let) uvedla, že je podle ní důležité, aby si člověk nic nezakazoval a jedl to co mu chutná a má rád. Sama jídlo často obměňuje a střídá, aby ji všechna jídla, která si vaří nezevšednila. „*Zároveň se snažím jíst jakž takž pravidelně a přemýšlím, jaké živiny do sebe dostávám, a které bych ku příkladu měla dostávat více a které méně.*“ Zajímá se o to,

co vlastně konzumuje a jestli z toho její tělo profituje. „*Jinak to ale tolik neřeším, a hlavně se snažím kvůli jídlu nestresovat a netvořit si k němu špatný vztah.*“

Zdravá a vyvážená strava je skvělý kompromis pro to, aby se člověk cítil ve svém těle dobře, ale někdy i zahřešil nějakým pořádně nezdravým jídlem, jak například uvedla vegetariánka Lucie (22 let). „*Neznamená to, že nezdravá jídla vyřazují úplně. Ráda si zajdu někam do restaurace na pořádný vegetariánský burger.*“

Zdraví a strava jdou spolu ruku v ruce i když si to spousta lidí nemyslí. Jedna z dotazovaných Karolína (24 let) v rozhovoru uvedla, že „*vegetariánem jsem už skoro 10 let a z toho necelý rok jsem byla vegan*“. Karolína postupem času zjistila, že ji veganská strava nevyhovuje ze zdravotních důvodů „*byla jsem unavená a ztrácela jsem svalovou hmotu*“, a tak se stala vegetariánkou.

Důležité je jíst tak, aby to našemu tělu neublížovalo a cítili jsme se uvnitř sebe jako mladí po celý život. Aktérka Nina (23 let) uvedla, že by se každý člověk měl stravovat vyváženě. Jak už zmínila ve své výpovědi, je důležité se kvůli jídlu nestresovat a netvořit si k němu špatný vztah, ale je dobré myslet na své zdraví. „*Jídlo hraje důležitou a nezaměnitelnou roli*“ lidé by měli, alespoň trochu uvažovat nad tím, co konzumují. „*Pokud z dlouhodobého hlediska lidé do sebe nedostávají určité látky, mohou se u nich s větší pravděpodobností projevit různé problémy nebo dokonce i nemoci.*“ Lidé na první pohled v jídle nevidí nic škodlivého, co by jejich tělu mohlo ublížit, a proto tolik nemyslí na to, jak konzumace daného jídla může působit na jejich tělo.

Vegetariánům, veganům i lidem kteří maso konzumují může někdy v jejich jídelníčku něco chybět. Je možné, že něčeho konzumují málo a jejich tělo strádá anebo naopak něčeho konzumují až příliš, a proto trpí různými nemocemi. Nina (23 let) se v rozhovoru podělila o svůj osobní zážitek, který prožila. Tento nemilý zážitek ji přesvědčil se zamyslet nad tím co vlastně jí, a jak je důležitá kvalita potravin pro její tělo. „*O zdraví a důležitosti jídla jsem začala hodně přemýšlet, když jsem byla v nemocnici a měla jsem pokoj se slečnou, která mi dlouze vyprávěla, jak dříve nepřemýšlela nad tím, co jí a často jedla ve fast foodech, pila alkohol a vedla dost pochybný život. Teď skončila v nemocnici v bolestech a uvědomila si, jak je jídlo a jeho kvalita pro život důležitá.*“ Tento rozhovor v Nině zanechal velkou stopu a rychle přehodnotila svůj postoj k jídlu.

Často si lidé uvědomí, že zdraví máme jen jedno až na poslední chvíli. O své zdraví bychom měli pečovat po celý svůj život, a nejen o ten náš, ale i o zdravý život našich dětí

a blízkých. Stejně tak bychom měli myslet na naši planetu a na to, jak se k ní chováme. Například jak zmínila v rozhovoru Lucie (22 let) „*myslím si, že snížit plýtvání jídlem a zbytky využít někde jinde, by nám všem a celé planetě neskutečně pomohlo*“.

Velké téma, které se ve světě dost řeší je plýtvání potravinami. Každá druhá domácnost vyhazuje zbytky od večeře a od oběda. Je hrozné, kolik zvířat bylo potřeba k výrobkům, které lidé používají k vaření a její konzumaci a následně je vyhazují. Vegetariánka Lucie (22 let) uvedla, že s plýtváním potravin se potýká velmi často, jelikož pracuje v restauraci. „*Nesnáším plýtvání jídlem. Ani to vlastně nechápu.*“ Plýtvání jídlem v domácnostech i v restauracích je na denní bázi. Spoustě lidem nedochází, že některé zvíře muselo zemřít proto, abychom se mohli dobře najíst. Stává se, že nám jídlo nechutná, nebo už nemáme hlad a nechceme to dojídat, a proto jídlo poté vyhodíme. Přitom je vždycky možnost si jídlo, které nedojíme v restauraci nechat zabalit s sebou, nebo když doma nedojíme nějakou porci jídla můžeme si to nechat v lednici na večeři nebo na druhý den. Lucie zmínila, že na jejích brigádách po restauracích zažila neskutečné množství vyhozeného jídla „*a navíc stále požitelného*“.

