

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**KATEDRA PSYCHOLOGIE**

**ALTERNATIVNÍ SMĚRY VE VÝŽIVĚ**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Nela Pechová**

Specializace v pedagogice, obor Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.

**Plzeň 2019**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, dne 1.června 2019

.....

## Poděkování

Mnohokrát děkuji mému vedoucímu práce PhDr. Michalovi Svobodovi, Ph.D. za jeho veškerý čas, podporu, trpělivost a vedení této bakalářské práce, dále děkuji své rodině.



## OBSAH

|   |    |
|---|----|
| ÚVOD .....                                  | 8  |
| 1 CHARAKTERISTIKA VÝŽIVY .....              | 9  |
| 2 CHARAKTERISTIKA ALTERNATIVNÍ VÝŽIVY ..... | 10 |
| 3 ALTERNATIVNÍ VÝŽIVOVÉ SMĚRY .....         | 11 |
| 3.1 VEGETARIÁNSTVÍ.....                     | 11 |
| 3.2 VEGANSTVÍ .....                         | 14 |
| 3.3 MAKROBIOTIKA .....                      | 14 |
| 3.4 ÁJURVÉDA .....                          | 16 |
| 3.5 VÝŽIVA DLE KREVNÍCH SKUPIN .....        | 19 |
| 3.6 DALŠÍ ALTERNATIVNÍ VÝŽIVOVÉ SMĚRY ..... | 22 |
| 3.6.1 ORGANICKÁ STRAVA.....                 | 22 |
| 3.6.2 FRUTAIRÁNSTVÍ A VITARIÁNSTVÍ.....     | 24 |
| 3.6.3 STŘEDOMOŘSKÁ STRAVA .....             | 26 |
| 3.6.4 DĚLENÁ STRAVA.....                    | 27 |
| 4 NUTRIČNÍ RIZIKA ALTERNATIVNÍ VÝŽIVY ..... | 29 |
| 5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....                     | 34 |
| 5.1 STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO CÍLE .....         | 34 |
| 5.2 CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ.....        | 34 |
| 5.3 CELKOVÝ KONCEPT VÝZKUMU .....           | 35 |
| 5.4 VYHODNOCENÍ.....                        | 35 |
| 5.5. SHRnutí VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....        | 59 |
| ZÁVĚR.....                                  | 63 |
| RESUMÉ.....                                 | 64 |
| SEZNAM LITERATURY .....                     | 65 |
| PŘÍLOHY .....                               | 68 |



## ÚVOD

Tak jako stroje potřebují elektřinu, my lidé potřebujeme také svůj zdroj energie. Každá živá či neživá věc v našem světě čerpá z určitého zdroje či zdrojů a některé z nich jsou pro život nepostradatelné a jiné zase doplňující. Jedním z takových nepostradatelných zdrojů k přežití lidstva je výživa našeho těla. V této bakalářské práci se však zaměřuji na výživu alternativní, tedy tu, co se od běžné výživy a stravování společnosti liší.

# 1 CHARAKTERISTIKA VÝŽIVY

Dle Tomáše Komprdy<sup>1</sup> výživa poskytuje živiny a další látky potřebné pro naše tělo, pro získání energie a plnění jeho funkcí. Mezi základní živiny řadíme bílkoviny (proteiny), tuky (lipidy) a sacharidy, které se označují jako celek jako makroživiny. Důležité jsou však pro organismus i další látky jako jsou vitamíny, minerální látky, které označujeme jako mikroživiny a další důležitou součástí, doplňující celek, jsou také stopové prvky, vláknina a pitný režim. Celý proces výživy je však také závislý na úpravě v trávicím traktu, jehož důležitou součástí jsou i symbiotické mikroorganismy, kterých je v trávicím traktu zhruba jeden a půl kilogramu. Zpracování a následné využívání látek v organismu nazýváme metabolismus. Výživu jako takovou je však nutno podle mě zasadit do ještě širšího rámce, samozřejmě naše zdraví výživa významnou měrou ovlivňuje, ale výsledný zdravotní stav člověka dále také ovlivňují genetické dispozice, prostředí, kvalita zdravotnických služeb a celkový životní styl, k jehož složkám patří právě výživa a fyzická aktivita. Také musíme zohlednit aktuální stav jedince, ve které vývojové fázi se nachází, proto je výživa široký pojem a je potřeba jej přímo specifikovat. Výživa mimo fyzické stránky ovlivňuje i naši psychickou stránku, což je podle mě také důležité. Můžeme zvážit i to, jak nás dané jídlo láká, že kromě výživových hodnot vnímáme smysly dané jídlo a můžeme také zohlednit čas, jak rychle ho jíme, zdali má tělo čas danou potravinu zpracovat či jak se po něm cítíme. Náš pohled na výživu však také ovlivňuje stát, obzvláště vlivy politické a tlak zemědělsko- potravinářského komplexu, návyky a dispozice od rodičů, zvyklosti v dané zemi a také finanční možnosti. Toto vše nás ovlivňuje a formuje náš postoj, který k výživě budeme zastávat. Dle mého názoru je základní potřebou, když žijeme, abychom se snažili pro naše tělo udělat maximum a naplnit jeho potenciál, protože to je náš opravdový domov, tak jak se o něj staráme, se projeví, ať už dříve či později. Tento postoj jsem získala hlavně díky mým rodičům, kteří se zajímají o zdravý životní styl a jsou pro mě takovými výživovými alchymisty od mého dětství, a tak jsem se postupně k alternativním směrům výživy dostala i já sama.

---

<sup>1</sup> KOMPRDA, Tomáš. *Výživou ke zdraví*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN 978-80-87156-41-4.



## 2 CHARAKTERISTIKA ALTERNATIVNÍ VÝŽIVY

Výraz alternativa pochází z latinského slova alter (jiný, druhý), což nám naznačuje jinou možnost nebo druhou volbu.

Alternativní je vždy něco, co je nekonvenční a je jiné než obecná doporučení. Proto pro alternativní stravování nalézáme jen těžko přesnou definici. Dle lékařského kolektivu v knize *Dietologie: pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty*<sup>2</sup> se jako alternativní výživa považuje řada alternativních nevědeckých postupů dietologie bez vědeckého průkazu efektu. Většina české společnosti se stravuje konvenčně bez vyhraněného stylu, ale pak se zde nalézá pár jedinců, kteří se tak stravovat nechtějí a stravují se dle sebe či se nechají ovlivnit některým ze směrů alternativní výživy. Z vlastních zkušeností vím, že je k tomu vedou různé důvody, i když mezi nejčastější patří soucit se zvířaty, zdravotní důvody a náboženská přesvědčení. Vždy se však jedná o naše přesvědčení, a právě ono formuje náš jídelníček. Jsme to my, kdo si určí, co je správné jíst a co nikoliv. Každý alternativní způsob stravování začíná právě ve chvíli, kdy se začneme zamýšlet nad svým jídelníčkem. Tyto důvody konkrétněji rozebereme u každého směru zvlášť. Jelikož jsem nenašla žádná jasně daná pravidla pro rozdělení různých směrů výživy, je rozdělení v této bakalářské práci mým subjektivním pocitem. Alternativní výživu v této práci rozděluji následovně na vegetariánství, veganství, makrobiotická strava, stravu dle ájurvedy a výživu podle krevních skupin. Rovněž uvedu i některé další alternativní výživové směry.

---

<sup>2</sup> SVAČINA, Štěpán, Dana MÜLLEROVÁ a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty*. 2., upr. vyd. Praha: Triton, 2013. Lékařské repetitorium. ISBN 978-80-7387-699-9.

## 3 ALTERNATIVNÍ VÝŽIVOVÉ SMĚRY

### 3.1 VEGETARIÁNSTVÍ

V knize Mareike Großhauserové *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*<sup>3</sup> se dozvídáme původ slov vegetariánství. Základem toho slova jsou pojmy *vegetation* (rostlinná fauna), *vegetable* (rostlinný, zelenina) a latinské sloveso *vegetare* (růst, oživit). Britská vegetariánská společnost vykládá latinské slovo „vegetus“ jako zdravý, svěží či vitální. Obecně je za zakladatele tohoto výživového směru považován Pythagoras, který maso údajně odmítal z přesvědčení, že i zvířata mají duši. Člověk se stává vegetariánem vždy z určitého přesvědčení. Můžeme věřit, podobně jako Pythagoras, že zvířata mají duši, můžeme je chápat jako rovnocenná lidem, můžeme jim dopřát větší práva, vždy to ale začíná od nás. Vegetariánství je dle lékařského kolektivu Štěpán Svačina, Dana Müllerová, Alena Bretšnajdrová<sup>4</sup> považováno za nejvíce zdraví prospěšné z alternativních směrů. Proč považovat vegetariánství za zdraví prospěšné? Vegetariánství je komplexní životní styl, který nás učí zdravému způsobu života. Filosofie vegetariánství je totiž úzce spojena s pravidelným pohybem či cvičením, s abstinencí návykových látek, hygienou a i ekologií. Důvodů proč se stát vegetariánem je mnoho. Velmi důkladný rozbor těchto důvodů můžeme nalézt v knize *Průvodce (začínajícího) vegetariána* od Vesanty Melinové a Brendy Davisové.<sup>5</sup> Tyto důvody lze rozdělit do čtyř kategorií přesvědčení: Podpora zdraví nebo uzdravení, Prosazování úcty k životu, Ochrana životního prostředí, Obhajoba náboženských nebo filosofických principů. Vegetariánství souvisí se zdravým životním stylem. „Většina lidí v současné době zjišťuje, že vegetariánská strava není jen zdravá, ale že nás pravděpodobně chrání i proti různým onemocněním.“<sup>6</sup> Podle Melinové a Davisové se u vegetariánů vyskytuje v menší míře obezita, je zde sníženo riziko chronických onemocnění jako například hypertenze,

---

<sup>3</sup> GROßHAUSER, Mareike. *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5527-4.

<sup>4</sup> SVAČINA, Štěpán, Dana MÜLLEROVÁ a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeutky*. 2., upr. vyd. Praha: Triton, 2013. Lékařské repetitorium. ISBN 978-80-7387-699-9.

<sup>5</sup> MELINA, Vesanto a Brenda DAVIS. *Průvodce (začínajícího) vegetariána*. Radňovice: Andrea Komínková, c2008. ISBN 978-80-904291-0-9, s. 4 - 9.

<sup>6</sup> MELINA, Vesanto a Brenda DAVIS. *Průvodce (začínajícího) vegetariána*. Radňovice: Andrea Komínková, c2008. ISBN 978-80-904291-0-9, s. 4.

cukrovky druhého typu, srdečních onemocnění a určitých druhů rakoviny než u jedinců stravujících se běžným způsobem. Příjmy živin vegetariánů se blíží současným výživovým doporučeným dávkám. Vegetariánská strava dokáže naplnit denní příjem bílkovin, sacharidů a tuků. Obecně obsahuje méně nasycených mastných kyselin, transmastných kyselin a živočišných bílkovin. Do druhé kategorie Prosazování úcty k životu spadá současná podoba chovu zvířete, většina vegetariánů se velice zajímá o tzv. well-fare zvířat, tedy jejich životní podmínky v chovech. Majoritní produkce masa je z velkochovů, kde zatím ve většině jsou zvířata chována ve velkých halách, zvířata mají menší prostor, většinou ve velikosti jen o něco málo větší, než je velikost jeho těla. Tak aspoň funguje většina současného masného průmyslu, maximální zisk a minimální ztráty. Na zvíře je nahlíženo v rámci jen v rámci tržní hodnoty, s čímž vegetariáni nesouhlasí. Nejintenzivnějším důvodem v této kategorii je však vždy samotná smrt zvířat. Lze spekulovat, zda lze zabít humánně. Existují zákony, které upravují způsob, jak zabít zvíře na porážce. Zvíře musí být omráčeno a poté teprve se může nechat vykrváčet. Ne vždy jsou metody omráčení spolehlivé a v občasných případech dochází i k porušování těchto zákonů v rámci efektivit produkce. *"Nic nebude tak přínosné pro lidské zdraví a pro šance na přežití života na Zemi jako přechod na vegetariánskou stravu."* Citát Alberta Einsteina nám otevírá třetí kategorii Ochrana životního prostředí. V současné době se objevuje stále více expertíz vedoucích k závěru, že chov zvířete je do velké míry neekologický. Melinová a Davisová uvádí, že na vypěstování kilogramu pšenice je třeba stokrát méně vody než na výrobu kilogramu masa. Přechod na vegetariánskou stravu by vyřešil na dlouhou dobu potíže s nedostatkem pitné vody. Kvůli chovu dobytka se zmenšuje plocha deštného pralesa. Hovězího masa z těchto chovů nejčastěji slouží jako suroviny pro známé značky fast-foodů. Chov zvířat na maso je samo o sobě nevýhodné. Místo toho, aby lidé spotřebovali zemědělské plodiny, tak tyto plodiny končí ve velkochovech, a to ve větší míře, než by kdy lidé dokázali zkonzumovat. Pokud bychom vynechali zvířecí mezičlánek v potravním řetězci, životnímu prostředí by se mohlo ulevit. Do poslední kategorie Obhajoba náboženských nebo filosofických principů patří důvody opodstatněné vyznáním daného člověka. Jako příklady víry spojené s vegetariánstvím můžeme uvést buddhismus, hinduismus, taoismus, jainismus a další.

Vegetariáni se dělí do různých skupin<sup>7</sup> a to podle přisnosti spektra potravin, které jedí.

- Lakto-ovo-vegetariáni – Zde si můžeme projektovat naše představy o vegetariánech, neboť lakto-ovo vegetariáni nejedí žádné druhy masa. Do této skupiny patří nejvíce vegetariánů. Jejich název je odvozen od toho, že jí mléčné výrobky (lakto) a vejce (ovo). Tento typ je považován za nejvíce zdraví prospěšný.
- Lakto-vegetariáni – Skupina, která na rozdíl od lakto-ovo vegetariánů nekonzumuje vejce.
- Ovo-vegetariáni – Ovo-vegetaráni nekonzumují mléčné výrobky.
- Pesco-vegetariáni – Skupina, která konzumuje mléčné výrobky, vejce a z mas pouze ryby.
- Semi-vegetariáni – Již z názvu semi-vegetariáni je patrné, že se nejedná o plnohodnotné vegetariány. Tato skupina totiž konzumuje mléčné výrobky, vejce, ale i takzvané „bílé maso“, tj. drůbeží maso a ryby. Zřídka se tak pouze konzumace „červeného masa“ – hovězího a vepřového. Do skupiny vegetariánů se řadí obvykle z důvodu, že jí maso jen zřídka.
- Vitariáni – Jedná se o vegetariány, kteří jedí stavu, jenž není tepelně zpracována. Podle jejich názoru při tepelné úpravě ztrácí strava nutriční hodnoty. V obchodech již můžeme najít pod označením RAW.

Největší zastoupení vegetariánů z celého světa najdeme v Indii, z toho můžeme usoudit, že vegetariánství není jen o rostlinném stravování, ale je může být pro někoho i životním přesvědčením nejčastěji spojeným s myšlenkami ochrany zvířat a životního prostředí. Indická dávná védská kultura učí, že každý život je posvátný. „*Přírodní zákony nutí všechny druhy života při výběru stravy následovat svůj instinkt, ale člověk, který je obdařen vyšší inteligencí, může při výběru své potravy uvažovat o vyšších duchovních principech.*“ „*Velikost národa a jeho morální vyspělost můžeme posuzovat podle toho, jak zachází se zvířaty.*“<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> PHILLIPS, Frankie. Vegetarian Nutrition. *British Nutrition Foundation*. Bulletin, 2005, vol. 30, no. 2, s. 136.

<sup>8</sup> Mahátma Gándhí

### 3.2 VEGANSTVÍ

Vegani konzumují pouze rostlinnou stravu. Vyhýbají se tedy veškeré živočišné stravě. Nejedí maso, vejce, mléčné výrobky, živočišné tuky a v některých případech ani med. Veganství lze chápat jako podskupinu vegetariánů<sup>9</sup> nebo jako samostatnou skupinu<sup>10</sup>. Toto nejasné vymezení je dáno i tím, že mnozí vegetariáni samovolně přechází k veganství. V dnešní době se tak mnohem častěji setkáváme s názorem, že veganství patří pod vegetariánství. Veganství je silně založeno na etických myšlenkách. Mezi vegany tak nalezneme mnohem menší procento lidí, kteří se takto stravují ze zdravotních důvodů než u vegetariánů. Vegany zpravidla vede přechod na tento způsob stravování určitá hlubší myšlenka. Mnoho veganů se angažuje při prosazování práv zvířat. Většina odmítá testování výrobků na zvířatech, zavírání zvířat do klecí v zoologických zahradách, jsou proti vystupování zvířat v cirkusech, odmítají myslivost a veškeré užití zvířat v průmyslu. Jak v potravinářském, tak i v textilním a kosmetickém průmyslu.

### 3.3 MAKROBIOTIKA

Slovo makrobiotika pochází z řeckého „macro“ (velký) a „bios“ (život). Makrobiotická strava vychází z taoismu a je založena na principu vyvážení jin a jang. Zahrnuje v sobě složitou filosofii. Cílem v makrobiotice jak psychická, tak i fyzická rovnováha v životě člověka. Makrobiotika je životní styl, který zahrnuje kromě stravy také pohybovou aktivitu a cvičení, péči o psychiku a celkově se snaží poznat potřeby organismu a adekvátně je uspokojit v souladu s přírodou. Důležité je vědomí, že každý organismus má trochu jiné potřeby, které se odvíjí například od fyzické aktivity, druhu vykonávané práce, celkového zdraví a kondice člověka, ale také od vnějších faktorů jako je roční období. Makrobiotická strava napomáhá ke zharmonizování organismu v případě, že je napaden nemocí, jež je způsobena právě disharmonií. Hlavní myšlenkou tohoto alternativního výživového směru je, že každý je zodpovědný za své zdraví a život.<sup>11</sup> Makrobiotická strava je dle doktorky

---

<sup>9</sup> PHILLIPS, Frankie. Vegetarian Nutrition. *British Nutrition Foundation. Bulletin*, 2005, vol. 30, no. 2, s. 136.

<sup>10</sup> FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 75.

<sup>11</sup> PHILLIPS, Frankie. Vegetarian Nutrition. *British Nutrition Foundation. Bulletin*, 2005, vol. 30, no. 2, s. 136.

Vladimíry Strnadlové a Jana Zerzána<sup>12</sup> životní styl, který se snaží poznat potřeby organismu a adekvátně je uspokojit. Slovo makrobiotika si od lékaře Hufenlanda „vypůjčil“ japonský propagátor životního stylu George Oshawa, který je díky své celoživotní snaze, o propojení východního principu filozofie se západním světem vědy, považován za zakladatele. Princip makrobiotiky je velmi složitý k uchopení, protože je v něm značná filozofie východu a aby se člověk mohl touto stravou léčit jak fyzicky, tak duševně je zde mnoho podmínek, uvedu tedy pouze stručně zásady ve stravování. Strava se dělí na principy Jin a Jang. Tyto protiklady spolu spolupracují, vzájemně se ovlivňují a doplňují a je potřeba je neustále držet v rovnováze, jinak budeme nemocní. Jinjsou potraviny uvolňující, zpomalující a ochlazující (zelenina, ořechy, mléko, ovoce) a Jang jsou potraviny stahující, zahřívající a zrychlující (ryby, maso, vejce, sůl). Avšak potraviny a jejich využitelná životní síla (energie) se posuzují i z dalších hledisek např. způsob pěstování, místo původu, vegetační doba, metody zpracování a kulinářské úpravy. Tyto faktory mohou konečný výsledek energie pro naše tělo do významné míry ovlivnit. Dále se v makrobiotice propojuje teorie a praxe George Oshawy a teorie a praxe Sagena Ishizuky, které se dohromady zabývají rovnováhou minerálů, učení o vzájemné propojenosti I-ťing (Kniha proměn) a učení protikladů energií. Makrobiotika je založena na rozdělení dvou základních energií, a to odstředivou i odstředivou. Makrobiotika čerpá z historie, zjišťuje společenské klima a zkoumá a přizpůsobuje stravu i klimatickým pásmům určitého kontinentu. Makrobiotické učení lze aplikovat na celý náš život, já se zde však zaměřím převážně na stránku výživovou. V makrobiotice se nesmí jíst průmyslově zpracované potraviny. Jako základ makrobiotické stravy jsou celozrnné obiloviny a čerstvá zelenina. Naopak zde najdeme poskrovnou masa, pouze ryby a žádné mléčné produkty a průmyslově zpracované potraviny. Jídelníček jedince se sestavuje neobvyklým způsobem, od ostatních výživových směrů, a to tak, dle jedincovo pocitů. Neexistuje žádný seznam doporučených denních dávek, jedinec musí porozumět rovnováze energií a zanalyzovat svůj jídelníček i život. Obecně lze však říci, že v makrobiotické stravě převládají složené sacharidy (68%). Jejich zdrojem jsou celozrnné obiloviny, luštěniny a zelenina. Dále se hojně konzumují mořské řasy, semena a ořechy.

---

<sup>12</sup> STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. Radost z jídla: nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta. 5. vydání, ANAG 2008. ISBN 978-80-7263-473-6.

