

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra psychologie

Vegetariánství jako alternativní způsob výživy

Bakalářská práce

Denisa Dandová
Výchova ke zdraví
(2011-2015)

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Michal SVOBODA, Ph.D.
Plzeň, 2015

Prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v přiloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 15. dubna 2015

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce, PhDr. Mgr. Michalu Svobodovi, Ph.D., za podnětné připomínky, které pomohly k vypracování této práce a dále Ing. Pavle Mizerové za obětavou pomoc, kterou podává nám, všem studentům katedry psychologie.

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
Fakulta pedagogická
Akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Denisa DANDOVÁ
Osobní číslo: P11B0118P
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Výchova ke zdraví
Název tématu: Vegetariánství jako alternativní způsob výživy
Zadávací katedra: Katedra psychologie

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Prostudování literatury.
2. Analýza a komparace odborných informací.
3. Stanovení cíle bakalářské práce.
4. Vypracování osnovy.
5. Zpracování bakalářské práce, teoreticko-aplikační charakter.
6. Praktické závěry a doporučení pro praxi.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy: 60

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

1. FOŘT, Petr, SVOBODA, Milan. Tak co mám jíst. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2.
2. KASTNEROVÁ, Markéta. Poradce pro výživu. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.
3. MELINA, Vesanto, DAVIS, Brenda. Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]. Radňovice: Andrea Komínková, 2008. ISBN 978-80-904291-0-9.
4. MIHULOVÁ, Marie, SVOBODA, Milan. Jóga a strava. Liberec: Santal, 2010. ISBN 978-80-85965-76-6.
5. RISI, Armin, ZÜRRER, Ronald. Vegetariánský život: přednosti bezmasé výživy. Praha: EarthSave, 2007. ISBN 978-808-6916-002.

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.
Katedra psychologie

Datum zadání bakalářské práce: 10. června 2013

Termín odevzdání bakalářské práce: 30. června 2014


Doc. PaedDr. Jana Čížková, CSc.
děkanka




Doc. PhDr. Jana Mlýnská, CSc.
vedoucí katedry

V Plzni dne 10. června 2013

Úvod	2
Teoretická část	3
1. <i>Základní terminologie</i>	3
2. <i>Aspekty vedoucí k vegetariánství</i>	7
3. <i>Významné momenty vegetariánství</i>	16
4. <i>Názory na vegetariánství</i>	17
5. <i>Složení vegetariánské stravy</i>	19
Praktická část	25
6. <i>Kvalitativní výzkum</i>	25
7. <i>Metodologie</i>	26
7.1 <i>Výběr výzkumného vzorku</i>	26
7.2 <i>Metody získávání dat</i>	27
7.3 <i>Metody zpracování dat</i>	27
7.4 <i>Analýza dat</i>	28
7.5 <i>Výsledky výzkumu</i>	36
Závěr	37
Resumé	38
Summary	38
Seznam literatury	39
Seznam tabulek a obrázků	41

Úvod

Tato bakalářská práce je zaměřena na vegetariánství, tedy jeden z alternativních výživových směrů, kdy hlavní myšlenkou je odmítání masa a jiných masných produktů. Je to směr, který se v poslední době velmi rozšiřuje a i v budoucnosti bude toto téma velmi skloňované z důvodu netolerance špatného zacházení se zvířaty, neboť „*Každá generace se rozhoduje, jakou krutost bude tolerovat*“¹. V poslední době udělalo lidstvo obrovský posun v otázkách lidských práv a nyní jsou na řadě i práva zvířat.

Práce obsahuje teoretickou část a je doplněna o kvalitativní výzkum. V teoretické části bude cílem definování základních pojmů, objasnění důvodů vedoucích k vegetariánství, porovnání vegetariánské a konvenční stravy a celkové shrnutí dalších základních poznatků vztahujících se k danému tématu. V několika kapitolách najdeme základní terminologii, členění vegetariánství, aspekty vedoucí k vegetariánství, významné momenty z historie a složení vegetariánské stravy. V praktické části bych ráda prostřednictvím kvalitativního výzkumu našla odpověď na některé otázky, a to: Jaké názory, pocity a přesvědčení vegetariánství zahrnuje. Tato otázka bude považována za hlavní. Dále pak jaký názor mají lakto-ovo vegetariáni (tedy nejrozšířenější skupina vegetariánů) na ostatní formy tohoto výživového stylu, jaké aspekty vegetariánství vnímají sami vegetariáni jako důležité a jaký vliv na ně tento styl má a to ze sociálního, zdravotního i psychického hlediska. V práci nalezneme několik rozhovorů se začínajícím vegetariánem, dlouholetým vegetariánem, semivegetariánem a veganem.

Jako zdroje pro sepsání této práce budou využity české publikace a monografie světových autorů přeložené do českého jazyka, dále pak internetové stránky různých společností, zabývajících se výživou a vegetariánstvím. Ráda bych poukázala na problém, spočívající v tom, že o tématu vegetariánství je sice sepsáno značné množství literatury populárně-naučného rázu, ale množství odborné literatury, podložené vědeckými výzkumy, je ve srovnání s tím zanedbatelné.

Hlavní motivací ke zvolenému tématu je několikaleté vyznávání tohoto výživového směru, celkový zájem o něj i zdravou výživu obecně. Dalším důvodem pro sepsání práce na zvolené téma je zvýšený zájem o alternativní stravování v dnešní době a celkový nárůst vegetariánsky a vegansky se stravujících lidí.

¹ Soucitne.cz. [online]. [cit. 2015-03-13]. Dostupné z: <http://soucitne.cz/je-nejvyssi-cas-se-rozhodnout>

Teoretická část

1. Základní terminologie

Na úvod bych se ráda věnovala termínu Alternativní vyživování, jelikož vegetariánství do uvedené kategorie spadá. Pojem Alternativní vyživování nemá přesně danou definici, obecně však zastupuje stravování, lišící se od většinového. V dnešní době se do alternativ zařazuje několik výživových směrů jako je právě vegetariánství a všechny jeho formy, makrobiotika, dělená strava, výživa podle krevních skupin, syrová strava, paleolitická dieta a další. Důvody k alternativnímu vyživování mohou být např. snaha o snížení tělesné hmotnosti, nespokojenost s konvenčním stravováním, zdravotní důvody, osobní přesvědčení, příslušnost k určité náboženské či společenské skupině.

Dále se budu zabývat samotným slovem vegetariánství. Jeho původ a historický kontext bude rozebrán v kapitole *Významné momenty vegetariánství*. V širším pojetí označuje výživový směr, a to včetně všech jeho forem, jehož vyznavači odmítají jíst maso. Vegetariáni se objevovali napříč historií ve většině kultur. Důvody k vegetariánství jsou rozmanité. Může se jednat o hledisko zdravotní, filozofické, náboženské, etické, ekonomické a další. Argumentům, proč být vegetariánem, bude věnována samostatná kapitola v následující části. Vegetariánství jako takové můžeme rozdělit do několika skupin. Pro přehled zde uvedu základní členění vegetariánství, které se ve větší míře shoduje ve většině publikací.

Setkáme se v nich s pojmem vegetariánství v užším pojetí, nazývaným lakto-ovo. Vyznavači této formy odmítají jíst maso všech zvířat včetně drůbeže a ryb. Vegetarián (lakto-ovo) také odmítá další živočišné produkty jako je sádlo, masový vývar nebo želatinu². K mléčným výrobkům a vajíčkům nemá odmítavý postoj. Tento typ patří mezi nejrozšířenější druh vegetariánství. Dalším typem vegetariána může být ovo-vegetarián, který preferuje rostlinnou stravu a vajíčka. Opakem může být lakto-vegetarián, který zařazuje pouze mléčné výrobky a rostlinnou stravu.

Semivegetarián neboli „skoro“ vegetarián do svého jídelníčku zařazuje ryby (pesco) nebo drůbež (pollo). Částeční vegetariáni mají podobné dělení jako je tomu u plnohodnotných vegetariánů, tedy pesco-vegetarián a pollo-vegetarián.

² Želatina je lehce stravitelná bílkovina, která se získává z kostí, kůží a dalšího jatečního odpadu. V potravinářství se využívá jako stabilizátor nebo zahušťovadlo. Další využití má ve farmacii či kosmetickém průmyslu. Želatina má rostlinnou alternativu v podobě Pektinu, který je získáván z ovoce, Karubinu získávaném z rostliny zvané Rohovník Obecný a Karagenanu získávaným z mořských řas.

Semivegetariánství je v publikaci *Tak co mám jíst* označeno jako kvazivegetariánství³. Lidé k němu mívají nejčastěji zdravotní důvody. Semivegetariánská strava je velmi zdravá a dalo by se říci, že přesně koresponduje s výživovým doporučením⁴ - což znamená zvýšení příjmu rostlinných tuků na úkor živočišných, dostatek ovoce i zeleniny a z toho vyplývající navýšení vlákniny v nich obsažené na 30 g/den, dále pak zvýšení spotřeby luštěnin, snížení celkové energetické dávky, snížení příjmu cholesterolu na max. 300 mg/den, a v neposlední řadě navýšení spotřeby vitamínů, minerálů, stopových a dalších ochranných látek.⁵

Veganství je jednou z přísnějších forem. Lidé, vyznávající tento výživový směr, odmítají jakékoliv živočišné výrobky jako je maso, mléko, vejce, med, želatina, ale i výrobky z kůže zvířat nebo kosmetiku testovanou na zvířatech. Veganství je spíše považováno za životní styl a filozofii, než za formu stravování. Pro některé vegetariány je to logické pokračování v cestě bez utrpení zvířat. V publikaci *Průvodce vegetariána* se uvádí, že procentuelní zastoupení veganů je 5-10 %. V dnešní době se však toto číslo zvětšilo až na 25-40 %.⁶

Frutariánství je extrémní forma vegetariánství, která zahrnuje pouze ovoce, zeleninu a ořechy, a to jen za splnění podmínek, kdy plodina nebude porušena nebo zničena. Frutariáni věří, že rostlina je živá bytost a proto nechtějí, aby trpěla. Mohou tedy sbírat plody, které po uzrání spadnou na zem, nebo je snadné je oddělit a mateřská rostlina zůstane neporušená a může poskytovat další plody. Tento výživový směr je ze zdravotního hlediska velmi rizikový a bývá doporučován pouze jako přechodný.

Vitarián, neboli vyznavač syrové stravy konzumuje převážně ovoce, zeleninu, semínka, klíčky a ořechy a bývá označován za raw vegana. Někteří vitariáni se nevyhýbají ani konzumaci syrového, neupraveného mléka nebo tepelně nezpracovaného masa. Tento výživový směr sice povoluje tepelnou úpravu, ale pouze do 45°C. Hlavním argumentem bývá, že při vyšší teplotě se ničí vitamíny a další prospěšné látky v potravě. Pozitivem zde může být, že strava vitariánů neobsahuje žádné konzervanty, barviva, stabilizátory a další aditiva z důvodu, že není průmyslově zpracována. Při konzumaci

³ FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007, s. 83. ISBN 978-80-247-1459-2.

⁴ Výživové doporučení předkládá obecné zásady zdravé stravy, která by měla snížit riziko civilizačních chorob. Poslední verze inovovaného Výživového doporučení pro obyvatelstvo České republiky je z roku 2012 a vydala ho Společnost pro výživu.