Výše uvedené poznatky naznačují, že dotazovaní vegetariáni nejčastěji používají za náhradu masa tofu, sójové maso a tempeh. Samozřejmě také používají velké množství luštěnin, zeleniny, ovoce a také ořechy. Většina dotazovaných se shodla na názoru, že bychom měli více myslet na své zdraví a na zdraví svého okolí. Zdravá a vyvážená strava je skvělý kompromis pro to, aby se člověk cítil skvěle ve svém těle. Posledním a důležitým tématem, které se v této kapitole objevilo, bylo plýtvání potravin. Měli bychom myslet na naši planetu a na to, jak se k ní chováme.

4.6 Omezení ve společnosti

V rozhovorech byla kladena otázka, jak se dotazované cítí ve společnosti. Nejčastěji se shodly v odpovědi, že se necítí nijak omezovány, protože v dnešní době je spousta možností, jak nahradit maso a různá jiná jídla pro vegetariány. Dříve bylo mezi lidmi vegetariánství trochu tabu, ale dnes už to většina lidí na světě vnímá jako životní styl, a respektují to. Vegetariánka Nikola (19 let) v rozhovoru uvedla, jak to vnímala dřív a jak to vnímá dnes. „*Dříve jsem se asi trochu cítila omezována společností, ale díky tomu, že se o vegetariánství a veganství už zajímá mnohem větší část lidí, tak dnes už se necítím nijak omezována.*“

Dostupnost jídla pro vegetariány už dnes není nedosažitelná, a tak si mohou lidé nakoupit jakékoli suroviny, které potřebují a mohou si vařit vegetariánská jídla sami doma. Vegetariánka Karolína (24 let) se takhle stravuje už deset let a je jedna z vegetariánů, která se necítí být omezována. Její rodina ji v alternativním stravování podporuje i když se oni takto nestravují. *„Rodina a blízcí o mém způsobu stravování vědí, a naopak mě podporují, například pro mě uvaří speciální jídlo, když máme nějakou rodinnou oslavu apod.“*

Nejen, že se zlepšuje větší výběr surovin v obchodech pro vegetariány a vegany, ale také je čím dál tím více restaurací, které nabízí i vegetariánské menu. Vegetariánka Renata (48 let) uvedla, že se necítí nijak omezována, a v obchodech a restauracích mají pestrý výběr i pro vegetariány. *„Necítím se omezována vůbec. Naopak, dnešní nabídka v obchodech je pro vegetariány neuvěřitelně pestrá, a také ve většině dobrých restaurací se vegetarián dobře a kvalitně nají.“* Je zřejmé, že pro lidi, kteří se stravují vegetariánsky je mnoho možností kde se najíst, nebo si nakoupit vhodné suroviny.

Karolína (24 let) zmínila, že na trhu je spousta náhražek za maso a také spousta kuchařek pro vegetariány. V rozhovoru uvedla, že výběr jídla pro vegetariány je ve vesnicích a malých městech podstatně menší než ve velkých městech a velkoměstech. *„V restauracích ve větších městech má člověk často možnost vybrat si nějaké kvalitní vegetariánské jídlo. Na druhou stranu, pokud například jedu někam na výlet do menší oblasti a navštívíme restauraci, která se zaměřuje především na českou kuchyni, nabízí se pro mě často jako jediná možnost oběda smažený sýr.“*

Další dotazovaná Nella (18 let) zmínila ve své výpovědi vidinu stejného problému v restauracích jako Karolína. *„Když nejím v nějaké vegetariánsky/vegansky zaměřené restauraci, tak mám na výběr skoro vždy jen smažák.“* Tento problém s malým výběrem jídla v restauracích v menších městech zmiňovalo více dotazovaných. Jídelníček, ve kterém není vegetariánské jídlo je pro vegetariány poměrně těžké si něco vybrat, a tak mají vegetariáni pouze možnost si dát smažený sýr nebo nějaký salát, jak uvedla Lucie. *„Nezbývá mi nic jiného než nějaký jednoduchý salát bez masa, jelikož mi menu nic jiného nenabízí.“*

Naopak Adéla (18 let) v rozhovoru zmínila, že menší výběr jídla pro vegetariány v restauracích nebo kdekoli jinde je samozřejmě pravdou, ale jí to naopak vyhovuje. *„Jelikož mám docela problém s rozhodováním se, tak pro mě ta možnost, že je výběr jídla menší je docela výhodou a aspoň se rychleji rozhodnu.“* Ale oproti jiným aktérkám, s kterými byly

vedeny rozhovory si myslí, že „každá druhá restaurace nabízí alespoň jedno bezmasé jídlo“ což ne všechny dotazované vidí stejně.