### 3.4 ÁJURVÉDA

V knize pana Pavla Hlôšky *Ájurvéda česky*<sup>13</sup> se dozvídáme, že ájus znamená z védštiny život a véda znamená věda, znalost nebo nauka. Ájurvéda je tedy nauka o dlouhém, zdravém a šťastném životě, aniž by ale byla filosofií či náboženstvím. Nepřirazuje se ani určitému národu, rase a barvě pleti. „*Chceš-li vidět, jaké byly včera Tvoje myšlenky, podívej se dnes na své tělo.*“ *Chceš-li vědět, jaké bude zítra Tvoje tělo, podívej se dnes na své myšlenky.*“ Jako první Čech přinesl znalosti o ájurvédě, matce světové medicíny PhDr. Vladimír Miltner, od kterého se pak pan Pavol Hlôška učil a napsal první českou knihu o ájurvédě s jeho zkušenostmi. Ájurvéda je sanskrtské slovo, které můžeme přeložit jako “věda života”. Zrodila se údajně ve starobylé Indii před asi 5000 lety a je často nazývána “matkou všech léčebných systémů”. Řádím ji mezi základní alternativní směry výživy, protože většina v západním světě známých přírodních léčebných systémů má své kořeny právě v ájurvédě. Ájurvéda zná tři základní energie (tzv. dóši) a podle toho, která u člověka převažuje, je vám doporučeno stravování. Jejím principem je však vždy léčit celé tělo, mysl a duši, já zde uvádím pouze stručně z hlediska stravy. V ájurvédě je na prvním místě člověk a v naší kultuře jsou zvykem spíše doporučení pro nemoc než doporučení pro konkrétní potřeby člověka, a to je hlavní zásadou ájurvédy, rozlišení individuality člověka. Cílem je dosažení rovnováhy organismu, zlepšení těla a mysli a tím i zdraví člověka. Dle ájurvédy se lidé od sebe liší nejen vzhledem, ale také schopnostmi a různými projevy vnitřních funkcí, proto pro mnoho lidí neplatí průměrná obecná doporučení, pro spokojený život a zdravý život potřebujeme našemu tělu poskytnout vhodné podmínky. Ájurvéda rozlišuje v těle tři „regulátory“ našeho zdraví, vzhledu, funkcí orgánů, osobního zaměření. Prvním regulátorem je vítr (v sanskrtu váta), žluč (v sanskrtu pitta) a sliz (v sanskrtu kapha). Pro vysvětlení sanskrt je původní jazyk, ve kterém jsou ájurvédské spisy napsány. Pro udržení rovnováhy těchto tří regulátorů máme dva nástroje, mysl a tělo. Protože v ájurvédě je mysl a tělo jednotným propojeným celkem, vždy rovnováha v jedné části ovlivní rovnováhu v druhé části, ale je tomu i naopak nerovnováha v jedné části ovlivní nerovnováhu i v druhé části například pokud si nepatřičnou stravou narušíme biochemické pochody v našich orgánech, projeví se tato nerovnováha i v naší náladě, myšlení, emočních stavech a projevech. Ájurvéda učí, že každý člověk má uvnitř jedinečný program a ten se nazývá přirozenost (prakrti), nebo tělesný typ a tato přirozenost nám říká, jak máme žít, abychom byli zdraví a šťastní. Regulátory vítr (váta), žluč (pitta) a sliz (kapha)

---

<sup>13</sup> HLÔŠKA, Pavol. *Ájurvéda česky: návrat ke zdraví*. Olomouc: Fontána, 2002. ISBN 80-861-7992-3.

mají každý své vlastnosti, podle kterých je rozeznáme a současně můžeme ovládat. Dle ájurvédy je důležité všechno, co jíme, říkáme, myslíme, děláme, vidíme, cítíme. Každý z nás má určitou dávku regulátoru, ale málokdo je čistým typem s jedním regulátorem. Mělo by se tedy vždy začít s tím regulátorem, který u konkrétního jedince převažuje. Většinou stačí vyrovnávat dva regulátory a ten třetí se přizpůsobí, protože s předchozími regulátory je blízkém vztahu. Vše souvisí se vším. To je základní myšlenka ájurvédy. Hlavní léčebným prostředkem je chuť. Cokoliv, co je suché zvyšuje vítr v našem těle. Může to být jak opravdový podzimní vítr, tak suché jídlo (bramborové lupínky, sušené ovoce, pražená kukuřice). Cokoliv, co je horké zvyšuje žluč, ať to je horký letní den, práce u pece, horké emoce, sexuální vášně, pálení žáhy, žaludku. Cokoliv, co je těžké zvyšuje sliz. Patří sem zvyšování hmotnosti, pocit těžkosti v našem nitru, těžký žaludek, tíživý den, těžký spánek, malátnost, deprese, těžké stresující situace. Ájurvéda nám tak dává návod na zdraví pomocí vyhledávání opačných podmínek, než jsou ty zhoršující. Horkost a horečky léčí ochlazováním, strnulý sliz léčí aktivitou, roztěkaný vítr(váta) léčí klidem. Co se týká doporučené stravy v ájurvédě, tak je třeba nejprve rozklíčovat, který tělesný typ u nás převažuje a jídelníček sestavit především na základě tohoto typu. Obvykle své charakteristiky najdeme i v jiných typech, většinou ale bude jeden převažovat, vyrovnané všechny tři regulátory jsou vzácné. K rozpoznání typu slouží jednoduché schéma charakteristik člověka. Váta se řadí k lidem štíhlé postavy, aktivním, energickým, impulzivním, obvykle trpícím chladem a zimou, se suchou pokožkou, nedostatečně prokrvenými končetinami, mluvícím rychle, tvůrčím, se sklony k nerozhodnosti, nervozitě, úzkosti a trémě, se schopností vyvinout velké pracovní nasazení. Pitta se řadí k těm, kteří mají střední postavu, jsou racionální, pragmatičtí a soutěživí, nemají v oblíbě ostré slunce ani horké léto, mohou mít mastnou pokožku, snadno se potí, s pevnou vůlí, bystrý úsudkem, pronikavým myšlením, obvykle to jsou tvůrčí typy, rádi přitahují pozornost, pod stresem jsou podráždění, netrpěliví a prchlíví, jsou dobrými řečníky a organizátory a dokáží se snadno rozčílit. Kapha se řadí k lidem silnější postavy, přátelským, s mírnou a klidnou povahou, snadno přibývajícím na váze, obvykle nemají rádi deštivé počasí, mají hladkou pokožku, dobrou paměť, sklony k tvrdohlavosti, jsou spolehliví, trpěliví, vytrvalí a tolerantní, neradi mění své zvyklosti, rádi setrvávají na stejném místě, jsou rozvážní a mají dobrý smysl pro spolupráci. Svůj tělesný typ si tedy určíte tak, že zhodnotíte, které charakteristiky typů na vás sedí nejvíce. Můžete být například štíhlé postavy, ale většinu svých charakteristik nacházíte v typu kapha. Pak je vhodné



svůj jídelníček sestavit zejména dle doporučení pro kapha. Samozřejmě je lepší vyhledat odborníka na ájurvédu, který provede expertízu a určí, jak bychom se měli stravovat.<sup>14</sup>

Lidé typu váta by měli preferovat konzumaci teplých jídel před studenými a stravovat se v pravidelných intervalech. Měli by preferovat slané, sladké a kyselé chutě. Váta může jíst všechny druhy zeleniny, ale jen v tepelně zpracované formě. Syrovou zeleninu se doporučuje výrazně omezit. Z ovoce by si měli vybírat takové druhy, které obsahují velké množství sacharidů, jako například banán, bobuloviny, ananas, meruňky, fíky apod. Mléčné výrobky jsou pro vátu vhodné a může je konzumovat bez omezení. Rovněž mohou užívat sladidel dle libosti. Váty nemají problém se zpracováním tuků. Mohou tedy konzumovat i tučnější jídla. Z obilovin je vhodná rýže, pšenice, oves a quinoa. Váty by měli omezit ječmen, žito, pohanku, proso a kukuřici a volit lehčí luštěniny jako je červená čočka, fazole a sóju v podobě tofu. Všem ostatním luštěninám by se měli vyhnout, neboť by jim mohli způsobit plynatost.<sup>15</sup> Osoby typu pitta by naopak měli upřednostňovat syrovou stravu před tepelnou úpravou. Pokud chtějí zvolit tepelnou úpravu, tak by měli upřednostnit vaření před smažením. Pitty by měli dbát na to, aby jejich strava byla pokud možno vegetariánská, protože mají mít především syrovou stravu a syrové maso se nedoporučuje konzumovat. Tito lidé by se rovněž měli vyhýbat všem horkým, příliš kořeněným a kyselým potravinám. Velmi nevhodné jsou ostré pokrmy, které „horkost“ Pitty ještě zvyšují. Ze zeleniny je vhodné vybírat sladké a hořké druhy jako například okurku, brambory, listovou zeleninu, dýni, květák, celer, brokolici, listový salát, cuketu, kapustu aj. Z ovoce by si měli vybírat sladší a zároveň nepříliš kyselé. Například meloun, avokádo, ananas a jablka. Vyhnout by se měli bobulovinám, meruňkám a grepu. Z mléčných výrobků je vhodné mléko, máslo a nízkotučný tvaroh. Nevhodná je kysaná smetana, podmáslí, kefirové mléko, sýry a jogurty. Pitty mohou v rozumné míře používat všechny druhy sladidel s výjimkou melasy a medu. Z obilovin se doporučuje ječmen, rýže, pšenice a ovesné vločky. Nedoporučuje se pohanka, žito, kukuřice a proso. Pro pittu jsou vhodné všechny druhy luštěnin vyjma čočky.<sup>16</sup> Pro kaphy je vhodné kombinovat tepelně zpracované pokrmy se syrovými pokrmy (například v podobě zeleninové oblohy). Přirozený sklon ke snadnému nabírání váhy i svalové hmoty pro kaphy znamená, že by měli omezit tučné potraviny a potraviny obsahující jednoduché cukry na minimum. Smažená jídla jen v omezené míře. Měli by preferovat hořké

---

<sup>14</sup> *Siddha Ájurvéda* [online]. [cit. 2019-03-15]. Dostupné z: <http://www.siddha-ajurveda.cz/>

<sup>15</sup> Váta. *Siddha Ájurvéda* [online]. [cit. 2019-03-16]. Dostupné z: <http://www.siddha-ajurveda.cz/vata>

<sup>16</sup> Pitta. *Siddha Ájurvéda* [online]. [cit. 2019-03-16]. Dostupné z: <http://www.siddha-ajurveda.cz/pitta>

a trpké chutě. Nevhodné jsou chutě sladké, slané a kyselé. Vhodné jsou všechny druhy zeleniny kromě sladkých a vodnatých. Nevhodné jsou například brambory, květák, okurka a dýně. Ovoce by kaphy neměli konzumovat příliš často a když, tak by měli konzumovat jablka nebo hrušky. V případě mléčných výrobků by se měli preferovat ty, které obsahují malé množství tuku. Například odtučněné mléko, sýry ze syrovátky, nízkotučné tvarohy a jogurty apod. Jediné sladidlo, které je vhodné, je med. Podle ájurvédy se totiž med neřadí pod sladkou chuť, ale pod chuť trpkou. Z obilovin by měli upřednostňovat ječmen, pohanku, kukuřici, žito, vločky a rýži. Nevhodná je jen pšenice. Z luštěnin je vhodná cizrna, červená čočka a hrách. Mezi nevhodné se řadí fazole, tmavá čočka a sója.<sup>17</sup> Každý člověk má však v sobě všechny tři elementy. Není vhodné se stravovat pouze dle svého tělesného typu a ostatní zanechat bez povšimnutí, neboť by mohlo dojít k nevyváženosti a museli bychom daný element posílit. V ájurvédě je tedy vhodné se stravovat střídavě a především dle svého tělesného typu, ale ne výhradně jen podle něj. Z obecného hlediska se můžeme stravovat stejně, jak se stravujeme právě teď, ale jen za předpokladu, že jsme zdraví a nemáme žádné potíže. Ve chvíli, kdy nastanou potíže, tak je třeba přehodnotit své stravování a obecně i celý svůj životní styl a upravit jej tak, abychom byli opět zdraví a vyvážení.

### 3.5 VÝŽIVA DLE KREVNÍCH SKUPIN

Výživa podle krevních skupin je jedním z výčtu základních směrů alternativní výživy. Jejím zakladatelem je doktor Peter D'Adamo, který spolu se svým synem zkoumal, jestli existuje souvislost mezi pacienty, kteří onemocní stejnou chorobou. Výsledkem jejich zkoumání bylo, že pacienti s určitou krevní skupinou trpí převážně stejnými nemocemi, a tak začali sledovat i evoluční vývoj člověka spolu s vývojem krevních skupin. Výživa podle krevních skupin stravu nezobecňuje, ale individualizuje. Původní strava se týkala jen čtyřech základních krevních skupin. Postupem času teorie této výživy nabyla odlišnosti podle Rh faktorů. Rozlišuje se Rh mínus a Rh plus. Dnes se strava dělí ještě dále dle podskupin. Máme například podskupinu A1, A2. Ve stravě dle krevních skupin existují obecné poučky, ale hlavní myšlenkou je dát každému jedinci stravu, která by byla pro něj ta nejvhodnější. Právě z tohoto důvodu tato strava stále více inklinuje k maximální individualizaci. Dnes již

---

<sup>17</sup> Kapha. *Siddha Ájurvéda* [online]. [cit. 2019-03-16]. Dostupné z: <http://www.siddha-ajurveda.cz/kapha>

existují specializovaná nutriční pracoviště, kde po rozboru krve určí vhodnost a nevhodnost konkrétních potravin pro konkrétního jedince.<sup>18</sup> Tato teorie se rozvíjí s objevem lektinů. Jsou to specifické složky bílkovinné povahy potravy působící na antigeny červených krvinek. Jsou přirozenou součástí každé potraviny. To znamená, že cokoliv člověk sní, tak určitým způsobem ovlivní jeho červené krvinky a tkáně v těle. Lektiny reagují na antigeny červených krvinek a tkání těla a výsledně způsobují shlukování červených krvinek. V případě, kdy člověk sní potravu obsahující takové lektiny, které nejsou slučitelné s antigeny jeho krevní skupiny, tak dochází k napadení tkání těla právě těmito cizorodými lektiny. V malé míře se nic vážného nestane. V případě, že ale konzumujeme určitou pro nás nevhodnou stravu dlouhodobě, tak se můžeme setkat s imunitní reakcí našeho těla na danou potravinu nebo celou skupinu potravin s podobnými typy lektinů, neboť lektiny jsou totiž součástí i našeho imunitního systému. Tento objev tak i mimo jiné vysvětluje existenci mnoha nepřírodných reakcí těla, která na první pohled s potravou vůbec nesouvisí. Jako příklad si můžeme uvést nesnášenlivost určitých potravin, alergie, ekzém, migréna, astma, lupénka, zánět trávicí trubice a do určité míry i artritida. „*Podstatné je, že každý z nás je díky neuvěřitelně komplikovanému křížení (genetický strom našich předků), tudíž přenosu různých vlastností, schopen tolerovat určitou stravu, v níž nejsou přítomny ty lektiny, které u něj vyvolávají nepřiměřenou reakci imunitního systému, poškození orgánů nebo zvýšenou aglutinaci červených krvinek*“<sup>19</sup>

Dle teorie D'Adama a jeho syna žili první lidé v Africe a měli všichni krevní skupinu 0. Toto období můžeme datovat asi okolo roku 40 000 před naším letopočtem. Hlavní obživou těchto lidí byl lov doplněný sběrem plodů. Lov však vyžadoval fyzickou sílu a vytrvalost. Jejich potrava tak byla bohatá hlavně na maso. Lidé s krevní skupinou 0 mají podobné antigeny v těle, jako měli tito pravěcí lidé. Strava by tedy měla být založená na příjmu bílkovin, především masa. Mezi vhodné potraviny pro skupinu 0 patří maso všeho druhu, ovoce a zelenina. Nevhodné je stravovat se mléčnými výrobky, luštěninami a obilovinami. Po neolitické revoluci se z lovců stávali pěstitelé. Toto období můžeme datovat okolo roku 10 000 před naším letopočtem. U těchto lidí se objevila krevní skupina A. Pěstitelé se stravovali především rostlinnou stravou a nepotřebovali přijímat ani vydávat tolik energie jako lovci. Strava vhodná pro skupinu A je tedy založená na obilovinách, luštěninách, ovoci a zelenině. Nevhodnými potravinami je maso všeho druhu, potraviny s vysokým obsahem tuku a do značné

---

<sup>18</sup> FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 91.

<sup>19</sup> Stejný zdroj, s. 92.

míry i mléčné výrobky. Lidé s krevní skupinou B se vyvinuli jako poslední. Jsou to potomci kočovných kmenů, kteří se smísili se zemědělci. Jejich strava byla založená především z mléčných výrobků a v krušných časech jedli i maso. Zemědělci mají stravu rostlinnou. Výsledkem je, že lidé s krevní skupinou B mohou kombinovat rostlinou a živočišnou stravu. Vhodnými potravinami pro skupinu B jsou mléčné výrobky, maso s výjimkou drůbežího, zelenina a vejce. Nevhodná je kukuřice, pšenice, pohanka, čočka, rajčata a semínka. Při prolnutí kočovníků se skupinou B a zemědělců se skupinou A vznikla skupina AB. Tato krevní skupina může kombinovat všechny vhodné potraviny jak ze skupiny A, tak ze skupiny B a do značné míry dokážou vykompenzovat nevhodné potraviny obou skupin. Jídelníček skupiny AB je tedy nejobsáhlejší. Mezi nevhodné potraviny pro tuto skupinu jsou hovězí a vepřové maso, alkohol a kofein. Je to z důvodu, že lidé s touto krevní skupinou mívají nízkou hladinu kyselin v žaludku. Uvádím zde jen základní informace. Na téma stravy podle krevních skupin vyšlo mnoho publikací a je možné se zde dozvědět mnohem podrobnější informace o složení stravy s ohledem i na další faktory jako je například Rh. Důvodů pro přechod na stravu dle krevních skupin je hned několik. Tato strava velmi krátí čas při rozpoznávání potraviny, na kterou lidské tělo neadekvátně reaguje. Obvyklým způsobem byla a do dnešní doby mnohdy ještě je takzvaná eliminační dieta. Člověk při této dietě postupně vynechává potraviny z jeho jídelníčku, dokud se jeho reakce na stravu neustálí. Strava dle krevních skupin rozlišuje cizorodé lektiny v závislosti na krevní skupině. Díky tomu je možné vybírat nevhodné potraviny z redukovaného seznamu možností. Toho však lze využít nejen pro lékařské vyšetření, ale i běžný člověk může s takovýmto seznamem pracovat. Jednoduchý příklad: Naše tělo je zahleněné a my víme, že máme krevní skupinu 0. Člověk se začne stravovat stravou podle krevních skupin a vynechá z jídelníčku všechny pro něj nevhodné potraviny. Zahlenění ustoupí. Tento jedinec se vyléčil, aniž by potřeboval vědět, že pravděpodobným zdrojem zahlenění jsou mléko a mléčné výrobky, které skupina 0 dokáže strávit jen ve velmi omezené míře. Na tomto příkladu se dá demonstrovat, jak tato strava může být řešením pro různé stravovací neduhy i pro běžného člověka. Můžeme tak tento druh stravy považovat jako prevenci pro příjem cizorodých lektinů. Strava je též vhodná pro ujasnění si, které druhy potravin jsou pro každého z nás lépe stravitelné a které hůře stravitelné nebo dokonce škodlivé. Za předpokladu, že se budeme stravovat dle této stravy, bychom měli mít více energie, neboť naše tělo nebude vynakládat tolik energie na trávení. Stravu dle krevních skupin můžeme též chápat jako stravu s účelem odlehčit organismu a s ideálem dopřát tělu ideální stravu. Rovněž lze tuto stravu užít v případě, kdy člověk vyzkoušel mnoho různých redukčních diet a nedosáhl požadovaného účinku. Jak bylo zmíněno, tak cizorodé lektiny mohou poškodit orgány v těle. Oslabený trávicí

systém pak může znamenat neadekvátní trávení stravy. Pokud mu dodáme jen vhodné lektiny, pak bude mít čas na uzdravení a může opět pracovat na plný výkon.<sup>20</sup> Strava podle krevních skupin je dosti komplikovaná. Mnoho lidí tak inklinuje spíše jen k obecným poučkám a dodržují tak jen základní pravidla pro jejich krevní skupinu. Nevýhodou této stravy je fakt, že se stává opravdu funkční až ve chvíli, kdy dochází k dostatečné individualizaci stravy. Nejlépe je, když si člověk nechá sestavit jídelníček přímo pro sebe podle rozboru krve, to ale ne vždy stačí. Obvykle je třeba i experimentovat osobně a pozorovat své vlastní tělo, jak reaguje na požitou stravu. Pro plnou účinnost je třeba vědomý aktivní přístup ke svému tělu. Obecné poučky této stravy připouští nesrovnalosti. Je to především z důvodu, že každý z nás je odlišný a máme odlišnou genetickou výbavu. Neadekvátní reakce ale může být způsobena i například chemickými postřiky a aditivy v potravinách. Tyto přídavné látky do určité míry mění složení potravin a mohou způsobit odlišnou reakci našich antigenů v těle než by tomu bylo u potravin bez přidaných látek. Výsledná reakce se může měnit i v závislosti na změně receptury u konkrétní potraviny provedené výrobcem nebo při zvolení potraviny stejného druhu, ale rozdílného výrobce. Je třeba brát v potaz i to, zda je naše tělo pod vlivem léků nebo například ve stresu. Nemocný člověk nebo člověk ve stresu má odlišné reakce těla než člověk zdravý a klidný. Z těchto důvodů je velmi náročné dodržovat stravu dle krevních skupin do důsledku. Vyžaduje to mnoho času i energie a je třeba neustále porovnávat obecné poučky s aktuálním stavem těla. Adekvátní reakce nedocílíme zpravidla hned, ale je třeba určité praxe a rovněž i znalost teorie.