⁵ *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky*. [online]. [cit. 2015-03-13]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>

⁶ MELINA, Vesanto. DAVIS, Brenda. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. Radňovice: Andrea Komínková, 2008, s.2. ISBN 978-80-904291-0-9.

stravy v takto přirozené podobě bývá uváděno zlepšení zdraví, regulace hmotnosti či pocit větší energie. Jedná se o výživový směr v dnešní době velmi populární, bohužel však nebyl dostatečně podroben výzkumu a informace o něm jsou v největší míře vědecky nepodloženy, proto je doporučován také jako dočasný.⁷

V závěru kapitoly bych ráda uvedla počet stoupců vegetariánství. V současné době je tendence taková, že vegetariánů stále přibývá. V předmluvě k českému vydání Stanoviska ADA (Americká dietetická asociace) nalezneme informaci, že v České republice se k tomuto směru hlásí asi 1-2 % populace.⁸ Procentuelní zastoupení v ostatních státech uvádím v následující tabulce, kterou jsem vytvořila na základě dat z internetových zdrojů.⁹

⁷ Syrová strava - Mgr. Margit Slimáková, Ph.D. [online]. [cit. 2015-03-13]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/encyklopedie/syrova-strava/>

⁸ Předmluva k českému vydání Stanoviska ADA. [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://csvv.cz/index.php/stanoviska-a-doporuceni/stanoviska-k-vegetarianstvi/ada/69-ada-pedmluva>

⁹ Vegetarian.cz - Novinky. [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: http://www.vegetarian.cz/ostatni/pocty__vegetar2003.html

Tabulka 1: Procentuelní zastoupení vegetariánů v jednotlivých zemích

Země	Počet obyvatel	Počet vegetariánů v zemi
Rakousko	8,1 miliony	3-4 %
Belgie	10,2 miliony	2%
Česká republika	10,2 miliony	1-2 %
Francie	58,6 miliony	Méně než 2 %
Německo	82 miliony	8 %
Indie	997,5 miliony	15-20 %
Irsko	3,7 miliony	6 %
Itálie	58 miliony	5 %
Norsko	4,5 miliony	2-4 %
Polsko	38,6 miliony	Méně než 1 %
Portugalsko	10 miliony	2 %
Rumunsko	25 miliony	4 %
Slovensko	5,4 miliony	1 %
Španělsko	39,4 miliony	2 %
Švédsko	8,8 miliony	7 %
Švýcarsko	7,1 miliony	4-9 %
Nizozemí	15,8 miliony	4-5 %
Spojené království	59,5 miliony	9 %
USA	278,3 miliony	4 %

2. Aspekty vedoucí k vegetariánství

Stejně tak, jako je každá osobnost jedinečná, tak i důvodů k vyřazení masa z jídelníčku je nepřeberné množství. Různorodost aspektů, vztahujících se k vegetariánství, dobře ilustrují vybrané citáty, uvedené v závěru této kapitoly. Pokusím se nyní rozebrat hlavní důvody, proč být vegetariánem.

Jako jeden ze stěžejních důvodů bych ráda uvedla zdravotní aspekt. Jestli je vegetariánství přínosné pro zdraví člověka, to je sice v obecné rovině těžké říci, vegetariánská strava se však velmi podobá výživovým doporučením pro dnešní populaci, jak již bylo probráno v první kapitole. Výzkumy na toto téma nejsou ale příliš objektivní z důvodu variability stravování vegetariánů. Lze totiž mezi nimi najít člověka, který se stavuje zdravě a vyváženě, ale naopak také vegetariána, jehož převážnou část jídelníčku tvoří hranolky, smažený sýr a další, sice bezmasé, ale nezdravé pokrmy. Pokud se zaměříme na první skupinu, kdy vegetariáni mají dostatek informací o zdravé výživě a jejích složkách, může se takto vystavěná strava stát velmi prospěšnou a předcházet řadě onemocnění. V dnešní době je často opomíjeno, že výživa je jedním z hlavních determinantů zdraví. Tento poznatek také shrnuje publikace Raději vidličky než nože: „Skutečnost, že tolik nemocí závisí na stravě, je důvodem, proč je v rámci zdraví a léčby mnohem lepší spolehnout se na potraviny (tedy na svoji vidličku) než na operaci (tedy chirurgický nůž).“¹⁰ Autoři také uvádí několik studií zabývajících se vztahem mezi jednotlivými vážnými chorobami a rostlinnou stravou.

První z výzkumů se týká srdečních onemocnění: „Národní ústav pro choroby srdce, plic a krve vydal nedávno zprávu založenou na poznatcích desetileté studie kardiovaskulárního zdraví, ze které vyplývá, že téměř všichni muži ve věku nad šedesát let a ženy nad sedmdesát let, kteří vyrostli na tradiční masité západní stravě, již trpí nějakou formou srdečního onemocnění.“¹¹ Jako příčina je zde udáván srdeční plak, neboli tuková vrstva, která se hromadí v tepnách po celém těle. Rostlinná strava minimalizuje tuk a cholesterol, tedy hlavní složky plaku, a tepny a žíly se mohou přirozeně uvolnit.

¹⁰ CAMPBELL, Colin T., ESSELSTYN Caldwell B. *Raději vidličky než nože: rostlinná strava - cesta ke zdraví*. Editor Gene Stone. České Budějovice: Dona, 2013, s.2. ISBN 978-80-7322-166-9.

¹¹ tamtéž s.11

Další výzkum se zabýval mozkovou mrtvicí. Zde odkazují na Framinghamskou studii, z jejíž závěrů vyplývá, že „se s každou třetí porcí ovoce a zeleniny navíc, kterou denně sníte, riziko vzniku mozkové mrtvice snižuje asi o 22 %“.¹²

Velkým problémem dnešní doby je rakovina. Rostlinná strava obsahuje živiny jako jsou fytochemikálie a antioxidanty, které mohou s rakovinou bojovat.

V neposlední řadě jsou výzkumy věnovány také cukrovce. V současné době tvoří druhý typ, jehož příčinou je právě nevhodná strava, 90 až 95 % případů této choroby. „Země, kde lidé konzumují stravu založenou na zdravých potravinách s vysokým obsahem sacharidů, mají nejnižší počet výskytu cukrovky na světě.“¹³ „Alzheimerova choroba je dalším projevem špatného kardiovaskulárního zdraví. Studie ukazují, že i středně vysoké hladiny cholesterolu u čtyřicátníků mohou výrazně zvýšit riziko vzniku této choroby v pozdějším věku.“¹⁴

Dále bych uvedla Klíčové zásady stravování podle Vidliček a Nožů, které poukazují na prospěšnost rostlinné stravy. Hlavní pokyny jsou: „Jezte rostliny- čím neporušenější, tím lépe“¹⁵. Nejvhodnější jsou celé, co nejméně upravované ovoce, zelenina, obiloviny a luštěniny. V rostlinné stravě můžeme nalézt dostatek všech živin (kromě B12) a může se stát zdravou a vyváženou. Další radou je zařazovat co nejméně zpracovaných potravin. Ty totiž ztratily většinu svých nutričních vlastností. Vše je zde ukázáno na příkladu olivového oleje. Olivy obsahují minerály, vitamíny a vlákninu, ale výrobou olivového oleje se tyto složky ztratí a zůstane jen čistý tuk. Vyhněte se konzervantům. Hlavním argumentem je, že celé rostliny nepotřebují dochucovadla a další látky, aby dobře chutnaly. Nejezte mléčné výrobky. Zejména mléko je spojováno se zvýšeným rizikem rakoviny, juvenilního¹⁶ diabetu, roztroušené sklerózy a dalších onemocnění. Sacharidy nemusí být až tak špatné, jsou pro člověka hlavním zdrojem energie, jen je důležité vybrat správnou skupinu potravin, které jsou na sacharidy bohaté. A naopak častým argumentem proti vegetariánství je nedostatek bílkovin. Rostlinná strava je schopna pokrýt asi 10 % bílkovin z celkového denního příjmu potravy, což je podíl, který překračuje potřebné množství pro většinu lidí. Dobře strukturovaná rostlinná strava

¹² CAMPBELL, Colin T., ESSELSTYN Caldwell B. *Raději vidličky než nože: rostlinná strava - cesta ke zdraví*. Editor Gene Stone. České Budějovice: Dona, 2013, s.17. ISBN 978-80-7322-166-9.

¹³ Tamtéž s.23

¹⁴ Tamtéž s.23

¹⁵ Tamtéž s.5

¹⁶ Diabetes mellitus 1. typu, nazýván jako cukrovka. Juvenilní se nazývá pro svůj častý výskyt v mladém věku, nejčastěji kolem 15 roku.

snižuje spotřebu omega- 6 mastných kyselina a popírá potřebu zvýšit příjem omega- 3 mastných kyselin. Posledním bodem je suplementace vitamínu B12. Tento vitamín je obvykle získáván z masa a živočišných produktů. Vitamín B12 přirozeně pochází z bakterií v půdě, které se skrze rostliny dostanou až ke zvířatům. Člověk v dnešní době nemá možnost přijmout vitamín B12 tímto způsobem. Výhodou je, že denní dávka je velmi malá a lidské tělo si tvoří velké zásoby tohoto vitamínu. Suplementace, neboli doplňování je navzdory těmto několikaletým zásobám vhodná a každý by ji měl zvážit.¹⁷

Průvodce (začínajícího) vegetariána věnuje zdravotnímu hledisku velmi obsáhlou kapitolu, podle které hlavní výhodou není pouze lepší zdraví, ale také ochrana před různými onemocněními. Nezanedbatelné je jistě menší procento obézních mezi vegetariány než mezi lidmi s konvenčním stravováním, menší náchylnost k chronickým onemocněním, jako jsou hypertenze, cukrovka druhého typu a určité typy rakoviny, dále ochrana před renálním (ledvinovým) a divertikulárním onemocněním (tlustého střeva) a revmatoidní artritidou. Další výhodou se týká délky života. *„Vegetariáni žijí odhadem o sedm až devět let déle než nevegetariáni. Přestože si hodně lidí dělá z vegetariánů legraci, když říká „to si jen myslíte, že žijete déle,“ skutečnost je taková, že vegetariáni jsou v důchodovém věku oproti nevegetariánům zdravější.“*¹⁸ Vegetariánská strava kromě toho znamená i snížené riziko onemocnění, která se přenášejí z potravin. Sem můžeme zařadit Escherichii coli 0157:H7, salmonelu, listerii, bakterie rodu Campylobacter a další patogeny, které se mohou na člověka přenést zejména při zpracování syrového masa. Pozitivem vegetariánské stravy je také nižší příjem látek, které znečišťují životní prostředí (těžké kovy, DDT, polychlorované bifenyly a další kontaminanty). Těchto látek je ve vegetariánské stravě méně. Poslední předností, která je zde uvedena, je příjem živin, které se blíží současným výživovým doporučeným dávkám. Tento fakt jsem již předkládala výše.

Fořt ve své knize Tak co mám jíst? uvádí studii zdravotního stavu vegetariánů z roku 1988 (studie byla realizována USA) podle které *„vegetariáni mají průkazně nižší výskyt oběhových onemocnění a některých typů rakoviny. Na to navázalo konstatování, vycházející ze stejné studie, totiž že děti vegetariánů nejsou nijak ohroženy. Podobně je*

¹⁷ CAMPBELL, Colin T., ESSELSTYN Caldwell B. *Raději vidličky než nože: rostlinná strava - cesta ke zdraví*. Editor Gene Stone. České Budějovice: Dona, 2013, s.5-10. ISBN 978-80-7322-166-9.

¹⁸ MELINA, Vesanto. DAVIS, Brenda. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. Radňovice: Andrea Komínková, 2008, s.4. ISBN 978-80-904291-0-9.

tomu u dospělých“.¹⁹ Další studie z roku 1996 o zdravotním stavu vegetariánů říká, že vegetariáni mají delší život a lepší zdraví. Naopak studie provedená v roce 1970 tvrdí, že veganská strava před kardiovaskulárním onemocněním nechrání, ale naopak je způsobuje.²⁰

Většina uvedených argumentů rozhodně může být důvodem, proč se stát vegetariánem nebo veganem. Jen je třeba dodat, že by si každý měl pohlídat živiny, které se v rostlinné stravě vyskytují méně často, případně suplementovat ty, které se nevyskytují vůbec.

Ráda bych se ještě pozastavila nad otázkou kravského mléka a mléčných výrobků. V současné době je to hojně diskutované téma a dělí populaci na několik táborů. Jedni jsou zastánci kravského mléka a zdůrazňují jeho potřebu z hlediska vápníku a bílkovin, druzí poukazují na souvislosti mezi mlékem a alergiemi a celkovou nevhodnost kravského mléka pro člověka. Souvislost mezi rakovinou a kravským mlékem mi ale připadá poněkud nadhodnocená. Mým postojem je, že mléčným výrobkům se nevyhýbám, ale preferuji rostlinná mléka, jejichž nabídka je dnes velmi bohatá.

Nejčtetnějším a většinou i nejpádňějším důvodem, proč se stát vegetariánem nebo veganem, je hledisko etické. Dlouhou dobu se zamýšlím nad tím, proč takto nesmýšlí většina lidí. Proč si někteří zvolí cestu vegetariánství a jiní nikoli? Musím se tedy na danou problematiku podívat i z druhé strany a položit si otázku, proč lidé jedí maso. V souvislosti s takovými myšlenkami jsem si vybavila Kohlbergova stádia morálního vývoje²¹, konkrétně poslední stupeň postkonvenční úrovně morálky. Podle této teorie je člověk, který posledního stupně dosáhne, orientován na univerzální etiku. Tato úroveň je definována jako obecná etika, kterou lidé uznávají i v případě, že není společenskou normou nebo je dokonce s ní v rozporu. Spadají sem otázky spravedlnosti, svobody a práva na život. Zajímavé je, že podle některých názorů nedosáhne zmiňované úrovně každý dospělý jedinec. Souvislost mezi vegetariánstvím a mravním vývojem v odborné literatuře není uvedena, ale myslím, že tento fakt by nám mohl dát částečnou odpověď na to, proč se lidé vegetariány stávají.

