

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

SOCIOLOGIE JÍDLA – VEGETARIÁNSTVÍ JAKO SPECIFICKÝ FENOMÉN

diplomová práce

Autor práce: Miroslava Lapešová
Studijní program: Rehabilitace
Studijní obor: Rehabilitační-psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory
Vedoucí práce: PhDr. Martina Hrušková, Ph.D.

Datum odevzdání práce: 21. 5. 2012

Abstrakt

Diplomová práce „Sociologie jídla – vegetariánství jako specifický fenomén“ se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část je zaměřena na základní informace týkající se sociologie jídla a životního stylu. Následující kapitoly se věnují vegetariánství.

V praktické části jsou prezentovány dosažené výsledky. Pro sběr primárních dat byl použit kvantitativní výzkum, metoda dotazování, technika dotazník. Dotazník byl distribuován zejména prostřednictvím internetu ve spolupráci s diskuzními fóry zdravé výživy a fóry vegetariánství. Rovněž byl rozšiřován v rámci systému Jóga v denním životě do všech Jógacenter v České republice. Dále byl dotazník rozšiřován v prodejnách se zdravou výživou a ve zdravé jídelně v Českých Budějovicích.

Výzkumný soubor tvořili vegetariáni a vegetariánky z celé České republiky bez ohledu na věk, pohlaví či jiné kritérium. K výzkumu bylo celkově navraceno 421 dotazníků, avšak 74 jich nemohlo být použito pro nesprávné nebo nedostatečné vyplnění údajů či nečitelnosti. K výzkumu bylo tedy použito 347 dotazníků, tj. 82,4 %.

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jak fenomén stravování ovlivňuje životní způsob vegetariána. Následně byly vytvořeny dva dílčí cíle. Dílčí cíl 1: Zmapování problematiky vegetariánství v rámci České republiky z pohledu vegetariánů. Dílčí cíl 2: Popis současných trendů v oblasti vegetariánského stravování. Zhodnocení kladů a záporů tohoto stravování. Domnívám se, že cíle práce se podařilo splnit. V souvislosti s cílem práce byla stanovena hypotéza: Vegetariánství jako volba stravování je současně i volbou specifického životního stylu (například styl bydlení, trávení volného času, tzv. životní filozofie apod.). Tato hypotéza byla ze zjištěných výsledků potvrzena.

Výsledky diplomové práce mohou sloužit pro další výzkum a širší probádání této oblasti. Dále budou sloužit pro potřeby vegetariánských center a díky širší výzkumného souboru mohou být určeny k publikaci v odborném periodiku.

Abstract

The Diploma Thesis “Sociology of Food – Vegetarianism as a Specific Phenomenon” consists of a theoretical and practical part. The theoretical part aims at the basic information relating to the sociology of food and the lifestyle. The consequent chapters deal with vegetarianism.

The practical part brings the presentation of the results reached. The primary data collection utilized the quantitative research, the questioning method and the questionnaire technique. The questionnaire was distributed, in particular, via the Internet, in collaboration with the discussion forums of healthy diet and the vegetarianism forums. Also, within the Yoga system, in a daily life it was spread into all the Yoga Centres in the Czech Republic. Furthermore, the questionnaire was spread in the healthy diet shops and in the healthy canteen in České Budějovice.

The research set was made up by vegetarians from all over the Czech Republic regardless of age, sex or any other criteria. In total 421 questionnaires were returned to be utilized for the research, however, 74 of them could not be used at all due to the incorrect or insufficient data completion or illegibility. Thus the research utilized 347 questionnaires, i.e. 82.4 %.

The aim of the Diploma Thesis was to ascertain how the phenomenon of nourishment influences the lifestyle of a vegetarian. Consequently, other two goals were set. Partial goal 1: Monitoring of vegetarianism within the Czech Republic from the point of view of vegetarians. Partial goal 2: Description of contemporary trends within vegetarian nourishment. Evaluation of positives and negatives of such nourishment. I assume the goals of the Thesis have been fulfilled. In connection with the goal of the Thesis the hypothesis arose: Vegetarianism as the choice of nourishment is simultaneously a choice of a specific lifestyle (e.g. the style of housing, leisure time, so-called life philosophy, etc.). This hypothesis was acknowledged from the results ascertained.

The Diploma Thesis results can serve for the further research and a wider exploration of this field. Furthermore, they will be utilised for the needs of the vegetarian

centres and, thanks to the scope of the research set, they can be intended to be published in professional periodicals.

Prohlášení

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

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

V Českých Budějovicích dne 21. 5. 2012

.....

Miroslava Lapešová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala především paní PhDr. Martině Hruškové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, za cenné rady a věnovaný čas. Poděkování patří také mé rodině za její trpělivost a podporu.

OBSAH

ÚVOD.....	10
1 SOUČASNÝ STAV.....	11
1.1 Sociologie jídla.....	11
1.1.1 Sociálně komunikativní funkce jídla.....	11
1.1.2 Volba jídla.....	12
1.1.3 Postoje k jídlu.....	14
1.1.4 Jídlo v systému hodnot.....	14
1.1.5 Magie, symbolika a jídlo.....	15
1.1.6 Prestižní význam některých jídel.....	16
1.1.7 Výživa a psychika.....	16
1.1.8 Vztah k masu.....	17
1.2 Jídlo v životním stylu.....	17
1.3 Terminologická triáda: životní způsob – životní styl – životní sloh.....	19
1.4 Alternativní životní styly.....	21
1.4.1 Ekologický životní styl.....	21
1.4.2 Zdravý životní styl.....	21
1.4.3 Alternativní životní styly v širokém a úzkém slova smyslu.....	22
1.4.4 Alternativy v současnosti a pro budoucnost.....	23
1.4.5 Životní styl alternativní v pozitivním a v negativním směru.....	23
1.4.6 Hodnoty jedince jako základ alternativního životního stylu.....	24
1.5 Současný životní styl.....	24
1.5.1 Životní styl a vegetariánství.....	25
1.6 Vymezení pojmu vegetariánství.....	25
1.7 Procentuální zastoupení vegetariánů v České republice a ve světě.....	26
1.8 Historie vegetariánství.....	27
1.8.1 Dějiny světového vegetariánství.....	27
1.8.2 Počátky českého vegetariánství.....	29

1.8.3 Slavní vegetariáni	30
1.9 Vegetariánství a světová náboženství	31
1.9.1 Křesťanství	31
1.9.2 Judaismus	32
1.9.3 Islám	32
1.9.4 Buddhismus	32
1.9.5 Hinduismus	33
1.10 Druhy vegetariánství.....	34
1.10.1 Semi-vegetariánství	34
1.10.2 Lakto-ovo-vegetariánství.....	34
1.10.3 Lakto-vegetariánství	34
1.10.4 Ovo-vegetariánství	35
1.10.5 Veganství.....	35
1.10.6 Vitariánství	35
1.10.7 Fruktariánství.....	36
1.10.8 Makrobiotika	36
1.11 Důvody pro vegetariánství	36
1.11.1 Podpora zdraví nebo uzdravení	36
1.11.2 Prosazování úcty k životu.....	37
1.11.3 Ochrana životního prostředí	39
1.11.4 Obhajoba náboženských nebo filosofických principů.....	40
1.12 Klady a zápory vegetariánské stravy	41
2 CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY	42
2.1 Cíl práce	42
2.2 Hypotézy.....	42
3 METODIKA.....	43
3.1 Použitá metoda	43
3.2 Charakteristika výzkumného souboru.....	43
4 VÝSLEDKY	44
5 DISKUZE	82

6 ZÁVĚR	88
7 KLÍČOVÁ SLOVA.....	89
8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	90
9 PŘÍLOHY.....	101

ÚVOD

Tématem této diplomové práce je „Sociologie jídla – vegetariánství jako specifický fenomén.“ Tuto problematiku jsem si zvolila proto, že je v dnešní době velmi aktuálním a diskutovaným tématem a sama se o vegetariánství hlouběji zajímám.

Téměř každý den jsme zahlceni informacemi o zdraví, zdravé výživě, zdravém životním stylu, biopotravinách či jiných alternativních způsobech stravy. Vždyť výživa patří v současné době k nejdůležitějším faktorům životního stylu. Je to i jeden z faktorů, který máme možnost sami ovlivnit. Zdravé stravování a zdravý způsob života se odrážejí na našem vzhledu, psychickém rozpoložení a celkové kvalitě našeho života. Neustále také slýcháme o tom, jak důležitá je také pohybová aktivita v současném sedavém způsobu života.

Velmi moderním tématem se v poslední době stávají různé alternativní výživové směry, především vegetariánství. Z posledních výzkumů vyplývá, že právě tento fenomén je stále více zastoupen v populaci, především mezi mladými lidmi. Zvyšuje se informovanost o tomto životním stylu, přesto se na skupinu těchto lidí občas vzhlíží jako na podivíny a někteří lidé stále nechápou nebo nechtějí pochopit tuto volbu stravování. Objevují se články o prospěšnosti tohoto stravování, ale na druhé straně se najdou i odpůrci, kteří vegetariánství nedoporučují. Pozvolna dochází k větší nabídce služeb a výrobků pro vegetariány.

V první části diplomové práce je zpracována teoretická část, která shrnuje podstatné informace týkající se sociologie jídla. Vysvětluje termíny životní způsob, životní styl, životní sloh a věnuje se i alternativním životním stylům. Popisuje, jak vypadá současný životní styl a jak životní styl souvisí s vegetariánstvím. Následně se věnuje fenoménu vegetariánství. Druhá, praktická část je věnována výzkumu a jsou v ní prezentovány dosažené výsledky. Zjišťuje, zda vegetariánství, jako volba stravování, je současně i volbou specifického životního stylu.

1 SOUČASNÝ STAV

1.1 Sociologie jídla

Sociologie jídla, též sociologie stravování, případně sociologie výživy. Ve velkém sociologickém slovníku je sociologie jídla charakterizována jako oblast zahrnující sociologické zkoumání funkce potravy, výživy, činností spojených s přípravou jídla, systémů stravování a stolování v době současné i minulé. To je uskutečňováno v různých kulturách, uvnitř dané společnosti ve vztahu k různým sociodemografickým skupinám a etnickým společenstvím a ve vztahu k jedinci v souvislosti s jeho socializací, životním cyklem a životním stylem a jejich proměnami (59). Sociologie jídla zdůrazňuje kulturní a sociální dimenzi systému lidského stravování. Proces stravování je chápán jako komplexní proces od produkce až po konzumaci potravin (5).