### 3.6 DALŠÍ ALTERNATIVNÍ VÝŽIVOVÉ SMĚRY

#### 3.6.1 ORGANICKÁ STRAVA

Mezi alternativní výživové směry můžeme zařadit i organickou stravu. Jedná se o způsob stravování, kdy se konzumují výhradně potraviny s označením „bio“. Tyto potraviny jsou produktem ekologického zemědělství. Organická strava se řídí myšlenkou kvality nad kvantitou. Produkty ekologického zemědělství se pěstují na ekofarmách a měly by být pěstovány s maximálním ohledem na ochranu životního prostředí, se zvířaty je zacházeno etičtěji a každý produkt musí splnit určité normy, aby mohl nést označení bio. Bio potraviny

---

<sup>20</sup> FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 93-94.

nesmí obsahovat rafinovanou mouku, rafinovaný cukr, umělá barviva a sladidla, pesticidy, herbicidy, antibiotika ani geneticky modifikované organismy. Díky těmto podmínkám dosahují výsledné produkty ve většině vyšších výživových hodnot než produkty bez označení bio. Rovněž obsahují vyšší množství vitamínů, především vitamínu C, minerálních látek, antioxidantů a dalších pro tělo důležitých látek.<sup>21</sup> Ekologické zemědělství je prospěšné nejen pro konzumenta ale i pro přírodu. Tím, že se na ekofarmách nepoužívají toxické látky při pěstování plodin, tak nedochází ke kontaminaci půdy a ani lidského těla. Bio potraviny neobsahují žádná aditiva. I díky tomu si tyto potraviny zachovávají původní chuť a obsahují více mikroživin než běžně pěstované plodiny.<sup>22</sup> Důvod pro přechod na biostravu je obvykle zdravotní. Obvykle se organická strava týká lidí, kteří se rozhodli jíst potraviny bez chemických příměsí. V poslední době se však biostrava začíná propojovat s jinými alternativními směry. Velmi podobné myšlenky má i vegetariánství a veganství a mnoho z jejich řad nakupuje produkty z ekofarem či si přímo pěstují vlastní plodiny. Je to dáno i myšlenkou ochrany životního prostředí a etickým zacházením se zvířaty. V dnešní době existuje mnoho specializovaných obchodů, které prodávají výhradně bioprodukty. Dostupnost tohoto zboží je tedy velmi dobrá. Biopotraviny samozřejmě můžeme nalézt i v některých supermarketech jako například v Lidlu nebo Globusu. Biostrava tak vypadá jako schůdná alternativa ke stravě běžné. Má však i své nevýhody. Mezi ně bezesporu patří cena. Biopotraviny často vysoce převyšují svojí cenou potraviny běžné. Tento rozdíl je markantnější ve specializovaných obchodech než v supermarketech. Vysoká cena je dána několika faktory. Tím, že se nepoužívají ve velkém chemická hnojiva, je procento vyprodukovaných potravin nižší. Dochází k častějšímu úhynu rostliny nebo čtenějšímu napadení škůdci. Dalším faktorem je fakt, že počet ekofarem je i přes dotace stále nízký. Z tohoto důvodu stále musíme chápat bioprodukcí jako malovýrobu. Počet odběratelů je rovněž nižší. To ve výsledku zvyšuje cenu těchto potravin. Posledním faktorem, který uvedu je malá poptávka.. Má na to vliv právě i vysoká cena potravin. Další nevýhodou biostravy je náročnost přípravy. Pro zachování nutričních hodnot biopotravin je třeba zvolit adekvátní způsob přípravy. Obvykle se jedná o vaření nebo dušení. Pokud se limitujeme pouze na tyto dva způsoby přípravy, tak tím limitujeme i počet možných jídel, který lze tímto způsobem připravit. Také se naskytá

---

<sup>21</sup> VRABLOVÁ, Vendula. *Organická strava: Co všechno o ní víte?* [online]. 26. května 2016 [cit. 2019-03-05]. Dostupné z: <https://pruvodcevyzivu.cz/organicka-strava-co-vsechno-o-ni-vite/>

<sup>22</sup> FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 109.

otázka, zdali je vůbec udržitelné a zvládnutelné, aby všichni lidé na světě mohli jíst potraviny v bio kvalitě.<sup>23</sup>

### 3.6.2 FRUTAIRÁNSTVÍ A VITARIÁNSTVÍ

Frutariánská strava spolu vitariánstvím je dle lékařského kolektivu pana Svačiny, paní Müllerové a paní Bretšnajdrové<sup>24</sup> nejpřísnějším typem diety nevhodným pro dlouhodobé stravování. Frutariánství vychází z teorie, že člověk se má stravovat v souladu s přírodou, konzumovat její dary a tepelně je již neopracovávat. V tomto způsobu stravování se mohou konzumovat pouze ořechy a ovoce. Plod nesmí být násilně vytrhnut, konzumuje se pouze po spadnutí na zem. Tento alternativní směr výživy je shledáván z nutričního hlediska jako nevhodný pro kohokoliv na delší dobu, obzvláště pro děti ve vývoji a těhotné, kojící ženy. Fruitariáni se mohou tedy stravovat pouze ovocem a ořechy. Mezi nejčastěji konzumované ovoce fruitariány patří banány, jablka, vodní meloun, pomeranče, hroznové víno, hrušky, švestky, třešně, nektarinky, citróny, kiwi, ananasy, avokádo a další. Mezi výhody ovoce patří, že obsahuje velké množství vody, vysoký obsah vlákniny, malý obsah tuku, vysoký obsah minerálních látek, vysoký obsah vitamínu C, bioflavonoidů, beta-karotenu a vlákniny. Ovoce též obsahuje enzymy podporující stravitelnost. Konzumace ovoce má ale i své nevýhody. Ovoce má většinou nižší obsah energie. Rovněž obsahuje malé množství bílkovin. Oba tyto faktory nutí ke konzumaci velkého množství ovoce za den. Petr Fořt dokonce uvádí, že u některých jedinců se jedná o nepřetržitý přísun potravy. „*Minimální obsah energie a někdy nedostatečný obsah bílkovin na 100 g potravin nutí ke konzumaci velkých kvant, někdy dokonce k nepřetržitému příjmu potravy.*“<sup>25</sup> Rizikový je i nízký obsah esenciálních mastných kyselin a esenciálních aminokyselin. Ovoce postrádá vitamín typu B<sub>12</sub> a obsahuje velmi málo vitamínů ze skupiny B a D. Ovoce rovněž obsahuje velmi málo vápníku. Obsahuje velké množství organických kyselin, které mohou vyprovokovat alergii popřípadě zavinit vznik močových kamenů. U veškerého ovoce je riziko kontaminace těžkými kovy a látkami z chemických postřiků. Pro uchování čerstvosti zejména v zimním období se používají různé

---

<sup>23</sup> VRABLOVÁ, Vendula. *Organická strava: Co všechno o ní víte?* [online]. 26. května 2016 [cit.

2019-03-05]. Dostupné z: <https://pruvodcevyzivou.cz/organicka-strava-co-vsechno-o-ni-vite/>

<sup>24</sup> SVAČINA, Štěpán, Dana MÜLLEROVÁ a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty*. 2., upr. vyd. Praha: Triton, 2013. Lékařské repetitorium. ISBN 978-80-7387-699-9.

<sup>25</sup> FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 98.

konzervační látky. Pokud upustíme od zdravotních nevýhod, pak si musíme uvědomit, že je zde nevýhoda i finanční. Konzumace velkého množství ovoce není levnou záležitostí. Ovoce je sezónní a v době, kdy se nepěstuje, jeho cena stoupá a zároveň klesá jeho kvalita. Fruitariáni mohou konzumovat také ořechy a některá semena. Výhodou ořechů je, že do určité míry kompenzují nevýhody ovoce. Obsahují vysoké množství tuků a díky tomu i mají vysoký obsah energie. Obsahují hodně esenciálních mastných kyselin a draslíku. Z vitamínů jsou v ořechách obsaženy vitamíny skupiny B, D a E, z nichž je nejvíce zastoupen vitamín B<sub>6</sub>. Jsou bohaté na obsah hořčíku, vápníku a zinku. Mají vysoký obsah některých stopových prvků, vápníku a železa. Ořechy ale mohou být i rizikovou potravinou. Riziko je především v podobě alergie, dráždění žaludku a žlučníku. Tuky obsažené v ořechách mohou žluknout a ořechy jsou více náchylné k plísním. Oproti ovoci je jejich cena v průměru ještě vyšší.<sup>26</sup> Ovoce a ořechy jsou dohromady celkem udržitelnou kombinací pro stravování. Nikoliv však dlouhodobě. Hlavním rizikem této stravy je silné překyselení organismu. Ovoce obsahuje organické kyseliny a z ořechů jsou všechny mimo lískových ořechů a mandlí kyselinotvorné. Dalším rizikem je nedostatečný přísun bílkovin. V ovoci je bílkovin naprosté minimum a v ořechách jen 15-20 %, podle druhu plodiny. Nízký energetický příjem z ovoce musí být vykompenzován velkým množstvím ořechů. Je tedy třeba konzumovat oba druhy potravin ve velké míře pro dosažení stavu příjmu živin, který se bude alespoň částečně přibližovat doporučenému množství příjmu živin. Obecně se právě z tohoto důvodu nedoporučuje tento druh stravování na období delší než půl roku.<sup>27</sup> Vitariánství a frutairánství si jsou velice podobné, rozdíl je pouze v tom, že vitairán může na rozdíl od frutariána konzumovat i zeleninu, různé druhy semen a byliny, stále však tepelně neopracované či maximálně do 40°C. Dnes již můžeme najít v obchodech potraviny označené jako RAW. Tyto potraviny jsou přímo určené pro vitariány. Samozřejmě si je může koupit kdokoliv.<sup>28</sup> Hlavní důvody pro přechod na frutariánskou nebo vitariánskou stravu jsou dva. Oba tyto alternativní směry ve výživě se považují za silně reduktivní při obezitě. Energetický příjem je v obou případech velmi nízký a tato strava je tedy vhodná pro zahájení redukční diety. Jak již bylo zmíněno, nelze ji považovat za dlouhodobé řešení. Z toho důvodu je při dlouhodobé dietě nutné tuto stravu nahradit jinou alternativou. Druhým důvodem pro přechod na jeden z těchto výživových směrů je detoxikace organismu.

---

<sup>26</sup> Stejný zdroj, s. 99.

<sup>27</sup> Stejný zdroj, s. 100.

<sup>28</sup> PHILLIPS, Frankie. Vegetarian Nutrition. *British Nutrition Foundation*. Bulletin, 2005, vol. 30, no. 2, s. 135.



Za předpokladu, že se maximálně vyhneme plodinám s chemickými postřiky a budeme si vybírat pouze potraviny například s označením bio, pak docílíme stravy, kde do těla nepřijímáme žádná aditiva. Po dobu, kdy se budeme stravovat dle fruitariánství nebo vitariánství, bude naše tělo mít prostor na očistu. Konzumované potraviny v těchto směrech jsou pro tělo snadno a rychle stravitelné. Mnoho lidí tak využívá dané směry ve výživě jako krátkodobou detoxikační kůru.<sup>29</sup>

### 3.6.3 STŘEDOMOŘSKÁ STRAVA

Středomořská strava vychází ze studie publikované časopisem British Medical Journal v dubnu 2005. Evropské státy středozemního moře se vyznačovali dlouhověkostí obyvatel. Zkoumali se možné vlivy. Za jeden z důvodů dlouhověkosti bylo označeno složení potravy. Nejlepších výsledků, z testovaných dobrovolníků nad 60 let, dosáhlo Řecko a Španělsko. V těchto zemích přetrvává tradiční „středomořská“ kuchyně. Do ostatních zemí Středomoří mnohem intenzivněji proniká moderní evropská strava. Výsledky v těchto zemích, i přes tento fakt, stále přesahují průměrný věk obyvatel západních zemí Evropy. Za potravinu s nejpříznivějším efektem na dlouhověkost byl označen olivový olej. Nikoho tak nepřekvapí, že základem středomořské stravy je právě olivový olej. Hlavní myšlenkou této stravy je nahrazení veškerých rostlinných olejů olejem olivovým. Jídelníček je přizpůsoben tradiční středomořské kuchyni. Ve středomořské stravě dominuje řecká, španělská a italská kuchyně.<sup>30</sup> Středomořská strava má mnoho výhod. Řadí se sice do alternativního způsobu stravování, ale od běžné stravy se příliš neliší. Základem je konzumace olivového oleje. Středomořská strava poskytuje mimo již zmíněné dlouhověkosti i výhody v podobě menšího výskytu oběhových a nádorových onemocnění. Důvodem by mohlo být odlišné spektrum požívaných tuků ve stravě. „*Pravidelná konzumace olivového oleje snižuje riziko vzniku vysokého krevního tlaku a má současně příznivý efekt na krevní lipidy.*“<sup>31</sup>

Důvod pro přechod na středomořskou stravu je obvykle zdravotní. Nejedná se jen o snahu prodloužit si život, ale i být obecně zdravější. Důvodem v tomto případě může být i chuť. Pokud vám chutná řecká, španělská či italská kuchyně, tak je přechod na středomořskou stravu

---

<sup>29</sup> FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 100.

<sup>30</sup> FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 76.

<sup>31</sup> FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 77.

vhodným krokem pro zlepšení vašeho zdraví s tou výhodou, že se nebudete muset nijak omezovat ve stravování. Středomořská strava ale obsahuje velké množství tuků a z toho důvodu je u této stravy zvýšené riziko vzniku obezity. Musí se dbát na to, aby byla strava vyvážená. Hlavní myšlenku středomořské stravy je nahrazení olejů olejem olivovým, nikoliv však zvyšování množství konzumovaných tuků. Strava by měla být složena především ze zeleniny, ovoce, olivového oleje, obilovin, luštěnin, ryb a v menší míře i z jiného masa, mléčných výrobků a vína. Takovéto složení stravy by mělo zajistit vyváženost ve stravování. Pro běžného člověka tak přechod na středomořskou stravu znamená obvykle to, že nahradí větší část konzumovaného masa za maso rybí a místo rostlinných olejů používá dražší olivový olej.<sup>32</sup> Tato dieta je samozřejmě velice dobře uskutečnitelná v zemích Středomoří, kde mají přístup k čerstvým rybám.

#### 3.6.4 DĚLENÁ STRAVA

Dělená strava je celkem jednoduchý způsob stravování. Při dělené stravě je cílem oddělit potraviny vyžadující odlišné prostředí při trávení. Některé potraviny potřebují prostředí více zásadité a některé více kyselé. Pak jsou potraviny, které jsou neutrální. Tyto potraviny obsahují obvykle vyšší množství tuku a je možné je kombinovat s potravinami buď s větším obsahem sacharidů, nebo s větším obsahem proteinů. Tuky a zelenina jsou tedy brány jako neutrální potravina a mohou se konzumovat jak s bílkovinami, tak se sacharidy. V dělené stravě jde především o to, nekombinovat potraviny převážně sacharidové s potravinami proteinovými. Člověk tak není omezen v jídle ničeho, jen je pod režimem toho, kdy je vhodné jíst sacharidy a kdy bílkoviny. V dělené stravě se tak člověku nestane, že by si dal například maso s přílohou, ale spíše jen maso se zeleninovou oblohou. Přílohu v podobě například brambor si může dát v jiném chodu. Obvykle se tedy v dělené stravě kombinují přílohy s přílohami a hlavní chody s oblohami. Obecnou poučkou pro stravování je jíst sacharidy dopoledne a proteiny odpoledne. Podle odborníků dělené stravy je pro tělo přínosnější a snazší trávit sacharidy v dopoledních hodinách a proteiny v odpoledních. Dodáme-li tělu sacharidy v ranních hodinách, poté nedochází k večerní chuti na sladké. To však platí jen pro složité sacharidy. Sacharidy konzumované v odpoledních hodinách zvyšují riziko vzniku obezity. Dalším důležitým pravidlem v dělené stravě je jíst často a v malých dávkách. Tato strava se řídí myšlenkou, že by

---

<sup>32</sup> Stejný zdroj.

se tělo nemělo zatěžovat trávením velkého množství potravy. Při nižších a častých dávkách stravy dojde k tomu, že tělo nemá tolik práce s trávením a nedochází k pocitu hladu, právě proto, že zde nejsou žádné dlouhé mezery mezi jídly. Avšak z druhého pohledu, žaludek, slinivka, játra jsou nuceny stále znovu natravovat potravu. V dělené stravě se nedoporučuje konzumovat potraviny průmyslově zpracované. Je to z důvodu, že hlavní myšlenka dělené stravy je odlehčit našemu trávicímu traktu. Je tedy logické, že se doporučuje zdržet veškerých chemických látek a aditiv v potravě. Přírodní látky jsou pro tělo snáze stravitelné.<sup>33</sup> Důvodů pro přechod na dělenou stravu je opět více. Jedním důvodem může být snaha podpořit příjem určitého druhu potravin. Dále pak je dobré si uvědomit, že celkový příjem energie je zpravidla u dělené stravy nižší než u stravy klasické. Obvykle je tento fenomén určen tím, že si člověk hlídá, které živiny přijímá a v jakém množství. Příjem živin je v dělené stravě vyvážený, neboť je tento druh stravování podřízen určitým pravidlům. Dělená strava je tedy jednou ze snadných cest při redukční dietě. Tento druh výživového směru je vhodný i pro naše zažívání, neboť je jeho myšlenka založena na jednodušším trávení potravy. Kombinují-li se jídla, která se stráví v odlišném prostředí, pak dochází k větší zátěži organismu. Neúměrně brzo se pak dostavuje únava z jídla a následně pocit hladu.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> JANOVSÁ, Evžena. *Dělená strava* [online]. 12. března 2011 [cit. 2019-03-04]. Dostupné z: <http://www.dietologie.cz/vyziva/smery-ve-vyzive/delena-strava/delena-strava-jidelnicek.html>

<sup>34</sup> FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 77.

## 4 NUTRIČNÍ RIZIKA ALTERNATIVNÍ VÝŽIVY

Každý způsob stravování může nést určitá rizika, ať již se jedná o alternativní či konvenční stravování, alternativní stravování je však ve větší míře diskutované, co se týká nutričních rizik. Mnoho z alternativních směrů totiž ve výživě nemá dlouhou historii a nejsou tedy prověřené časem. Již byli zmíněny u některých směrů jejich nevýhody. V této kapitole se však budu věnovat přímo nutričním rizikům postupně u každého alternativního směru a zkusím ukázat, jak tyto rizika minimalizovat nebo v lepším případě odstranit. Pro naše zdraví je nutné tyto směry brát seriózně a sestavit si jídelníček tak, abychom neohrozili sami sebe nebo naše děti. Chceme-li v našem životě změnu ve stravování, tak není rozumné jen tak bezmyšlenkovitě na tuto stravu přejít, ale je třeba prostudovat odborné články a zvážit všechna rizika a upravit tak jídelníček podle doporučení expertů a sledovat své tělo, aby se tak např. nestalo, že nahradíme maso rohlíkem a tím pádem nebudeme moci pokrýt bílkovinou potřebu našeho těla.

Co se týká vegetariánství a veganství, tak se vedli dlouhé diskuze expertů, zda jsou tyto směry rizikové nebo ne. Ve 20. století se běžně tradoval mýtus, že člověk se neobejde bez masité stravy. Koncem století zde přetrvával názor, že tyto směry nejsou vhodné pro těhotné ženy a malé děti. To však skončilo ve chvíli, kdy „*Americká dietetická asociace (The American Dietetic Association) ve svém „Stanovisku k vegetariánské a veganské stravě“ zaujala pevný postoj jak k vegetariánské, tak veganské stravě tím, že konstatovala, že oba tyto modely stravy mohou uspokojit potřeby živin v každé etapě životního cyklu.*“<sup>35</sup> Ovšem tomu není tak, že by vegetariánství a veganství bylo bez rizik. To že něco může uspokojit potřeby živin, neznamená, že je uspokojí. Je třeba si uvědomit, že při přechodu od běžné stravy k alternativní stravě dochází ke změně složení stravy a reakce tělesné i psychické mohou být různé, a může se stát, že ze začátku nám budou chybět některé prvky a zase naopak něčeho budeme zbytečný přebytek.

Maso je bohaté na bílkoviny. Primární úlohou bílkovin je syntéza a obnova tkání. Jestliže vynecháme ze svého jídelníčku maso, tak jej musíme nahradit adekvátním množstvím bílkovin z jiného zdroje. U vegetariánů to obvykle není problém, ten nastává až v případě veganů. Ovo-lakto-vegetariánství je i dopoporučováno jako jeden z nejvíce prospěšných alternativních směrů, protože bílkovinová potřeba je snadněji naplnitelná a není tedy takové riziko,

---

<sup>35</sup> MELINA, Vesanto a Brenda DAVIS. *Průvodce (začínajícího) vegetariána*. Radňovice: Andrea Komínková, c2008. ISBN 978-80-904291-0-9, s. 13.

že nesplníme komplexní aminokyselinové spektrum. Vegani by měli konzumovat zvýšené množství sóji, luštěnin, cizrny a dalších rostlinných zdrojů bílkovin. Pokud tak nečiní, vystavují se riziku zhoršené syntézy a obnově tkání, pomalejšímu uzdravování poranění, úbytku kosterního svalstva a lámání nehtů. Nedostatek bílkovin se může projevit i na psychice v podobě nervozity, depresí a apatie. Vegetariáni a vegani mohou být ohroženi nedostatečným příjmem vitamínu A, železa a skupiny vitamínů B a měli by ve své stravě zvýšit množství konzumovaného ovoce a ze zeleniny by měli jíst ve větší míře mrkev, brambory a brokolici. Vitamin A je důležitý mimo jiné i pro správný vývoj plodu při těhotenství. Příjem vitamínu A je tedy velmi důležité hlídat právě v období těhotenství. U běžně se stravujícího člověka tomu obvykle není třeba, neboť jeho strava zpravidla obsahuje dostatečné množství vitamínu A. Maso je dobrým zdrojem železa. Vegetariáni a vegani čerpají železo obvykle ze zeleniny, cereálií a pečiva. Problémem je, že vstřebávání železa v případě masa je dvakrát účinnější než z rostlinných zdrojů. Tyto potraviny ve větším množství, což se ale mnohdy neděje, neboť při změně jídelníčku se nám porce obvykle nezvětšují. Co se týká často diskutovaného tématu těhotenství, tak mimo již zmíněného vitamínu A je třeba hlídat i další prvky. Během těhotenství stoupá potřeba všech živin, především bílkovin, kyseliny listové, vitamínu D, vápníku, železa, selenu, zinku, mastných kyselin a dalších. Budoucí matky by měli dávat zvýšený pozor právě na příjem železa. Nedostatečné množství železa totiž může způsobit samovolný potrat. Kyselina listová je vitamin B9. Společně s železem a vitamínem B12 se podílí na krvetvorbě. Vitamin B9 je rovněž nezbytný pro syntézu nukleových kyselin a látek odpovědných za metabolické procesy v buňce. Její nedostatek může poškodit plod. Doporučená denní dávka vitamínu B9 je u dospělé ženy 180 µg. V těhotenství se doporučená denní dávka zvedá na 400-600 µg.<sup>36</sup> Mimo potravinových doplňků a tablet můžeme vitamin B9 najít v potravinách jako je například droždí, pšenice, chřest, sója, špenát, brokolice, vlašské ořechy a další. Výrazně nejvíce vitamínu B9 obsahuje právě droždí. Droždí je ale průmyslově zpracovaná potravina, a tak je pro většinu vegetariánů a veganů nevhodná. Těhotné ženy by se tedy měli zaměřit především na pšenici, chřest a sóju. Dalším důležitým prvkem, který je třeba kontrolovat je zinek. Zinek je důležitý pro správný vývoj lidského těla a jeho funkci. Důležitý je rovněž pro imunitní systém. Jeho nedostatek může způsobit křivici. Co se týká tématu malých dětí a kojenců, tak je vegetariánská a veganská strava vhodná

---

<sup>36</sup> KŘIVÁNKOVÁ, Radka. Kyselina listová. *Blendea* [online]. 13. prosince 2017 [cit. 2019-03-16].