¹⁹ FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007, s. 80. Zdraví. ISBN 978-80-247-1459-2.

²⁰ Tamtéž s.80

²¹ Lawrence Kohlberg rozdělil mravní vývoj na tři hlavní stádia prekonvenční, konvenční a postkonvenční. Každé období má svá specifika a vliv na osobnost člověka.

Dalším důvodem, proč lidé jedí maso, je to, že jim chutná, a nevidí pozadí jeho výroby, což by mohlo být připisováno nevědomosti či lhostejnosti. Jsou to skutečnosti, na které poukazuje rozhovor z knihy *Neber zvíře do úst*: „*Jinými slovy, tím co je pro náš život určující, jsou pocity libosti. Pochopitelně pouze ty naše, pocity týraných zvířat nás nezajímají. Člověk, kterému konzumace masa přináší okamžité uspokojení, nechce o pozadí jeho „výroby“ nic vědět. Bohužel tak to je. Navíc když se to maso v hypermarketu krásně nasvítí a je i úhledně zabalené, tak máte dojem, že ta věc ani není z přírody. Že za ní není žádné zvíře, žádné utrpení.*“²²

Ať už lidé ignorují špatné zacházení se zvířaty z jakýchkoli důvodů, faktem je, že se takové věci dějí, ikdyž o nich nevíme, nebo si je nepřipouštíme. Značným problémem jsou velkochovy. Zvířata nejsou chována v dobrých podmínkách, mají nedostatečný prostor, nemají žádné podněty a kvůli tomu jsou deprimovaná a dochází k jejich vzájemné agresivitě. Další otázkou je urychlování vývoje, které je proti přírodě. Například kuře od svého narození až do doby, kdy je poraženo, vyroste několikanásobně rychleji a do větších rozměrů, než by tomu bylo za normálních podmínek. Kvůli urychlenému vývoji mají zvířata různé zdravotní problémy, jejich končetiny neunesou váhu těla a v důsledku nedostatečné zdravotní péče umírají v kotcích bez jakékoli pomoci. Když nastane čas porážky, jsou nakládána do aut nešetrným způsobem. Lidé, kteří mají tuto práci na starosti, se často chovají velmi agresivně a bývají odhaleny i případy, kdy to dělají pro své osobní potěšení. Co se pak týče samotného transportu na jatka, zvířata jsou přepravována na dlouhé vzdálenosti bez vody a jídla, třeba i za nepříznivých podmínek počasí. Značné procento zvířat zemře již při cestě na jatka. Na jatkách následuje vyložení zvířat, prováděné stejně nešetrným způsobem jako jejich náklad, za použití násilí. Některé výzkumy uvádějí, že zvířata poznají, že je čeká smrt, a proto se brání. Určité vyhlášky nařizují, že zvíře by před zabitím mělo být omráčeno, ale z důvodu rychlého tempa porážek se tak u některých zvířat nestane a ta jsou pak zabita při plném vědomí. Ráda bych se ještě zamyslela nad mlékárenským průmyslem. Obecné mínění je takové, že dojné krávy jsou na tom lépe, než zvířata určená na maso. Bohužel tomu tak není. Telata jsou kravám odebírána krátkou dobu po porodu, což je pro ně velmi stresující. Navíc tuto zkušenost absolvují několikrát za život, než přestanou být produktivní a skončí jako

²² HUB, Pavel. *Neber zvíře do úst, aneb, Podala snad Eva Adamovi jelito?: rozhovory o utrpení zvířat v systému živočišné výroby s dopadem na člověka, společnost a přírodu*. Brno: Tribun EU, 2012, s.27-28. ISBN 978-802-6302-155.

ostatní zvířata na jatkách. Za zmínku také stojí pozadí produkce kachních jater, kdy kachny jsou umístěny v klecích, které jim zamezují v jakémkoliv pohybu a jsou záměrně překrmovány drastickým způsobem, aby jejich játra ztučněla. (Podobným způsobem se nakládá i s husami a jinými vodními ptáky.) Nehumánní zacházení se netýká pouze zvířat určených pro naši potravu, ale i ostatních oblastí, například kožešinových farem, laboratoří, kde se zvířata využívají k testování různých produktů, a v neposlední řadě se jedná o zvířata, která slouží pro naši zábavu, ať už to je v podobě cirkusů, Koridy či jiných zápasů se zvířaty. V současné době dochází k určitému pokroku z hlediska legislativy, ale nedochází ke kontrole a odstraňování porušení pravidel legislativou stanovených, a to ve všech oblastech, kde jsou zvířata využívána.

Pro zajímavost bych ráda uvedla jednoduchou aplikaci, Monthly Vegetarian Calculator²³, která spočítá, kolik zvířat bylo ušetřeno a jaké množství CO₂ nebylo vypuštěno do ovzduší za ty měsíce, kdy člověk nejí maso. Údaje jsou vypočítány dle denní spotřeby masa na jednotlivce v průměrné americké populaci. V mém případě, za necelé čtyři roky vyznávání tohoto alternativního směru, bylo ušetřeno 808 zvířat. Tuto informaci zmiňuji z důvodu, že i rozhodnutí jednotlivce může mít velký vliv.

Vegetariánství je nejen zdravé, ohleduplné ke zvířatům, ale také ekonomické a ekologické. Podle Průvodce (začínajícího) vegetariána²⁴ mj. přispívá k ochraně vodních zdrojů, neboť chov hospodářských zvířat je velmi náročný na spotřebu vody. Odhaduje se, že ve Spojených Státech je 50 % spotřebované vody použito právě na tyto účely. Je zde také uvedeno, že na výrobu potravin, které zkonzumuje vegan za rok, se využije méně vody, než na výrobu potravin, které spotřebuje nevegetarián za měsíc. Co se týče otázky znečišťování vodních zdrojů, podle Agentury pro ochranu životního prostředí (EPA) je zemědělství největším znečišťovatelem amerického vodního systému. Dalším bodem je ochrana cenných ekosystémů planety - deštných pralesů. Jsou domovem poloviny světových druhů rostlin a zvířat. Podle některých odhadů bylo na každý hamburger vyrobený z hovězího masa vykáčeno bezmála sedmnáct čtverečních metrů tropických deštných pralesů a s každým stromem padlo dvacet až třicet různých druhů rostlin, jedno sto různých druhů hmyzu a tucet ptáků, savců a plazů. Vegetariánství také poskytuje

²³ Vegetarian Calculator by Month. [online]. [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://vegetariancalculator.com/vegetarian-calculator-monthly>

²⁴ MELINA, Vesanto. DAVIS, Brenda. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. Radňovice: Andrea Komínková, 2008, s.7-9. ISBN 978-80-904291-0-9.

účinnou ochranu proti desertifikaci. V západních Spojených Státech se 70 % země využívá k pastvě hospodářských zvířat, což je hlavní důvod, proč se velká část krajiny mění na poušť. Země totiž v důsledku hospodářské činnosti zhutní, špatně absorbuje vodu a svrchní vrstva je pak snáze spláchnuta deštěm. Takto údajně zmizí z planety orná půda za pouhých čtyřicet pět let. Vegetariánství také může pomáhat chránit proti katastrofickým změnám životního prostředí. Výše zmíněná publikace udává souvislost mezi globálním oteplováním a vypouštěním plynů, jako je oxid uhličitý, metan, rajský plyn a freon. Tyto plyny jsou produkovány právě při chovu, přepravě a zpracování hospodářských zvířat. Posledním bodem je snížení spotřeby ubývajících zdrojů Země. Kdyby na výrobu potravy pro každého z obyvatel naší planety bylo použito tolik zdrojů, kolik je použito pro průměrného Američana, museli bychom údajně mít k uživení současné populace tři planety Země. Další zajímavou informací je, že všechen dobytek potřebuje takové množství potravy, které by vystačilo pro 8,7 miliardy lidí, což je více než současná lidská populace. Vidličky a Nože uvádí podobné souvislosti mezi konzumací živočišných produktů a následujícími ekologickými dopady.²⁵ Ráda bych ještě doplnila ekonomický pohled na vegetariánství nikoli z hlediska globálního, ale osobního. Faktem je, že zelenina, ovoce, luštěniny a další rostlinné produkty jsou levnější než maso. Námítkou může být, že vegetarián musí zkonzumovat větší množství rostlinné stravy, ale i tak je strava vegetariána dle mého názoru levnější, než je tomu u konzumenta masa.

S vegetariánstvím jsou spojeny určité náboženské a filozofické směry. I to je další důvod, proč si lidé volí tento směr - odmítají jíst maso z důvodu příslušnosti k určité náboženské skupině. Mezi hlavní skupiny, odmítající maso, patří například hinduisté. Hinduismus nepovoluje zabíjení zvířat protože věří, že zvířata mají duši, která přechází do vyššího zvířecího druhu a postupně i do člověka. Násilnou smrtí zvířete by se tento proces narušil. Vegetariánství bylo v době vrcholu védské kultury tak běžné a rozšířené, že pro něj nebyl speciální výraz.²⁶ Vegetariánství je v Hinduismu hluboce zakořeněno, jak

²⁵ CAMPBELL, Colin T., ESSELSTYN Caldwell B. *Raději vidličky než nože: rostlinná strava - cesta ke zdraví*. Editor Gene Stone. České Budějovice: Dona, 2013, s.36-40. ISBN 978-80-7322-166-9.

²⁶ Vegetariánství náboženství. [online]. [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/view.php?cisloclanku=2005100003>

to dokládají i různé citáty z jejich posvátného písma. Důvodem pro vegetariánství je zde také to, že maso nelze získat jiným způsobem než zabitím zvířete. Proto není jeho konzumace povolena a každý, kdo by se toho dopustil, by byl považován za vraha.²⁷

Dalším rozšířeným náboženstvím spojeným s vegetariánstvím je Buddhismus. Základní myšlenka je velmi podobná jako u předchozího zmiňovaného náboženství - smyslem je mírumilovnost a neublížování všem živým bytostem. Toto poselství se díky Buddhismu rozšířilo do spousty zemí. Také samotný Buddha byl příznivcem vegetariánství. Nicméně s úpadkem Buddhova původního učení upadá mezi příznivci Buddhismu i odmítání masa.²⁸ Poslední náboženskou skupinou, kterou bych ráda zmínila, je jedna z větví křesťanství, Adventisté sedmého dne, kteří vyznávají vegetariánství zejména ze zdravotních důvodů.

Jako poslední argument, proč být vegetariánem, uvádím estetickou stránku celé věci. Zmínek o estetickém hledisku není mnoho, a možná si člověk může obtížně představit, co je tím myšleno. Hlavní myšlenkou je, že maso, tedy zabití zvíře, není moc hezké na pohled. Někteří lidé, obzvláště děti, mívají problém s konzumací masa v případě, že ho vidí v syrové nezpracované podobě. S takovým názorem se dle mého názoru ztotožní dokonce i mnozí konzumenti masa.

Další věc, která s tímto souvisí, je hygienická stránka a bezpečnost potravy při zpracovávání syrového masa, kdy poměrně snadno může dojít ke kontaminaci ostatních potravin nebo ke špatné tepelné úpravě. To se při zpracování syrové zeleniny stane s menší pravděpodobností. Tento fakt již byl ale zmíněn v souvislosti se zdravotními výhodami vegetariánství. Na závěr kapitoly uvádím vybrané citáty, které dobře ilustrují důvody, které vedou k vegetariánství.

²⁷ ZÁRUBA, Milan. *Proč nejíst maso*. Praha: Avatar, 1996, s. 36. ISBN 80-85862-08-5.