Má-li být jídlo a jedení pojímáno jako sociální subsystém, je třeba jej chápat v souvislosti s mnoha dalšími interakcemi. Sociologické pojetí vychází z předpokladu, že vzorce chování jsou uskutečňovány přejímáním sociálních hodnot a norem. Pozornost je věnována teoretickým problémům spojeným s jídlem, stravováním, výživou a vařením. Sledují se současné trendy ve výživě. Jedním z problémů výživy je to, že člověk není schopen se přizpůsobovat své stravovací chování měnícím se společenským podmínkám (36). Jídlo je základní životní nutností, naše radost a potěšení a pravděpodobně je také největší příčinou nemocí a smrti. Nemůžeme žít bez jídla, ale jídlo nás zabíjí (7).

1.1.1 Sociálně komunikativní funkce jídla

Jídlo splňuje významnou komunikativní funkci. Fraňková (36, s. 237) uvádí klasifikaci jeho komunikativně-symbolického obsahu:

„Jídlo je prestižním produktem, je prožíváno jako určitý personální atribut, slouží jako exhibiční efekt, jako podívaná. Může zdůraznit sociální pozice určité elity, nebo naopak nezávislost jedince.“

„Jídlo slouží jako výraz socio-kulturní identifikace. Nemusí demonstrovat sociální roli individua, ale skupinovou konformitu, spojuje členy určité sociální skupiny. Druh

preferovaného jídla může sloužit i jako poznávací znamení určité sociální skupiny, kasty, třídy.“

„Poskytuje produkty, které slouží jako fetiše nebo posilují jistotu (např. v stresových a emočních situacích). Lidé věří, že se bez nich nemohou obejít. Plní i magicko-religiózní funkci.“

„Je zdrojem hédonických pocitů. Poskytuje slast a příjemné pocity svojí chutí, vůní, vzhledem. Lidé mu přizpůsobují vlastní chování a jeho konzumování jim přináší pohodu, požitek i prostředek komunikace.“

„Pouze funkční produkty – jídla, jež slouží jenom jako zdroj energie a životně důležitých živin. Z hlediska symbolického i komunikativního jsou neutrální.“

Jídlo od pradávna sloužilo jako prostředek komunikace s vyššími bytostmi. Bohům se odevzdávaly potravní oběti, obětovaly se jim různé plodiny a obilí, a to i přes to, že člověk sám neměl potravy nazbyt (36).

Mezi sociální funkce jídla patří také rituály pohostinnosti, které se vyvíjely po dlouhá staletí u všech národů (36). Technika přípravy jídla, formy stravování i skladba potravy postupně nabyly významový systém vyjadřující sociální vztahy a normy (29).

Důkaz, že jídlo plní komunikativní charakter, nám dává například pití kávy. Zprvu konzumace kávy sloužila spíše jako stimulace nervového systému (29). Dnes už káva není pouze nápoj, který doplňuje tekutiny v těle jedince. Pití kávy je součástí našich každodenních rituálů a má tak symbolickou hodnotu. Pokud se dva lidé domluví, že spolu půjdou na kávu, nejde ani tak o to, co budou pít, ale spíše o to, aby se sešli a popovídali si (37). Přestávka na kávu funguje jako každodenní rozčlenění rytmu, je i určitým „zabíječem“ času. Podobné závěry lze učinit třeba i u alkoholu (29). Pití a jídlo jsou tak příležitostmi k sociální interakci a provádění různých rituálů (37).

1.1.2 Volba jídla

Lidé se liší v návyku na množství přijímaného jídla v jedné dávce, ve velikosti porcí, v celkovém energetickém přívodu, ve škále jídel, jež přijímají nebo jsou schopni tolerovat, v četnosti příjmu potravy i v kultuře stolování. Někteří upřednostňují menší porce jídla a preferují častější jedení, jiní mají raději jednu velkou porci, kterou mohou

sníst najednou, a pak delší dobu nemusí jíst. Velké talíře, přemíra oblohy, různé kombinace barev a tvarů, zvyšují u některých osob chuť na předložený pokrm, zatímco jiné lidi velké porce spíše odrazují a vzbuzují v nich odpor (36). Některé potraviny jsou více spojené s ženami a jiné více s muži. Ženy konzumují celkově méně jídla, menší porce a upřednostňují netučné potraviny. Muži mají tendenci konzumovat více jídla, větší porce a dávají přednost masu. Stravovací návyky se také významně liší v různých věkových obdobích. Například menší děti i starší lidé upřednostňují měkčí a jemnější potraviny (31).

Osobnost je charakterizována kulturou a estetikou, se kterou připravuje a konzumuje jídlo, tím, jakou techniku používá a jak se na jídlo soustřeďuje. To vše je ovlivněno výchovou, zkušenostmi i schopností přizpůsobit se společenských zvyklostem. Projevují se zde i vlastnosti temperamentu (36). Volba jídla, jídelní zvyklosti a chování jsou určovány individuálně psychickými a sociokulturními vzory chování (29).

Jídlo, které si vybereme ke konzumaci, často vypovídá o našem sociálním postavení (40). Lidé na nižší ekonomické úrovni jsou někdy nuceni jíst především to, co je levné. Tyto potraviny pak nemusí zabezpečovat dostatek potřebných živin a lidé konzumující tyto potraviny jsou pak náchylnější ke zdravotním problémům (31). V dnešní době máme na výběr z velkého množství potravin, z nejrůznějších mezinárodních kuchyní, a přesto nás stále nejvíce ovlivňují zvyklosti prostředí, ve kterém jsme byli vychováni. Přijímání nebo odmítání určitých potravin do velké míry závisí na prostředí, v jakém vyrůstáme (40).

Hlaváček (41, s. 58) doporučuje: *„Zastavit se před jídlem a prožít krátce tu nejjemnější rovinu, kterou jsme schopni právě teď procítit.“* K jídlu bychom si tedy měli vyčlenit dostatek času, těšit se na něj a ne ho ve spěchu zhltat. Při jídle zbytečně nemluvíme, nečteme, jen si vychutnáváme chuť, barvu a vůni pokrmu (16).

1.1.3 Postoje k jídlu

Základem postojů k jídlu jsou preference a averze. Preference obvykle vzniká pomaleji než averze. Může se týkat kompletních jídel, živin nebo látek, které nemají žádnou nebo jen nepatrnou nutriční hodnotu či mohou být pro jedince až škodlivé.

Averze je odpor vůči některým potenciaálně škodlivým látkám. Má chránit jedince před požitím látky, která by ho mohla ohrozit. Odpor můžeme mít například ale i k jídlu nebo poživatině, o které víme, že je zdravá, ale přesto nejsme schopni odpor k ní překonat (36). Podle Paulíka (68) je možné postoje k jídlu vyjádřit škálou s póly: negativní přes lhostejný a neutrální až po vysoce pozitivní. Jídlo se může stát velmi významnou hodnotou, jejíž nenaplnění může postupně vést až k frustraci.

Postoj k jídlu je důležitý pro náboženské a filosofické systémy. Například pro taoisty je správná příprava jídla a vyvážená strava prostředkem k pochopení harmonie těla i ducha. V buddhismu je vztah k jídlu také důležitý, potraviny se mají připravovat pozorně a pečlivě, protože nesou sílu Buddhy (36).

Postoje k jídlu se vytvářejí od raného věku pod silným tlakem sociálního prostředí. Rozhodující úlohu hraje rodina, ale též se uplatňují zkušenosti s jídlem a individualita dítěte, která je dána temperamentem, emocionalitou, volnými vlastnostmi a intenzitou, s jakou vnímá a interpretuje podněty z vnějšího okolí (36).

1.1.4 Jídlo v systému hodnot

Zařazení jídla do hodnotového žebříčku jedince je spoluurčeno ekonomickou a kulturní úrovní společnosti, kulturními tradicemi a životním stylem (36). Jídlo také prezentuje určitou kulturu. Například těstoviny jsou spojeny s italskou kulturou, kari s indickou kulturou a kořeněné potraviny jsou více populární v teplejších oblastech (31).

V každé společnosti existují a vždy existovaly potraviny, které jsou z různých důvodů zakazovány a stávají se tak pro konzumaci nepřijatelnými. Kupříkladu vepřové maso je zakázané v tradiční židovské i muslimské kultuře. V jiném případě může být jídlo bráno za posvátné, lidé jsou na něm závislí, každý den shání nové a snaží se je uchovávat. V Indii jsou krávy považovány za posvátné zvíře, jsou cenným zdrojem

mléka a slouží i k práci. V židovské a muslimské společnosti je prase považováno za špinavé, protože požívá hnůj (40).

1.1.5 Magie, symbolika a jídlo

Člověk si již dávno uvědomoval, že potrava plní více úloh než jenom zajištění fyziologických funkcí organismu. Jídlo se dávalo domácím skřítům, aby neškodili dobytku nebo lidem. V určitých kulturách se tyto zvyky dodržují dodnes (36).

Jídlo kromě svého biologického významu nese také symbolické významy (7). Jak uvádí Fraňková (36), symbolická funkce jídla je velmi zajímavá. V náboženských obřadech je víno považováno za symbol krve. V dnešní době nadále udržují jistý symbolický význam pokrmy podávané o Vánocích či Velikonocích. Dnes si lidé již neuvědomují symbolický význam některých jídel, přesto dané tradice a zvyklosti dodržují. V minulosti bylo jídlo používáno jako prostředek věštby – z vnitřností zvířat a kávové sedliny. Dodnes rozkrajujeme u štedrovečerní večere jablko a zjišťujeme, jak to bude se zdravím jednotlivých členů rodiny v nadcházejícím roce. Obřady spojené s jídlem představují v historických kulturách mír a přátelství a v určité míře i komplementaritu mezi lidmi navzájem, mezi lidmi a bohy i mezi žijícími a mrtvými (29).