Pokud se, ale vrátíme zpět k tomu, jestli se dotazované cítí ve společnosti omezovány, tak dvě z nich se shodly na tom, že se necítí ve společnosti moc komfortně a spíše vnímají vegetariánství mezi lidmi stále jako tabu. Jedna z nich byla Nella (18 let), která uvedla, že jedním z důvodů je menší výběr pokrmů pro vegetariány než pro nevegetariány. „*Ve společnosti se omezená trochu cítím, protože většina lidí, co znám, tak jsou masožravci, a tím, že vegetariánství není stále tak rozšířené, tak nemám takový výběr pokrmů, jako ostatní.*“ Jak už bylo uvedeno výše, to že je pro vegetariány menší výběr než pro lidi, kteří maso jedí to může být někdy výhodou, že se nemusejí dlouze rozhodovat, ale pro některé vegetariány je to velké omezení.

Druhým velkým důvodem, proč se Nella (18 let) cítí ve společnosti jako vegetariánka nekomfortně, je chování lidí kolem ní, když se doslechnou, že je vegetariánkou. „*Také mi dál vadí to, že lidé mají potřebu mít neustále nějaké poznámky a hodnotit proč to vlastně dělám, a že maso je přece strašně dobré, že zvířata tu jsou přece od toho atd. To je už taky unavující.*“ Vždycky se najdou lidé, kteří naše rozhodnutí přijmou a respektují ho, ale samozřejmě jsou i mezi námi lidé, kteří mají rádi konzervativní styl života a jasný pohled na věc, že maso už jedli lidé i v pravěku, tak proč bychom ho teď neměli jíst my. Tito lidé si neuvědomují, že ti, kteří nejedí maso k tomu mohou mít například zdravotní nebo náboženský důvod, a hned vegetariány odsoudí, že se snaží být jen zajímaví.

Další dotazovanou byla Nina (23 let), která se ve společnosti také cítí omezována a dost nekomfortně. V rozhovoru zmínila, že lidé berou vegetariánství spíše negativně než pozitivně. „*Nemám ráda označení vegetarián, protože je to v dnešní společnosti bráno spíše negativně a mám pocit, že kdybych se takto označovala, často bych se dostávala do zbytečných hádek okolo vegetariánství a mého rozhodnutí maso v momentální době nejíst.*“

Je pravdou, že český národ je v hodně věcech konzervativní, a nové věci tak lidé přijímají pomalu a někteří je nepřijmou nikdy. Je smutné, jak velké rozdíly mezi lidmi jsou, že například ve světě jsou tyto věci normální a fungují, a u nás to tak bohužel není. Hodně lidí vnímá vegetariány jako lidi, které ve své společnosti nepotřebují, jelikož mají strach, že je budou přesvědčovat o tom, že být vegetariánem je lepší pro nás, tak i pro naše okolí, jak uvedla i Nina. „*Lidé podle mě často vnímají vegetariány jako arogantní lidi, kteří mají potřebu svůj postoj neustále sdílet s ostatními a přemlouvat je, aby maso přestali jíst také.*“

Pravdou je, že každý by se měl starat nejdřív sám o sebe a potom o ostatní. V každém případě být vegetariánem není nic ohrožujícího pro nevegetariány, a bylo by dobré, kdyby to tak ve společnosti bylo chápáno a všichni si mohli být rovni.

Výše uvedené poznatky naznačují, že vegetariáni se v této kapitole dělí do dvou skupin. První skupinou jsou ti, kteří se ve společnosti necítí nijak omezováni, a druhou skupinou vegetariánů jsou ti, kteří se ve společnosti necítí komfortně. Většina dotazovaných se v odpovědi shodla, že se ve společnosti necítí nijak omezováni. Sice dříve bylo mezi lidmi vegetariánství trochu tabu, ale dnes už to většina lidí vnímá jako životní styl a respektují to. Jednou z pozitivních věcí pro vegetariány je neuvěřitelně pestrá nabídka v obchodech a restauracích ve velkých městech. Vesnice a menší města v nabídce vegetariánského jídla v restauracích i obchodech trochu zaostávají. Pro druhou skupinu vegetariánů, kteří se cítí méně komfortně ve společnosti, menší výběr přijde v malých městech a vesnicích jako diskriminace. Také pocítují, že jsou ve společnosti utlačováni názory ostatních lidí, kteří vnímají vegetariánství spíše negativně než pozitivně.

4.7 Shrnutí vlastních poznatků

Na začátku výzkumu jsem si položila otázku, jaké jsou hlavní důvody a motivy lidí, kteří přecházejí na alternativní stravu. Témata, která byla zmíněna v teoretické části práce z pohledu jiných badatelů, která byla uvedena v různých knihách, odborných článcích, a dokumentech, se zároveň promítla poté i v praktické části, kde svůj pohled na věc uvedly všechny dotazované. V praktické části byl proveden kvalitativní výzkum, kterého se zúčastnilo 7 dotazovaných a všechny byly ženy v rozmezí od 18 do 48 let. Je možné, že výzkum může být malinko zkreslený, jelikož na situaci nahlížely pouze ženy. Rozhovory byly vedeny podle předem připravené osnovy otázek, a v průběhu rozhovoru proběhlo i pár doplňujících otázek k dosažení kvalitnějších a podrobnějších výsledků.