²⁸ Vegetariánství náboženství. [online]. [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/view.php?cisloclanku=2005100003>

„Bůh si přeje, abychom byli oporou zvířat, potřebují-li pomoc. Každá bytost v nouzi má stejné právo na ochranu.“

František z Assisi

„Nic nebude tak přínosné pro lidské zdraví a pro šance přežití života na Zemi jako přechod na vegetariánskou stravu.“

Albert Einstein

„Kdyby jatka měla stěny ze skla, každý by byl vegetarián.“

Paul McCartney

„Jsem vegetarián a zásadně odmítám alkohol z důvodů, abych mohl co nejvíce využít svůj mozek.“

Thomas Alva Edison

„Masožerství dalo by se prominout, pokud by bylo podepřeno rozumnými důvody. Ale těchto není. Je to zlá záležitost, nemající v našich dobách nijakého opodstatnění.“

L. N. Tolstoj

„Velikost a mravní pokrok národa se pozná podle toho, jak zachází se zvířaty.“

Mahátma Gándhí

3. Významné momenty vegetariánství

V této kapitole bych se ráda věnovala stručné historii vegetariánství a jeho významným momentům. Na začátek by bylo dobré uvést, co je člověk z hlediska výživy a jakou má výživovou strategii. Názory na toto téma se velmi liší a ani vědecké výzkumy neposkytují jasnou odpověď. Danému tématu se také věnuje Fořt ve své knize *Tak co mám jíst*²⁹. Člověk prý není býložravcem, a to z důvodu jiné stavby trávicího traktu, než jakou mají býložravci. Není ale také masožravcem, protože nedokáže trávit syrové, neupravené maso. Člověk je tedy nejspíš všežravcem, i když nemá znaky, které jsou všežravcům společné. Stejně tak i porovnání s lidoopy, se kterými máme společný genetický základ, nedává odpověď, protože člověk nemá stejnou výživovou strategii jako tato příbuzná větev. Jediné, na čem je možné se bezesporu shodnout je, že člověk je velmi přizpůsobivý, a díky tomu může praktikovat různé alternativní stravování, ať už to bude čistě rostlinná strava jako v případě býložravců, nebo konzumace masa a ostatních potravin jako všežravec.

Vegetariánství provází lidstvo po dlouhou dobu a vyskytuje se různých kulturách. Zmínku o nejedení masa nalezneme již na počátku, kdy Bůh řekl směrem k Adamovi a Evě: „*Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm*“. Genesis 1:29. Další zmínky o vegetariánství nalezneme ve Védské kultuře, kde vegetariánství bylo součástí Hinduismu. Svě zastoupení mělo i v období starého Egypta, kde se dochovaly mumie u kterých bylo zjištěno, že se stravovaly vegetariánskou stravou. Ve starověkém Řecku se k rostlinné stravě hlásili významní filozofové jako například Platón nebo Sokrates. Ze stejného období pochází „otec vegetariánství“³⁰ Pythagoras. Dříve než se začalo používat samotné slovo vegetarián byli vyznavači tohoto směru nazýváni právě po tomto slavném filozofovi- Pythagorejci. V období renesance, kde se vegetariánství znovu objevilo, můžeme jmenovat například Leonarda da Vinciho. Slovo vegetarián se poprvé objevilo na konci 19. stol. podobně jako první vegetariánská společnost, která vznikla v roce 1847 v Anglii a nesla název Vegetarian society. Krátce na to, začaly vznikat podobné organizace i v ostatních zemích. V České republice se s vegetariánstvím pojí jména jako například T.G. Masaryk, Franz Kafka nebo MUDr. Ctibor Bezděk.

²⁹ FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007, s. 35-36. Zdraví. ISBN 978-80-247-1459-2.

³⁰ MELINA, Vesanto. DAVIS, Brenda. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. Radňovice: Andrea Komínková, 2008, s.429. ISBN 978-80-904291-0-9.

4. Názory na vegetariánství

V následující kapitole bych ráda uvedla některá stanoviska k vegetariánství, která vydaly přední zdravotnické organizace a společnosti zabývající se výživou. Výčet těchto stanovisek jsem převzala ze stránek, věnujících se tématu vegetariánství a veganství.³¹

The American Dietetic Association (Americká dietetická asociace): "*Názorem Americké dietetické asociace je, že správně rozvržená vegetariánská i veganská strava je zdravá, nutričně vyvážená a zdravotně přínosná v prevenci i v léčbě různých onemocnění. Dobře rozvržená vegetariánská i veganská strava je vhodná pro všechna životní období, včetně těhotenství, kojení, dětství i dospívání.*"

Dietitians of Canada (Kanadští dietologové): "*Dobře sestavená veganská strava je bezpečná a zdravá pro těhotné i kojící ženy, kojence, děti, dospívající i seniory. Veganská strava má mnoho potenciálních zdravotních výhod. Mezi tyto výhody patří nižší výskyt obezity, onemocnění srdce, vysokého krevního tlaku, cukrovky 2. typu a některých druhů rakoviny. Mezi další výhody patří nižší hladina cholesterolu v krvi a nižší riziko vzniku žlučnickových kamenů a střevních potíží.*"

The British National Health Service (Britská státní zdravotnická služba): "*S pomocí dobře sestavené a informované veganské stravy můžete získat všechny živiny, které tělo potřebuje.*"

The British Nutrition Foundation (Britská nadace pro výživu): "*Dobře sestavená a vyvážená vegetariánská i veganská strava je nutričně adekvátní. Studie vegetariánských a veganských dětí ve Velké Británii dokládají, že jejich růst a vývoj se pohybuje v běžných hodnotách.*"

The Dietitians Association of Australia (Australská dietetická asociace): "*Při dobrém sestavení je i na veganské stravě možné získat všechny živiny, které jsou potřebné pro dobré zdraví.*"

The United States Department of Agriculture (Americké ministerstvo zemědělství): "*Vegetariánská strava může poskytnout doporučené množství živin. Klíčem je*

³¹ Těchto 10 významných odborných institucí schvaluje veganství Soucitně. [online]. [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://soucitne.cz/techto-10-vyznamnych-odbornych-instituci-schvaluje-veganstvi>

konzumace rozmanitých jídel v potřebném množství a následování doporučení podle věku, pohlaví i fyzické aktivity."

The National Institutes of Health (Státní zdravotnický ústav, USA): *"Lidé, kteří se stravují vegansky, mohou získat všechny živiny, které potřebují. Nicméně měli by dbát na pestrý jídelníček, aby byly uspokojeny všechny nutriční požadavky."*

The National Health and Medical Research Council (Australská vládní zdravotnická organizace): *"Alternativy živočišných výrobků představují ořechy, semena, luštěniny (fazole) a tofu. Tyto potraviny mohou zajistit rozmanitou stravu a poskytnout hodnotný a dobře dostupný zdroj bílkovin a dalších živin, které se jinak nachází v mase. Jedincům, kteří preferují veganskou stravu, je doporučována suplementace vitamínu B12."*

The Mayo Clinic (Klinika Mayo, mezinárodně uznávané americké lékařské výzkumné a vzdělávací centrum a univerzitní nemocnice): *"Dobře sestavená veganská strava dokáže pokrýt nutriční potřeby lidí všeho věku, včetně dětí, dospívajících, těhotných či kojících žen. Klíčem je znalost nutričních potřeb a sestavení stravy, která je uspokojí."*

The Heart and Stroke Foundation of Canada (kanadská nadace zaměřená na snížení a prevenci výskytu srdečních onemocnění a mrtvice): *"Veganská strava dokáže poskytnout všechny potřebné živiny v každém věku a také má řadu zdravotních výhod. Tato strava může vést k nižšímu krevnímu tlaku, snížení hladiny cholesterolu, zdravé váze, nižšímu výskytu diabetu 2. typu, onemocnění srdce a mrtvice."*

Společnost pro výživu: Ve výživovém doporučení pro obyvatelstvo České republiky, vydaném 6. dubna 2012, se Společnost pro výživu také zmiňuje o některých alternativních výživových směrech. Lakto-ovo vegetariánství je možné doporučit pro těhotné a kojící ženy. V případě dosažení optimálního růstu a vývoje dětí a dále prevence rozvoje civilizačních onemocnění není doporučeno veganství, frutariánství, makrobiotika a další podobné směry. Vhodně vedená lakto-ovo vegetariánská dieta je prý omezující z hlediska pestrosti výživy dítěte, ale je pro děti možná.³²

³² Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky - Dokumenty. [online]. [cit. 2015-03-14]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>

5. Složení vegetariánské stravy

Vegetariánská strava se na první pohled zdá být velmi odlišná od konvenčního stravování. Pro běžnou populaci je těžké si představit vyloučení masa a ostatních masných produktů z jídelníčku. Avšak podíváme-li se na vegetariánskou stravu například z pohledu výživové pyramidy, dojde k vyloučení jen jedné části z horních pater a už není tak těžké si takto složenou stavu představit. Druhou otázkou je, čím zbylé místo nahradit. Tomuto tématu bude věnována právě následující kapitola.

Nejprve bych se ráda krátce věnovala samotné výživové pyramidě pro běžnou populaci. Potravinové pyramidy tvoří jednoduchý návod, jak se orientovat ve výživě, korespondují s výživovým doporučením a jsou tvořeny speciálně pro určitou populaci. Česká potravinová pyramida byla vytvořena Fórem zdravé výživy v roce 2013³³. Tvar pyramidy byl vybrán z důvodu, že dobře odráží druh i četnost zařazování potravin do jídelníčku. Spolu s grafickým zobrazením pyramidy nalezneme na stránkách Fóra zdravé výživy i popis jak pyramidu prakticky používat. Hlavním smyslem je, že potraviny umístěné v dolním patře tvoří největší část jídelníčku a směrem nahoru by se množství potravin mělo snižovat. Pro lepší pochopení zde uvedu příklad. V dolní části pyramidy se vyskytují potraviny jako ovoce a zelenina, ty by měly tvořit velkou část jídelníčku. Naopak na vrcholu pyramidy jsou potraviny jako sladkosti a uzeniny. Ty by se měly zařazovat co nejméně nebo vůbec. Podobný princip funguje i při postupování zleva doprava v jednotlivých patrech. Nalevo v dolním patře je umístěna zelenina a v pravé části je vyobrazeno ovoce. Tento princip například může pomoci lidem, kteří se snaží redukovat svoji hmotnost. Pro ně tedy jsou vhodnější potraviny v levé části pyramidy.

³³ PYRAMIDA FZV Fórum zdravé výživy. [online]. [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

Obrázek 1: Česká potravinová pyramida



Tento způsob má své příznivce i odpůrce. Další variantou, podle čeho se ve stravování řídit, je zdravý talíř³⁴, který vytvořila Margit Slimáková. Potravinová pyramida má dle Slimákové některé nedostatky. Mezi hlavní patří zastaralost pyramidy, špatné odhadování a nejasnost velikosti porcí, příliš mnoho polysacharidů a jejich špatná volba v podobně bílé mouky a produktů z ní vyrobených. Slimáková uvádí, že díky grafickému zobrazení talíře si lidé lépe představí skutečnou porci. Dle mého názoru je velkou výhodou, že autorka nabízí v kategorii bílkovin na výběr mezi rostlinnými a živočišnými, což dává možnost řídit se podle zdravého talíře i v případě alternativního stravování. Myslím si, že také doprovázející komentář použití zdravého talíře je přehlednější a jasnější. Kromě toho autorka zmiňuje i ostatní aspekty stravy, jako je výběr lokálních a sezónních potravin. Doporučuje přirozené potraviny v BIO kvalitě. Pestrost potravy ukazuje na příkladu barevnosti zeleniny, kdy každá barva má jiný zdravotní efekt. Čím více barev zeleniny budeme konzumovat, tím lepší efekt to bude mít na naše tělo.