Jídlo sloužilo také jako prostředek k čarování. Různé části zvířecích těl a různé poživatiny používaly čarodějnice pro věštbu, zabíjení, léčení chorob, lákání mužů nebo žen, pro poškozování lidí nebo zvířat. Symbolika jídla a jídelní rituály jsou stále součástí naší kultury a naší osobnosti (36). Rituální chování v souvislosti s jídlem bylo předmětem studia francouzského antropologa Lévi-Strausse (29).

Symbole spojené s jídlem se objevují i v našich snech. Předpokládá se, že to, co se nám zjevuje ve snech, odráží naše touhy, přání a vnitřní pocity. Jídlo ve snu může obecně označovat řešení nějakého problému. Konkrétně pak záleží na druhu potravy, který jasněji naznačí, o jaký problém se jedná. V systému výkladů snů podle Freuda má jídlo také často sexuální význam. Sen o banánech nebo fíkách může značit řešení otázek spojených s mužstvem či mužskou sexualitou. Problémy související s ženskou sexualitou jsou znamením, pokud se ve snu objeví šťavnaté ovoce, jablka či hrušky.

Podle Junga nemusí mít tyto obrazy ihned sexuální význam. Ovoce ve snu může znamenat například i uskutečnění nějakého plánu či osobní růst, může také představovat ženskou moudrost a intuici. Jídlo ve snech je odrazem univerzálních symbolů v naší kultuře (40).

1.1.6 Prestižní význam některých jídel

Význam některých jídel došel během historicky nepříliš dlouhé doby k mnohým změnám (36). Například v minulosti byl bílý pšeničný chléb považován za znak vysokého standardu, avšak dnes je tomu naopak. V dnešní době je za lepší pokládán žitný chléb, a ten je i řazen do vyšší hodnotové škály. Cukr byl vždy považován za luxusní produkt a byl k dispozici jen v určitém množství, ovšem dnes je zcela běžně zdarma přidáván ke kávě či čaji. Často je odmítán, chápán jako nepotřebný, vedoucí k tloustnutí a způsobující zubní kaz. Další příkladem je med, který byl kdysi považován za jídlo chudých. Dnes je to potravinu symbolizující zdraví. S úspěchem je prodáván ve specializovaných prodejnách zdravé výživy či dokonce v lékárnách (29).

V preindustriální době konzumoval obyčejný lid převážně maso vařené, pečené maso bylo jídlem vyšší společnosti. Některá jídla byla více žádaná, jiná méně. Například hovězí maso bylo upřednostňováno před vepřovým, jablka před švestkami apod. Z toho jasně vyplývá, že potraviny signalizují a vykazují časově i prostorově zcela rozdílné významy, mapují i sociokulturní vzestup a sestup (36).

1.1.7 Výživa a psychika

Stav naší psychiky má významný vliv na stav našeho těla. Výživa významně působí na látkovou výměnu, z toho vyplývá, že naše psychika nemůže zůstat stravou neovlivněna. Zvíře, které je zabíjeno, pociťuje samozřejmě velký strach. Následkem toho produkuje jeho tělo velké množství stresových hormonů, které ve smrtelném strachu ovlivňují výkonnostní rezervy těla. Smrtné hormony jsou pak obsaženy v mase, které konzumujeme. Následně se to projeví na našem psychickém stavu ve formě zvýšeného stresu a vnitřního neklidu. Vznik těžkých psychických chorob, jako je například schizofrenie, je odůvodňován nesprávnými zvyklostmi ve výživě. Lékaři a vědci

zabývající se výživou během posledních 100 let došli k závěru, že živočišná potrava není ze zdravotního hlediska potřebná a že je v nadbytečném množství i škodlivá. Je-li vegetariánská strava správně převedena do praxe, stává se základnou pro zdravý a harmonický život (67).

1.1.8 Vztah k masu

Maso je potravinou, kterou někteří lidé vysoce hodnotí, avšak pro jiné je nepřijatelné. Atraktivnost masa je vysvětlována vývojovou historií člověka. Z historického hlediska mělo maso podstatnou úlohu ve výživě. Některé teorie dokonce tvrdí, že preference masa je u lidí vrozená, i když se neprojevuje ihned po narození.

V dávných kulturách bylo maso považováno za vysoce ceněné jídlo a podávalo se přednostně mužům. Konzumace masa byla dokonce v některých kulturách tabuizována, dočasně zakazována nebo vymezena přesnými pravidly (36). Podstatný význam masa byl silně vnímán a prosazován u vládnoucích vrstev. Maso zde bylo považováno za symbol moci a za nástroj k nabytí tělesné energie, zdatnosti a bojeschopnosti. Odríkáni masa bylo znakem vyčlenění se ze společnosti silných (62).

Maso má zcela odlišnou kvalitu než rostlinná potrava, vyvolává spíše maskulinní asociace, zejména v případě červeného masa. K žádnému druhu potravy se nevztahovalo tolik zákazů, jako právě k masu. Dnešní člověk neví nic o procesu zabíjení zvířat na porážce, maso je běžně dostupné v supermarketech, a člověk je tak chráněn před pocity viny ze smrti zvířat (45).

Jestliže se vyvarujeme konzumaci masa, přestanou nás obtěžovat některé nepříjemné sny, protože masem se přenáší utrpení zvířat a my je pak prožíváme ve svém podvědomí právě třeba prostřednictvím snů (41).

1.2 Jídlo v životním stylu

Před dvěma miliony let žil člověk jako lovec a sběrač. Postupně s vývojem lidské společnosti se rozvinulo nejprve pastevectví a ještě později chov dobytka. Cesta k zemědělství směřovala od péče o velkou zahradu přírody k záměrnému pěstování rostlin (45).

O tom, čím se naši předkové živili, nemáme mnoho důkazů, je ale pravděpodobné, že významnou složkou potravy byly houby, listy, semena či kořeny různých rostlin. Rostliny byly patrně důležitou součástí potravy, a sběr tak mohl být nejstarším způsobem lidské obživy, přestože zanechal nejméně důkazů. Maso představovalo jen velmi malou část celkového objemu přijímané potravy. Samotnému lovu nejspíše předcházelo pojídání těl zdechlých zvířat nebo zvířat usmrcených jinými šelmami. Lov byl oproti dřívějším způsobům potravy nesrovnatelně fyzicky náročnější a vyžádal si i rozvoj nových dovedností. Lov má mnoho společného s bojem, lov i boj jsou aktivity vyžadující sílu a zdatnost (45). Předpokládá se, že lov byl kolektivní záležitostí. Lovili nejen drobnou zvěř, ale postupně se způsob lovu zdokonaloval a začali lovit i větší zvířata (9).

Lov a sběr se v důsledku velkého úspěchu v zemědělství postupně stali druhořadým způsobem získávání potravy (45). Zemědělstvím se uživilo více lidí než při lovu a sběru (9). Byl tak zajištěn dostatek rostlinné potravy bohaté na škrob, která se stala základním zdrojem energie, nezbytné pro vývoj evropské kultury. I pěstování pšenice znamenalo velký pokrok. Teprve rozvoj zemědělství umožnil lidem, aby se živili výhradně rostlinnou stravou. S dostupností vegetariánské stravy se objevuje lítost nad utrpením zabíjeného zvířete. O vegetariánství se mnohdy předpokládá, že navozuje poklidné rozpoložení. Pojídání masa je často spojeno s agresivitou (45).

Člověk žil postupně v různých zeměpisných oblastech s různými životními podmínkami a pokud chtěl přežít, musel být schopen se jim přizpůsobit. Někdy byl nucen změnit své stravovací návyky a zaměřit se jen na určitou, v dané oblasti převažující stravu, jindy musel přijímat potravu různorodou, podle aktuálních možností. Stravovací vzorce byly vždy propojené s konkrétním prostředím. Když bylo hlavní potravinou maso, označovalo toto slovo nejen maso samotné, ale potravu všeobecně (45).

V poslední době je propagováno mnoho různých výživových směrů, někdy označovaných jako alternativní (50). Patří sem kromě již zmíněného vegetariánství například dělená strava, makrobiotika, výživa podle krevních skupin, výživa podle metabolických typů a další. Každý z těchto směrů má svá pozitiva i negativa (52).

Vedou k zamyšlení nad tím, co vlastně jíst, čemu se vyvarovat, případně probouzejí zájem o správnou výživu a celkový životní styl (50).

1.3 Terminologická triáda: životní způsob – životní styl – životní sloh

Životní způsob a životní styl jsou termíny, které se v sociologii běžně užívají a to v nejrůznějších kontextech i významech. V české terminologii sociologie životního způsobu/stylu existují dvě hlavní kategorie – životní způsob a životní styl. K nim se dodatečně řadí i specifický termín – životní sloh. V užívání těchto tří termínů panuje nejednotnost a nejednoznačnost. Jedním termínem jsou někdy označovány různé skutečnosti a naopak různé termíny se používají pro označení shodného jevu (28).

V rozlišování životního způsobu a životního stylu je možné vyčlenit dvě základní větve. První větev odlišuje životní způsob, ve kterém se sleduje zejména sociálně-ekonomický rozměr, od životního stylu chápaného v kulturologické dimenzi. Zahrnuje především volný čas a jeho souvislosti, tradice, hodnoty a mezilidské vztahy (28).

V druhé větvi je životní způsob spíše abstraktním pojmem, jež je vysoce obecnou kategorií, zatímco životní styl je spojován s konkrétním významem. V něm jde vždy o uspořádání a jednotnost (28). Pojem životní způsob je pokládán za obecnější pojem než životní styl (51). Podle nejobecnějšího vymezení je životní styl charakterizován takto: „*Životní styl je způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.*“ (28, s. 51-52). Životní způsob lze stručně charakterizovat jako: „*Systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt.*“ (27, s. 80)

Životní styl je vyhraněné typické chování lidí ve společnosti (53). Kukačka (53, s. 194) popisuje životní styl takto: „*Životní styl je systémem významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických charakteristických pro určitý subjekt. Jedná se o souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování.*“

Duffková (28) rozlišuje životní styl jednotlivce a životní styl skupiny. Životní styl na úrovni jednotlivce je chápán jako konkrétní životní způsob vyznačující se vnitřní jednotou (28). Jednotlivé stránky životního stylu si vzájemně odpovídají, jsou ve vzájemném souladu, vycházejí z téhož základu a mají společné jádro (27). Alternativní životní styl, na úrovni jednotlivce, můžeme hledat především v situaci, kdy se životní styl liší v hlavních momentech, které se významně promítají do jednotlivých složek životního stylu a eventuálně i charakterizují životní styl jednotlivce jako celek. Jedná se především o záležitost subjektivní volby a jeho podstata spočívá v dobrovolné výrazné preferenci určité hodnoty, která významně ovlivňuje životní styl a jeho vývoj. Jednotlivec může vědomě či nevědomě některou ze svých sociálních rolí pokládat pro sebe za velmi důležitou až do té míry, že plnění této role může podřizovat i celý svůj životní styl (28).