Dostupné z: <https://www.blendea.cz/kyselina-listova/>

za předpokladu, že se dodrží určitá pravidla. Obě stravy jsou založeny především na zelenině, která obsahuje velké množství vlákniny. Mateřské mléko ale vlákninu neobsahuje a je proto třeba zařazovat vlákninu do jídelníčku dítěte velmi pozvolna. Dále je třeba dbát na to, aby dítě, které se již nestravuje mateřským mlékem, ale vegetariánskou či veganskou stravou, mělo dostatečný příjem vitamínu A, D, B12, zinku, vápníku, železa a bílkovin. Platí zde tedy podobné poučky jako v případě těhotné matky.<sup>37</sup>

Makrobiotika je způsob stravování, který je velmi rizikový. Složení potravy si člověk určuje sám a to na základě své intuice a znalosti svého těla. Ne každý je nutriční odborník a je tedy pravděpodobnější, že výsledný jídelníček bude nevyvážený a výživově nedostatečný. Často se stává, že lidé stravující se makrobioticky jsou podvyživení. Za předpokladu, že se chcete svému tělu dopřát všechny živiny, tak je vhodné konzultovat svůj intuitivní jídelníček s nutričním poradcem a upravit jej do podoby vyvážené stravy. Makrobiotika je dlouhodobě funkčním stravováním. Nesmíme ale zapomínat, že má tradici v taoismu. Východní národy mají zcela jiný životní styl a pro Evropany tedy není příliš vhodné brát si makrobiotické stravování na východě jako doslovný vzor. Makrobiotika je v Evropě stále nové téma a ještě není plně přizpůsobena evropské kultuře na to, abychom dosáhli vlastního macro-bios. Rozhodně se nedoporučuje pro děti. Děti si stravu nevolí a nemohou si intuitivně určit, co budou jíst. V naprosté většině za ně rozhodují rodiče a děti přebírají jejich stravovací návyky. Jestliže ale není makrobiotika vyváženou stravou pro dospělého člověka, tak pro dítě, které má odlišné stravovací potřeby, a to mnohdy mnohem přísnější, bude makrobiotická strava přebraná od rodičů zcela nevhodná. Mé doporučení je takové, nechte děti dospět do takového věku, kdy si sami budou moci vybrat, jak se chtějí stravovat. Do té doby jim dopřejte pro ně co nejvhodnější stravu. Dbejte na přísun vitamínů a prvků (viz vegetariánská nutriční rizika) potřebných pro správný vývoj dítěte.<sup>38</sup>

Ájurvéda nám poskytuje velkou svobodu v rozhodování, jaké potraviny budeme jíst. Jsme-li zdraví, tak nám do stravy nijak nezasahuje. Náš jídelníček upravuje až ve chvíli, kdy se projeví určitá nerovnováha nebo dokonce nemoc. V tom případě je vhodné jít za odborníkem a nechat si jídelníček upravit přímo dle dané problematiky. V takovém případě je ájurvéda zcela bez rizika. Rizika mohou nastat jen ve chvíli, kdy jídelníček sestavuje nepovolaná osoba.

---

<sup>37</sup> YNTEMA, Sharon a Christine H. BEARD. *Vegetariánství a děti*. Brno: Mercurius, c2004, s. 110-115.

<sup>38</sup> FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 91.

Ájurvéda vznikla v Indii a Indové jsou Evropanům geneticky velmi podobní. Nemusíme se tedy ani příliš bát rozdílnosti v kulturách.<sup>39</sup>

Výživa dle krevních skupin může být riziková v případě, kdy se budeme řídit podle obecných a nebudeme hlouběji zkoumat své tělo. Obecné poučky jsou vypracovány dle poznatků z evoluční teorie, a tak se nás týkají pouze nepřímo. Výživa dle krevních skupin uznává, že každý z nás je jiný. V této výživě je třeba vyvinout snahu o individuální jídelníček přesně sestavený dle našich predispozic. V případě, kdy se stravujeme jen dle obecných pouček, tak snadno může dojít k tomu, že nám budou chybět některé základní prvky nebo náš příjem bude moc jednostranný a příjem energie nebude optimální. Vhodné složení potravin totiž neovlivňují jen naše genetické predispozice, ale i například množství aktivity, kterou během dne vyvineme, zda jsme ve stresovém prostředí nebo naopak v klidu, naše emoce nebo i to, v jakém prostředí žijeme. Tyto faktory je vhodné zvážit a zahrnout je do našeho jídelníčku. Vždy se můžeme poradit s nutričním odborníkem. Chceme-li být skutečně zdraví, tak to obvykle vyžaduje více než jen změnu stravování, ale musíme do sebe investovat náš čas a postupně měnit svůj životní styl.<sup>40</sup>

Organická strava umožňuje velké rozpětí konzumentů. Organická strava se dá kombinovat s jakýmkoli z uvedených alternativních směrů i s běžnou stravou. Organická strava sama o sobě rizika nemá, neboť jen mění způsob pěstování plodin a způsob výroby potravin. Je však vhodné zohlednit, že bio potraviny nemají tak dlouhou dobu trvanlivosti jako potraviny s konzervačními látkami. Je proto vhodné pečlivěji hlídat datum spotřeby.<sup>41</sup>

Co se týká fruitariánství a vitariánství, tak jejich rizika byla probrána v kapitole FRUTAIRÁNSTVÍ A VITARIÁNSTVÍ. Musíme mít na paměti, že je to strava, která má člověku krátkodobě posloužit jako zdravotní či detoxikační kúra. Z dlouhodobého hlediska jsou obě stravy nedostatečné svými nutričními hodnotami. Dlouhodobé stravování znamená nevyhnutelný nedostatek některých prvků a bílkovin. Vitariánství je díky svému rozšířenějšímu okruhu konzumovaných potravin méně rizikové než fruitariánství. Ani vitariánství se ale nedá doporučit jako dlouhodobý způsob stravování.<sup>42</sup>

---

<sup>39</sup> FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 104.

<sup>40</sup> FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 92.

<sup>41</sup> VRABLOVÁ, Vendula. *Organická strava: Co všechno o ní víte?* [online]. 26. května 2016 [cit. 2019-03-05]. Dostupné z: <https://pruvodcevyzivu.cz/organicka-strava-co-vsechno-o-ni-vite/>

<sup>42</sup> FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 100.

Středomořská strava je velmi podobná stravě běžné a skýtá v sobě podobná rizika. Lze na ní tedy uplatnit podobné poučky jako u běžné stravy jako například: jezte střídavě, vyběvejte se příliš tučným jídlům, upřednostňujte vařené pokrmy před smaženými, omezte sladké potraviny, stravujte se pravidelně atd.<sup>43</sup>

Dělená strava obecně řečeno rizika nemá. Samozřejmě najdeme případy, kdy někomu tato strava nemusí sedět. Takovým příkladem může být například člověk pracující v noci. Jeho režim je posunutý a nelze se tak řídit poučkou, dopoledne sacharidy, odpoledne bílkoviny. Mimo to v dělené stravě existuje i poučka, že by v noci mělo tělo odpočívat a nemělo by se jíst, aby se mohlo trávicí ústrojí regenerovat. Je mnoho dalších lidí, kteří mají stravovací návyky odlišné. Mnoho lidí například ráno nesnídá a začíná jídlo až obědem. Výjimku tvoří i například sportovci, kteří mají zvýšený přísun bílkovin a nemohou si dovolit konzumovat bílkoviny jen odpoledne. Dělená strava je tedy strava určená pro běžného člověka, a jestliže se někdo řadí k výjimkám, pak pro něj zpravidla nemá dělená strava adekvátní odpovědi, jak se má stravovat. Pro běžného člověka je dělená strava neriziková.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 76.

<sup>44</sup> JANOVSÁ, Evžena. *Dělená strava* [online]. 12. března 2011 [cit. 2019-03-04]. Dostupné z: <http://www.dietologie.cz/vyziva/smery-ve-vyzive/delena-strava/delena-strava-jidelnicek.html>



## 5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

### 5.1 STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO CÍLE

Cílem výzkumného šetření je zmapování problematiky přechodu na alternativní směr výživy a jeho průběhu.

Předmětem zkoumání bude popsat fázi přechodu a zjistit na skupině alternativně se stravujících, jaké jsou jejich důvody k přechodu, jestli mají potřebu maso nahradit, či s jakou reakcí okolí se setkali.

**Výzkumný problém: Jaké jsou důvody k přechodu na alternativní směr výživy?**

Cíle: popsat důvody k přechodu na alternativní směr ve výživě

popsat průběh přechodu na alternativní směr ve výživě

popsat účinky na psychický a zdravotní stav jedince

popsat reakci okolí

Uvedené dílčí cíle jsou mapovány v konkrétních otázkách dotazníkového šetření. Důvody k přechodu jsou sledovány v dotazníkových otázkách č. 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 (viz. příloha). Průběh přechodu je sledován v dotazníkových otázkách č. 7, 19, 20, 21, 22, 23. Účinky na psychický a zdravotní stav jedince je sledován v dotazníkových otázkách č. 19, 20, 23 a reakce okolí v dotazníkových otázkách č. 16, 17, 18.

### 5.2 CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ

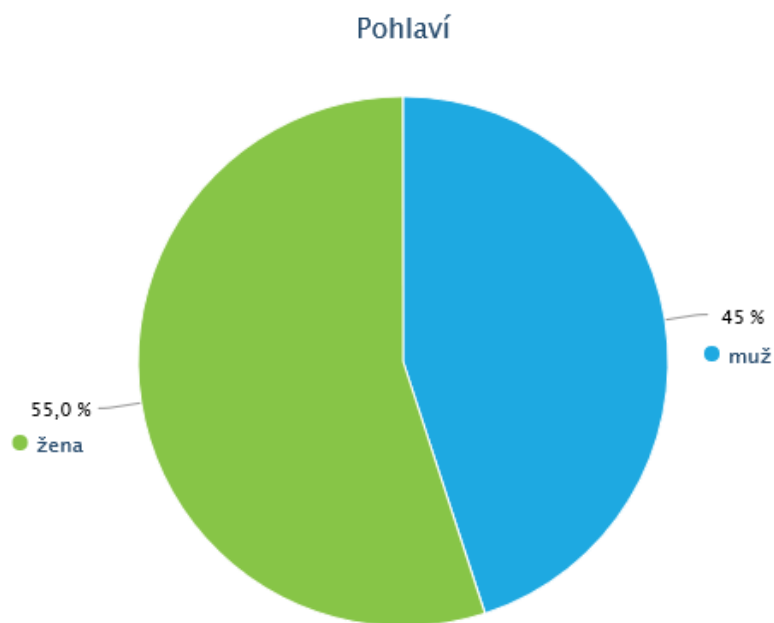
Základním souborem jsou lidé stravující se alternativním způsobem výživy, respondenti byly vybírány stratifikovaným náhodným výběrem. Výběrový soubor činí 100 respondentů, kteří byli osloveni online dotazníkem na sociálních sítí (Facebook) ve specializovaných skupinách: „*Vegetariánství*“, „*Vegetariáni*“, „*Vegetariáni a vegani CZ SK*“, „*Veganství*“, „*Makrobiotika*“, „*Ajurvéda*“, „*Jíme jinak*“, „*Výživa*“, „*Zdravá výživa*“.

### 5.3 CELKOVÝ KONCEPT VÝZKUMU

Vzhledem ke struktuře dotazníku jsou sbírána data kvantitativní i kvalitativní povahy. K vyhodnocení dat přistupujeme metodami analýz v kvantitativním i kvalitativním výzkumu.

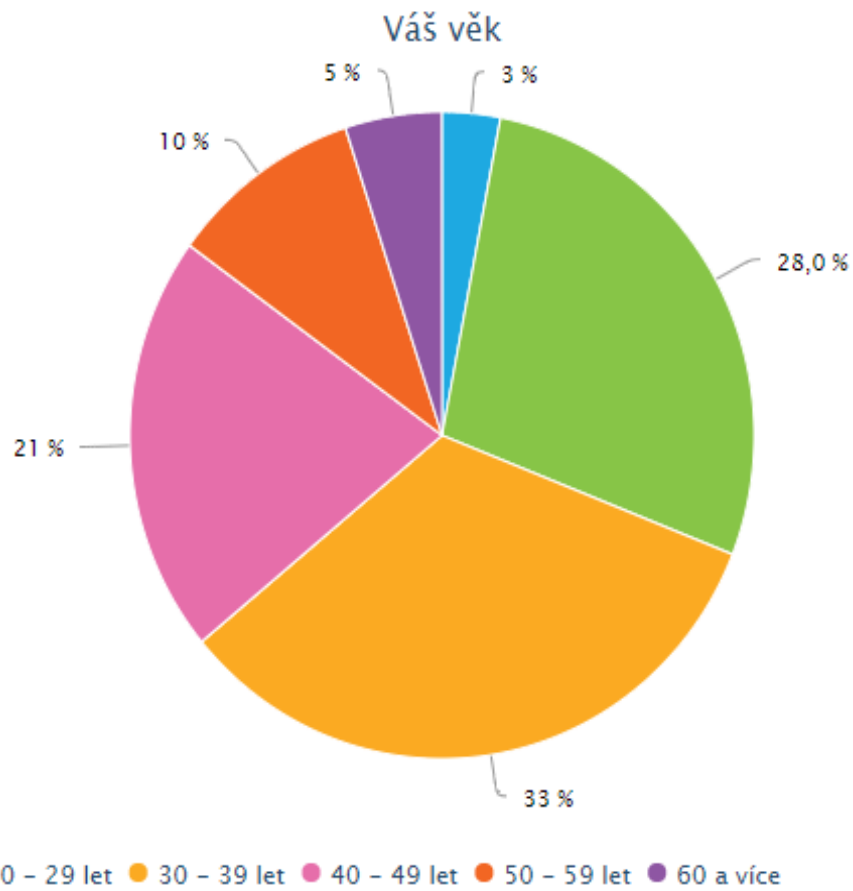
### 5.4 VYHODNOCENÍ

#### Otázka č. 1 - Pohlaví



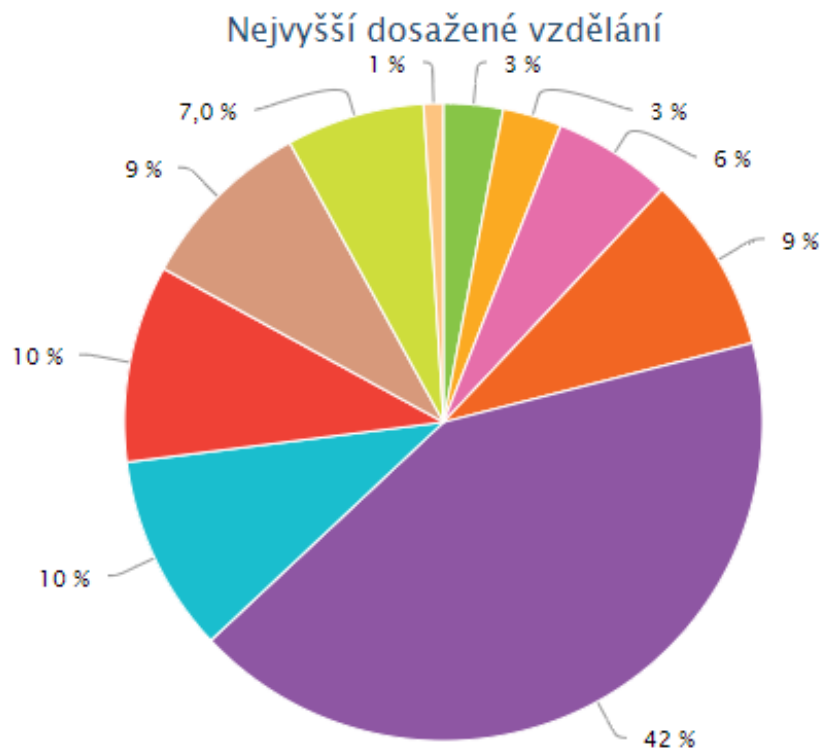
Průzkumu se zúčastnilo 55 žen a 45 mužů. Pohlaví jsou poměrně téměř početně vyrovnané.

## Otázka č. 2 - Věk



Nejvíce respondentů se nachází ve věku 30–39 let, druhou nejvíce zastoupenou skupinou jsou respondenti ve věku 20–29 let, poté respondenti ve věku 40–49 let, 5 respondentů je starší 60 let a nejméně respondentů je ve věku 15–19 let.

### Otázka č. 3 – Nejvyšší dosažené vzdělání

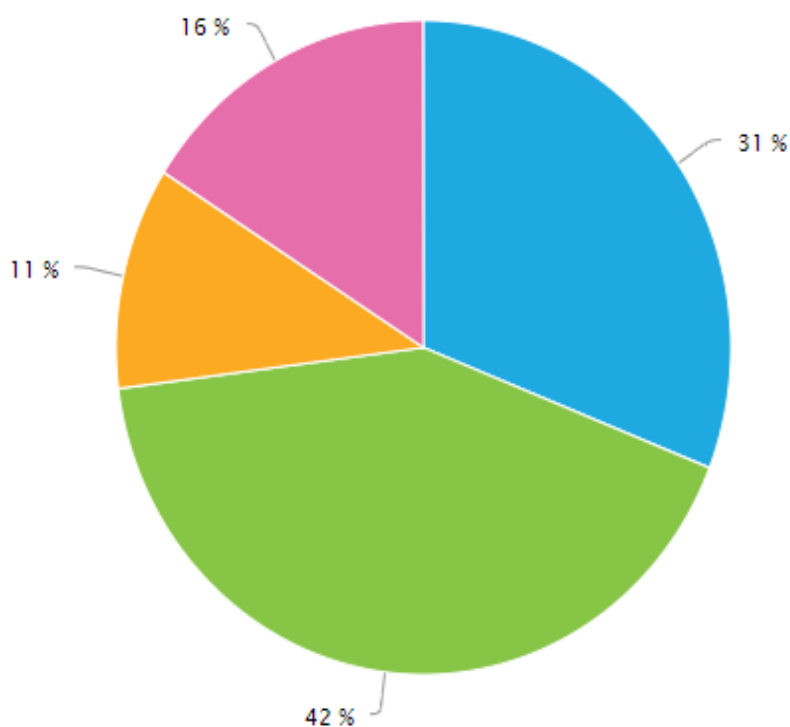


- bez vzdělání
- neukončené základní vzdělání
- základní vzdělání
- vyučení bez maturity
- učební obory s maturitou
- úplné střední s maturitou
- nástavbové studium/absolvování více středních škol
- vyšší odborné vzdělání
- vysokoškolské bakalářské (Bc., BcA.,...)
- vysokoškolské (MUDr., JUDr., Mgr., PhDr. aj)
- vědecká příprava (CSc., DrSc., PhD,...)

Téměř polovina (42) respondentů mají vystudovanou střední školu s maturitou, dále 10 respondentů absolvovali nástavbové studium či absolvovali více středních škol, 10 respondentů je bez vzdělání, 9 respondentů má vystudováno učební obory s maturitou, 9 respondentů má vysokoškolské vzdělání (Bc., BcA.), 7 respondentů má vysokoškolské vzdělání (MUDr., JUDr., Mgr., PhDr.), 6 respondentů se vyučilo bez maturity, 3 respondenti mají nedokončené základní vzdělání, 3 respondenti mají základní vzdělání a 1 respondent je ve vědecké přípravě (CSc., DrSc.,...)