Rozložení zdravé vegetariánské stravy tedy můžeme aplikovat na zdravý talíř. Vegetariáni by měli konzumovat dostatek zeleniny a ovoce. Je vhodné, aby tato skupina potravin tvořila polovinu talíře. Vybírat je zapotřebí z nejrůznějších druhů a barev. Další čtvrtina talíře je zastoupena bílkovinami, a to v podobě luštěnin, semínek, popřípadě vajec a mléčných výrobků. Poslední část zahrnuje polysacharidy, kam by vegetariáni měli zařazovat různé obiloviny v přirozené podobě. Patří k nim například jáhly, ovesné vločky

³⁴ Zdravý talíř - Mgr. Margit Slimáková, Ph.D. [online]. [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/zdravy-talir/>

a další. Tuky tvoří jen malou část uprostřed talíře. Je vhodné je přijímat z ořechů nebo avokáda a podobných potravin, kde se tuky vyskytují v přirozené podobě. Dále je prospěšné použití rostlinných olejů, které jsou za studena lisované. Poslední důležitou složkou jsou tekutiny. Zde je doporučována čistá voda a nedoslazované čaje.³⁵

Obrázek 2: Zdravý talíř

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

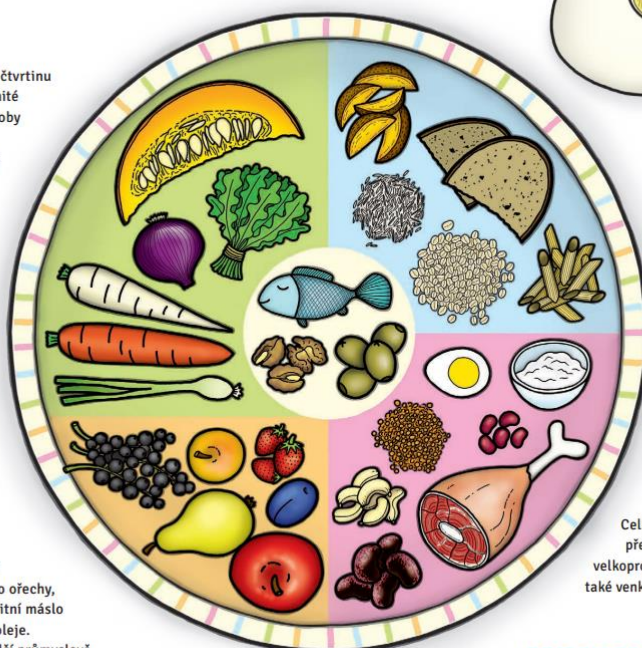
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Přijím ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodných bílých mouk.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučují upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukci a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

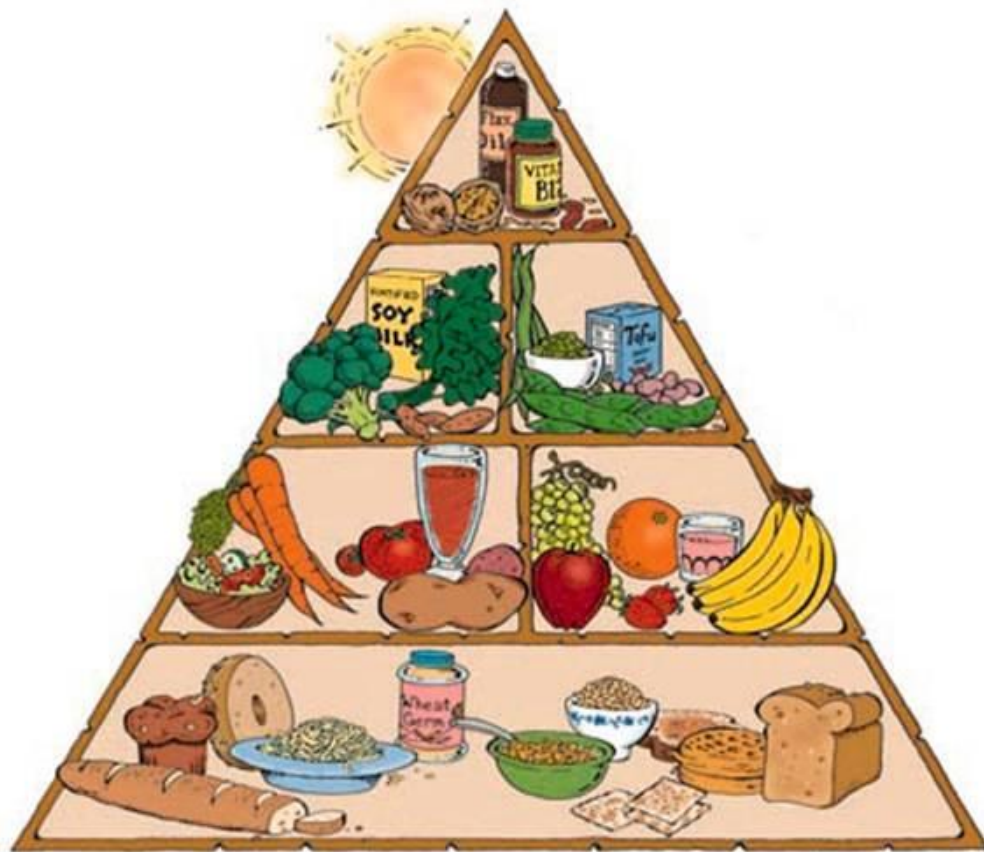
www.zdravytalir.info

Podobné doporučení uvádí Průvodce (začínajícího) vegetariána, kde je uvedena vegetariánská pyramida. Svou denní dávku je dobré upravit podle věku, fyzické aktivity a tělesné hmotnosti. Konkrétně jsou zde rozepsaná jednotlivá patra. V případě obilovin je prospěšné přijímat je v celozrnné podobě a naopak omezit jejich rafinovanou podobu. Doporučovány jsou obiloviny jako quinoa, proso, ječmen, kamut a hnědá rýže, a to 6 až 11 porcí. Může se jednat např. o jeden šálek vařených obilovin k snídani, dva krajíce chleba a půl šálku rýže nebo těstovin, což celkem činí 5 porcí obilovin. V případě zeleniny je i zde navrhováno přijímat hodně barevné zeleniny a zařazovat zeleninu listovou, a to tři a více porcí. Výhodou zeleniny je nízká energetická hodnota a vysoký obsah minerálů, vitamínů, vlákniny a důležitých fytochemikálií. Ovoce máme

³⁵ Zdravý talíř - Mgr. Margit Slimáková, Ph.D. [online]. [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/zdravy-talir/>

konzumovat ve dvou a více porcích. Díky ovoci můžeme doplnit foláty, vitamín C a další. Mléko a mléčné alternativy by se měly vyskytovat v šesti až osmi porcích. Doporučovány jsou potraviny bohaté na vápník. Uvedeno je například sojové mléko, mandlové máslo, mořské řasy a další. Luštěniny a alternativy masa by měly tvořit dvě až tři porce. Zde jsou doporučována semena a ořechy, dále tempeh, vejčička a další alternativy masa jako vegetariánský hamburger, párky a různé plátky. Tyto skupiny potravin se překrývají, proto luštěniny nalezneme v obou částech pyramidy a to v podobě fazolí, hrášku, čočky a dalších. Toto patro pyramidy zajišťuje dostatečný příjem vápníku, železa, zinku, vitamínů skupiny B atd. Je zde také uvedena vhodná kombinace potravin z hlediska vstřebávání živin, například vstřebávání železa za přítomnosti vitamínu C. Je tedy vhodné podávat fazole nebo čočku s červenou paprikou a další zeleninou, která obsahuje vitamín C. Horní patro pyramidy je zdrojem Omega-3 a Omega-6 mastných kyselin. První skupina není ve stravě vegetariánů příliš zastoupena, a proto by se na ni měli zaměřovat. Omega-3 mastné kyseliny nalezneme například v lněných nebo konopných semínkách, dále v olejích vyrobených z těchto rostlin a řepkovém oleji, výborným zdrojem jsou i vlašské ořechy. Omega-3 mastné kyseliny by se měly ve stravě vyskytovat v jedné až dvou porcích.

Obrázek 3: Vegetariánská pyramid



Dále bych ráda uvedla některé živiny, na které by se vegetariáni měli zaměřit. Nejčastější obavou, kterou vegetariánská strava vyvolává, je nedostatek bílkovin. Průvodce (začínajícího) vegetariána³⁶ uvádí přehled procentuelního zastoupení bílkovin v rostlinných i živočišných potravinách. Pro srovnání zde uvedu potraviny nejvíce bohaté na bílkoviny a to z obou skupin, živočišné i rostlinné. Ve skupině živočišných zmíním tresku, která obsahuje 92 % bílkovin, dále losos s 52 % a hovězí libové, ve kterém se nachází 37 %. Z rostlinných zdrojů je na bílkoviny nejbohatší izolovaná sojová bílkovina s 91 %, tofu s 40 % a čočka s 33 %. Na uvedených potravinách je vidět, že obě skupiny jsou bohaté na bílkoviny a proto se vegetariáni nemusí obávat nedostatku bílkovin. Další diskutovanou živinou ve vegetariánské stravě je železo. Nejvíce železa ve skupině živočišné obsahuje hovězí a to 1,1 Mg na jednu porci (60 g) a ze skupiny potravin z rostlinných zdrojů uvedu čočku, která obsahuje 6,6 Mg na porci (250 ml). Problémem ovšem může být zinek a to nejen pro vegetariány. Zinek je potřebný pro správný růst, sexuální dozrávání, reprodukci a dále pro hojení ran a odolnost imunitního systému. Cenným zdrojem zinku jsou dýňová semena a kešu ořechy. Další vitamíny na které by se vegetariáni měli zaměřit jsou například vitamín D, který se tvoří v lidském těle, za přítomnosti slunečního záření. Pokud člověk pravidelně pobývá na čerstvém vzduchu, jeho nedostatek nehrozí. Dále vitamín A, který je zastoupen například v některé zelenině (mrkev, špenát, petrželová a celerová nať) a ovoci (meruňky, švestky a broskve). Důležitá je skupina vitamínů B, tyto vitamíny nalezneme v obilovinách, kvasnicích a vejcích. Vegetariáni by si také měli pohlídat jód. V současné době je přidáván do soli, ale i tak je vhodně zařadit některé potraviny bohaté na tuto živinu. Jód se vyskytuje v mořské vodě proto tento prvek obsahují hlavně ryby a další plody moře. Pro vegetariány je vhodné ho získávat například z mořských řas. Důležité pro jakoukoli stravu je její pestrost a vyváženost, pokud vegetariáni budou dodržovat zásady zdravé výživy nemusí se nedostatku důležitých živin obávat.

V případě vegetariánství se člověk stává více kreativnějším z hlediska výživy. Je to z důvodu, že vegetariáni musí více přemýšlet o tom jakou potravu si volit a jak je tato strava složená. Začne využívat potraviny, které jsou v běžné populaci méně známé. Z tohoto důvodu bych se ráda zmínila o superpotravinách, jinak se také nazývají potraviny budoucnosti. Jsou velmi bohaté na stopové prvky, vitamíny a minerály, mají

³⁶ MELINA, Vesanto, DAVIS, Brenda. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. Radňovice: Andrea Komínková, 2008, s.69. ISBN 978-80-904291-0-9.

léčivé a antioxidační účinky a dokáží zkvalitnit či prodloužit život. Svým obsahem značně převyšují potraviny ostatní. Využívaly je již staré civilizace a v dnešní době dochází k jejich znovuobjevení. Do této kategorie spadají například klíčky³⁷, neboli naklíčená semena. Pokud vezmeme semeno rostliny jako takové, obsahuje všechny potřebné látky pro růst a vývoj celé rostliny do doby než bude schopná se vyživovat sama. V případě, kdy dojde v semenu k pučení, proběhnou v zárodku chemické procesy, které přemění semeno na lehce stravitelné pro člověka. V publikaci Průvodce vegetariána jsou konkrétně popsány změny, které nastanou v případě vitamínů. Vitamín A může vzrůst trojnásobně a vitamín C až šestinásobně. Důležitým faktem také je, že v klíčcích se nachází vitamín B12, který se převážně nachází pouze v živočišných produktech. Vhodné pro klíčení jsou semena luštěnin (mungo³⁸, čočka, hrách) obilovin (oves, proso, pšenice) a dalších plodin. Další superpotraviny jsou například mořské rasy, které jsou velmi bohaté na jód, vápník, železo, hořčík a další. Velmi prospěšnou obilovinou je quinoa neboli Merlík chilský a jako poslední zmíním, dnes velmi populární, sladkovodní řasy a to Chlorellu a Spirulinu.

³⁷ KUCHARCZYK, Jan. *Příručka vegetariána*. Salvo, 1990. s.56-59. ISBN 80-85236-03-6.

³⁸ Mungo jsou semena z méně známé rostliny čeledi bobovitých původem z Indie. Jsou velmi bohaté na bílkoviny prospěšné enzymy a další látky.

Praktická část

V praktické části bych ráda s využitím kvalitativního výzkumu našla odpověď na některé otázky. Za hlavní výzkumnou otázku považuji to, co vlastně vegetariánství zahrnuje, a to z hlediska názorů, postojů a pocitů. Dále bych ráda odpověděla na tyto otázky: Jaký názor mají lakto-ovo vegetariáni na ostatní formy tohoto vegetariánství, co vnímají vegetariáni jako důležité a jaký vliv má vegetariánství na člověka z hlediska sociálního, zdravotního i psychického.

Praktická část bude členěna na dva hlavní úseky. V prvním nalezneme stručnou charakteristiku vybrané metody a ve druhém se budu věnovat metodologii a samotnému výzkumu. Pro výzkum jsem si zvolila kvalitativní přístup, který se pro mé účely hodí lépe než kvantitativní, to z důvodu hlubšího a celistvějšího vhledu do problematiky. Další výhodou je nenáročnost z hlediska počtu respondentů, což by u kvantitativních metod mohl být problém.

6. Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum byl součástí psychologie již od jejího zrodu, záhy byl vyloučen pro předpoklad, že psychologie se stane více „exaktní vědou“. Později, na přelomu století, se tento výzkum vrátil a stal se nedílnou součástí psychologie a ostatních sociologických, antropologických a pedagogických věd.³⁹ Samotná definice a terminologie v tomto výzkumu bývá nejednotná. Obecná definice, kterou Miovský uvedl, říká že, „*Kvalitativní přístup v psychologických vědách je přístupem, který pro popis, analýzu a interpretaci nekvalifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod.*“⁴⁰ Kvalitativní výzkum pak bývá definován jako „*výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace*“.⁴¹

Jednou z metod, která se používá v kvantitativním přístupu je Metoda zakotvené teorie (v originálním názvu Grounded Theory) od dvojice autorů Anselma Strausse a

³⁹ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, s.9. ISBN 80-247-1362-4.

⁴⁰ Tamtéž s.17

⁴¹ CORBINOVÁ, Juliet. STRAUSS, Anselm. *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody Zakotvené teorie*. Albert: 1999, Boskovice. s.10. ISBN 80-85834-60-x.

Barneyho Glasera. Tato metoda si neklade za cíl ověřovat teorie, jak je zvykem, ale naopak je utváří. Výzkumná otázka se pokládá tak široká, aby se jev mohl prozkoumat celý a později se zjistilo, co je důležité a z čeho je možné odvodit pozdější teorie. Hlavním úkolem je popis fenoménu. Nejčastějším způsobem sběru dat je rozhovor nebo pozorování. Základním požadavkem je práce v terénu, v přirozeném prostředí, kde se vyskytuje zkoumaný fenomén. Text je analyzován pomocí specifického systému kódování (otevřené, axiální, selektivní).

7. Metodologie

7.1 Výběr výzkumného vzorku

Pro tento kvalitativní výzkum byla vybrána jedna z nepravděpodobnostních metod výběru výzkumného vzorku, a to metoda prostého záměrného (účelového) výběru. Tento model je jeden z nejvíce používaných. Základem je výběr respondentů kvůli jejich specifickým vlastnostem. Vybereme vzorek, který odpovídá našim vybraným vlastnostem a je ochotný se zúčastnit výzkumu. Vhodné je vybírat zástupce s protichůdnými vlastnostmi, extrémní případy.⁴² V tomto výzkumu byli takto vybráni dva respondenti začínající a dlouholetý vegetarián. Základním kritériem pro jejich výběr byla doba trvání, po kterou vyznávají tento výživový směr. Dále jsem přešla k jiné metodě. Kombinace metod je u tohoto typu výzkumu běžná a bývá i didaktickým doporučením. Lépe se tak dosáhne teoretické saturace, což je stav, kdy sběr dat nepřináší novou informaci a všechna témata jsou vyčerpána. Je to stav ideální a svědčí o tom, že jsme dospěli k závěru sběru dat. Druhá metoda, kterou jsem použila, se nazývá výběr vzorku metodou sněhové koule. Metoda spočívá v „nabalování“ výzkumného vzorku. V počátečné fázi se setkáváme s první skupinou respondentů, které jsme vybrali například metodou záměrného výběru, a kteří nominují další potenciaální respondenty. Metoda bývá napadána z důvodu případné omezenosti a jednostrannosti, což může nastat v případě, že se všichni dotazovaní nachází ve stejné sociální či kulturní oblasti. Tomuto jevu se výzkumník snaží předejít „nabalováním dvou až tří sněhových koulí“ tzn., že každý první respondent, který následně nominuje další, pochází z jiného kulturně sociálního prostředí. Konkrétní popis vybraných respondentů je uveden u samotných rozhovorů, které jsou přiloženy v přílohách.

⁴² MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. s. 136. ISBN 80-247-1362-4.

7.2 Metody získávání dat

Pro výzkum byl použit záměrný (účelový) rozhovor, tedy interview. Tuto metodu můžeme označit za jednu z nejnáročnějších, ale také nejefektivnějších. Pro svůj výzkum jsem zvolila polostrukturovaný neboli polostandardizovaný typ rozhovoru, který kombinuje výhody z obou krajních typů. K rozhovorům jsem měla připraveno několik hlavních otázek, jejichž znění se u každého respondenta částečně měnilo, podle aktuální situace. Další výhodou tohoto typu je zařazování nových otázek, čehož jsem využila po rozhovoru s prvním respondentem, který mi sdělil, že po přechodu na vegetariánství je více zimomřivý. Na tento problém jsem se pak ptala všech respondentů. Dalším aspektem získávání dat je místo výzkumu. Polostandardizovaný rozhovor nemá vysoké nároky na prostředí, proto je možné ho provádět téměř kdekoli. V mém případě byly rozhovory prováděny v kavárně, obchodním centru, nebo domácím prostředí respondenta. Při samotném rozhovoru je jednou z nejdůležitějších fází navázání kontaktu s účastníkem výzkumu. V této fázi je dobré respondenta seznámit s naším výzkumem, jeho účelem, jak dlouho přibližně bude rozhovor trvat a také neopomenout etickou stránku výzkumu, kam spadá informovaný souhlas respondenta. Všechny tyto náležitosti jsem u rozhovorů dodržela.

7.3 Metody zpracování dat

Kvalitativní data jsou zaznamenávána určitým způsobem, což můžeme nazvat „fixací dat“.⁴³ Nejčastějším způsobem fixace dat je audio-záznam, jehož jsem využila i já. Rozhovor je, se souhlasem respondenta, nahráván na diktafon nebo podobné zařízení. Výhodou zde je, že záznam rozhovoru je autentický a zabrání ztrátě dat, ke které by mohlo dojít při přepisování rozhovoru přímo v jeho průběhu. K další ztrátě dat může dojít v případě nekvalitního přepisu do textové podoby, proto je tento krok velmi důležitý a také časově náročný. Transkripce nám pomáhá přenést nejen obsahovou stránku rozhovoru, ale i jeho formu, jako je síla a hloubka hlasu, pomlky, váhání a další projevy.

⁴³ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, s.197. ISBN 80-247-1362-4.

7.4 Analýza dat

*Analýza dat, při použití metody zakotvené teorie, se provádí pomocí tzv. kódování. „Kódováním se rozumí rozkrývání dat směrem k jejich interpretaci, konceptualizaci a nové integraci.“*⁴⁴ Tento postup by se také mohl nazvat roztržštěním a následným znovu složením. Prvním krokem je výběr neboli selekce dat, která budeme používat k následné analýze. Z rozhovoru vybereme slova-data, která nesou určitou informaci, to provádíme pomocí tzv. teoretického vzorkování. U jiných autorů se můžeme setkat s pojmem roztržštění významových jednotek, které obsahují pojmy nebo také koncepty označující jednotlivé události, jevy, pocity soudy a další.

Dalším krokem je otevřené kódování. Hlavním prvkem jsou kategorie, které vznikají tříděním konceptů. Bývají abstraktnější a slučují koncepty podobného rázu. Tato fáze ukazuje výzkumníkovi seznam témat a dává mu možnost je vidět vcelku. Tyto kategorie výzkumník pojmenovává. Důležité je, aby název přesně odpovídal obsahu určené kategorie. Miovský doporučuje aby názvy byly „na míru šité“ a je výhodou, když je použit slang respondentů, čímž se zachová autentičnost údajů⁴⁵. V mém případě jsem vytvořila 17 kategorií. přehled kategorií uvedu v následující tabulce.

Tabulka 2: Otevřené kódování

Název kategorie	Charakteristika kategorie	Ukázka z textového přepisu rozhovoru
Maso	Jak vegetariáni vnímají maso.	Nechutnalo mi.. Maso a šunka co je k dostání je nekvalitní..
Kdybych nebyl/a vegetariánem	Souvislosti, které jsou z hlediska vegetariánů podstatné.	Levnější obědy.. Menší podílení na projektu Vegan Fighters.. Kácení v Amazonii.. Zabito víc zvířat.. Větší výběr v restauraci..
Pocity	Pocity, které vyvolává vegetariánství ve vztahu k sobě i ostatním.	Přesvědčená.. Bavilo.. Naplňovalo.. Chci zůstat.. Nevyrovnala jsem se, že maso jím..
Vegetariáni o vegetariánech	Respondenti popisují co jim na vegetariánech vadí například vnucování názorů.	Nemám ráda militantní veganismus..
Co mi vegetariánství	Následky a schopnosti,	Víc přemýšlet.. Naučila jsem se dřív vařit..

⁴⁴ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, s.246. ISBN 80-736-7040-2.

⁴⁵ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, s.229. ISBN 80-247-1362-4.

dalo	keré vznikly.	Přijdu si lepší..
Co to je vegetariánství	Jak vidí a popisují tento směr samotní vegetariáni.	Zdravý životní styl.. Cesta životem.. Forma nezabíjení..
Dostupnost + finance	Dostupnost alternativ masa, vegetariánské restaurace, Hodnocení finanční stránky vegetariánství.	Bídně.. Přibýly krámky se zdravou výživou.. Menza-jedno bezmasé jídlo.. Dostupnost je.. Záleží na spotřebě.. Venku si musíš připlatit.. Drahé.. Vydělávají a tom..
Jídelníček	Konkrétní výpis denního jídelníčku.	Nejím těstoviny.. Tofu.. Tempeh.. Luštěniny.. Lokálně a sezónně.. Mungo.. Proteiňák..
Budoucnost	Vize do budoucna, hodnocení současný vztahů a jak je vegetariánství ovlivňuje. Zahrnuje těhotenství, děti, partnerství.	Není aktuální.. Přítel masožrout.. Doma se maso nevařilo.. Nemám utvořenéj názor.. Chtěl aby byly vegetariáni.. Dítě s Downovým syndromem.. Chci být vegetarián..
Veganství	Názory vegetariánů na veganství, vnímání rozdílů.	Moc omezený.. Miluju jogurty.. Extrémní.. Nejsem proti.. Přirozená cesta.. Nenošení kožených věcí.. Normální lidi..
Semivegetariánství	Jak vegetariáni vnímají částečné vegetariánství.	Chápu je.. Forma vegetariánství.. Alibismus.. Když jí maso, nejsou vegetariáni.. Zdravotní hledisko..
Reakce okolí	Co ostatní říkaly, vývoj, vyrovnávání se se změnou z pohledu ostatních.	Domáci boje.. Okolí to bralo negativně.. Za půl roku umřeš.. Proč?.. Co jíš?.. Připomínky.. Přednášky..
Zdraví	Vegetariáni hodnotí fyzické změny, konkrétní zdravotní obtíže a další zdravotní souvislosti.	Pozitivní na metabolismus.. Zhubla jsem.. Špatně se mi hojily rány.. Suplementuju B12.. Cítím se lehčí.. Zdravotní problémy nemám.. Není mi špatně po jídle.. Žiju zdravě..
Důvody k vegetariánství	Popis událostí, vliv sociálních skupin a další aspekty, které vedly k vegetariánství .	Strejda je 15 let vegetarián.. Vždycky jsem k tomu tíhla.. Je mi líto zvířátek.. Špatně trávím živočišné tuky.. Začalo to v punku.. Kvůli Buddhismu.. Hodí se pro sportovní výživu.. Lehčí strava..
Přechod na vegetariánství	Respondenti popisují jak vnímali tuto změnu.	Nebylo těžký přejít.. Počkala jsem do 18.. Postupná změna.. Nezačala jsem ze dne na den..
Názory	Jak vegetariáni obhajují tento směr.	Lidi by měli nahlížet na věci z více úhlů..
Zimomřivost	Zdravotní aspekt, na který jsem se chtěla zaměřit, z tohoto důvodu má svou vlastní kategorii.	Je mi furt zima.. Nevybavuju si rozdíl.. Nebyla jsem zimomřivá a nejsem.. Mám menší podíl tuku, z toho je mi zima..

Ve fázi Axiálního kódování přisuzujeme kategoriím určité vztahy a vlastnosti. Přemýšlíme o případném přerozdělení, sloučení či vytvoření nových kategorií či podskupin. Snažíme se hledat příčiny, následky, strategie, podmínky, kontext apod. Jde především o tvořivou činnost, při které hledáme nové poznání již nalezených témat. Miovský tuto fázi přirovnává k principu hermeneutické spirály.⁴⁶ Hermeneutická spirála nebo také kruh znázorňuje proces poznávání. Základem je předporozumění, je to předpoklad či předsudek, který se na základě poznání rozvíjí a stává se dalším předporozuměním pro následující poznatky. Symbol spirály je tak charakteristický, protože stejně jako tento proces nikdy nekončí, i porozumění není nikdy konečné. Axiální kódování uvádím v následující tabulce a pod ní stručné vysvětlení vztahů mezi kategoriemi.