Životní styl na úrovni skupiny je určitým modelem vzniklým vyvozením stejných či obdobných klíčových momentů v životním způsobu příslušníků nějaké skupiny (28). Jedná se o větší či menší skupiny, jejichž členové se vzájemně všichni neznají, ale mají společné něco, co je podstatné pro vytváření životního stylu (27). Tyto dva pojmy je možné považovat za synonyma, ale lze na ně pohlížet i jako na dva odlišné pojmy, a to v případě, že se zaměříme na jejich kvalitativní stránku. Kvalitativní stránkou se rozumí míra vnitřní uspořádanosti a konzistentnosti prvků způsobu života. Životní způsob je kvantitativní souhrn činností, vztahů, projevů, aspektů apod. Životní styl je systém, pro který je charakteristická provázanost částí životního způsobu (51).

Zvláštní postavení zaujímá nejméně používaný a nejvíce specifický termín životní sloh (28). Tento pojem používal od 40. let 20. století architekt Karel Honzík. Pojem životní sloh se nejprve objevil v souvislosti s architekturou měst a budov a v rámci tzv. užitého umění ve spojitosti s návrhy na předměty denní spotřeby (51). V současné době není pojetí životního slohu často využívané. Nepoužívá se ani samotný termín sloh, a to ani jako synonymum termínů způsob a styl (28).

1.4 Alternativní životní styly

„Alternativa“ a „alternativní“ jsou dva pojmy, o kterých se od 90. let minulého století začíná velice často mluvit (28). Alternativou obecně se rozumí možnost volby mezi dvěma nebo více způsoby řešení (27). Nejčastěji v souvislosti s životním prostředím – tzv. ekologický-alternativní životní styl a se zdravím – tzv. zdravý životní styl.

Do kategorie alternativního životního stylu se zahrnují též praktiky životního stylu vegetariánů, skinheadů, squatterů, příznivců techna a jiných, početně menších, skupin. Za alternativní se pokládá i životní styl homosexuální menšiny (28).

Nepostradatelnou podmínkou alternativního životního stylu je především existence rozdílných životních stylů a možnosti výběru mezi nimi. Alternativní životní styl je tedy životní styl volitelný. Zatím není v sociologii životního způsobu dostatečně vysvětleno, co je vůbec možné označit za alternativní životní styl. Alternativa je vždy záležitostí srovnávání. Pokaždé musí existovat něco, ve vztahu k čemu uvažujeme o alternativě, tedy o jiné možnosti. Musí být také jasné, k čemu je naše možnost alternativou (28).

1.4.1 Ekologický životní styl

Společné pro ekologický životní styl, dobrovolnou střídmost či skromnost, trvale udržitelný životní styl nebo ekologicky příznivý životní styl je ohled na životní prostředí, prosazovaný jako obecná hodnota nebo princip ve všech oblastech každodenního života, od spotřeby přes energetické zdroje až k aktivitám volného času (28).

1.4.2 Zdravý životní styl

Základem zdravého životního stylu je dodržovat a respektovat soubor určitých pravidel a norem směřujících k udržení a upevnění zdraví, přičemž je důležité v každém případě vycházet z konkrétních exogenních i endogenních podmínek (28). Předpokladem zdravého životního stylu je dobré zdraví (53). Zdraví se skládá ze tří odlišných dimenzí, které jsou navzájem úzce spojeny. Jedná se o dimenzi tělesného, duševního a sociálního zdraví (58). Světová zdravotnická organizace roku 1948 definovala zdraví takto:

„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“ (58, s. 12).

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka, nelze na něj nahlížet izolovaně, neboť je výsledkem interakce mnoha jevů. Důležitou roli s dopadem na zdraví má životní styl každého jedince (15). Podle Čeledové a Čevely (15) se zdravý životní styl vyznačuje tím, že v něm nejsou zahrnuty charakteristiky jako alkohol, kouření, drogy, ale ani nedostatek pohybu a nedobré mezilidské vztahy.

1.4.3 Alternativní životní styly v širokém a úzkém slova smyslu

Vycházíme-li z toho, že alternativa je prostá možnost, že alternativní je „jiné“, značí to, že alternativní životní styly jsou „jiné“, od sebe se odlišující životní styly. Existuje neohrazený počet vzájemně se lišících životních stylů: co liší se životní styl, to alternativní životní styl. Toto pojetí se shoduje s různými typologiemi životních stylů a je možné ho označit jako alternativní životní styl v širokém slova smyslu (27).

Trváme-li na nutnosti protikladnosti alternativního (alternativní životní styly v úzkém slova smyslu), bude se situace lišit. Představme si uskupení relativně uzavřených celků, z nichž každý bude tvořen nejméně dvěma protikladnými jednotkami: jedním životním stylem a druhým, k tomu prvním alternativním – tj. protikladným životním stylem. Každý alternativní životní styl bude mít svůj význam. Protikladnost nabízeného životního stylu bývá v situaci znechucení obyvatelstva stávající společenskou realitou základem úspěchu volání po náhradě existujícího životního stylu alternativním životním stylem (27).

Velmi často je koncepce protikladnosti alternativního životního stylu uplatňována s životními styly různých subkultur, které se staví proti životnímu stylu ze strany společnosti pozitivně oceňovanému nebo dokonce odměňovanému, nebo alespoň proti životnímu stylu, který ve společnosti převažuje. Pro něj je možné použít označení konvenční životní styl či dokonce konformní životní styl. Životní styl ve společnosti převažující, považovaný za běžný a obvyklý, se vztahuje k úrovni běžných společenských norem. Celospolečensky tolerovaný životní styl v určitém období je společností prosazovaný a odměňovaný. Alternativní životní styly jsou pak obzvláště

životní styly těch kultur, které výrazně projevují nesouhlas se základními hodnotami respektovanými a dodržovanými většinou společnosti. Jde obecně o tzv. nekonvenční či nonkonformní životní styly (28).

1.4.4 Alternativy v současnosti a pro budoucnost

V časové rovině můžeme uvažovat o alternativě v rámci současnosti. V tomto případě jde o srovnávání již existujících typů životních stylů. V běžném podvědomí je toto nejčastější pojetí, ve kterém se určité životní styly kladou jako alternativy zejména k tzv. konzumnímu životnímu stylu. Za alternativní je v tomto případě možné považovat například ekologický životní styl nebo životní styl založený na prioritním uznávání duchovních hodnot (27).

Dále je možné chápat alternativní životní styl i jako životní styl pro budoucnost. Předpokládá se, že životní styl pro budoucnost je konstruován a vnímán pozitivněji než současný životní styl, který je představou k sobě alternativního, budoucího životního stylu kritizován. Alternativní životní styl je brán jako určitá lákavá nabídka pro budoucnost. V podstatě je jedno, jakým způsobem kdo nyní žije, ale pro budoucnost je možné vybrat si jiný alternativní životní styl. Zabývat se hledáním pozitivních alternativních životních stylů, které bude možné poskytnout lidem pro jejich budoucnost a jejich další život, je velice efektivní způsob, jak upřesnit a veřejnosti přiblížit určitou ideu, třeba představu o společenském uspořádání. Budeme-li konzumní životní styl chápat jako životní styl značně zastoupený v současnosti, může ekologický životní styl a životní styl založený na duchovních hodnotách sloužit jako příklad alternativních životních stylů pro budoucnost (27).

Za alternativní životní styl může být považován jak životní styl již realizovaný, tak určitá jeho představa, ideál pro budoucnost (27).

1.4.5 Životní styl alternativní v pozitivním a v negativním směru

V obecném podvědomí společnosti panuje představa, že alternativní jsou ty životní styly, které se od většiny lidí liší v negativním slova smyslu. Jde například o životní styl alkoholika, narkomana, příslušníka podsvětí apod. Do jisté míry je tato představa

pochopitelná. Jestliže považují svůj životní styl za „správný“, „žádoucí“ či „pozitivní“, alternativu k němu mohou chápat jako „nesprávnou“, „nežádoucí“ či „negativní“. Kromě životního stylu, který se liší od „běžného“ životního stylu v negativním směru, není těžké najít i alternativní „pozitivní odchylky“ od „průměru“, „běžnosti“ či „normálu“. Pozitivní odchylka v tomto směru je alternativní životní styl příznivě oceňovaný a často i chápáný jako ideál (28).

1.4.6 Hodnoty jedince jako základ alternativního životního stylu

Východiskem alternativního životního stylu je dobrovolné rozhodnutí. V rámci svých životních podmínek si jednotlivec vybírá, zda bude žít životním stylem většiny, nebo zda se rozhodne pro odlišný životní styl (28). Proporce objektivního a subjektivního ve výběru životního stylu mohou být rozdílné. Můžeme se dostat do situace, kdy se nám zdá, že nemáme na výběr a že se musíme rozhodnout pro určitý alternativní životní styl. Jinak řečeno, že jiná alternativa pro nás neexistuje. Pozorovatel, jiná osoba, může na základě svých zkušeností chápat jako alternativu i to, co jím posuzovaný jedinec pro sebe předem z výběru možností vyloučil (27).

Při sledování toho, co vede konkrétního člověka k volbě konkrétního životního stylu a zejména konkrétního alternativního stylu, dospějeme k problematice hodnot a hodnotových orientací (28).