Převážná většina důvodů ke změně stravování u dotazovaných není překvapením, jedná se v první řadě o motivy a důvody spojené s etikou. Velkým tématem už mnoho let je změna stravování z etických důvodů. Etický důvod byl v práci často zmiňován jak v teoretické části, tak také z výpovědí dotazovaných v praktické části této bakalářské práce. V práci byly uvedeny i jiné důvody ke změně stravování, ale etický důvod byl první reakcí u většiny dotazovaných. Mezi ostatní motivy, které vedly dotazované k alternativní stravě jsou zdravotní benefity, které byly zmiňovány nejen v pár rozhovorech. Vegetariánství

vnímají spíše jako životní styl, který jim přináší spoustu pozitivních benefitů. Také je dnes pro vegetariány jednodušší nakupovat bezmasé suroviny, nebo náhražky za maso, a velkým bonusem je spousta vegetariánských restaurací ve větších městech, které dříve nebyly tolik dostupné.

Pro některé dotazované byla dalším a podstatným důvodem ochrana naší planety. Ekologický důvod v rozhovorech byl také mnohokrát zmíněn, a alternativní stravování má podle dotazovaných kladný dopad na životní prostředí. Mnoho z nich vnímá být vegetariánem jako podíl zásluhy na lepším životě jak pro sebe, tak pro své okolí, a hlavně pro naši planetu. Velkým problémem, který uvedla jedna z dotazovaných v rozhovoru, je plýtvání jídlem. Zmínila, že snížit plýtvání jídla a využít zbytky někde jinde, by nám všem a celé naší planetě neskutečně pomohlo.

Dotazované také uvedly, že se setkávají s negativními názory na alternativní stravování od okolních lidí. Ve světě jsou alternativní styly stravování naprosto normální, a většina to vnímá jako životní styl. U nás v České republice jsou lidé stále více konzervativní a nevidí ve vegetariánství nějaký smysl pomáhat planetě či sami sobě. Dříve vegetariánství bylo více tabu, dnes už to je mezi lidmi mnohem lepší a více běžné, ale vždycky se najdou jedinci, kteří tento styl života nebudou podporovat. Proto dotazované hledají pochopení pro jejich rozhodnutí alternativně se stravovat u svých nejbližších nebo u lidí, kteří se stravují podobně.

Z rozhovorů, které byly vedeny, vyplývá především to, že všechny dotazované vegetariánky se takto stravují hlavně z etického důvodu. Důležité je podotknout, že tyto lidé, kteří nemyslí jen na sebe, ale i na naši planetu, jsou užiteční pro svět a jejich masa by v budoucnu mohla změnit zacházení se zvířaty a také pohled ostatních lidí na alternativní stravování.

5 Závěr

Hlavním cílem této práce bylo zpracovat komplexní informace dle nejnovějších vědeckých poznatků na téma „Sociální souvislosti vegetariánství“. Tato bakalářská práce se zabývala otázkou, jaký motiv, nebo důvod mají lidé k tomu, aby se stali vegetariány.

Teoretická část práce je založena na studii z odborné literatury a odborných článků, které souvisí se sociálními aspekty alternativního stravování se zaměřením na vegetariánství. V praktické části byly uvedeny některé úryvky z rozhovorů, které byly vedeny se sedmi dotazovanými. Jelikož všech sedm dotazovaných byly ženy, může být výzkum malinko zkreslený. V rozhovorech se často odpovědi dotazovaných shodovaly, ale také se některé názory dost odlišovaly od ostatních. Uvedené poznatky z rozhovorů v praktické části naznačují, že dotazované sdílejí tři základní skupiny důvodů, proč se staly vegetariánkami.

Nejčastěji dotazované v rozhovorech uváděly, že se staly vegetariánkami kvůli etickému důvodu. Etický důvod uvedlo snad 99 % dotazovaných, jelikož nedokáží žít s pocitem, že by měly sníst živou bytost. Dalšími motivy nebo důvody, které dotazované zmiňovaly, byly například ekologické. Že bychom jako společnost měli myslet na naši planetu, více se o ni zajímat, a zbytečně ji neublížovat. Posledním a třetím důvodem, který byl zmíněn jsou nemoci.

Dále výzkum odhalil, jaké benefity vegetariánům tato strava přináší. Všechny dotazované uvedly, že se cítí lépe a plné energie, jelikož nekonzumují tak těžko stravitelná jídla. Tento benefit byl nejčastější odpovědí v rozhovorech. Některé dotazované také uvedly jako benefit, že si i při cvičení, jako vegetariáni, dokáží pomocí pestré stravy udržet a budovat svalovou hmotu. Nesmíme také opomenout dotazované, které se názorem v tomto případě liší a uvedly, že po dobu vegetariánství nezpozorovaly žádné fyzické ani psychické změny spíše naopak jim chybí například železo.

Pomocí tohoto výzkumu jsme se také mohli dozvědět jaké náhražky a jiné potraviny vegetariáni konzumují místo masa. Častými náhražkami, které většina dotazovaných používá jsou tofu, sójové maso a tempeh. Tyto tři druhy náhražek byly v rozhovorech nejčastěji zmiňovány. Velkým problémem, který vegetariáni vnímají, a nejen vegetariáni je plýtvání jídlem. Nad tímto vážným problémem by se měl zamyslet každý jedinec, a popřemýšlet, co proto může udělat.