Tabulka 3: Axiální kódování

Příčinné podmínky	Jev	Strategie jednání	Kontext jevu	Intervenují cí podmínky	Následek
Maso	Co je to vegetariánství	Přechod k vegetariánství	Jídelníček	Důvody k vegetariánství	Kdybych nebyl/a vegetarián
Důvody k vegetariánství	Kdybych nebyl/a vegetarián	Jídelníček	Maso, pocity	Finance, dostupnost	Co mi vegetariánství dalo
Zdraví	Maso	Přechod k vegetariánství	pocity	Reakce okolí	Přechod k veg.
Důvody k vegetariánství	Přechod k vegetariánství	Jídelníček	Pocity	Finance, dostupnost	Reakce okolí
Zdraví	Semivegetariánství	Přechod k vegetariánství	Důvody k vegetariánství	Maso	Pocity
Důvody k vegetariánství	Budoucnost	Názory	Veg. o veg.	Co je to vegetariánství	jídelníček

⁴⁶ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, s.230. ISBN 80-247-1362-4.

Veganství	Zimomřivost	Jídelníček	-	-	Zdraví
-----------	-------------	------------	---	---	--------

1. Jevem je *co je to vegetariánství*. Příčinnými podmínkami je *maso* (.. nechutnalo mi, když kolem projdeš v obchodě, není to moc dobré). Strategií je *přechod k vegetariánství*. Souvislost neboli kontext je *jídelníček*. Podmínky, které ovlivňují *jídelníček* jsou *důvody k vegetariánství*, neboli proč vyřadit maso z jídelníčku. Následkem je kategorie *kdybych nebyl vegetariánem*, což jsou hlavní souvislosti, události a změny které následovaly.

2. Jevem je *Kdybych nebyl/a vegetariánem* (...kácelo by se více stromů v Amazonii, .. byla bych tlustší). Příčinnou jsou *důvody k vegetariánství*, které s touto kategorií přímo korespondují. Prostřednictvím *jídelníčku* se vše odehrává, důležité kategorie, které ovlivňují jídelníček je *dostupnost a finanční náročnost*. Kontextem je *maso*, ale zároveň i *pocity*, které tyto jevy doprovázejí. Následkem je *co mi vegetariánství dalo*. Což by se dalo pokládat za opačnou kategorii k *kdybych nebyl vegetariánem*. Kdy respondenti popisují následky vegetariánství.

3. Hlavním jevem je *maso*, příčinnými podmínkami jsou *zdraví* (špatné trávení živočišných tuků..). Strategií je samotný *přechod na bezmasou stravu*. *Reakce okolí* tento přechod ovlivňovalo (..dokud nebudeš dospělá, budeš jíst maso). Podmínkami, které tento jev ovlivnili jsou opět *pocity* a logickým následkem se stal *přechod na vegetariánskou stravu*.

4. Příčinnými podmínkami pro *přechod* k tomuto výživovému směru jsou různé *důvody k vegetariánství* (..strejda je 15 let vegetarián, ..vždycky jsem k tomu tíhla, ..maso jsem moc nemusela, ..je mi líto zvířátek). Strategií jednání je *jídelníček*, tedy záměrná volba bezmasých potravin. Jídelníček přímo ovlivňují *finance a dostupnost* (když člověk má nedostatek financí, strava není tolik pestrá) což jsou intervenující podmínky. Kontextem jevu jsou *pocity*, které přechod na vegetariánství doprovázely. Následkem jsou *reakce okolí*.

5. Jevem je *semivegetariánství*, příčinami se stalo *zdravotní hledisko*, což bývá hlavní důvod proč se lidé stávají semivegetariány. *Důvody k vegetariánství* v tomto případě semivegetariánství se zároveň staly kontextem jevu. Strategií je *přechod k tomuto směru*. Intervenujícími podmínkami je *maso* a to je dvou směrech, jedním je, že úplné vyřazení masa nebylo možné ze zdravotních následků a druhým, že částečné jedení masa je zdravé. Následkem se staly *pocity*, kdy se semivegetariánka s faktem, že bude občasně zařazovat maso nevyrovnala.

6. Jevem je *budoucnost*, příčinou pro to, že vegetariáni budou chtít vychovávat vegetariánské děti, jsou *důvody k vegetariánství*. Chtějí pro své děti zdravou stavu, zdravý životní styl. Intervenující podmínky budoucnost také ovlivňují a to přes *kategorii co je to vegetariánství*. Uvědomují si, co to je vegetariánství a i to chtějí předat svým dětem. Strategií je šíření *názorů* týkajících se vegetariánství, není to ale vnučování názorů, jde spíš o to aby lidé vegetariánství pochopili. Kontextem je kategorie *vegetariáni o vegetariánech*, což budoucnost i šíření názorů přímo ovlivňuje. Respondenti ví, co jim na vegetariánech vadí a neradi by své názory někomu vnucovali. Následkem je dodržování vegetariánského jídelníčku, který by chtěli předat i svým dětem.

7. Kategorie *zimomřivost*, se neukázala jako podstatná pro všechny respondenty, ale částečně se domnívají, že je způsobena *veganstvím* a menším podílem tuku, který mají vegani a také respondent, přijímající menší podíl tuků. Strategií jednání je *jídelníček*, díky kterému lze, tento jev ovlivnit a částečně i odstranit. Kontext jevu a intervenující podmínky jsem nenalezla, z důvodu, že toho téma nebylo až tak zásadní. Následkem by mohlo být *zdraví* a konkrétně doplňování některých vitamínů, které je zahrnuto v této kategorii.

Poslední fází je kódování selektivní. Zde se pokoušíme nalézt ústřední téma, které vychází z axiálního kódování. Toto téma bude základem nové teorie. Axiální a selektivní kódování jsou si velmi podobné, rozdílem je, že u selektivního kódování hledáme vztahy pouze k hlavní zvolené kategorii. Dále se snažíme o výklad a popis a o sestavování výzkumné zprávy samotné. V této fázi se můžeme vrátit na začátek ke sběru dat, pokud nalezneme určité mezery, které je třeba doplnit. V případě, že nová data nepřináší nic nového, dochází k tzv. teoretické saturaci a sběr dat jednoduše končí. Hendl říká, že, rady

pro napsání povídky a vytvoření teorie jsou totožné. Selektivní kódování přirovnává k hledání hlavní postavy nebo motivu, pohánějící celý děj dopředu.⁴⁷

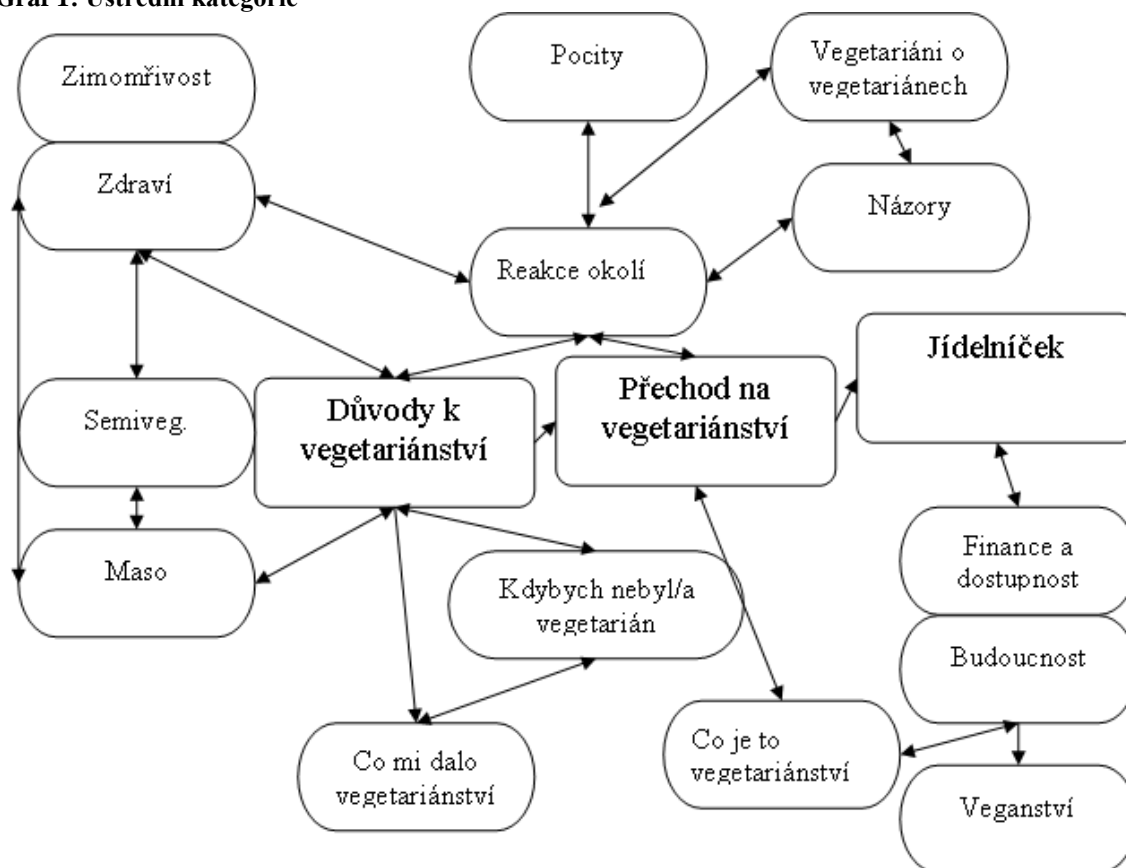
Tabulka 4: Selektivní kódování

Kategorie	Počet výskytu
Přechod na vegetariánství	5
Jídelníček	5
Důvody k vegetariánství	5
Maso	4
Zdraví	4
Pocity	4
Finance, dostupnost	2
Co je to vegetariánství	2
Kdybych nebyl/a vegetarián	2
Reakce okolí	2
Semivegetariánství	1
Veganství	1
Budoucnost	1
Názory	1
Vegetariáni o vegetariánech	1
Zimomřivost	1
Co mi dalo vegetariánství	1

Hlavními kategoriemi z hlediska četnosti jsou: *přechod na vegetariánství, jídelníček a důvody k vegetariánství*. Významné také jsou: *maso, zdraví a pocity*. Z hlediska četnosti výskytu v samotných rozhovorech jsou podstatné kategorie: *zdraví, důvody k vegetariánství a reakce okolí*. V následující části uvedu mapu ústředních kategorií. Rozhodla jsem se všechny ústřední kategorie umístit do jednoho grafu z důvodu, že tyto kategorie vždy vyplývají z té předchozí.

⁴⁷ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. s. 252. ISBN 80-736-7040-2.