1.5 Současný životní styl

Současný životní styl je možné hodnotit jako uspěchaný, který pohlcuje člověka jak duševně, tak i fyzicky. Vlivem zrychlujícího se životního tempa se zvyšuje životní úroveň společnosti, roste vzdělání lidí a nabízejí se nové možnosti pro individuální i společenský rozvoj. Narůstající psychické vypětí, konzumní styl života s nesprávnou životosprávou, škodlivé životní prostředí a další faktory vytvářejí na člověka psychosociální tlak. Do životního stylu zasáhla také moderní technika, která výrazně omezila fyzickou a manuální práci a došlo ke zvýšení podílu práce duševní. Roste počet zaměstnanců, kteří u své práce celodenně sedí a dochází ke snížení jejich fyzické kondice. Psychické přetěžování jedince není dostatečně vyrovnáváno odpočinkem a

aktivními formami relaxace, často dochází k hromadění stresu, který vážně narušuje psychický a následně i zdravotní stav jedinců (53).

V poslední době se lidé často přizpůsobují nejnovější módě, kupují nové zboží nebo přizpůsobují svůj styl nejnovějším trendům. Lidé jsou náročnější, zvyšuje se poptávka po novém a dostupném přepychu, jejíž nedílnou součástí je i zvýšený zájem o zdraví, zdravý životní styl a kvalitu potravin. Nakupování biopotravin souvisí s alternativními životními styly, kam spadá také vegetariánství. Zájem o biopotraviny závisí na věku a vzdělání nakupujícího. Biopotraviny nakupují především mladí lidé a vysokoškoláci, upřednostňují je též rodiny s dětmi (55).

1.5.1 Životní styl a vegetariánství

Z výzkumu, který prováděli Allen a kolektiv (2), vyplývá, že existuje souvislost mezi vegetariánstvím a celkově zdravějším životním stylem. Podobně Cade a kolektiv (13), uvádějí, že mezi ženami vegetariánkami převládá zdravý životní styl ve větší míře než u nevegetariánů. Vegetariáni jsou lépe informováni o jídle, výživě a celkově zdravějším přístupu ke stravování než nevegetariáni (6). Vegetariáni mají pozitivnější přístup k informacím o výrobcích, speciálních obchodech zaměřených na výživu a zdraví. Dávají přednost novým ekologickým výrobkům, účastní se různých společenských událostí a navazují sociální vztahy více než nevegetariáni. Z toho vyplývá, že jídlo souvisí s životním stylem i se zdravím (42). Vegetariánství je dnes považováno za zdravější a ekologičtější životní styl (24).

1.6 Vymezení pojmu vegetariánství

Pojem vegetariánství má kořeny v latinském „vegetus“, což znamená čerstvý, čilý, zdravý, žijící a životný (18).

Stránský a Ryšavá (78) uvádějí, že pojmy vegetariánství, vegetarianismus a vegetariáni pocházejí z latinského slova „vegetare“, které znamená oživovat.

Pojmem „Homo vegetus“ označovali staří Římané „duševně i tělesně zdravého, vitálního člověka“. Původní význam slova vegetariánství měl vyjádřit celkový

harmonický životní postoj, tedy více než jen obilnou, ovocnou a zeleninovou výživu (73).

„Vegetariáni byli dříve považováni téměř za podivíny, dnes je však v některých kruzích vegetariánství pokládáno za „politicky nejspornější“ způsob stravování a konzumenti živočišných produktů se v důsledku toho mohou za svoji oblibu masa cítit téměř provinile.“ (40, s. 243).

Slimáková (75) mluví o vegetariánství jako o životním stylu, který je navíc spojený s nekuřáctvím, odmítáním jakýchkoliv drog, pravidelným pohybem a zdravým spánkovým režimem.

Luňáček (35, s. 6) charakterizuje pojem vegetariánství takto: *„V první řadě jde o životní styl, který vychází z filozofických principů nezabíjení a neublížení. Lidé se začínají vegetariánsky stravovat většinou z těchto etických důvodů, dalším důvodem mohou být i zdravotní problémy, ale základní princip opravdu spočívá v tom, že tito lidé nechtějí, aby zvířata trpěla a byla zabijena někde na jatkách. Nepřejí si, aby všude byly pastviny a kravíny, místo luk a lesů. V celém důsledku jde o kladný vliv na životní prostředí – vodu, energii, půdu. Dochází k devastaci pralesů, aby bylo dostatek pastvin pro zvířata, která nakonec skončí na jatkách.“*

1.7 Procentuální zastoupení vegetariánů v České republice a ve světě

V červenci 2003 proběhl v české populaci kvantitativní výzkum v oblasti vegetariánství. Realizátorem projektu byl STEM/MARK. Z výzkumu bylo zjištěno, že 2 % české populace jsou vegetariáni. Oproti roku 2002 vzrostl jejich počet na dvojnásobek (14).

Podle nejnovějších údajů, tvoří vegetariáni a vegani zhruba 4 % české populace. Podle Jaroslava Škvařila (22), místopředsedy České společnosti pro výživu a vegetariánství, v posledních letech přibýlo především veganů. Lidí, kteří vůbec nejedí potraviny živočišného původu, je podle něj v současnosti již stejný počet jako vegetariánů. Je velmi pravděpodobné, že se tento počet bude ještě nadále zvyšovat (56). V České republice se začíná počet vegetariánů přibližovat německy mluvícím zemím (48).

Největší počet vegetariánů najdeme v Indii (22). Podle průzkumu z roku 2006 je v Indii 40 %, tj. 399 milionů vegetariánů (72).

V Evropě najdeme vegetariánů již podstatně méně, ale přesto jejich počet stále stoupá (22). Nejvíce vegetariánsky a vegansky se stravujících lidí v Evropě je ve Švýcarsku a Německu, kolem 8 % (19).

Počet vegetariánů ve východní Evropě se podle průzkumu Mintel pohybuje mezi 0,3 % a 1,9 % populace. Jedná se tak o mnohem nižší počet ve srovnání se západoevropskými zeměmi (30).

Počet vegetariánů na Slovensku je 1 %, tento údaj je z roku 2003 (84). Nejmenší počet vegetariánsky se stravujících lidí je v Polsku, jedná se asi o 0,3 % (69).

V roce 2008 proběhla v Americe velká studie, která ukazuje, že 7,3 milionů Američanů (3,2 %) jsou vegetariáni. Přibližně 1 milion (0,5 %) z nich jsou vegani. Dalších 22,8 milionů obyvatel Ameriky (10 %) prohlašuje, že do značné míry jsou vegetariánské stravě také nakloněni. Studie shromažďuje též údaje o věku, pohlaví a dalších demografických ukazatelích. Z celkového počtu dotázaných tvoří 59 % ženy, 41 % tvoří muži. Největší počet vegetariánů, 42 %, je ve věku 18–34 let. 40,7 % tvoří lidé ve věku 35–54 let a 17,4 % starší 55 let (85). Podobný průzkum v roce 2004 odhadl, že v Americe je 2,8 % vegetariánů. Lze tedy říci, že počet vegetariánů a veganů stále roste (72).

Povey a kolektiv (70) v roce 2001 odhadli počet vegetariánů ve Velké Británii na necelých 7 %. V Anglii podle průzkumu Mintel z roku 2006 je 6 % vegetariánů, což odpovídá 3,6 milionům lidí (72). Je to nejvyšší počet ze západní Evropy (30).

1.8 Historie vegetariánství

1.8.1 Dějiny světového vegetariánství

Záměrné odřeknutí masa plnilo v lidských dějinách již dávno funkci očištění a bylo předpokladem pro duchovní funkce (36). První podněty pro odřikání masa nalézáme u náboženské sekty Orfiků ve starém Řecku (78). Přísný orfický asketismus měl sloužit k vysvobození duše uvězněné v těle, kde pyká za hříchy minulých životů, a konzumací

živočicha hrozilo nebezpečí zabití duše, jež mohla být kdysi člověkem. Odřeknutí masa se současně a nezávisle objevilo v oblasti Středomoří a u Pythagorejců – sekty s náboženskými a etickými cíli, která se ujmula starších jídelních rituálů. Pythagorejci neodmítali pouze maso, ale i některé rostliny (36). Podle řeckého filozofa a matematika Pythagora byla duše nesmrtelná a mohla i nadále existovat v řadě různých živých tvorů. Pythagoras považoval požívání masa nepřímou vraždu, bezmasá strava pro něj byla formou askeze, která zaručovala očistu duše. Způsob výživy podle Pythagora dostal po mnoha stoletích nové pojmenování – vegetariánství (78). Od dob platonských doporučovali někteří filosofové bezmasou stravu. Věřili v reinkarnaci duší, vystupovali proti krvavým náboženským rituálům, nacházeli principy kosmické harmonie a souznění. Podobně také v Indii odmítali buddhisté a džinisté z morálních důvodů zabíjení zvířat pro lidské potřeby. Zastávali názor, že člověk nemá ubližovat žádnému citícímu stvoření (36).

Během dalších století prošlo vegetariánství mnoha osudy. V Indii se vegetariánství nadále šířilo jako životní styl hlásající nenásilí. Vegetariánství bylo přijato většinou příslušníků vyšších, ale i nižších kast. V některých zemích bylo povoleno požívání ryb (36). Západně od Indie nemělo vegetariánství velkou tradici, přesto judaistické náboženství a někteří křesťanští filosofové odmítali požívání masa. Spojovali je s nadměrným přepychem, krutostí, nenasytností a zbytečným plýtváním. V raném středověku křesťanské klášterní řády zakazovaly v určitých dnech požívání masa. Hříšným laikům byl ukládán půst od masa jako pokání (36). Půst byl praktikován téměř ve všech náboženstvích. Lidé ho považovali za nejvhodnější prostředek k očištění těla. Vedl k posilování vůle, nezávislosti na materiálních potřebách a k dosažení duchovních hodnot (3). Páteční půst se dodržuje v katolické církvi dodnes (36).

V 17. a 18. století byla znovu v humanitních kruzích oživena citlivost k utrpení zvířat. Byla zaváděna bezmasá strava na základě výkladu Bible (36). Postupně bylo vegetariánství hlášáno významnými uměleckými osobnostmi, jako byli například L. N. Tolstoj, G. B. Shaw aj. Americké a anglické sekty měly významný vliv při zakládání národních vegetariánských společností (36). Roku 1847 v Manchesteru vznikla první Anglická vegetariánská společnost (39).