Poslední část výzkumu byla zaměřena na pocity dotazovaných, které uváděly, jestli se cítí ve společnosti omezovány či nikoliv. V tomto případě se dá dotazované rozdělit na dvě skupiny. První skupinou jsou ty, které se ve společnosti necítí nijak omezovány, a naopak si myslí, že v dnešní době je spousta možností. Druhou skupinou vegetariánek jsou ty, které se ve společnosti jako vegetariáni necítí vůbec komfortně, jelikož ostatní lidé mají k vegetariánství spoustu předsudků a nemístných poznámek.

Závěrem se dá říci, že bylo dosaženo cílů, které byly na začátku práce stanoveny. Ze získaných odpovědí nevyplývaly nijak zásadní rozdíly mezi dotazovanými, a všechny osoby, se kterými byly rozhovory vedeny, lze charakterizovat jako velice vnímavé ke svému okolí, k přírodě a ke všemu živému. Za hlavní přínos této práce považuji přiblížení vegetariánství a dále rozšíření znalostí o vybraných alternativních stylech stravování a jejich principech. Tento výzkum byl velmi zajímavý a užitečný, jelikož bylo možné se podívat na téma vegetariánství i z pohledu lidí, kteří konzumují alternativní stravu již několik let.

6 Seznam použitých zdrojů

Knižní zdroje

ČEJKA, Jan, ed. *Zvířata jsou naši bližní*. Překlad Jan Čejka. Vyd. 1. Praha: Práh, 2010. 247 s. ISBN 978-80-7252-317-7.

FRANĀKOVÁ, Slávka a DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 256 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1

GROBHAUSEROVÁ, Mareike. *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*. Překlad Lucie Frolíková. První vydání. Praha: Grada Publishing, 2015. 136 stran. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-5527-4.

HANKOVÁ, Iveta. *Útěk z talíře: měsíční průvodce vaším životem bez masa*. První vydání. Praha: Pointa, 2021. 156 stran. ISBN 978-80-7650-161-4.

HÝŽOVÁ, Anna. *Škola živé stravy: [vitariánství jako cesta]*. Vyd. 1. Hradec Králové: A. Hýžová, 2013. 216 s. ISBN 978-80-260-5325-5.

KUCHARCZYK, Jan. *Příručka vegetariána*. Vyd. 1. [Ostrava]: Salvo, 1990. 60 s. ISBN 80-85236-03-6.

MELINA, Vesanto a DAVIS, Brenda. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. 1. vyd. v češtině. Radňovice: Andrea Komínková, ©2008. 429 s. ISBN 978-80-904291-0-9.

RATHOUSOVÁ, Karolína. *Vegamův průvodce*. Vydání první. [Česko]: nákladem vlastním, [2015], ©2015. 79 stran. ISBN 978-80-270-4881-6.

VIRTUE, Doreen a PRELITZ, Becky. *Světelná strava: přechod na vegetariánskou stravu na vaší duchovní cestě*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, ©2013. 143 s. ISBN 978-80-7336-713-8.

VODIČKA, Aleš. *Vegetarián: být či nebýt vegetariánem*. Vyd. 1. Praha: Bylinky revue, 2020. 113 stran. ISBN 978-80-270-7557-7.

ZÁRUBA, Milan. *Proč nejíst maso*. 1. vyd. Praha: Avatar, 1996. 105 s. ISBN 80-85862-08-5.

Internetové zdroje

AGUTI, Andrea. *Food purity between ethics and religion* [online]. 2022 [cit. 2022-10-29]. Dostupné z: <https://www-webofscience-com.infozdroje.czu.cz/wos/woscc/full-record/WOS:000871422000008>

DUTKOVÁ, Andrea. *Co je to bulimie a jaké jsou její projevy?* [online]. 2022 [cit. 2022-8-31]. Dostupné z: <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/co-je-to-bulimie-a-jake-jsou-jeji-projevy/>

HOUDEK, Pavel. *Veganství prakticky* [online]. 2017 [cit. 2022-10-28]. Dostupné z: http://veganka.cz/wp-content/uploads/veganstvi_prakticky.pdf

OVESNÝ, Pavel. *Jaký je rozdíl mezi vegetariánem a veganem?* [online]. 2012-2022 [cit. 2022-8-2]. Dostupné z: <https://www.vegmania.cz/clanky/kdo-je-vegan-a-jaky-je-rozdil-rozdil-mezi-veganem-a-vegetarianem/>

ROSENFELD, Daniel, TOMIYAMA, Janet. *Taste and health concerns trump anticipated stigma as barriers to vegetarianism* [online]. 2020 [cit. 2022-11-2]. Dostupné z: <https://www-webofscience-com.infozdroje.czu.cz/wos/woscc/full-record/WOS:000497961700028>

ROZINKOVÁ, Markéta. *Zinek a jeho význam ve výživě*. [online]. 2018 [cit. 2022-10-28]. Dostupné z: <https://www.celostnimediceina.cz/zinek-a-jeho-vyznam-ve-vyzive.htm>