#### Otázka č. 4 – Bydliště

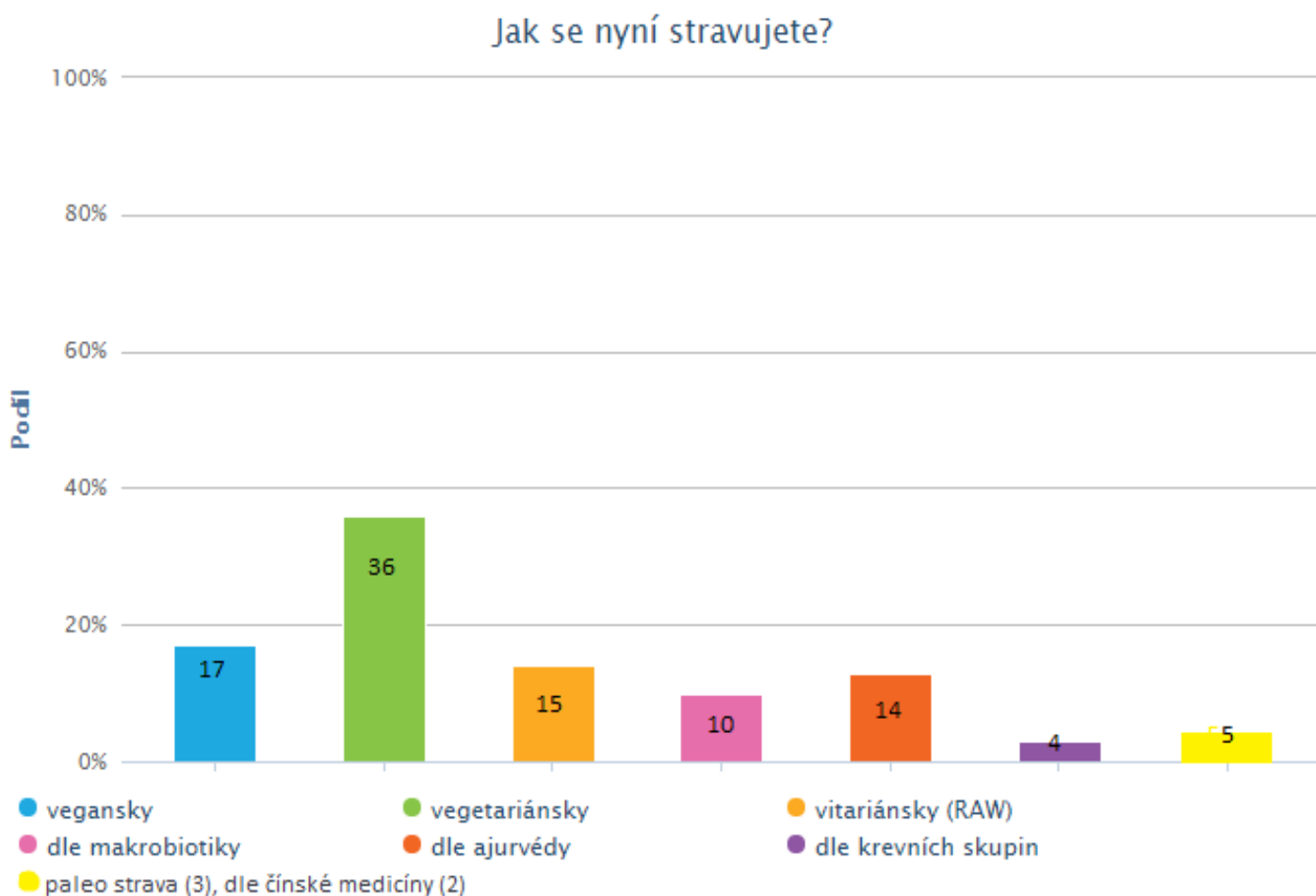
Bydliště



● obec do 999 obyvatel ● 1000- 9 999 obyvatel ● 10 000 - 49 999 obyvatel ● 50 000 obyvatel a více

Nejvíce respondentů (42) bydlí v městech o velikosti obyvatelstva 1000-9 999. Dále nejvíce respondentů (31) bydlí v obci do 999 obyvatel. Respondenti (16) bydlí ve větších městech o obyvatelích 50 000 a více, nejméně respondentů (11) bydlí v městech o počtu obyvatel 10 000 -49 999.

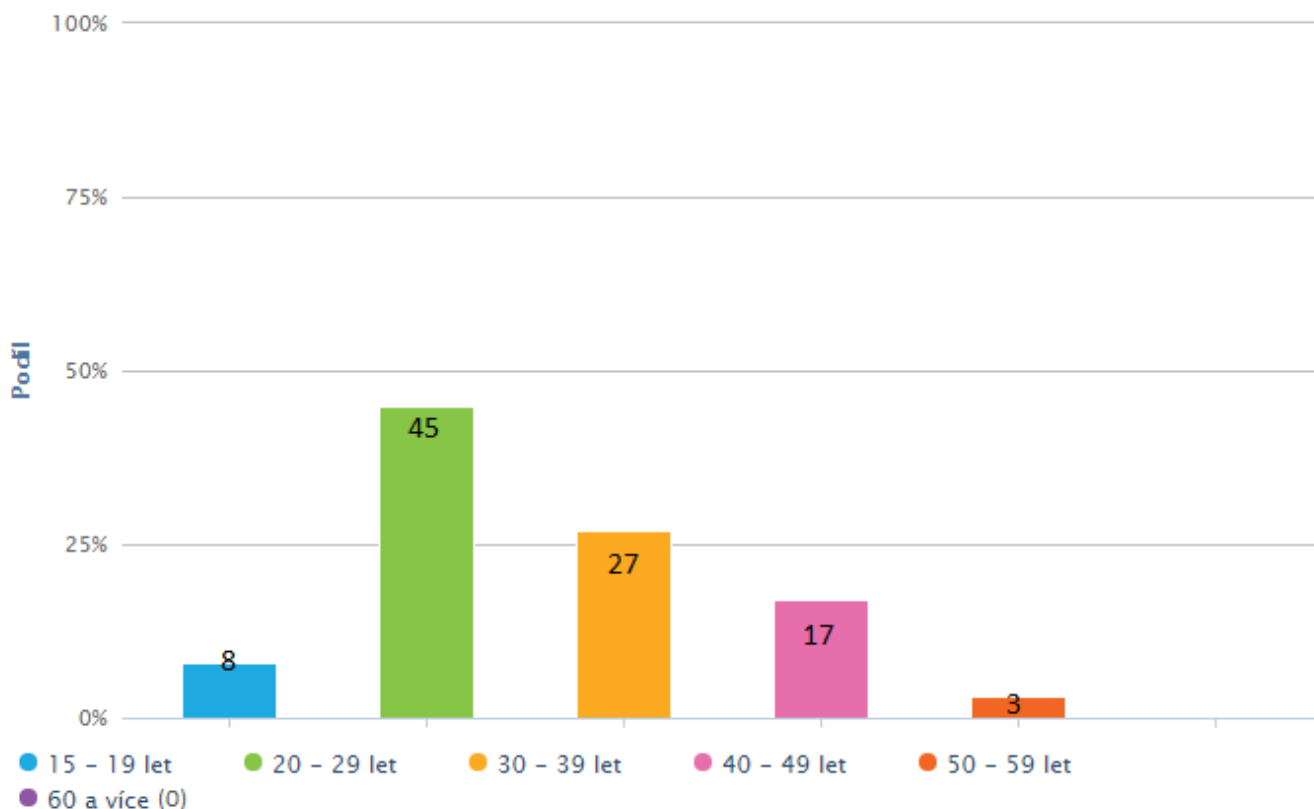
## Otázka č. 5 – Jak se nyní stravujete?



Nejvíce respondentů (36) se nyní stravuje vegetariánsky, dále v největším zastoupení jsou vegané (17), vitariáni (15), dále dle ájurvédy (14) a dle makrobiotiky (10). Nejméně respondentů se stravuje dle krevních skupin (4). Pět respondentů se stravovalo jinak a vyplnili v textové odpovědi, že se stravují podle paleo stravy (3) a nejméně dle čínské medicíny (2).

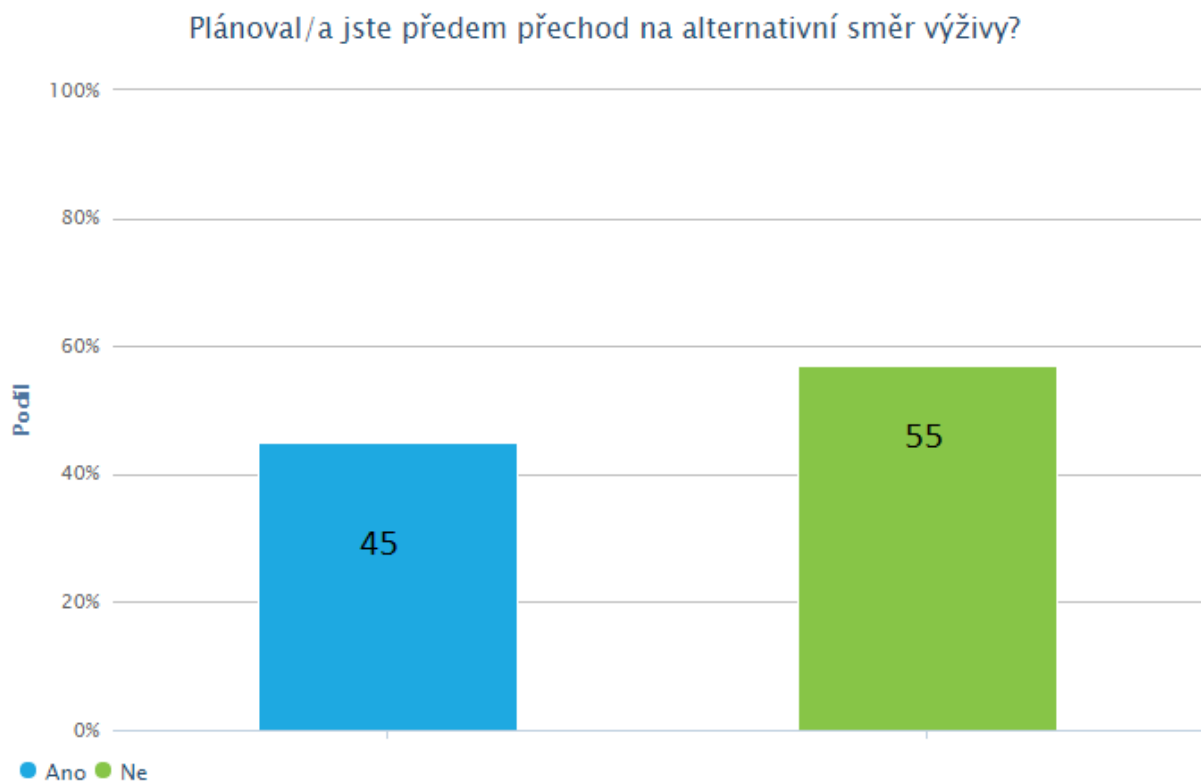
## Otázka č. 6 – Kolik Vám bylo let, když jste se rozhodl/a pro přechod na alternativní výživový směr?

Kolik Vám bylo let, když jste se rozhodl/a pro přechod na alternativní výživový směr?



Nejvíce respondentů (45) se nacházelo ve věku 20-29 let, když přešli na alternativní směr výživy. Dále nejčastějším obdobím přechodu bylo věkové období 30-39 let (27). Dále respondenti (17) přecházeli na alternativní výživový směr ve věkovém období 40-49 let. Respondenti (8) přecházeli na alternativní výživový směr i ve věku 15-19 let. Nejméně respondentů (3) přecházelo na alternativní výživový směr ve věku 50-59 let a nikdo již nepřecházel na alternativní výživový směr po věku 60 let.

## Otázka č. 7 – Plánoval/a jste předem přechod na alternativní směr výživy?

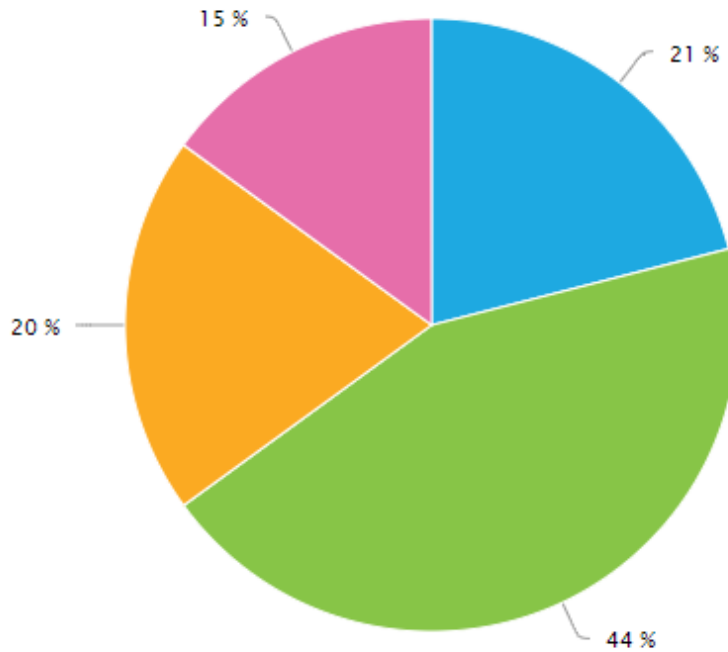


Respondenti jsou téměř vyrovnáni s tím, že více respondentů (55) předem přechod na alternativní směr výživy neplánovali.



## Otázka č. 8 – Jak dlouho se nyní alternativně stravujete?

Jak dlouho se nyní alternativně stravujete?

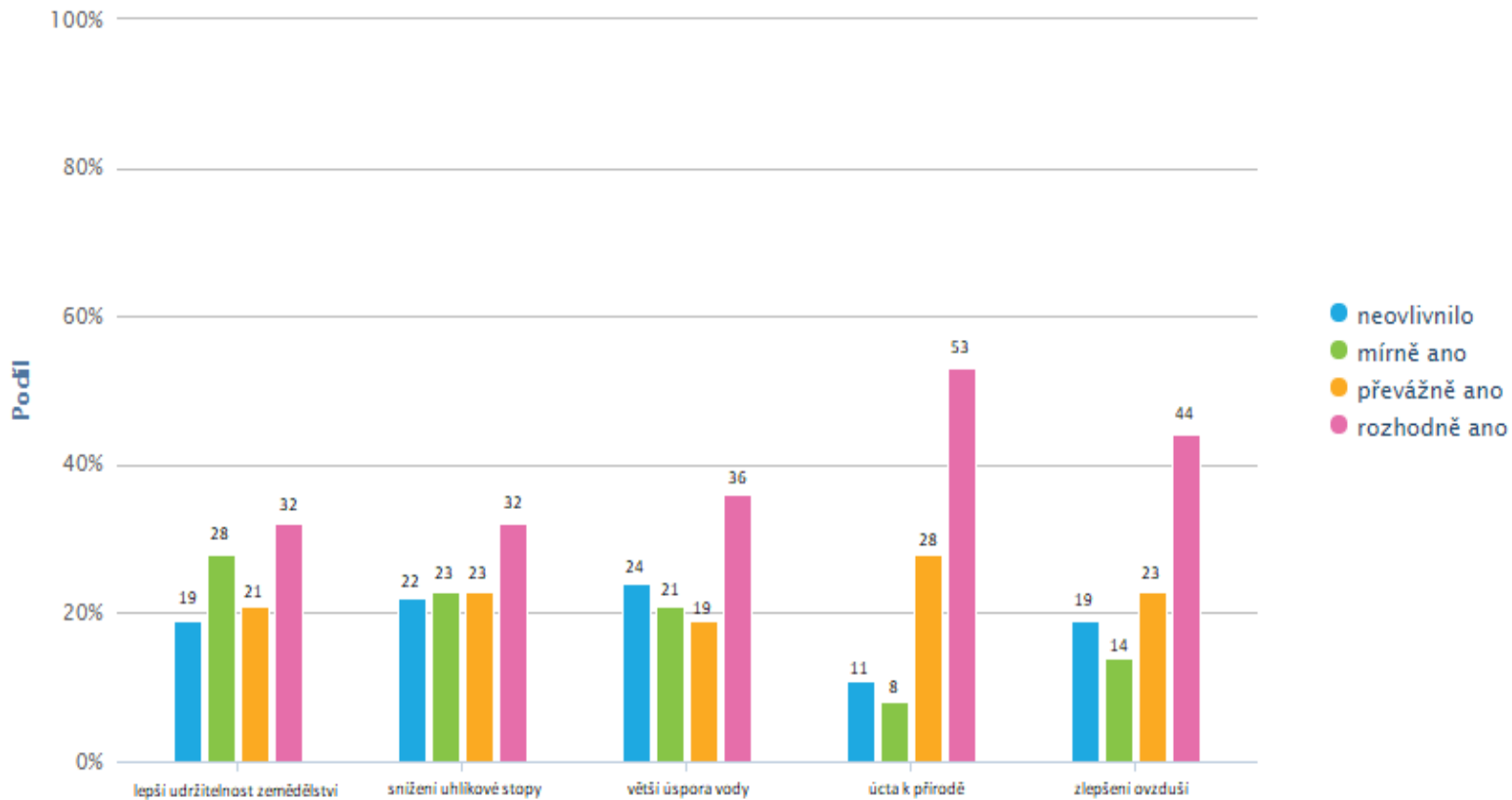


● méně než 1 rok ● 1 - 5 let ● 6 - 9 let ● 10 let a více

Nejvíce respondentů (44) se alternativně stravuje 1-5 let. Dále nejvíce respondentů (21) se alternativně stravuje méně než 1 rok. Dále 20 respondentů se alternativně stravuje 6-9 let a 15 respondentů se alternativně stravuje 10 let a více.

## Otázka č. 9 – Ekologické důvody k přechodu

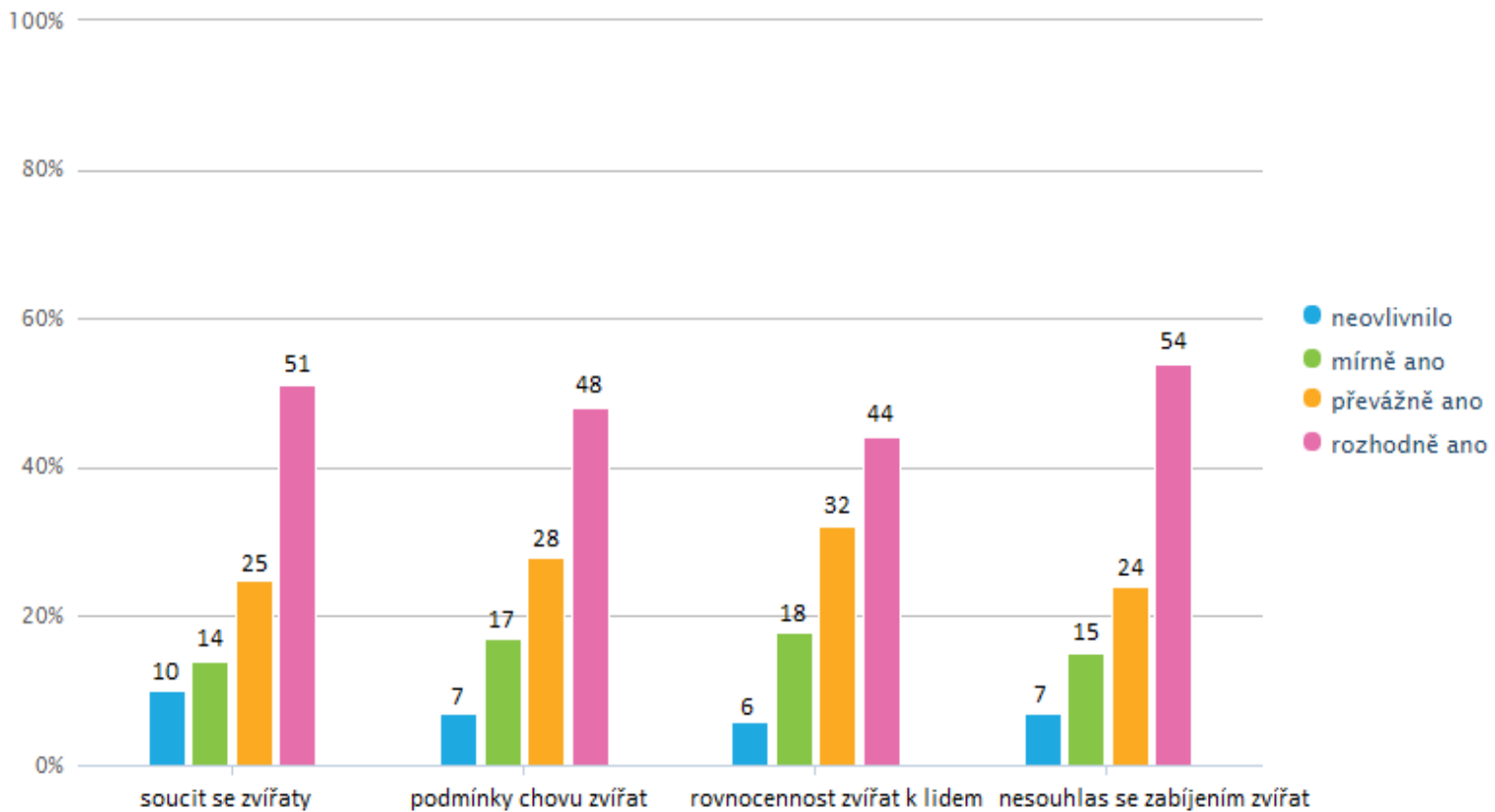
Prosím označte, pokud vás ovlivnily k přechodu EKOLOGICKÉ důvody níže z uvedených:



Z ekologických důvodů k přechodu bylo pro respondenty (53) celkově nejdůležitější hledisko úcta k přírodě. Dále z ekologických důvodů k přechodu na alternativní směr výživy je pro respondenty (44) důležité zlepšení ovzduší. Dalším důvodem je pro respondenty (36) větší úspora vody. Na posledním místě stojí podle respondentů (32) lepší udržitelnost zemědělství a snížení uhlíkové stopy.