V 19. století vystupuje do popředí především zdravotní stránka bezmasé stravy. Americký lékař a kazatel Sylvester Graham doporučuje celkovou střídmost v jídle, zakazuje alkohol, kávu i čaj a prosazuje celozrnný chléb. V druhé polovině 19. století se šíří hnutí pro syrovou stravu. V něm švýcarský lékař Maxmilian Oskar vylučuje kávu, čaj, alkohol a maso (39).

V roce 1850 vzniká vegetariánská společnost ve Spojených státech amerických (39). Roku 1908 byla založena IVU – International Vegetarian Union (Mezinárodní vegetariánská unie). První světový vegetariánský kongres se konal v Drážďanech v Německu. Cílem této organizace je podpora vegetariánství po celém světě (44). V listopadu 1944 vznikla v Londýně The Vegan Society (Veganská společnost). V jejím čele stanul Donald Watson (82). Vegan Society je vzdělávací charitativní organizace, která podporuje a propaguje veganský životní styl (83). Poskytuje rady, jak žít bez živočišných produktů ve prospěch lidí, zvířat a planety (81).

1.8.2 Počátky českého vegetariánství

V České republice začalo být vegetariánství oblíbené od druhé poloviny 19. století (18). Už roku 1884 napsal Emanuel Mírohorský knihu s názvem O vegetarismu. Jako jeden z prvních se u nás věnoval propagaci vegetariánství. Kromě konzumace masa bojoval i proti pití alkoholu, kouření nebo vivisekci. Emanuel Mírohorský založil spolek Český Kneipp, který propagoval zdravý a přirozený způsob života. Například hlásal, aby se chodilo naboso, stavěl se negativně k vivisekci, nesouhlasil s používáním chemických hnojiv aj. Roku 1898 založil tento spolek první vegetariánskou jídelnu v Praze. V roce 1909 vyšla první česky psaná První česká vegetariánská kuchařka – sbírka vyzkoušených předpisů k přípravě chutných a zdravých pokrmů bez masa, jejíž autorkou byla Ludmila Bartová. Vylučuje požívání masa a všech látek získaných zabitím zvířete, ale také alkohol, silné dráždivé koření a přemíru solení. Povoluje máslo, mléko, med i vejce, ale přísný vegetarián by se měl vyhnout i těmto potravinám (38).

První světová válka přerušila aktivity týkající se vegetariánství, a tak další text s touto tematikou vyšel až roku 1920. Nese název Vánoce zvířat a jeho autorem je Gustav Jaroš. Další publikaci Vegtarism pro a proti vydali roku 1928 autoři Ctibor

Bezděk a Přemysl Pitter. V druhé polovině dvacátých let vydala Anuše Kejřová Českou vegetariánskou kuchařku. Publikace je zajímavá tím, že se zde zabývá i dětským jídelníčkem. V roce 1929 vznikl pod vedením Emanuela Voňky a Přemysla Pittera Český vegetářský klub (38).

Období první republiky se stalo vrcholem českého vegetariánského hnutí. Zvýšil se počet specializovaných restaurací, vydávaly se kuchařky, pořádaly se přednášky a kurzy bezmasého vaření (38).

Ve 20. století tak vzniká nová tendence ve výživě, a to příklon k rozmanitější a lehčí stravě. Vegetariánství bylo pokládáno za jednu z mnoha diet, vhodnou při zdravotních potížích (36). Ve druhé polovině 20. století začali lidé konzumovat značné množství masa jatečního dobytka, ryb, drůbeže a vajec, společně s dalšími potravinami chudými na důležité živiny (73). V dnešní době jsou k dispozici rostlinné produkty s vyšším obsahem bílkovin, které mají nahrazovat některé druhy masa, a to chutí i vzhledem. Jedná se zejména o sóju (36).

1.8.3 Slavní vegetariáni

V každé době žili lidé, kteří upozorňovali na problematiku konzumace masa a hlásali nutnost bezmasé výživy. Mezi nejznámější patří Platón, Pythagoras, Aristoteles, Lao-č, Buddha, Ovidius, František z Assisi, Leonardo da Vinci, Voltaire, Jean-Jacques Rousseau, Denis Diderot, Immanuel Kant, Johann Wolfgang von Goethe, Abraham Lincoln, Lev Tolstoj, Émile Zola, Thomas Alva Edison, Vincent van Gogh, Albert Einstein, Theodor W. Adorno a spousta dalších (73).

Kromě známých filosofů, spisovatelů a vědců z předešlé doby se k vegetariánskému způsobu života dnes hlásí stále větší počet známých intelektuálů, umělců, herců, hudebníků a sportovců. Z nejznámějších je nutné uvést amerického zpěváka popu Michaela Jacksona nebo kanadského rockera Bryana Adamse. Také britský hudebník, člen legendárních Beatles, Paul McCartney, je známý jeho výrokem: „*Nejím nic, co nemá tvář.*“ Důkazem je i naše česká tenistka, Martina Navrátilová, která prohlásila: „*Volba je pouze na nás – není přece nutné jíst maso. Vegetariánský*

způsob života je pro člověka zdravou cestou, pomáhá celé naší planetě a zachraňuje množství zvířat.“ (73).

I ve světě showbusinessu najdeme spoustu známých jmen z řad režisérů, herců, hereček, zpěváků, zpěvaček, modelek i sportovců (73). Mezi české vegetariány se řadí Jan Burian, Helena Houdová, Kateřina Jacques, Jaroslav Dušek, Jan Třiska, Jan Müller, Nela Boudová, Jiří Dědeček, Petr Vachler a Jan P. Muchow (10). Dále také Jana Kratochvílová, Zuzana Bubílková, Eva Vejmělková, Vladimír Kokolia, Ota Baláz aj. (25).

1.9 Vegetariánství a světová náboženství

Milosrdenství a soucit se slabšími – to jsou základní etické hodnoty uznávané ve všech světových náboženstvích (73). Ve všech náboženstvích po celém světě existovalo původně přikázání vegetariánského stravování. Buddhismus a hinduismus se tímto pravidlem řídí dodnes. V křesťanství tomu tak bohužel již není. Zvíře je tu považováno za bytost bez duše, kterou může člověk libovolně využívat (67).

1.9.1 Křesťanství

Přímí následovníci Ježíše Krista jedli většinou pouze bezmasou stravu, zdůrazňovali důležitost vyhýbání se násilí a měli přitom na mysli chování ke zvířatům i negativní důsledky požívání masa. Všichni nástupci Krista však vegetariány nebyli (73).

Na některých místech Bible je přikázáno člověku žít se vegetariánsky, na jiných je mu dovoleno maso jíst a obětovat zvířata. Mnozí křesťané dokonce tvrdí, že v Bibli je dovoleno či dokonce doporučeno jíst maso. Při bližším zkoumání je však patrné, že přednost byla bezesporu dávana bezmasé stravě (73).

V současnosti přibývá věřících křesťanů, kteří přikázání „miluj svého bližního jako sebe samého“ nevztahují pouze na lidi a upřednostňují vegetariánskou stravu (73). Mnohé současné protestantské církve dodržují zdravý způsob života a zdravou výživu. Například Církev adventistů sedmého nebe svým členům nevnucuje, pouze doporučuje tyto zásady (87).

1.9.2 Judaismus

Judaismus bylo první náboženství, které vyznávalo jediného, všemocného Boha (60). Vegetariánsky žily různé židovské mnišské řády před Kristem i v době jeho života, například nazarejští a eseji. Židovští proroci i mniši těchto řádů v době před Kristem ostře kritizovali zvyk zvířecích obětí, úzce spojený s konzumací masa (73).

První kniha Mojžíšova – Genesis – je první knihou Bible i první knihou židovské tóry. Práví se v ní, že všichni lidé od Adama až po Noema žili vegetariánsky. Před potopou a během potopy se všichni lidé živili bezmasou stravou. Značně omezené svolení jíst maso dostali lidé teprve po rajském zhřešení, kdy Bůh seslal na lidstvo potopu. Ani v extrémní situaci po potopě světa nebylo dovoleno jíst maso neomezeně (73). Po potopě Bible vypráví o tom, že Bůh dovolil lidem jíst maso. Odborníci však argumentují, že v souvislosti tohoto příběhu to bylo povolení jen dočasné (23). Bylo přísně zakázáno jíst maso s krví, proto židovští učenci zavedli rituální příkazy, které měly zajistit, aby bylo maso čisté, nekrvavé, „košer“. V současnosti jsou jatečná zvířata „košerována“, tzn. zavěšena na zadní nohy, vytažena do výšky, zaživa se jim prořízne hrdlo, aby pomalu vykrvácela. Při tomto brutálním způsobu zabíjení nelze stejně docílit úplného vykrvení (73).

1.9.3 Islám

Výraz Islám souvisí s arabským slovem „salem“ = mír a znamená oddanost Bohu, která vede k pravému míru (67). Islám je druhým největším náboženstvím na světě. Současné také patří k náboženství, kde nejrychleji roste počet věřících (60). V Mekce nedovoluje tradice Islámu usmrtit žádné stvoření, mezi všemi živými bytostmi tu má být dokonalý souladu. Prorok Muhammad vyzdvihoval etický princip lásky ke zvířatům. Sám se živil především jogurtem, mlékem, medem, ořechy, fíky, datlemi a dalšími plody. Chtěl, aby se snížil počet usmrcovaných zvířat i způsoby zabíjení při obětních rituálech (73).

1.9.4 Buddhismus

Buddha se narodil, žil a také zemřel jako člověk, není to Bůh. Výjimečné na něm bylo, že dosáhl stavu vznešené moudrosti nazvané nirvána (probuzení, osvícení) a stal se tak

„Osvíceným“ (60). Jeho přáním bylo, aby skončilo obětování zvířat a požívání masa (73).