SEBASTIANI, Giorgia, et. al. *The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on the Health of Mothers and Offspring*. [online]. 2019 [cit. 2022-10-29]. Dostupné z: <https://www-webofscience-com.infozdroje.czu.cz/wos/woscc/full-record/WOS:000464365300004>

SERGEANTANIS, Theodoros, CHELMI, Maria-Eleni, et. al. *Vegetarian Diets and Eating Disorders in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review* [online]. 2021 [cit. 2022-11-2]. Dostupné z: <https://www-webofscience-com.infozdroje.czu.cz/wos/woscc/full-record/WOS:000609977400001>

TANCEROVÁ, Tereza. *Mentální anorexii často předchází těžká životní situace. Jak zákeřnou nemoc odhalit?* [online]. 2022 [cit. 2022-8-28]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/leky/mentalni-anorexie/>

TANCEROVÁ, Tereza. *Mentální bulimii často doprovází myšlenky na sebevraždu. Ohroženy jsou hlavně dospívající dívky* [online]. 2022 [cit. 2022-8-31]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/leky/mentalni-bulimie-priznaky-a-lecba/>

TESAŘOVÁ, Markéta. *Poruchy příjmu potravy: proč vznikají, jaké jsou jejich příznaky a následky* [online]. 2022 [cit. 2022-8-16]. Dostupné z: <https://gymbeam.cz/blog/poruchy-prijmu-potravy-proc-vznikaji-jake-jsou-jejich-priznaky-a-nasledky/>

VESELÁ, Tereza. *Největší mýty o vegetariánství: Jak je to doopravdy s bezmasou stravou* [online]. 2021 [cit. 2022-8-10]. Dostupné z: <https://www.fajntip.cz/clanky/nejvetsi-myty-o-vegetarianstvi-jak-je-to-doopravdy-s-bezmasou-stravou-20210121-1474.html>

VÍCHOVÁ, Tereza. *Vegetariánství má pro i proti. Hlídejte si vitamíny* [online]. 1997-2022 [cit. 2022-8-2]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/vegetarianstvi-ma-pro-i-proti-hlidejte-si-vitaminy/>

Přílohy

Osnova rozhovoru:

1. Co Vás vedlo k tomu se stát vegetariánem?
2. Jaké zdravotní benefity Vám přináší vegetariánství?
3. Jaké používáte náhražky za maso?
4. Jak dlouho jste vegetariánem?
5. Cítíte se ve společnosti omezováni a proč?

Protokol o rozhovoru

Projekt: „Sociální souvislosti vegetariánství.“ Výzkumná práce v rámci bakalářské práce, Česká zemědělská univerzita v Praze.

Narátor: Nikola

Tazatel: Adéla Sosnová

Místo konání rozhovoru: u narátorky doma

Datum konání rozhovoru: 22. 11. 2022

1. rozhovor (17 minut)

Slečna Nikola, narozena 25.7. 2003. Studuje střední školu v Praze. Zatím nikde nepracuje nastálo, ale pracuje jako brigádník v H&M.

Narátorku osobně znám a s rozhovorem souhlasila. Rozhovor probíhal v příjemné atmosféře, v prostředí domova narátorky, bez přítomnosti cizích osob a rozhovor nebyl ničím přerušen. Na začátku rozhovoru byla narátorka lehce nervózní, ale v průběhu rozhovoru z ní nervozita opadla. Narátorka se v krátkosti představila a poté byl rozhovor veden formou dialogu, kdy tazatelka kladla otázky vycházející z okruhů navrženého tématu. Sdělila kolik je jí let, odkud pochází, kde studuje a pracuje. Dále rozhovor pokračoval v dialogu o průzkumu sociální souvislosti vegetariánství. Narátorka v rozhovoru uvádí, že se stala vegetariánem primárně kvůli velké spotřebě živočišných výrobků ve světě, na které navazuje i velká spotřeba vody. Dalším značným důvodem, proč se chtěla stát vegetariánem byly samozřejmě špatně fungující chovy. Postupem času se naučila jíst hlavně sójové maso a různé druhy luštěnin. Ve společnosti se ze začátku cítila trochu omezována, ale postupem času se o vegetariánství začalo zajímat více lidí a cítila se tak lépe.

Ve dne 22.11. 2022

Protokol o rozhovoru

Projekt: „Sociální souvislosti vegetariánství.“ Výzkumná práce v rámci bakalářské práce, Česká zemědělská univerzita v Praze.

Narátor: Adéla

Tazatel: Adéla Sosnová

Místo konání rozhovoru: u narátorky doma

Datum konání rozhovoru: 4. 11. 2022

1. rozhovor (25 minut)

Slečna Adéla, narozena 19. 12. 2003. Nyní je studentkou na pražském gymnáziu. Ke škole také brigádně pracuje v restauraci na pozici servírka a barmanka.