Graf 1: Ústřední kategorie



Hlavní kategorie na sebe vzájemně navazují. V důsledku *důvodů k vegetariánství* došlo k *přechodu na vegetariánství* a následnému sestavení vegetariánského *jídelníčku*. *Jídelníček* je přímo ovlivňován *financemi a dostupností*. Jeden z respondentů zmínil, že v době zhruba před deseti lety nebyly alternativy dostupné a navíc na ně neměl potřebné finanční prostředky a z toho důvodu nebyla strava tak pestrá. Dalším jevem, který respondenti popisovali v souvislosti jídelníčku a dostupnosti je menší výběr v restauracích a dále výběr polotovarů, v případě když vegetariáni jedou stanovat nebo na jiný výlet do přírody. V mapě nalezneme další větev, která se pojí k *přechodu na vegetariánství*. Zde nalezneme *budoucnost*, která je ovlivněna kategorií *co je to vegetariánství*. Vegetariáni mají ujasněný názor ohledně vegetariánství, ví co je jeho smyslem a rádi by tento postoj předali svým dětem. Stejně tak by ho rádi sdíleli se svým partnerem. *Budoucnost* má také návaznost na *veganství*, což u některých vegetariánů představuje přirozený vývojový

stupeň následující po vegetariánství. Několik respondentů se v současné době pokouší o přechod na veganskou stravu. Další část tvoří pomyslný trojúhelník mezi *důvody, přechodem na vegetariánství a reakcemi okolí*. *Přechod na vegetariánskou stravu* vyvolává určité *reakce okolí*. Vykytovalo se zde překvapení, pochopení, nadšení někdy i napodobování, ale největší část reakcí je negativního rázu. Okolí se snaží vegetariánům tento krok vymlouvat, radit jim z hlediska výživy a dále se okolí obává se o jejich zdraví. V důsledku toho se vyskytují časté hádky, ale ve většině případů se postupem času okolí s touto změnou vyrovnává. U jednoho respondenta byla reakce okolí ze strany rodiny tak zásadní, že přechod na vegetariánství na nějakou dobu odložila. „*Dokud ti nebude 18, budeš jíst maso*“. Z hlediska důvodů k vegetariánství se respondenti nejčastěji setkávali s nepochopením. S *reakcemi okolí* blízce souvisí *pocity a názory*, které si vegetariáni utvořili. V souvislosti s tímto vznikla kategorie *vegetariáni o vegetariánech*, která odráží chování, kdy se vegetariáni nechtějí chovat jako ostatní a neradi své názory vnucují ostatním. Za zmínku také stojí, že všichni respondenti jsou velmi tolerantní, netrvají na tom, aby jejich partneři byli vegetariány a v případě dětí by je k tomuto výživovému směru vedli, ale pokud by nesouhlasily, nechali by tuto zásadní volbu na nich. Další důležitou kategorií je *kdybych nebyl/a vegetariánem*. Tuto kategorii shledávám jako stěžejní, ikdyž se tak neprojevila z hlediska četnosti výskytu. Tato kategorie obsahuje zásadní věci, které jsou pro každého respondenta odlišné. Patří sem ekologie, ochrana přírody, zdravý životní styl, štihlost, podílení se na projektu Vegan fighters, láska ke zvířatům a další. Tato kategorie přesně koresponduje s *důvody k vegetariánství*. Další kategorie, která se pojí k této větvi je *co mi dalo vegetariánství*. Jsou zde popsány různé schopnosti, které vegetariáni získali například: „*naučila jsem se dřív vařit*“ nebo „*naučila jsem se víc přemýšlet o tom co jím*“. V poslední části grafu se nachází kategorie *zdraví*, což bývá jeden z *aspektů vedoucích k vegetariánství*. Vegetariáni zde konkrétně popisují vliv na zdraví a psychiku. *Zimomřivost* je součástí zdraví, ale jelikož jsem se tímto aspektem chtěla zabývat podrobněji, vyčlenila jsem ji z této kategorie. Ke *zdraví* se také váže *semivegetariánství a maso*. Semivegetariánství má nejčastěji zdravotní důvody a zároveň k této formě vegetariánství se vrací někteří lakto-ovo vegetariáni a to ze zdravotních důvodů, protože jejich tělo špatně reaguje. *Maso* se pojí ke kategorii *zdraví*, protože dle respondentů není zdravé a kvalitní. Vegetariáni maso vyřazují z důvodu, že jim nechutná, špatně tráví živočišné tuky a dále jim vadí etická stránka pojící se s masem.

7.5 Výsledky výzkumu

V této části bych ráda shrnula výzkumné otázky, které jsem si položila na začátku výzkumu. První otázkou je: jaký názor mají lakto- ovo vegetariáni na ostatní formy tohoto vegetariánství. Z rozhovorů vyplynulo, že lakto-ovo vegetariáni o semivegetariánech nesmýšlí jako plnohodnotných vegetariánech. Zazněly fráze jako: „*kdo jí maso, není vegetarián*“ nebo „*je to alibismus*“. Všichni respondenti se shodli na tom, že k této formě mají lidé zdravotní důvody. Naopak veganství respondenti uznávají, myslí si, že v určitých ohledech je lepší než samotné vegetariánství. Veganství ale spatřují jako velmi náročné a to z hlediska přípravy a plánování stravy. Někteří respondenti uvedli, že je to logické pokračování vegetariánství a v současné době se pokouší o přechod na tuto formu. Jiní uvedli, že jim vyhovuje více vegetariánství a ani v budoucnu se na tento směr nebudou zaměřovat. Další otázkou, kterou jsem se chtěla zabývat je: jaký vliv má vegetariánství. Respondenti popisovali konkrétní změny, které u nich tento směr vyvolal například: „*cítím se lehčí*“, „*je mi celkově lépe*“, „*mám víc energie*“. Ve většině případů se vyskytovaly kladné reakce. Pouze u jednoho respondenta vyvolalo vegetariánství zdravotní problémy a z toho důvodu se rozhodl vrátit k semivegetariánské stravě. Respondent to hodnotil slovy: „*měla jsem zdravotní problémy, které jsem si nebyla jistá, jestli souvisí s vegetariánskou stravou*“. Otázka co vnímají vegetariáni jako důležité se odkryla v jedné z kategorií. Tyto aspekty korespondují s tím, proč lidé tento směr vyznávají. Pro jednoho respondenta je hlavní ekologie a ochrana přírody a zvířat, další se zaměřuje spíše na zdravý životní styl a redukci váhy. U většiny dotazovaných však bylo podstatné etické hledisko. Za zmínku také stojí respondent, který se k vegetariánství a následně veganství dostal přes sport a to prostřednictvím organizace Vegan Fighters. Hlavní výzkumná otázka: co zahrnuje vegetariánství z hlediska názorů, postojů a pocitů podrobně rozebírá předchozí část a to komentář k ústředním kategoriím.

Závěr

Cílem práce bylo popsat jeden z alternativních výživových směrů a to vegetariánství. V teoretické části jsem se zaměřila na definování základních pojmů, objasnění důvodů, které vedou k vegetariánství a porovnání stravy konvenční s vegetariánskou, k tomu jsem využila potravinovou pyramidu pro českou populaci, zdravý talíř a vegetariánskou pyramidu. V teoretické části jsem také uvedla stručnou historii a významné momenty vegetariánství, dále názory a stanoviska pojící se s tímto směrem, které vydaly přední organizace, zabývající se výživou.

V praktické části jsem provedla kvalitativní výzkum prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s pěti respondenty: začínajícím vegetariánem, dlouholetým vegetariánem, semivegetariánem, veganem a vegetariánem, který by se mohl zařadit do kategorie průměrný vegetarián. Výsledky výzkumu jsou podrobně probrány v předchozí kapitole. Zde bych ráda shrnula, že vegetariáni jsou z jednoho úhlu pohledu obyčejní lidé, které nerozeznáme v davu. Vegetariáni mají své zastoupení ve všech sociálních vrstvách, jsou různého věku, povolání, pohlaví i náboženských přesvědčení. Jsou to ale také lidé neobyčejní, protože se rozhodli postavit za své názory a jdou si za svým přesvědčením a to i přes nepochopení nebo kritiku ostatních.

Domnívám se, že stanovené cíle byly splněny a práci bych ohodnotila i pozitivně z hlediska osobního přínosu. I přes to, že vegetariánství vyznávám již necelé čtyři roky, naskytl se mi nový pohled na tento výživový a životní styl a odkryly se mi zajímavé souvislosti. Jsem ráda, že jsem si mohla vybrat toto téma, které mi je blízké a doufám, že i v budoucnu se vegetariánství setká s lepším pochopením a stane se bližším i pro ostatní.

Resumé

Bakalářská práce je zaměřena na téma vegetariánství. V teoretické části je cílem definování základních pojmů, objasnění důvodů vedoucích k vegetariánství, porovnání vegetariánské a konvenční stravy a další dílčí témata vztahující se k tomuto výživovému směru. Hlavním cílem části praktické je získat odpověď na několik otázek prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s několika respondenty a to kvalitativní cestou. Hlavní otázkou je, jaké názory, pocity a přesvědčení zahrnuje vegetariánství. Další otázky jsou, jaký názor mají lakto-ovo vegetariáni na ostatní formy, jako je veganství nebo semivegetariánství, co vnímají samotní vegetariáni jako důležité a jaký vliv na ně má tento výživový směr a to z hlediska sociálního, zdravotního a psychického.

Summary

This bachelor thesis focuses predominantly on the topic vegetarianism. In the theoretical part, the basic terms concerning vegetarianism have been defined, as well as the various reasons leading to vegetarianism. Moreover, the comparison of conventional vegetarian food has been made, and other information further related to this particular topic have been discussed. The main objective of the second, practical part has been to receive an answer to several questions throughout partly structured interviews with several respondents. The qualitative method has been used. The main question was concerned with the nature of opinions, feelings and beliefs of each respondent, considering their subjective point of view. Following questions included the various opinions on different types of vegetarianism, such as veganism or semi-vegetarianism. Furthermore, the respondents should give an answer to what is seen as an important for vegetarians and to which extent does this particular mean of eating influences their lives in terms of social, health and psychical conditions.

Seznam literatury

- CAMPBELL, Colin T., ESSELSTYN Caldwell B. *Raději vidličky než nože: rostlinná strava - cesta ke zdraví*. Editor Gene Stone. České Budějovice: Dona, 2013. ISBN 978-80-7322-166-9.
- CORBINOVÁ, Juliet. STRAUSS, Anselm. *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody Zakotvené teorie*. Albert: 1999, Boskovice. ISBN 80-85834-60-x.
FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-736-7040-2.
- HUB, Pavel. *Neber zvíře do úst, aneb, Podala snad Eva Adamovi jelito?: rozhovory o utrpení zvířat v systému živočišné výroby s dopadem na člověka, společnost a přírodu*. Brno: Tribun EU, 2012. ISBN 978-802-6302-155.
- KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.
- KUCHARCZYK, Jan. *Příručka vegetariána*. Salvo, 1990. ISBN 80-85236-03-6.
- MELINA, Vesanto. DAVIS, Brenda. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. Radňovice: Andrea Komínková, 2008. ISBN 978-80-904291-0-9.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- KUCHARCZYK, Jan. *Příručka vegetariána*. Salvo, 1990. ISBN 80-85236-03-6.
- WISNIEWSKA-ROSKOWSKA, Kinga. *Vegetariánství*. Salvo, 1990. ISBN 80-85 23 6-02-8.
- MIHULOVÁ, Marie, SVOBODA, Milan. *Jóga a strava*. Liberec: Santal, 2010. ISBN 978-80-85965-76-6.
- PRATT, Steven, MATTHEWS, Kathy. *Superpotraviny: 14 potravin, které změní váš život*. Praha: Euromedia Group, 2004. ISBN 80-249-0473-X.
- RISI, Armin, ZÜRRER, Ronald. *Vegetariánský život: přednosti bezmasé výživy*. Praha: EarthSave, 2007. ISBN 978-808-6916-002.
- YNTEMA, Sharon. BEARD, Chrisrine. *Vegetariánství a děti*. Brno: Mercurius, 2004. ISBN 80-865-3604-1.
- ZÁRUBA, Milan. *Proč nejíst maso*. Praha: Avatar, 1996. ISBN 80-85862-08-5.

Internetové zdroje

Předmluva k českému vydání Stanoviska ADA. [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://csvv.cz/index.php/stanoviska-a-doporuceni/stanoviska-k-vegetarianstvi/ada/69-ada-pedmluva>

PYRAMIDA FZV Fórum zdravé výživy. [online]. [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

Soucitne.cz. [online]. [cit. 2015-03-13]. Dostupné z: <http://soucitne.cz/je-nejvyssi-cas-se-rozhodnout>

Syrová strava - Mgr. Margit Slimáková, Ph.D. [online]. [cit. 2015-03-13]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/encyklopedie/syrova-strava/>

Těchto 10 významných odborných institucí schvaluje veganství Soucitně. [online]. [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://soucitne.cz/techto-10-vyznamnych-odbornych-instituci-schvaluje-veganstvi>

Vegetarian Calcurator by Month. [online]. [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://vegetariancalculator.com/vegetarian-calculator-monthly>

Vegetarian.cz - Novinky. [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: http://www.vegetarian.cz/ostatni/pocty__vegetar2003.html

Vegetariánství náboženství. [online]. [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/view.php?cisloclanku=2005100003>

Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky - Dokumenty. [online]. [cit. 2015-03-14]. Dostupné z: <http://www.vyzivapol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>

Zdravý talíř - Mgr. Margit Slimáková, Ph.D. [online]. [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/zdravy-talir/>

Seznam tabulek a obrázků

Obrázek 1: Česká potravinová pyramida	20
Obrázek 2: Zdravý talíř	21
Obrázek 3: Vegetariánská pyramida	22
Tabulka 1: Procentuelní zastoupení vegetariánů v jednotlivých zemích	6
Tabulka 2: Otevřené kódování	28
Tabulka 3: Axiální kódování	30
Tabulka 4: Selektivní kódování	33
Graf 1: Ústřední kategorie	34