## Otázka č. 10 – Etické důvody k přechodu

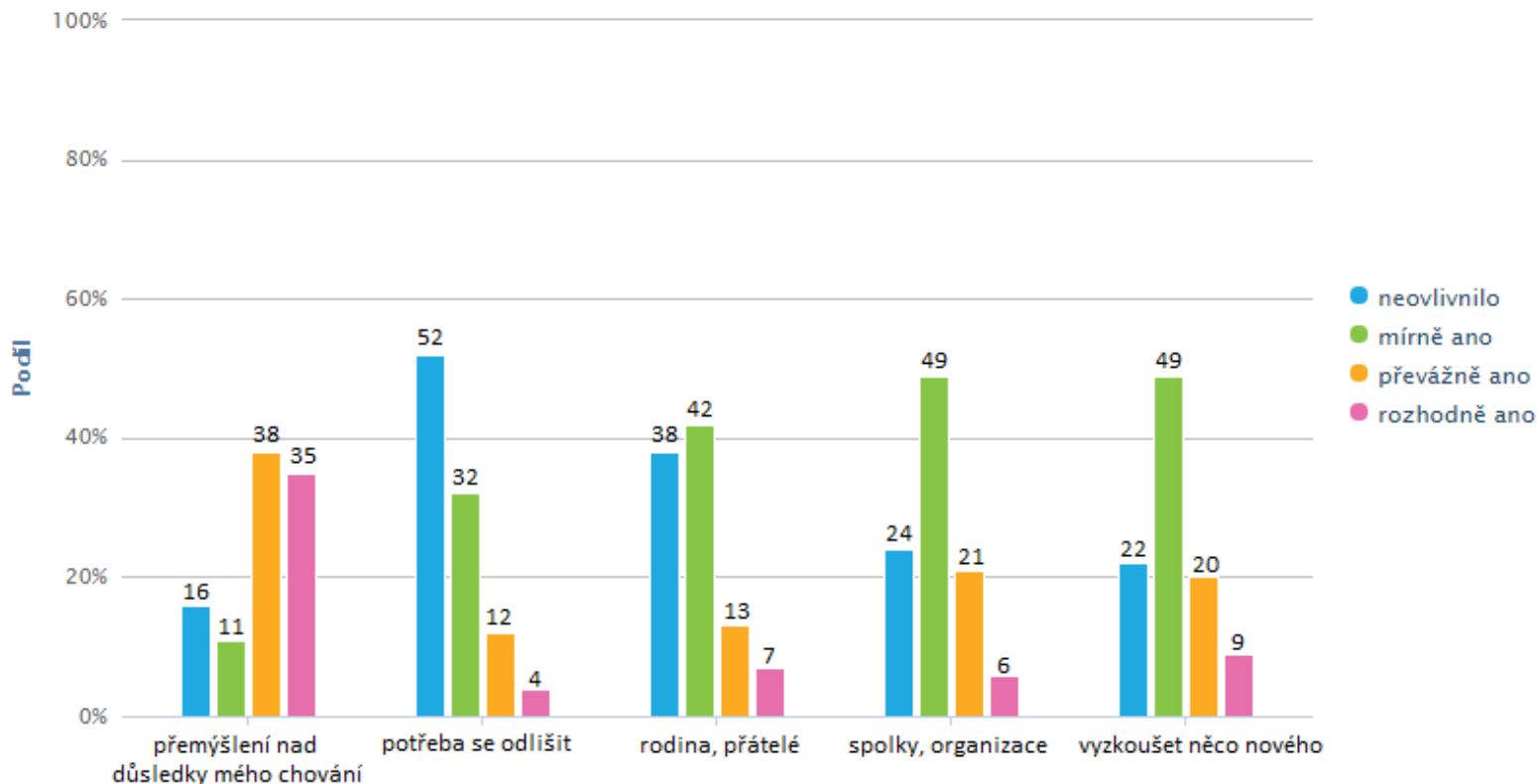
Prosím označte, pokud vás ovlivnily k přechodu ETICKÉ důvody, z níže uvedených:



Z etických důvodů je nejvíce důležitým pro respondenty (54) nesouhlas se zabíjením zvířat a dále důležitý je pro respondenty (51) soudit se zvířaty. Dalším důvodem (48) jsou podmínky chovu zvířat a dalším významným důvodem (44) je i rovnocennost zvířat k lidem.

## Otázka č. 11 - Sociální důvody přechodu k alternativní výživě

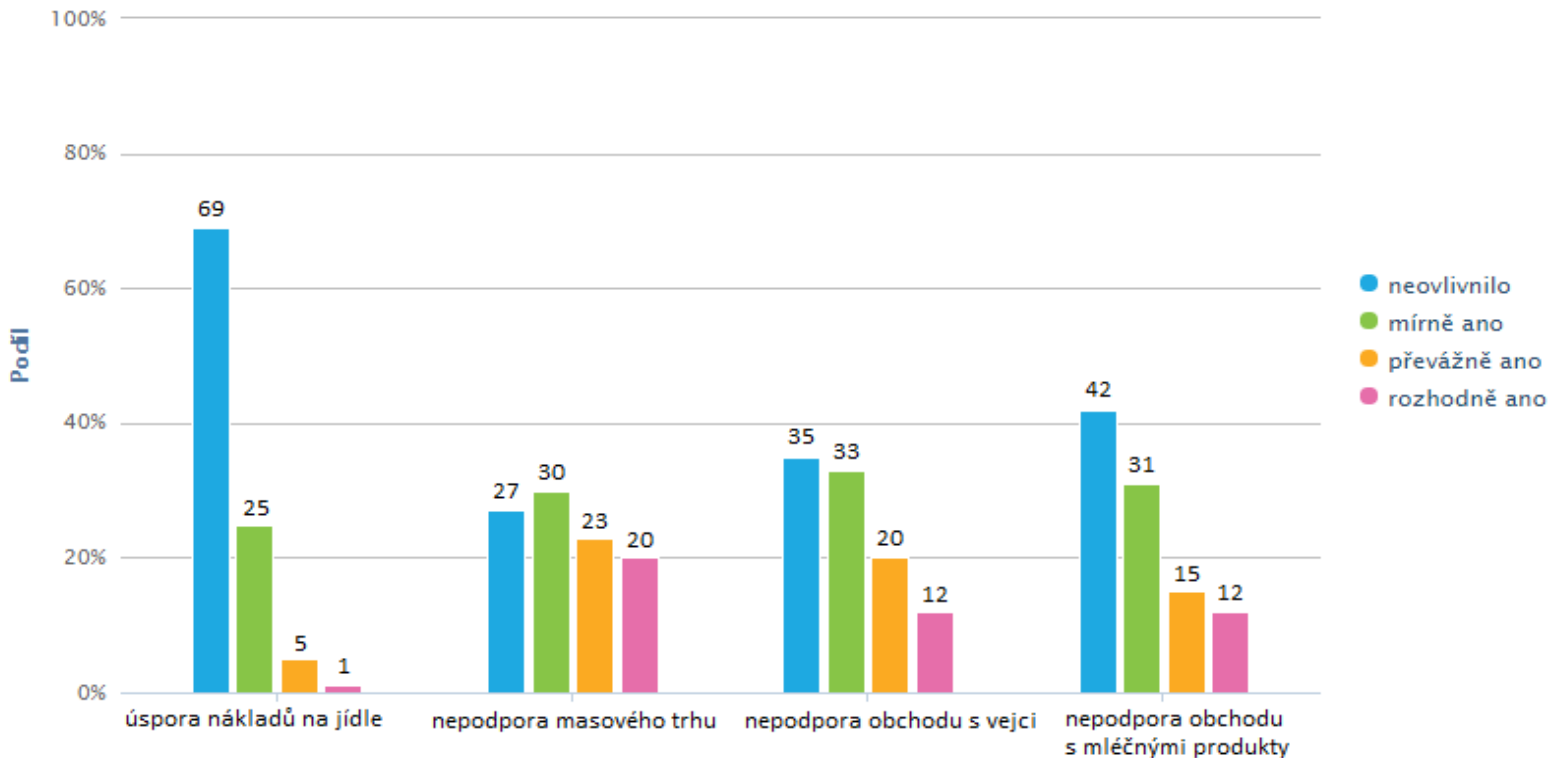
Prosím označte, pokud vás ovlivnily k přechodu SOCIÁLNÍ důvody, z níže uvedených:



Důvody přemýšlení nad důsledky mého chování – v tomto dotazu uvedlo 38 respondentů odpověď převážně ano, 35 respondentů uvedlo rozhodně ano, 16 tyto důvody neovlivnily a 11 dotázaných řekli, že mírně ano. Potřeba se odlišit – zde uvedlo více než polovina respondentů (52), že nejsou tímto ovlivněni. Respondentů (32) dotázaných uvedlo, že mírně ano, převážně ano uvedlo 12 a pouze 4 respondenti mají uvedeno rozhodně ano. Důvody rodina a přátelé 42 dotázaných uvedlo odpověď mírně ano, 38 nebyli ovlivněni, 13 převážně ano a 7 respondentů uvedlo rozhodně ano. Spolky, organizace – zde bylo mírně ovlivněno 49 dotázaných, 24 nebyli ovlivněni a 21 respondentů dalo odpověď převážně ano, posledních 6 dotázaných udává rozhodně ano. Vyzkoušet něco nového - 49 respondentů uvedlo odpověď mírně ano, 22 neovlivnilo, o něco méně, tedy (20) řeklo převážně ano, rozhodně ano uvedlo pouze 9 dotázaných.

## Otázka č. 12 - Ekonomické důvody přechodu k alternativní výživě

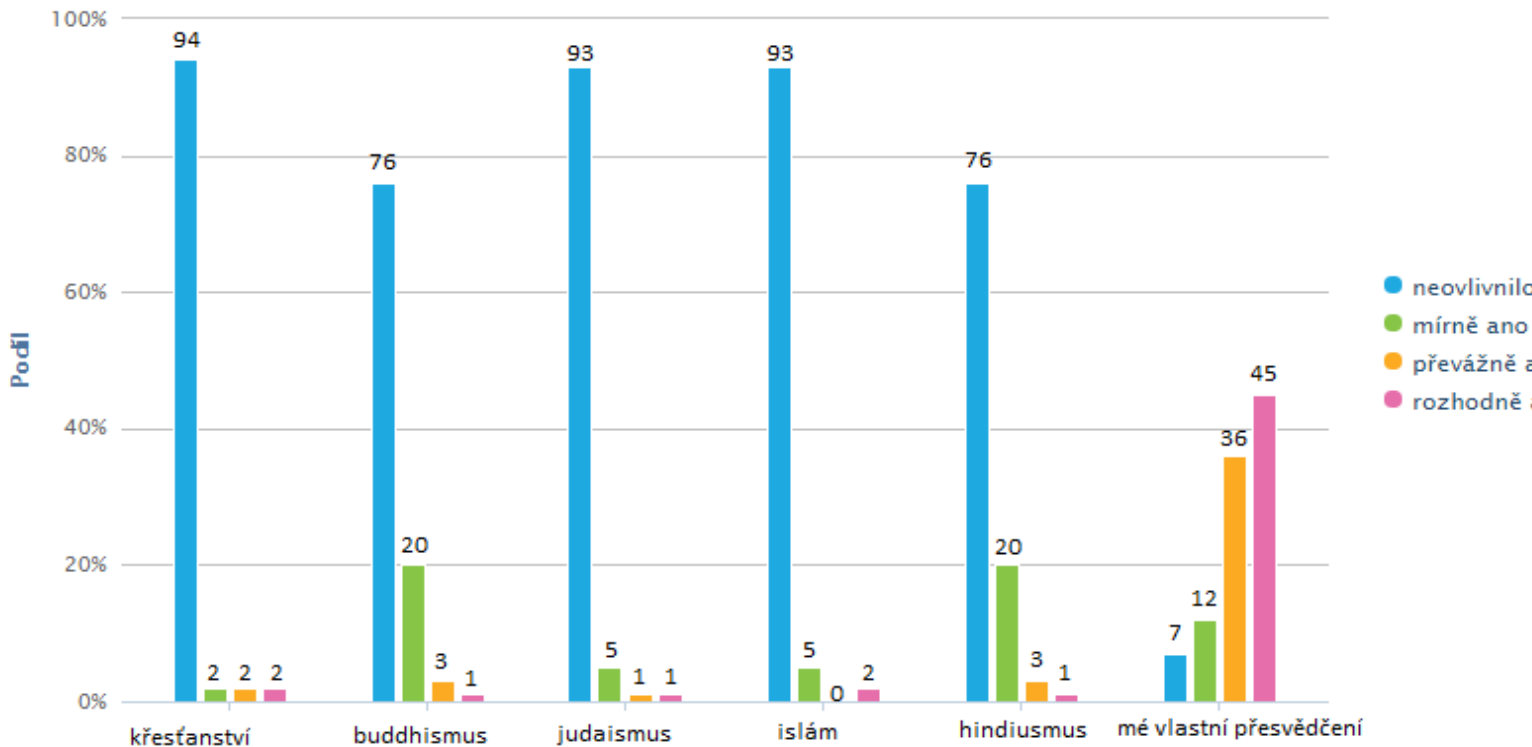
Prosím označte, pokud Vás ovlivnily k přechodu EKONOMICKÉ důvody, z níže uvedených:



Ekonomické důvody úspor nákladů na jídle – zde většina respondentů (69) uvedlo, že je tento důvod nijak neovlivnil, 25 dotazovaných mírně ano a převážně ovlivněno bylo 5 dotázaných. Pouze 1 uvedl, že jej tento důvod rozhodně ovlivnil. Nepodpora masového trhu – zde jsou odpovědi celkem rovnoměrně rozložené, respondenti (30) uvedli, že byli mírně ovlivněni, 27 dotazovaných převážně ano, dalších 23 respondentů převážně ano a posledních 20 uvedlo odpověď rozhodně ano. Nepodpora obchodu s vejci – neovlivněno je 35 dotazovaných, 33 respondentů pouze mírně, převážně ovlivněno je 20 dotazovaných a 12 alternativně se stravujících uvedlo odpověď rozhodně ano. Nepodpora obchodu s mléčnými produkty – téměř polovina (42) respondentů nejsou tímto trhem ovlivněni, 31 dotazovaných jsou mírně ovlivněni a 15 respondentů převážně ano, nakonec 12 respondentů uvedlo, že rozhodně jsou tímto ovlivněni.

### Otázka č. 13 - Náboženské důvody přechodu k alternativní výživě

Prosím označte, pokud Vás ovlivnily k přechodu NÁBOŽENSKÉ důvody, z níže uvedených:



Křesťanství - Drtivá většina respondentů nebylo absolutně ovlivněno (94), 2 dotazovaných jsou mírně ovlivněni, 2 převážně ano a stejně tak 2 dotazovaní uvedli, rozhodně ano.

Buddhismus - Zde odpověď, že nebyli respondenti ovlivněni uvedlo 76 dotázaných, 20 respondentů bylo mírně ovlivněno, 3 převážně ano a 1 uvedl rozhodně ano.

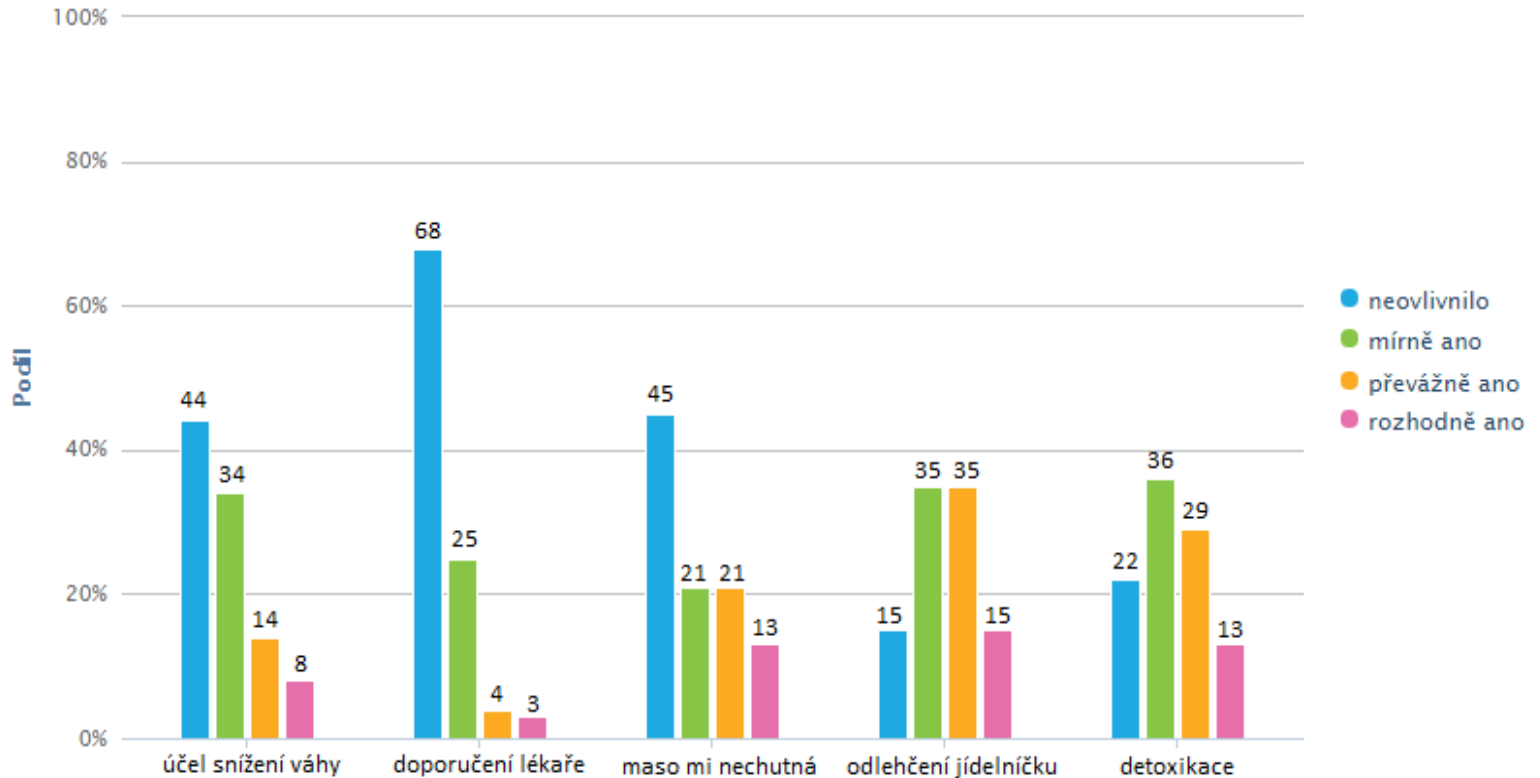
Judaismus - Většina respondentů (93) nejsou judaismem ovlivněni, 5 mírně ano, 1 dotázaný převážně a 1 rozhodně ano.

Islám - Stejně jako u judaismu je zde 93 dotazovaných neovlivněno, 5 mírně ano 2 respondenti rozhodně ano, odpověď převážně ano, zde neuvedl nikdo.

Z vlastního přesvědčení s odpovědí rozhodně ano, uvedlo 45 dotazovaných. Převážně ano je ovlivněno 36 respondentů, 12 pouze mírně a 7 nejsou tímto ovlivněni.

### Otázka č. 14 – Zdravotní důvody k přechodu k alternativní výživě

Prosím označte, pokud Vás ovlivnily k přechodu ZDRAVOTNÍ důvody, z níže uvedených:



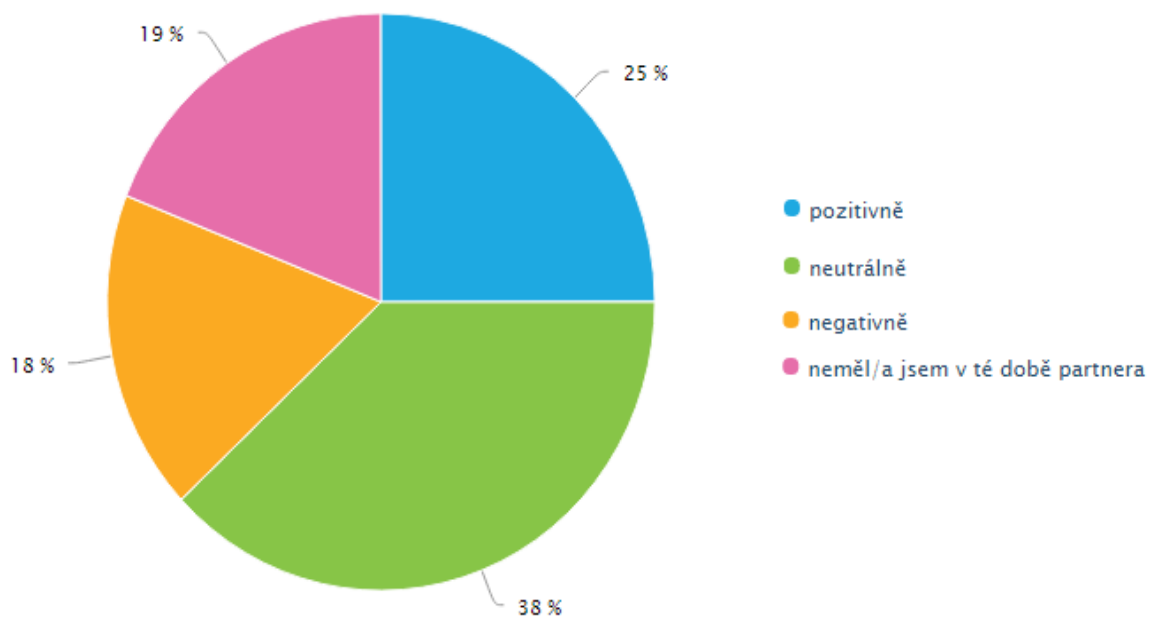
Ze zdravotních důvodů nejvíce rozhodně k přechodu ovlivňovali respondenty (36) detoxikace a odlehčení jídelníčku (35) spolu s mírným ovlivněním za účelem detoxikace (36) a snížení váhy (34). Nejvíce respondentů (68) nijak neovlivnilo k přechodu na alternativní směr výživy doporučení lékaře, nebo že jim maso nechutná (45) či za účelem snížení váhy (44).

### Otázka č. 15 – Ostatní důvody k přechodu

Otevřená otázka s textovou odpovědí, respondenti (2) ještě uvedly tyto důvody: tělo si samo přirozeně řeklo o změnu.

## Otázka č. 16 – Reakce partnera

Jak reagovala na přechod k alternativnímu stravování váš partner?