Dnes je buddhistické učení známé mírumilovností a láskou k bližnímu, avšak už dlouho nejsou všichni buddhisté vegetariány (73). Tento náboženský systém je v dnešní době praktikován téměř miliardou lidí. Jedním ze základních buddhistických přikázání je „ahimsa“ (67). Tento princip značí neublížování, nenásilí, zakazuje brát život jiným, nepovoluje zabíjení a vraždění cítících bytostí. Princip nezabíjení je všeobecný, ale na rostliny se nevztahuje v takové míře, jako se vztahuje na živočichy (8). Sám Buddha byl vegetariánem a vybízel své žáky, aby i oni žili vegetariánským způsobem života (67). Buddhisté vyznávají karmu a reinkarnaci, proto někteří buddhističtí mniši nesmí pracovat na zahradě či poli, aby nedopatřením neublížili hmyzu, který mohl být v minulém životě člověkem (47).

1.9.5 Hinduismus

Ze všech velkých světových náboženství má hinduismus nejstarší tradici a mezi jeho věřícími najdeme nejvíce nábožensky motivovaných vegetariánů (73). Hinduismus vznikl v Indii před více než 5 000 lety. Pravděpodobně prvním zvířetem, které hinduisté v Indii domestikovali, byla kráva. Pro pradávnu vesnickou komunitu byla kráva skutečným požehnáním. Dávala mléko, ze kterého se vyráběly další produkty, její trus se používal jako palivo nebo se z něj pomocí příměsí vytvořila malta, kterou se pak natíraly podlahy a zdi obydlí. K cestování, přepravě zboží i orbě sloužili býci. Kráva v životě člověka zaujala stejné místo jako matka v životě dítěte. Zabít krávu a jíst její maso tak začalo být nepředstavitelné (60). V tomto období byl vegetariánský způsob života tak samozřejmý, že pro vegetariána neexistoval žádný slovní výraz. Za „pojídače“ masa byli považováni lidé s nižším způsobem myšlení (67).

Základem indické kultury je nenásilí a respektování všech živých tvorů. Později pod vlivem islámu a křesťanství začalo v Indii přibývat lidí zabíjejících zvířata a živících se jejich masem. V dnešní době se tam sice setkáme s jatky, ale i přes to je zde největší podíl vegetariánů na světě (73). Hinduismus nelze považovat za pouhé náboženství, ale za způsob života (60).

1.10 Druhy vegetariánství

Vegetariánství má různé podoby. Liší se v tom, které potraviny je povoleno jíst a které potraviny jsou zakázány. Vegetariánství můžeme dělit na různé typy (36). Nejznámější jsou:

1.10.1 Semi-vegetariánství

Semi-vegetariánství je nejmírnější varianta vegetariánství. Při tomto stravování je povoleno jíst ryby, drůbež, mléko a mléčné výrobky i vejce. Semi-vegetariáni odmítají tmavé druhy masa a uzeniny. Tento způsob výživy se téměř shoduje se současnými názory na zdravou výživu (54). Semi-vegetariáni nebývají považováni za pravé vegetariány (79).

1.10.2 Lakto-ovo-vegetariánství

Lakto-ovo-vegetariáni konzumují vejce, mléko a mléčné výrobky. Ze svého jídelníčku vyřazují jakékoliv maso a výrobky z něj (16). Přínosné v tomto výživovém směru je snížení konzumace tuků a soli, vyšší příjem ovoce, zeleniny a vlákniny (63). Lidé takto se živící nemusí tedy vůbec trpět nedostatkem bílkovin ani vitamínu B₁₂. Větší pozor by si měli dát na příjem železa a jódu (54).

Jedná se o nejrozšířenější formu vegetariánství ve všech evropských zemích. Podle mnohých studií lze touto stravou zabezpečit adekvátní výživu pro všechny populační skupiny (63).

1.10.3 Lakto-vegetariánství

Lakto-vegetariáni nejedí maso, ryby ani vejce. Nevzdávají se však mléka a mléčných výrobků (73). Zajistit dostatečné množství bílkovin je v tomto případě o trochu náročnější. Zužuje se možnost výběru potravin a stoupá tak pravděpodobnost deficitu některé z živin (54).

1.10.4 Ovo-vegetariánství

Ovo-vegetariáni jsou málo početná skupina, je jich ještě méně než lakto-vegetariánů. Tito lidé nekonzumují maso, ryby, mléko a mléčné výrobky (78). Ve svém jídelníčku však připouštějí konzumaci vajec, většinou ze zdravotních důvodů, např. při přecitlivělosti nebo alergii na laktózu (73).

1.10.5 Veganství

Přísnější formou vegetariánství je veganství, které dovoluje konzumovat pouze rostlinnou stravu. Rizikem tohoto stravování je možný deficit plnohodnotné živočišné bílkoviny, vápníku a železa (43). Nezbytným opatřením je kompenzace vitamínu B₁₂ (12).

Veganství je považováno za životní styl, který je charakterizovaný snahou o respektování života a potřeb zvířat, zlepšení situace týkající se narušení životního prostředí a zájem o zdravý životní styl. Charakteristická je snaha nepodporovat využívání zvířat pro různé testy a pokusy, ani pro žádné formy zábavy či zisku. Upřednostňovány jsou potraviny a produkty denní spotřeby pocházející z čistě rostlinných, popřípadě syntetických zdrojů (20). Vyhýbají se koženému zboží, hedvábí, vlně, lojovým mýdlům a dalším produktům vyráběným ze živočišných složek (61). Odmítají také některé očkovací látky a léky (63).

1.10.6 Vitariánství

Vitariáni jsou vegani, kteří konzumují vše výhradně v syrovém stavu, tzn. bez pečení, vaření a smažení (16). Tito lidé konzumují výhradně čerstvé ovoce, zeleninu, ořechy, semínka, klíčené obilí, luštěniny, případně tepelně nezpracované mléko a výrobky z něj. Důraz je kladen na živý a přirozený charakter stravy a uchování látek, které se varem ničí nebo vyluhují (63). Snaží se tak o návrat k původnímu způsobu stravování člověka (79).

1.10.7 Fruktariánství

Fruktariáni uznávají extrémní stravovací režim (16). Konzumují pouze ovoce a v malém množství ořechy. Dochází tak k nedostatku bílkovin, vitaminů a minerálních látek (54).

1.10.8 Makrobiotika

Slovo makrobiotika pochází za řeckého „makro“, což znamená velký, a „bio“ což znamená život. Celé slovo tedy lze přeložit jako „velký pohled na život“ (1). Makrobiotika je metoda, která nám umožňuje naučit se žít v souladu s vesmírným řádem a uvědomit si neustále se měnící povahu všech věcí. Základním principem je, že náš organismus, strava a vše ostatní je založeno na protikladu energií jin a jang. Důraz je kladen na celozrnné obiloviny a čerstvou zeleninu, vyhýbání se masu, mléčným výrobkům a průmyslově zpracovaným potravinám (34). Nabízí specifický přístup ke zdravému stravování, protože prokazuje, že každé jídlo má svou životní energii a že tato energie ovlivňuje naši životní sílu (11).

1.11 Důvody pro vegetariánství

Důvody pro vegetariánství mohou být etické, náboženské, estetické, spirituální, sociální, zdravotní, kosmetické, hygienické, ekonomické a ekologické (78). Melinová a Davisová (61) uvádějí čtyři základní důvody, proč se lidé stali vegetariány nebo vegany: podpora zdraví nebo uzdravení, prosazování úcty k životu, ochrana životního prostředí, obhajoba náboženských nebo filosofických principů.

1.11.1 Podpora zdraví nebo uzdravení

Zdravotní hledisko není jediným, ani tím nejdůležitějším argumentem pro vegetariánskou stravu. Co se týká zdraví, je prokázáno, že plnohodnotná strava se omejde bez masa a ryb, a také bez mléčných výrobků. Na druhou stranu je ale také pravda, že lze žít zdravě i při střídavé konzumaci masa (73). V současné době lidé zjišťují, že vegetariánství je nejen zdravé, ale že nás pravděpodobně chrání i proti různým onemocněním (61). Lékařské výzkumy ze všech kontinentů přinášejí stále nové důkazy o tom, že zvýšený příjem masa má vliv na vznik mnoha nemocí, nebo alespoň

vznik těchto nemocí podporuje. Jedná se především o civilizační choroby, jako je ateroskleróza, vysoký krevní tlak, nadváha, srdeční a oběhová onemocnění, poruchy látkové výměny, kožní onemocnění, dna, alergie, osteoporóza, revmatismus, cukrovka a nádorová onemocnění. U vegetariánů se všechny tyto onemocnění vyskytují vzácněji než u lidí, kteří maso konzumují (73).

Vegetariáni se snadněji vyhnou chybám ve výživě, otylosti, zvýšené konzumaci alkoholu a závislosti na nikotinu. Mají silnější imunitní systém, který jim pomáhá lépe snášet zatížení škodlivinami z ovzduší. Již dávno bylo prokázáno, že mnohé fyzické problémy a civilizační choroby vznikají v závislosti na nesprávném způsobu výživy, především na konzumaci velkého množství masa a mléčných výrobků. Lidé v naší kulturní oblasti mohou zcela bez problémů žít jako vegetariáni či dokonce vegani. Z oblasti medicíny a vědy o výživě neexistuje jediný pádný důvod, proč bychom museli jíst maso. Naopak existuje mnoho důvodů k tomu, abychom se masa kvůli svému zdraví dobrovolně vzdali (73).

Odborníci dnes již nepochybuji o tom, že vegetariánská strava zajišťuje optimální pokrytí potřebných živin, a to platí pro všechny věkové kategorie (64). Vegetariáni žijí odhadem o sedm až devět let déle než lidé konzumující maso (61).

1.11.2 Prosazování úcty k životu

Etické důvody jsou bezesporu tou nejdůležitější motivací, proč se mnoho lidí zřeká konzumace masa a dalších živočišných produktů. V USA je za účelem produkce masa ročně usmrceno více zvířat, než má naše Země obyvatel (73). Počty poražených zvířat na jatkách v České republice v roce 2008 činily: skot celkem 279 138, telata 10 860; prasata celkem 3 671 779; hrabavá drůbež celkem 134 062 332 – z toho: kuřata na maso 130 294 615; ovce, jehňata 14 431; kozy a kůzlata 691; koně a hříbata 274; kachny a husy 3 111 158; králíci a nutrie 1 254 516 (77).