Narátorce osobně znám a s rozhovorem souhlasila. Rozhovor probíhal v příjemné atmosféře, v prostředí domova narátorky, bez přítomnosti cizích osob a rozhovor nebyl ničím přerušen. U rozhovoru narátorka nebyla vůbec nervózní, a rozhovor proběhl v naprostém pořádku. V rozhovoru se narátorka v krátkosti představila a poté byl rozhovor veden formou dialogu, kdy tazatelka kladla otázky vycházející z okruhů navrženého tématu. Sdělila kolik jí je let, odkud pochází, kde studuje a pracuje. Dále rozhovor pokračoval v dialogu na téma „sociální souvislosti vegetariánství“. Narátorka v rozhovoru uvádí, že vegetariánem se stala ze zvědavosti a chtěla vyzkoušet velikonoční půst a nejíst maso po dobu jednoho měsíce. Dnes je vegetariánem už 3 roky. Maso narátorky vždy chutnalo a nikdy k němu neměla žádný odpor, ale dnes se ho snaží nahrazovat například veggie burgerem, sójou, tofu a luštěninami. Ve společnosti se už tolik necítí omezována pouze v restauracích.

Ve dne 4. 11. 2022

Protokol o rozhovoru

Projekt: „Sociální souvislosti vegetariánství.“ Výzkumná práce v rámci bakalářské práce, Česká zemědělská univerzita v Praze.

Narátor: Karolína

Tazatel: Adéla Sosnová

Místo konání rozhovoru: u narátorky doma

Datum konání rozhovoru: 5. 11. 2022

1. rozhovor (35 minut)

Slečna Karolína, narozena v roce 1997. Vystudovala gymnázium a poté i vysokou školu na České zemědělské univerzitě v Praze, fakultu Provozně ekonomickou. Nyní má dostudovaný magisterský obor a pracuje na pozici finanční účetní.

Narátorku osobně znám a s rozhovorem souhlasila. Rozhovor probíhal v příjemné atmosféře, v prostředí domova narátorky, bez přítomnosti cizích osob a rozhovor nebyl ničím přerušen. Při rozhovoru nebyla narátorka ani trochu nervózní, probíhal v klidu a naprostém pořádku. Narátorka se v krátkosti představila a poté byl rozhovor veden formou dialogu, kdy tazatelka kladla otázky vycházející z okruhů navrženého tématu. V úvodu rozhovoru se narátorka představila a zmínila, kolik jí je let, odkud pochází, kde pracuje a kde studovala. Dále rozhovor pokračoval v dialogu o průzkumu sociálních souvislostí vegetariánství. Narátorka v rozhovoru uvádí, že hlavním důvodem, proč se stala vegetariánem, bylo etické hledisko, a také proto, že jí nechutná maso. Díky pestřejšímu jídelníčku narátorka cítí, že má více energie. Jako náhražku za maso nejvíce zařazuje luštěniny, převážně červenou čočku, fazole a cizrnu. Vegetariánem už je skoro 10 let a z toho jeden rok byla veganem. Být veganem jí ale ze zdravotních důvodů nevyhovovalo. Ve společnosti se necítí být omezována, a dokonce i všichni příbuzní jí v tomto ohledu podporují.

Ve dne 5. 11. 2022

Protokol o rozhovoru

Projekt: „Sociální souvislosti vegetariánství.“ Výzkumná práce v rámci bakalářské práce, Česká zemědělská univerzita v Praze.

Narátor: Nella

Tazatel: Adéla Sosnová

Místo konání rozhovoru: Praha, kavárna

Datum konání rozhovoru: 15.10. 2022

1. rozhovor (32 minut)

Nella, narozena v roce 2004. Narátorka je svobodná a nyní studuje střední školu.

Slečnu narátorku jsem před rozhovorem osobně neznala, ale souhlasila, že se mnou na toto téma pohovoří a odpoví mi na mé případné dotazy. Rozhovor probíhal v útulném prostředí jedné malé pražské kavárny. Rozhovor nebyl ničím přerušen. Mírně rušivě působila pouze přítomnost cizích osob v kavárně. Na začátku rozhovoru byla narátorka mírně nervózní, ale v průběhu rozhovoru z ní nervozita opadla. V rozhovoru se narátorka v krátkosti představila a poté byl klasicky veden formou dialogu, kdy tazatelka kladla otázky vycházející z okruhů navrženého tématu. Narátorka uvedla kolik jí je let, odkud pochází a kde studuje. Dále rozhovor pokračoval v dialogu na téma „sociální souvislosti vegetariánství“. Narátorka v rozhovoru uvádí, že k vegetariánství ji dovedl bratr, který v tu dobu byl veganem, ale v současné době už je také vegetariánem. Časem se narátorka sama začala o vegetariánství více zajímat a nyní ví, že maso už nikdy nepozře. Vegetariánem je v současnosti už 2-3 roky. V rozhovoru zmínila, že se ve společnosti cítí trochu omezována, protože většina lidí jsou masožravci a v restauracích není příliš velký výběr pokrmů pro vegetariány.

V Praze, dne 15.10. 2022

Protokol o rozhovoru

Projekt: „Sociální souvislosti vegetariánství.“ Výzkumná práce v rámci bakalářské práce, Česká zemědělská univerzita v Praze.

Narátor: Renata

Tazatel: Adéla Sosnová

Místo konání rozhovoru: Praha, kavárna

Datum konání rozhovoru: 15.10. 2022

1. rozhovor (40 minut)

Paní Renata, narozena v roce 1974. Narátorka je vdaná, má vystudovanou střední školu a nyní pracuje, jako OSVČ.