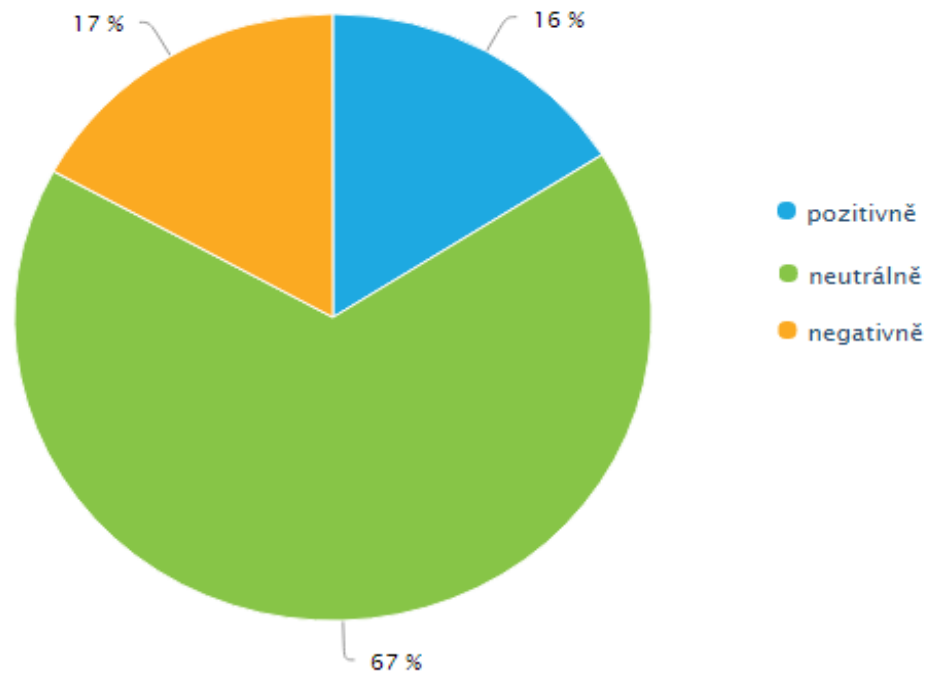
Nejvíce respondentů (38) se setkala s neutrální reakcí, čtvrtina (25) s pozitivní reakcí.

Dále 19 respondentů nemělo v době otázek partnera. Negativně na přechod k alternativnímu stravování reagovalo 18 dotazovaných.



### Otázka č. 17 – Reakce přátel

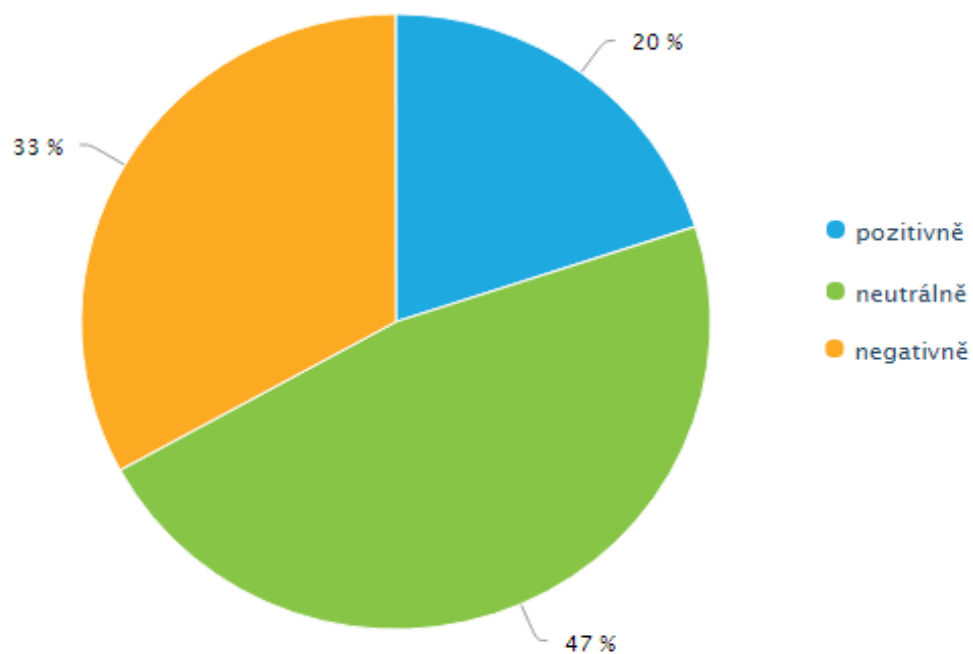
Jak reagovali na přechod k alternativnímu stravování Vaši přátelé?



Většina respondentů (67) se setkala u přátel s neutrální reakcí, dále následovala negativní reakce (17) a pozitivní reakce u 16 respondentů.

### Otázka č. 18 – Reakce rodiny

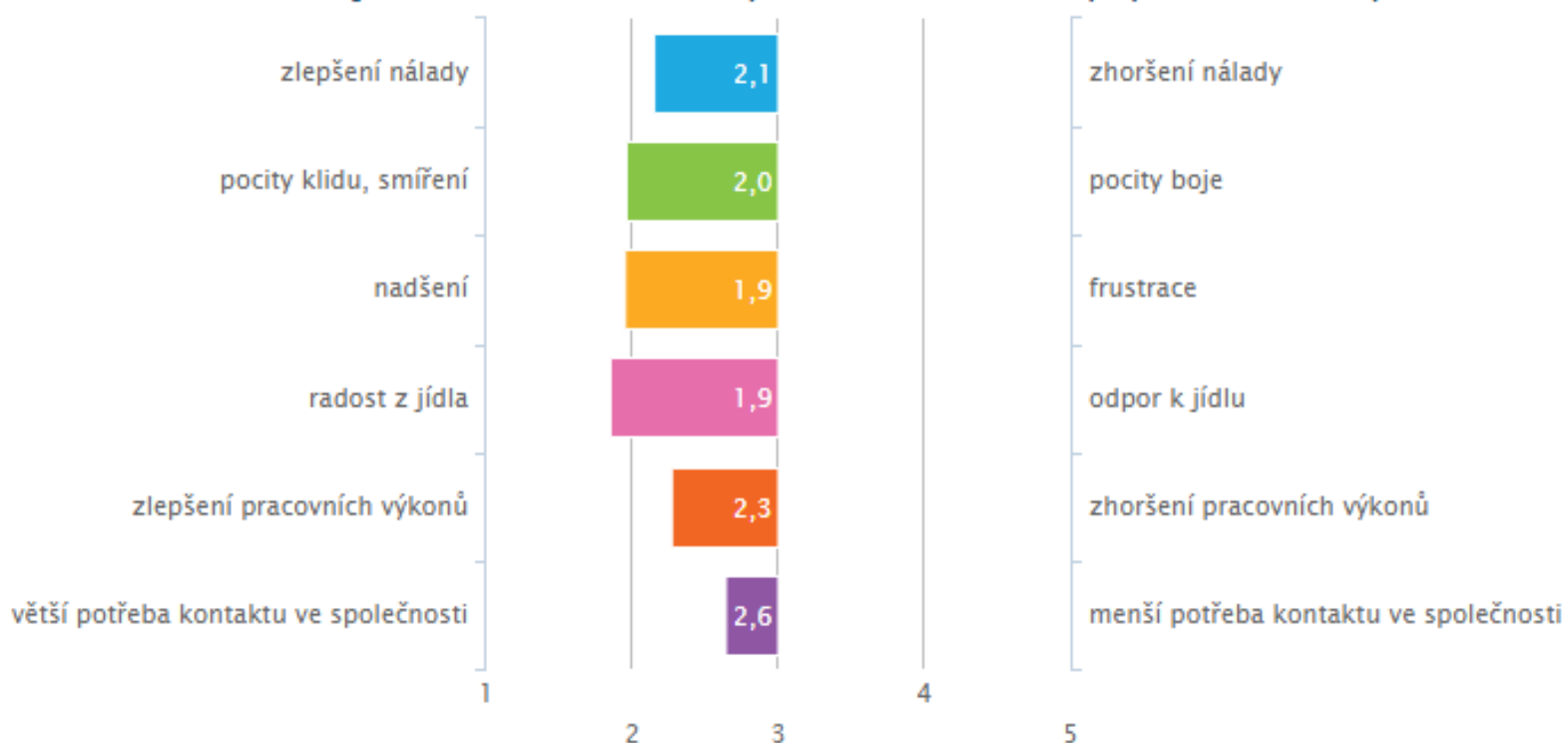
Jak reagoval/a na přechod k alternativnímu stravování Vaše rodina?



Téměř polovina, přesně 47 respondentů reagovalo neutrálně, 33 respondentů uvedlo negativní reakci a 20 pozitivní reakci rodiny.

## Otázka č. 19 – Psychické změny

Pociťovali jste na sobě v období přechodu uvedené psychické změny?

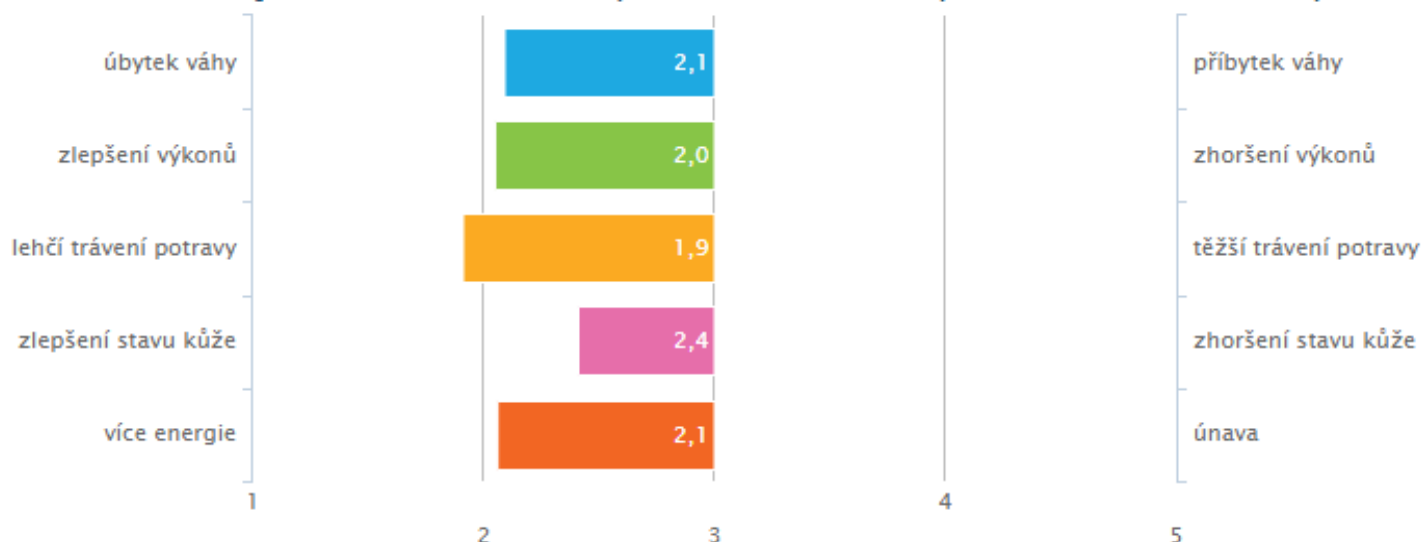


U většiny respondentů došlo celkově k zlepšení, nejvíce pociťovali větší radost z jídla, více nadšení dále pocit klidu, zlepšení nálady, pracovních výkonů a na posledním místě pociťovali větší potřebu kontaktu ve společnosti.

|  | 1             | 2           | 3             | 4           | 5         |  |
|--|---------------|-------------|---------------|-------------|-----------|--|
| <b>zlepšení nálady</b> ●                       | 23<br>(23%)   | 45<br>(45%) | 27<br>(27%)   | 4<br>(4%)   | 1<br>(1%) | <b>zhoršení nálady</b> ●                       |
| <b>pocity klidu, smíření</b> ●                 | 42<br>(42%)   | 26<br>(26%) | 28<br>(28,0%) | 2<br>(2%)   | 2<br>(2%) | <b>pocity boje</b> ●                           |
| <b>nadšení</b> ●                               | 28<br>(28,0%) | 52<br>(52%) | 17<br>(17%)   | 3<br>(3%)   | 0<br>(0%) | <b>frustrace</b> ●                             |
| <b>radost z jídla</b> ●                        | 40<br>(40%)   | 36<br>(36%) | 23<br>(23%)   | 1<br>(1%)   | 0<br>(0%) | <b>odpor k jídlu</b> ●                         |
| <b>zlepšení pracovních výkonů</b> ●            | 23<br>(23%)   | 33<br>(33%) | 38<br>(38%)   | 6<br>(6%)   | 0<br>(0%) | <b>zhoršení pracovních výkonů</b> ●            |
| <b>větší potřeba kontaktu ve společnosti</b> ● | 10<br>(10%)   | 33<br>(33%) | 43<br>(43%)   | 11<br>(11%) | 3<br>(3%) | <b>menší potřeba kontaktu ve společnosti</b> ● |

## Otázka č. 20 – Fyzické, zdravotní změny

Pociťovali jste na sobě v období přechodu uvedené fyzické, zdravotní změny?

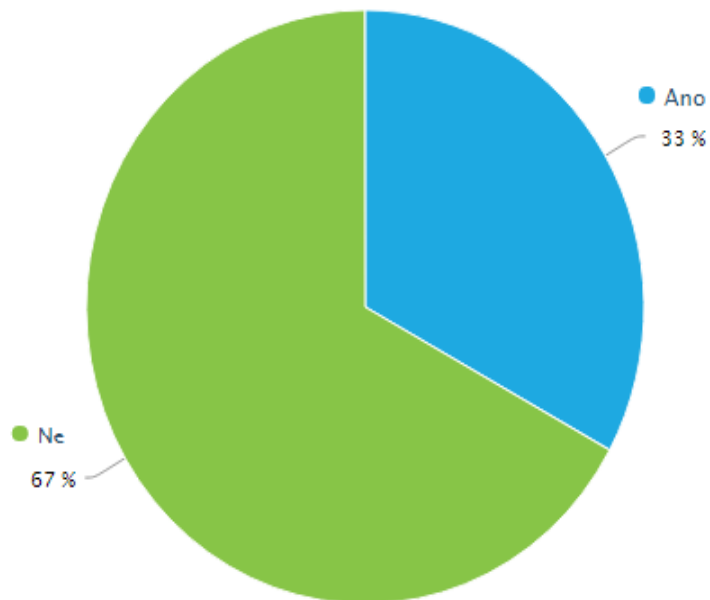


V období přechodu na alternativní směr výživy respondenti cítili pozitivněji fyzické i zdravotní změny, z toho lehčí trávení potravy, následně zlepšení výkonů, úbytek váhy, více energie a zlepšení stavu kůže. Z negativních aspektů nejvíce respondenti (7) uvedli mírné zhoršení stavu kůže.

|                                | 1        | 2        | 3        | 4        | 5      |                                |
|--------------------------------|----------|----------|----------|----------|--------|--------------------------------|
| <b>úbytek váhy</b> ●           | 22 (22%) | 51 (51%) | 23 (23%) | 4 (4%)   | 0 (0%) | <b>příbytek váhy</b> ●         |
| <b>zlepšení výkonů</b> ●       | 23 (23%) | 50 (50%) | 26 (26%) | 1 (1%)   | 0 (0%) | <b>zhoršení výkonů</b> ●       |
| <b>lehčí trávení potravy</b> ● | 32 (32%) | 47 (47%) | 19 (19%) | 2 (2%)   | 0 (0%) | <b>těžší trávení potravy</b> ● |
| <b>zlepšení stavu kůže</b> ●   | 19 (19%) | 32 (32%) | 40 (40%) | 7 (7,0%) | 2 (2%) | <b>zhoršení stavu kůže</b> ●   |
| <b>více energie</b> ●          | 24 (24%) | 51 (51%) | 21 (21%) | 3 (3%)   | 1 (1%) | <b>únava</b> ●                 |

### Otázka č. 21 – Měli jste potřebu nahradit maso jinou potravinou?

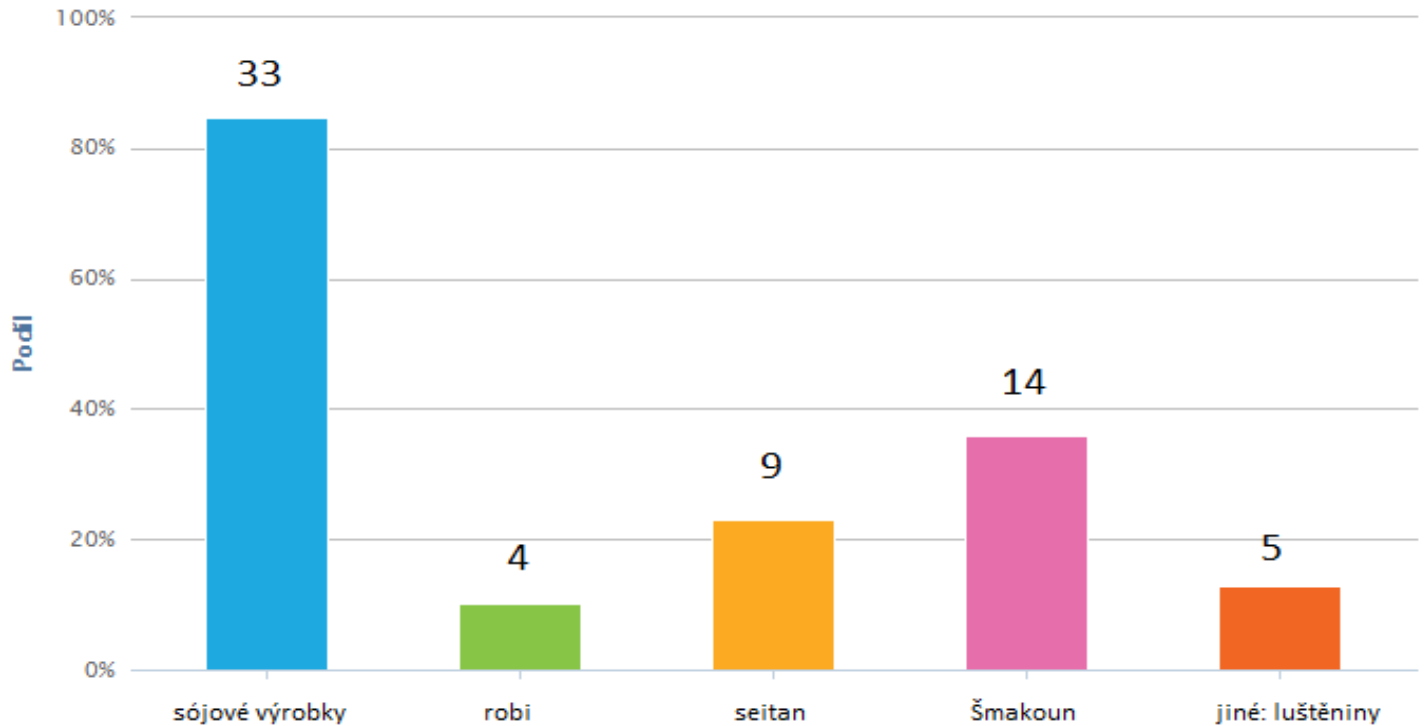
Měli jste potřebu maso nahradit jinou potravinou?



Většina respondentů nemělo potřebu nahradit maso jinou potravinou, bylo to 67 %, 33 % mělo potřebu maso nahradit.

## Otázka č. 22 – Náhrada masa

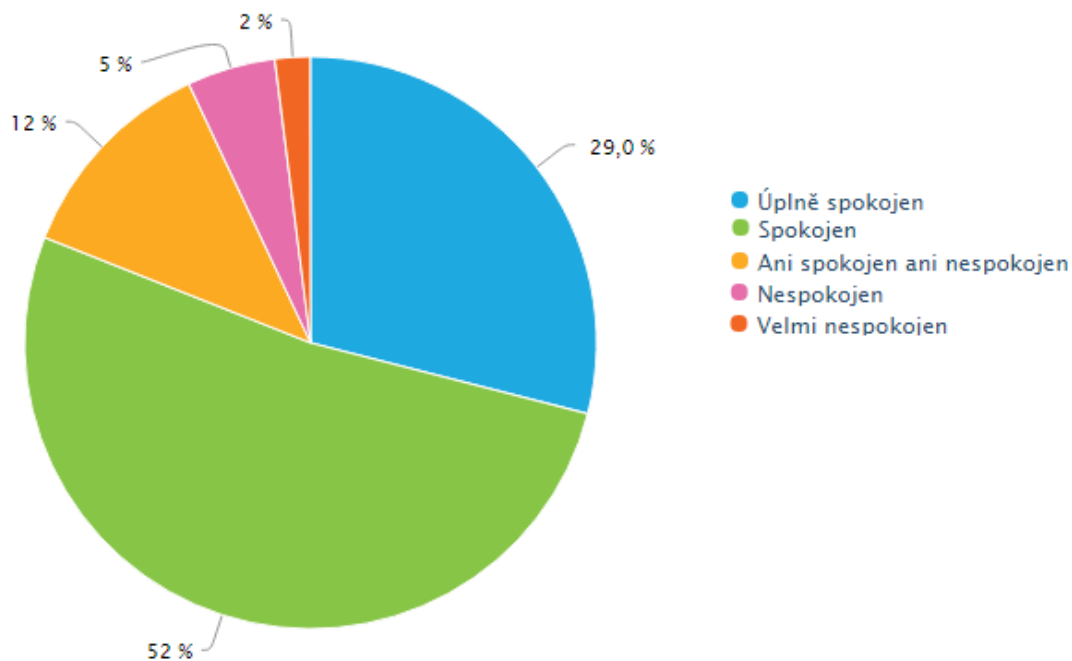
Pokud ano, vyberte prosím čím



Nejvíce respondentů (33) nahradili maso sójovými výrobky, 14 respondentů nahradilo maso speciálním výrobkem Šmakounem, 9 respondentů zvolilo seitan, 5 respondentů jí místo masa luštěniny a nejméně využívají respondenti (4) náhradu výrobkem robi.

### Otázka č. 23 – Pocity ve fázi přechodu na alternativní směr výživy

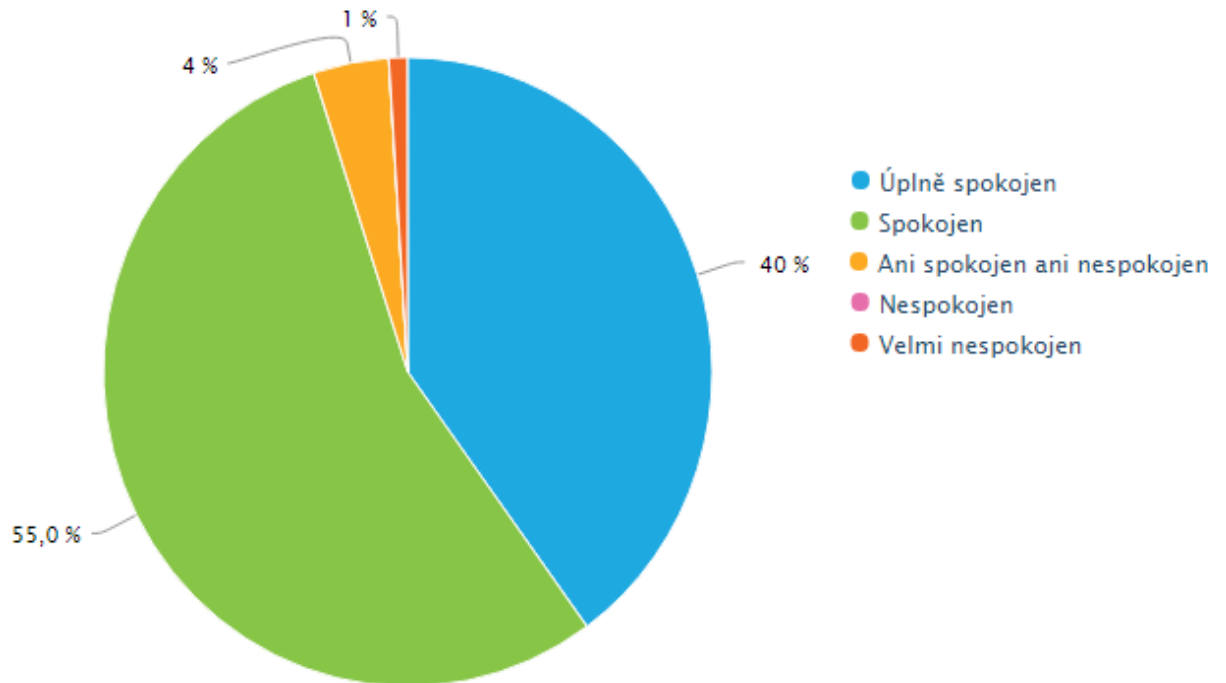
Jak jste se cítil/a ve fázi přechodu na alternativní výživový směr?



Nejvíce respondentů (52) se cítilo spokojeně při přechodu na alternativní výživový směr. Dalších 29 uvedlo, že byli úplně spokojeni, neutrálně, tedy spokojeně ani nespokojeně se cítilo 12 dotázaných. Nespokojeně 5 a velmi nespokojeně pouze 2.

## Otázka č. 24 – Pocity nyní v aktivní fázi alternativního stravování

Jak se cítíte nyní v aktivní fázi alternativního stravování?

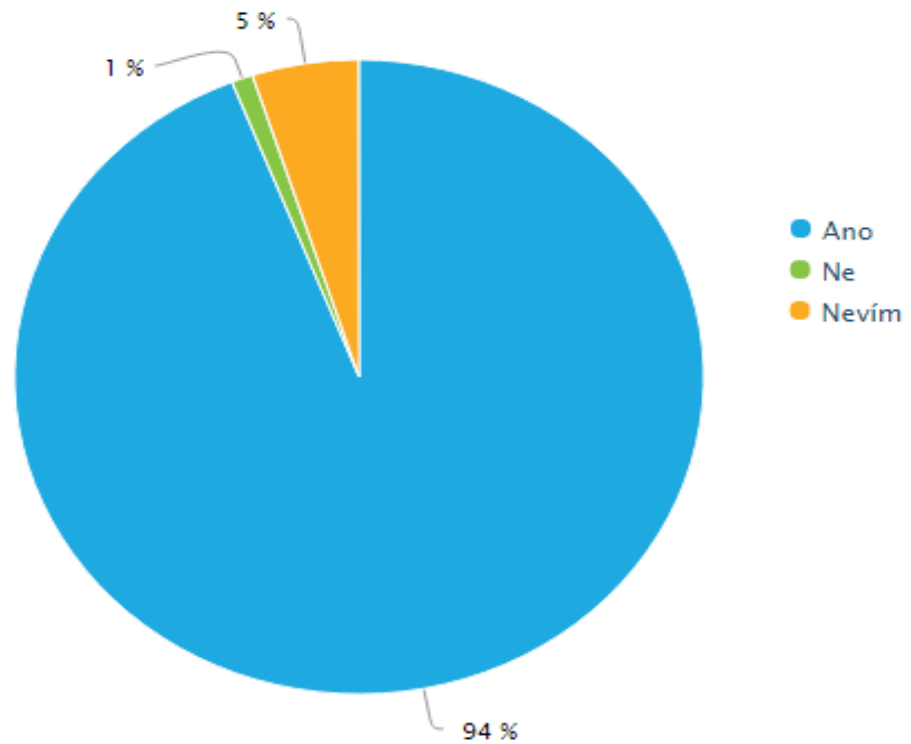


Přes polovinu (55) respondentů je nyní v aktivní fázi spokojeno, 40 udává velmi spokojeni, 4 respondenti reagovali neutrálně, nejsou ani spokojeni ani nespokojeni a 1 je velmi nespokojený.



**Otázka č. 25 – Přemýšlíte v budoucnosti v tomto směru pokračovat?**

Přemýšlíte v budoucnosti v tomto směru stále pokračovat?



Naprostá většina respondentů (94) chce v jejich směru alternativní výživy pokračovat. 5 dotázaných neví, jen 1 respondent pokračovat dále nechce.

## 5.5. SHRNUÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

### Důvody k přechodu na alternativní směr ve výživě

Mým hlavním cílem bylo popsat hlavní důvody k přechodu na alternativní směry ve výživě. Jako hlavní důvody u všech směrů alternativní výživy převažují důvody etické a ekologické, což nás přivádí k myšlence ohleduplnosti.

Z etických důvodu přechodu na alternativní stravování nesouhlasí 54 respondentů se zabíjením zvířat. Soucit se zvířaty má 51 dotázaných, to, jaké jsou podmínky chovu zvířat se nelíbí 48 dotazovaným a 44 alternativně se stravujících vybrali rovnocennost zvířat k lidem. Z ekologických důvodů je ovlivněno nejvíce respondentů k účtě s přírodou a to přesně 53, dále se respondenti (44) shodují na důvodu zlepšení ovzduší. Dále respondenti (36) odpověděli, že dalším důvodem je větší úspora vody, a snížení uhlíkové stopy vybralo 32 respondentů a stejné číslo (32) platí pro lepší udržitelnost zemědělství. Ze sociálních důvodů k přechodu na alternativní stravování se nejvíce respondenti (35) shodli, že jsou pro ně důležité důsledky jejich chování. Naopak nejméně důležitým důvodem, ze sociálních důvodů, byla potřeba se odlišit, kterou pocítovali jen 4 respondenti. Dalším mírným důvodem k přechodu dotazovaných bylo ovlivnění spolky či organizacemi. Dále 9 respondentů chtělo vyzkoušet něco nového a 7 dotázaných je ovlivněno rodinou nebo přáteli. Z ekonomických důvodů nechce podporovat 20 respondentů masový trh, 12 dotazovaných nechce podporovat obchod s vejci a trh s mléčnými výrobky nechce podporovat také 12 respondentů. Jen 1 dotázaný toto využívá pro úsporu nákladů na jídle. Z náboženských důvodů, konkrétně z křesťanství jsou ovlivněni pouze 2 respondenti, buddhismus ovlivňuje 1 dotazovaného, stejně tak 1 respondent je ovlivněn judaismem a 2 jsou ovlivněni islámem. Nejvíce inspirace k přechodu však respondenti mají z buddhismu a hinduismu. Z vlastního přesvědčení se rozhodlo 45 respondentů. Zdravotní důvody jako je odlehčení jídelníčku vybralo 15 dotázaných, maso nechutná 13 dotázaným, také 13 dotázaných si toto vybralo

pro detoxikaci, na doporučení od lékaře dali 3 respondenti, pro účel snížení váhy toto využívá 8 dotázaných.

Celkově z odpovědí můžeme vycítit, že lidé stravující se alternativně se přiklání k důvodům, které jsou prospěšné nejenom jim, ale i celku. Nejdůležitější jsou však pro ně jejich vlastní přesvědčení, které se nejvíce pojí k etickým a ekologickým důvodům k přechodu.

### **Průběh přechodu na alternativní směry ve výživě**

Většina respondentů (55) dopředu přechod na alternativní výživu neplánovalo a u všech došlo ve fázi přechodu ke zlepšení zdravotně i fyzicky. Nejvíce se změny projevovali s vnímáním jídla, odlehčením trávení, prožívání větší radosti. Většina respondentů (67) neměla potřebu nahradit maso jinou potravinou a pokud ano, tak respondenti používali převážně (32) používali sójové výrobky. Výsledky výzkumu jsou kladné, protože většina respondentů (81) prožívali přechod v úplné spokojenosti či spokojenosti a neměli důvod přestat.

### **Psychický a zdravotní stav jedince**

Změna stravování samozřejmě ovlivňuje zdravotní i psychický stav jedince. Jako nejčastější jev na sobě respondenti pozorovali odlehčení trávení, větší radost z jídla a úbytek váhy. Účinky na psychický a zdravotní stav respondentů byl vždy více kladný, všichni dotazovaní, se ve zdravotních ohledech ve fázi přechodu zlepšili a stejně tak i v psychických ohledech. Z negativních aspektů respondenti (6) nejvíce uvedli zhoršení pracovního výkonu, oproti však respondentům (56) s výrazným či mírným zlepšením výkonu. Během přechodu celkově však pociťovalo 52 % respondentů spokojenost a 29 % respondentů úplnou spokojenost oproti 5 % nespokojených a 2 % velmi nespokojených.

## Reakce okolí

S nejvíce pozitivní reakcí se respondenti setkali v partnerském vztahu (25), poté v rodině (20) a u přátel (16). Nejvíce neutrálně se k přechodu u respondentů celkově staví přátelé (67), poté rodina (47) a jako poslední partneři (38). Okolí reagovalo nejvíce vesměs neutrálně. S nejvíce negativní reakcí se respondenti setkávají v rodině (33), poté u partnera (18) a na posledním místě u přátel (17). Reakce okolí je však převážně neutrální.

## ZÁVĚR

V teoretické části práce jsem popisovala různé směry alternativní výživy. Protože výživa ovlivňuje náš každodenní život a příznivců různých alternativních výživových směrů přibývá, mým cílem bylo v prvních kapitolách v této práci nastínit různé pohledy a principy na výživu jako takovou, racionální a výživu a také každého z alternativních výživových směrů, tak abychom získali v nich základní orientaci.

V praktické části jsme se dozvěděli, že mezi nejčastější důvody, proč se lidé stravují alternativně jsou jejich vlastní přesvědčení a blízký vztah k přírodě a zvířatům. Při přechodu ze se výrazná většina cítila lépe a setrvává to tak i nyní, kdy jsou v aktivní fázi alternativního stravování a jelikož jim to vyhovuje, tak 94 % respondentů plánuje se tak stravovat i nadále. Samozřejmě, že každá změna s sebou nese i svá úskalí, např. než si organismus i naše okolí zvykne a to na nás vše působí.

Nakonec je to každého člověka cesta, jak se bude stravovat, někoho výživa moc nezajímá, někoho zase až moc a může tento stav přejít do tzv. orthorexie, kdy je jedinec zdravou výživou posedlý, proto i zde si myslím platí pravidlo, zlatý střed a hledání harmonie pro naše tělo.

## RESUMÉ

V této bakalářské práci na téma alternativní výživové směry jsem se v teoretické části zabývala charakteristikou výživy, s pohledem na výživu racionální a dále již na jednotlivé alternativní výživové směry jako je vegetariánství, makrobiotika, ájurvéda a uvedla jsem zde i další, dle mého názoru, méně známé druhy. V poslední kapitole jsem věnovala pozornost i nutričním rizikům alternativních směrů výživy, které jsou často diskutovány, jak v lékařských kruzích, tak i veřejnosti.

Pro praktickou část jsem si zvolila metodu dotazníkového šetření, jehož hlavním cílem bylo zjistit důvody a průběh přechodu na alternativní výživový směr.

In this bachelor work on alternative nutritional directions I studied in the theoretical part the characteristics of nutrition, with a view to rational nutrition and then on individual alternative nutritional directions such as vegetarianism, macrobiotics, ayurveda and I mentioned here, in my opinion, less known second alternative directions. In the last chapter, I have also paid attention to the nutritional risks of alternative nutrition trends that are often discussed both in medical circles and the public.

For the practical part, I chose the questionnaire survey method, the main purpose of which was to find the reasons for switching to a certain alternative nutritional direction. In the questionnaire, there will also be free space for recommendations for beginners of the alternative nutritional direction.

## SEZNAM LITERATURY

- KOMPRDA, Tomáš. *Výživou ke zdraví*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN 978-80-87156-41-4.
- GROßHAUSER, Mareike. *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5527-4.
- MELINA, Vesanto a Brenda DAVIS. *Průvodce (začínajícího) vegetariána*. Radňovice: Andrea Komínková, c2008. ISBN 978-80-904291-0-9.
- FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2
- PHILLIPS, Frankie. Vegetarian Nutrition. *British Nutrition Foundation*. Bulletin, 2005, vol. 30, no. 2, s. 136.
- SVAČINA, Štěpán, Dana MULLEROVÁ a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Dietologie: pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty*. 2. vydání, Praha: TRITON, 2013. ISBN 978-80-7387-699-9
- HAVLÍK, Jaroslav a Milan MAROUNEK. *Živiny a živinové potřeby člověka: učebnice pro studenty ČZU v Praze*. 2. vydání, Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, 2013. ISBN 978-80-213-2374-2.
- STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost z jídla: nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta*. 5. vydání, ANAG 2008. ISBN 978-80-7263-473-6.

- HLÔŠKA, Pavol. *Ájurvéda v terapeutické praxi*. Olomouc: Fontána, c2008. ISBN 978-80-7336-438-0.
- HLÔŠKA, Pavol. *Ájurvéda česky: návrat ke zdraví*. Olomouc: Fontána, 2002. ISBN 80-861-7992-3.
- YNTEMA, Sharon a Christine H. BEARD. *Vegetariánství a děti*. Brno: Mercurius, c2004.
- CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2512-3.
- FREJ, David. *Ájurvéda: medicína zdraví a dlouhověkosti*. Praha: Eminent, 2007. ISBN 978-80-7281-292-9
- FERRÉ, Carl. *Makrobiotika*. Praha: Pragma, 2007. ISBN 978-80-7349-074-4.
- *Siddha Ájurvéda* [online]. [cit. 2019-03-15]. Dostupné z: <http://www.siddha-ajurveda.cz/>
- Váta. *Siddha Ájurvéda* [online]. [cit. 2019-03-16]. Dostupné z: <http://www.siddha-ajurveda.cz/vata>
- Pitta. *Siddha Ájurvéda* [online]. [cit. 2019-03-16]. Dostupné z: <http://www.siddha-ajurveda.cz/pitta>



- Kapha. *Siddha Ájurvéda* [online]. [cit. 2019-03-16]. Dostupné z: <http://www.siddha-ajurveda.cz/kapha>
- VRABLOVÁ, Vendula. *Organická strava: Co všechno o ní víte?* [online]. 26. května 2016 [cit. 2019-03-05]. Dostupné z: <https://pruvodcevyzivou.cz/organicka-strava-co-vsechno-o-ni-vite/>
- JANOVSÁ, Evžena. *Dělená strava* [online]. 12. března 2011 [cit. 2019-03-04]. Dostupné z: <http://www.dietologie.cz/vyziva/smery-ve-vyzive/delena-strava/delena-strava-jidelnicek.html>
- KŘIVÁNKOVÁ, Radka. Kyselina listová. *Blendea* [online]. 13. prosince 2017 [cit. 2019-03-16]. Dostupné z: <https://www.blendea.cz/kyselina-listova/>

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1 Dotazník

### **Přechod na alternativní směr výživy**

Dobrý den/ Ahoj,

jmenuji se Nela Pechová a jsem studentkou Západočeské univerzity v Plzni, fakulty pedagogické. V mé výzkumné práci se zabývám přechodem z konvenčního stravování na alternativními směry ve výživě. Proto bych Vás ráda poprosila o vyplnění krátkého dotazníku, díky kterému získám informace a podklady pro můj výzkum.

Dotazník je anonymní, děkuji za Váš čas a odpovědi.

Pohlaví  
muž  
žena

Váš věk  
15 - 19 let  
20 - 29 let  
30 - 39 let  
40 - 49 let  
50 - 59 let  
60 a více

Nejvyšší dosažené vzdělání  
bez vzdělání, neukončené základní vzdělání, základní vzdělání, vyučení bez maturity, učební obory s maturitou, úplné střední s maturitou, nástavbové studium/absolvování více středních škol, vyšší odborné vzdělání vysokoškolské bakalářské (Bc., BcA,...) vysokoškolské (MUDr., JUDr., Mgr., PhDr. aj) vědecká příprava (CSc., DrSc., PhD,..)

Bydliště  
obec do 999 obyvatel 1000- 9 999 obyvatel 10 000 - 49 999 obyvatel 50 000 obyvatel a více

Jak se nyní stravujete?  
vegansky  
vegetariánsky  
vitariánsky (RAW)  
dle makrobiotiky  
dle ajurvédy  
dle krevních skupin  
Jinak, prosím uveďte

Kolik Vám bylo let, když jste se rozhodl/a pro přechod na alternativní výživový směr?  
15 - 19 let  
20 - 29 let

30 - 39 let  
40 - 49 let  
50 - 59 let  
60 a více

Plánoval/a jste předem přechod na alternativní směr výživy?

Ano Ne

Jak dlouho se nyní alternativně stravujete?

méně než 1 rok  
1 - 5 let  
6 - 9 let  
10 let a více

Prosím označte, pokud vás ovlivnily k přechodu EKOLOGICKÉ důvody níže z uvedených:  
(neovlivnilo, mírně ano, převážně ano, rozhodně ano)

lepší udržitelnost zemědělství  
snížení uhlíkové stopy  
větší úspora vody  
úcta k přírodě  
zlepšení ovzduší

Prosím označte, pokud vás ovlivnily k přechodu ETICKÉ důvody, z níže uvedených:  
(neovlivnilo, mírně ano, převážně ano, rozhodně ano)

soucit se zvířaty  
podmínky chovu zvířat  
rovnoprávnost zvířat k lidem  
nesouhlas se zabíjením zvířat

Prosím označte, pokud vás ovlivnily k přechodu SOCIÁLNÍ důvody, z níže uvedených:  
(neovlivnilo, mírně ano, převážně ano, rozhodně ano)

přemýšlení nad důsledky mého chování  
potřeba se odlišit  
rodina, přátelé  
spolky, organizace  
vyzkoušet něco nového

Prosím označte, pokud Vás ovlivnily k přechodu EKONOMICKÉ důvody, z níže uvedených:

(neovlivnilo, mírně ano, převážně ano, rozhodně ano)  
úspora nákladů na jídle  
nepodpora masového trhu  
nepodpora obchodu s vejci  
nepodpora obchodu s mléčnými produkty

Prosím označte, pokud Vás ovlivnily k přechodu NÁBOŽENSKÉ důvody, z níže uvedených:  
(neovlivnilo, mírně ano, převážně ano, rozhodně ano)

křesťanství  
buddhismus  
judaismus

islám  
hinduismus  
mé vlastní přesvědčení

Prosím označte, pokud Vás ovlivnily k přechodu ZDRAVOTNÍ důvody, z níže uvedených:  
(neovlivnilo, mírně ano, převážně ano, rozhodně ano)

účel snížení váhy  
doporučení lékaře  
maso mi nechutná  
odlehčení jídelníčku  
detoxikace

Napište prosím, pokud byl ještě nějaký, důvod k přechodu na alternativní směr výživy, který jste zde nenašel/nenašla..

Jak reagovala na přechod k alternativnímu stravování váš partner?

pozitivně  
neutrálně  
negativně  
neměl/a jsem v té době partnera

Jak reagovali na přechod k alternativnímu stravování Vaši přátelé?

pozitivně  
neutrálně  
negativně

Jak reagovala na přechod k alternativnímu stravování Vaše rodina?

pozitivně  
neutrálně  
negativně

Pociťovali jste na sobě v období přechodu uvedené psychické změny?

zlepšení nálady  
x 1 2 3 4 5  
zhoršení nálady  
pocity klidu, smíření  
x 1 2 3 4 5  
pocity boje  
nadšení  
x 1 2 3 4 5  
frustrace  
radost z jídla  
x 1 2 3 4 5  
odpor k jídlu  
zlepšení pracovních výkonů  
x 1 2 3 4 5  
zhoršení pracovních výkonů  
větší potřeba kontaktu ve společnosti

x 1 2 3 4 5

menší potřeba kontaktu ve společnosti

Pociťovali jste na sobě v období přechodu uvedené fyzické, zdravotní změny?

úbytek váhy

x 1 2 3 4 5

příbytek váhy

zlepšení výkonů

x 1 2 3 4 5

zhoršení výkonů

lehčí trávení potravy

x 1 2 3 4 5

těžší trávení potravy

zlepšení stavu kůže

x 1 2 3 4 5

zhoršení stavu kůže

více energie

x 1 2 3 4 5

únava

Měli jste potřebu maso nahradit jinou potravinou?

Ano Ne

Pokud ano, vyberte prosím čím

Sójové výrobky Robi (směs rostlinných bílkovin) Seitan (lepek) Šmakoun (produkt z bílku) Jiné, prosím uveďte

Jak jste se cítil/a ve fázi přechodu na alternativní výživový směr?

Úplně spokojen

Spokojen

Ani spokojen ani nespokojen

Nespokojen

Velmi nespokojen

Jak se cítíte nyní v aktivní fázi alternativního stravování?

Úplně spokojen

Spokojen

Ani spokojen ani nespokojen

Nespokojen

Velmi nespokojen

Přemýšlíte v budoucnosti v tomto směru stále pokračovat?

Ano

Ne

Nevím

Děkuji za Vaše a odpovědi a čas