Narátorku jsem osobně neznala, ale s rozhovorem souhlasila. Probíhal v prostředí pražské kavárny, ve velmi příjemné atmosféře. Nebyl ničím přerušen. Jen přítomnost cizích osob v kavárně působila částečně rušivým dojmem. Na začátku rozhovoru byla narátorka mírně nervózní, ale v průběhu rozhovoru z ní nervozita opadla. Narátorka se v krátkosti představila a poté byl rozhovor veden formou dialogu, kdy tazatelka kladla otázky vycházející z okruhů navrženého tématu. Uvedla kolik je jí let, odkud pochází, kde studovala a kde nyní pracuje. Dále rozhovor pokračoval v dialogu o průzkumu sociálních souvislostí vegetariánství. Narátorka v rozhovoru uvádí, že vegetariánem se stala hlavně kvůli zdravotním benefitům tohoto životního stylu. Dalším důležitým faktorem, proč se stala vegetariánem je jeho etický rozměr. Narátorka zmínila, že vegetariánem je 4 roky a cítí se zdravě jak po psychické, tak fyzické stránce. Konzumuje pouze rostlinné maso, sójové maso nebo tofu a tempeh. Ve společnosti se jako vegetarián necítí vůbec omezována.

V Praze, dne 15.10. 2022

Protokol o rozhovoru

Projekt: „Sociální souvislosti vegetariánství.“ Výzkumná práce v rámci bakalářské práce, Česká zemědělská univerzita v Praze.

Narátor: Nina

Tazatel: Adéla Sosnová

Místo konání rozhovoru: u narátorky doma

Datum konání rozhovoru: 10. 11. 2022

1. rozhovor (32 minut)

Slečna Nina, narozena v roce 1999. Nyní studuje na vysoké škole a zároveň pracuje na poloviční úvazek jako recepční.

Narátorku jsem před rozhovorem osobně neznala, ale s rozhovorem souhlasila. Probíhal v příjemné atmosféře, v prostředí domova narátorky, bez přítomnosti cizích osob a rozhovor nebyl ničím přerušen. U rozhovoru narátorka nebyla vůbec nervózní, a rozhovor proběhl v naprostém pořádku. V rozhovoru se narátorka v krátkosti představila a poté byl rozhovor veden formou dialogu, kdy tazatelka kladla otázky vycházející z okruhů navrženého tématu. Uvedla kolik je jí let, odkud pochází, kde studuje a pracuje. Dále rozhovor pokračoval dialogem na téma „sociální souvislosti vegetariánství“. Narátorka v rozhovoru uvádí, že k masu má lehký odpor od té doby, co navštívila Čínu. Maso dnes už nejí, ale nerada se označuje za vegetariána, protože si myslí, že ve společnosti je toto téma spíše tabu a nechce se dostat do zbytečných sporů. Narátorka žije jako vegetariánka hlavně ze zdravotních důvodů, cítí se tak lépe, ale nikomu tento životní styl nevnucuje. Velmi by si přála, aby byla v restauracích, ale i v obchodech širší vegetariánská nabídka, třeba i potravin ze zahraničí.

Ve dne 10. 11. 2022

Protokol o rozhovoru

Projekt: „Sociální souvislosti vegetariánství.“ Výzkumná práce v rámci bakalářské práce, Česká zemědělská univerzita v Praze.

Narátor: Lucie

Tazatel: Adéla Sosnová

Místo konání rozhovoru: Praha-Suchdol, v prostorách univerzity ČZU

Datum konání rozhovoru: 13. 11. 2022

1. rozhovor (32 minut)

Slečna Lucie, narozena v roce 2000. Narátorka je studentkou vysoké školy a zároveň brigádně pracuje jako servírka v restauraci.

Narátorku jsem osobně neznala, ale s rozhovorem souhlasila. Probíhal v příjemné atmosféře, v prostorách naší univerzity. Rozhovor nebyl ničím přerušen, jen byl mírně slyšet ruch na chodbách univerzity. Na začátku rozhovoru byla na narátorce patrná mírná nervozita, ale v průběhu rozhovoru z ní nervozita opadla. V rozhovoru se narátorka v krátkosti představila a poté byl rozhovor veden formou dialogu, kdy tazatelka kladla otázky vycházející z okruhů navrženého tématu. V úvodu rozhovoru se narátorka představila a zmínila, kolik jí je let, odkud pochází, kde studuje a kde nyní pracuje. Rozhovor pokračoval dialogem na téma „sociální souvislosti vegetariánství“. Narátorka v rozhovoru uvádí, že vegetariánem se stala hlavně kvůli zesilujícímu odporu k systému a způsobu zabíjení zvířat na jatkách a v různých masokombinátech. Dnes už je vegetariánem druhým rokem. V rozhovoru zmínila, že nesnáší plýtvání jídlem a ani to vlastně nikdy nepochopila. Bohužel na svých brigádách po restauracích se s plýtváním jídla setkala dost často. Problém, který vidí ve společnosti, je také malé množství nabídek jídel v restauracích pro vegetariány.

V Praze, dne 13. 11. 2022