Patrně největší utrpení pro jatečná zvířata představuje transport na porážku (46). Zvířata přicházejí na jatka s uraženými, krvácejícími rohy, polámanýma nohama, pološílená hladem, žízní, strachem (73). Miliony zvířat každoročně umírají ještě dříve, než na porážku vůbec dorazí (61).

Potravinová zvířata jsou zabíjena nelidským, krutým a hrubým způsobem. Zákony a vyhlášky, které upravují humánní porážku zvířat, nařizují, že zvířata mají nejprve upadnout do bezvědomí a teprve poté je mohou spoutat, zvednout a nechat vykrvácet. Tyto zákony a vyhlášky jsou bohužel porušovány (61). Ještě živá zvířata jsou za zadní nohy pověšena na háky, vytažena vzhůru a je jim proříznuto hrdlo. Zpracování masa mnohdy začíná ještě dříve, než zvíře úplně vykrvácí. Tato krutá a nehumánní metoda ovšem šetří čas a zvyšuje zisk. Zabíjení je doprovázeno děsem a panikou, které v těle vyvolávají náhlé drastické biochemické změny, celé tělo zvířete je prostoupeno hormony strachu (73).

Po celém světě jsou vlivem testování kosmetiky a prostředků pro domácnost zabíjeny tisíce zvířat. Těmto zvířatům jsou aplikovány chemické látky na kůži nebo do očí, případně jsou nucena je polykat či vdechovat. Testování na zvířatech je nejen velmi krutým, nelítostným, ale také nepříliš spolehlivým způsobem ověřování bezpečnosti a kvality výrobků (80). Testování na zvířatech je možné nahradit jinými postupy, které nezneužívají živá zvířata, ty jsou ovšem nákladnější. V lékařských výzkumech probíhá nespočetný počet pokusů na zvířatech, ovšem ve většině případů je jich jen nepatrný zlomek skutečně potřebných (49).

Zvířata nejsou mrtvé předměty, ale myslící a cítící živočichové, kteří si zaslouží, aby se s nimi jednalo s respektem a soucitem. I zvířata mají práva (61). Neexistuje žádný pádný důvod způsobovat zbytečné utrpení a smrt zvířatům jenom pro takovou věc, jako je uspokojování našich chutí. Jen hrubá nevědomost dovoluje člověku jíst mrtvá těla zvířat (33). Pro stále větší počet lidí je skutečnost, že se stanou vegetariány, silné vyjádření proti krutosti a násilí na zvířatech (61). Dnes již převládá názor, že zvířata také dokážou pociťovat bolest stejně jako člověk, vnímat špatné zacházení anebo mít strach (76). Je nemožné chovat zvířata pro potravu ve velkém, aniž bychom jim působili značné utrpení a bolest (74).

1.11.3 Ochrana životního prostředí

V dnešní době si lidé začínají uvědomovat, že donekonečna nemůžeme spotřebovávat zdroje Země současným tempem, protože by to mohlo vést k beznaději pro následující generace (61).

Vegetariánství přispívá k ochraně vodních zdrojů. Chov hospodářským zvířat vyžaduje velké množství vody (61). Živočišná výroba se v porovnání s rostlinnou výrobou jeví jako nevýhodná. Půl kilogramu masa vyžaduje padesátkrát víc vody než stejné množství pšenice (74). Na výrobu potravin, které spotřebuje vegan za jeden rok, se spotřebuje méně vody než na výrobu potravin, které zkonsumuje nevegetarián za měsíc (61).

Vegetariánství pomáhá předcházet znečišťování vod. Právě zemědělství je zodpovědné za 70 % znečištěných vodních kanálů. Na kontaminaci vod se nejvíce podepisují činnosti potřebné pro krmení hospodářských zvířat. Zvířata produkují téměř stotřicetkrát víc mrvy v porovnání s každým kilogramem lidských exkrementů. Mrva se nezpracovává v žádných kanalizačních systémech nebo v čističkách odpadních vod a tak velmi často končí v řekách. Tam devastuje ryby a ostatní živočichy, je příčinou vážného vyčerpání kyslíku (61).

Vegetariánství přispívá k ochraně nejcennějších ekosystémů planety (61). Deštné pralesy jsou ekologickým pokladem, domovem světových druhů rostlin a zvířat. Je tragické, že většina z původních světových lesů již byla zničena, a ty, které ještě zůstaly, jsou postupně také ničeny (71). Na zkáze lesů se podílí papírenské a dřevařské společnosti, mezinárodní masné koncerny, hamburgerové velmoci, kteří vykácenou džungli mění v pastviny pro svá stáda nebo obrovské plantáže zaměřené na pěstování krmiv (73). Odhaduje se, že na každý hovězí hamburger bylo vykáceno skoro 17 m² tropických deštných lesů. S každým stromem bylo zničeno dvacet až třicet různých druhů rostlin, sto různých druhů hmyzu, tucet ptáků, plazů a savců (61).

Vegetariánství pomáhá chránit životní prostředí před katastrofickými změnami. Chov hospodářských zvířat je závažným faktorem globálního oteplování. Do ovzduší se dostává velké množství oxidu uhličitého, metanu, rajských plynů a freonů, které jsou příčinou globálního oteplování (61). Masová produkce zvířecích exkrementů má vliv

na vznik kyselých dešťů, které zatěžují vodstvo i rostlinný svět a především lesy. Emise čpavku a metanu z močůvkových nádrží velkochovů jatečného dobytka vedou ke vzniku kyselého deště a jsou odpovědné za odumírání lesa (73).

Vegetariánství má vliv na snížení spotřeby ubývajících zdrojů země. Odhaduje se, že kdyby každý obyvatel planety používal pro výrobu své potravy tolik zdrojů, jako vyčerpá průměrný Američan, bylo by potřeba mít k uživení současné populace tři planety Země (61). Hektar půdy určené na pěstování obilovin může poskytnout pětkrát více proteinů než hektar půdy určené na produkci masa. Hektar půdy určený na pěstování luštěnin dokonce desetkrát více. Dva hektary půdy uživí jednoho nevegetariána, čtrnáct lakto-ovo-vegetariánů a padesát veganů (77).

1.11.4 Obhajoba náboženských nebo filosofických principů

Někdo se pro vegetariánskou stravu rozhodne v souladu s určitým filosofickým nebo náboženským hnutím. Ačkoli se lidé stanou vegetariány v důsledku svého náboženského smýšlení, důvody proč žádná víra vegetariánskou stravu přímo neprosazuje, vedou ke snaze zařadit jeden nebo více těchto nástinů do předchozích důvodů (61).

Některé duchovní směry, filozofie či náboženství nás učí, že jsme součástí Vyššího Vesmírného Řádu. Neubližování cítícím stvořením považují za důležitou součást svého učení. Některé duchovní nauky říkají, že cokoliv dobrého i špatného učiníme, se nám vrátí třeba v našich příštích životech (33).

Přímo náboženské důvody jsou v našich zemích spíše výjimkou, ale například buddhismus zakazuje dokonce až konzumaci všech potravin živočišného původu. Různá alternativní učení o výživě pokládají za nejvyšší cíl šťastný život v souladu s přírodou a bez použití násilí vzájemně mezi lidmi i mezi lidmi a zvířaty (78).

1.12 Klady a zápory vegetariánské stravy

Česká společnost pro výživu a vegetariánství (17) popisuje kladné vlivy vegetariánství takto:

1. *„Vegetariánství jako způsob výživy přispívá ke zdravotní prevenci neinfekčních chorob hromadného výskytu (např. rakovina, srdečně cévní choroby, obezita, cukrovka, osteoporóza).“*
2. *„Vegetariánství přispívá k ochraně životního prostředí, především povrchových a podzemních vod, soustavně znečišťovaných zředěnými exkrementy z velkochovů zvířat všech druhů.“*
3. *„Vegetariánství přispívá k ochraně půdy a potravinového řetězce tím, že nejsou znečišťovány chemickým hnojením a biocidními látkami, užívanými pro dosažení rostlinné nadprodukce, potřebné k zajištění krmiv zvířatům chovaným pro masnou produkci.“*
4. *„Vegetariánství přispívá ke snížení spotřeby elektrické energie, spotřebované na provozování velkochovů zvířat a na likvidaci odpadů z nich.“*
5. *„Vegetariánství přispívá ke snížení utrpení zvířat způsobeného nepřírozeností jejich chovu a velkozabíjení, násobícího a prodlužujícího děs ze smrti.“*
6. *„Vegetariánství přispívá k rozvíjení mravních hodnot, především úcty k životu a neublíživání bezbranným.“*

Vegetariánská strava má jak své přednosti, tak i své nedostatky (86). Některé práce popisují, že kromě meteorismu nemá vegetariánství žádné jiné nedostatky, přesto řada dalších studií upozorňuje na zdravotní nebezpečí, které s sebou vegetariánská strava nese (78). Rizikem vegetariánské stravy je především nedostatek některých důležitých vitaminů, jako jsou vitamin B₂, vitamin B₁₂ a vitamin D, nedostatek vápníku, železa, zinku a jódu. Tento nedostatek může být nebezpečný zvláště v těhotenství, u dětí či nemocných lidí. Především vegani musí mít velmi dobré znalosti o složení potravin, které jsou nezbytné pro pečlivé sestavení jejich jídelníčku. Ten musí zaručovat plnohodnotnou stravu (86).

2 CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY

2.1 Cíl práce

Cílem práce je zjistit, jak fenomén stravování ovlivňuje životní způsob vegetariána.

Dílčí cíl 1: Zmapování problematiky vegetariánství v rámci České republiky z pohledu vegetariánů.

Dílčí cíl 2: Popis současných trendů v oblasti vegetariánského stravování. Zhodnocení kladů a záporů tohoto stravování.

2.2 Hypotézy

V souvislosti s cílem práce byla stanovena hypotéza:

Vegetariánství jako volba stravování je současně i volbou specifického životního stylu (například styl bydlení, trávení volného času, tzv. životní filozofie apod.).

3 METODIKA

3.1 Použitá metoda

Pro zmapování současného stavu dané problematiky byla zvolena sekundární analýza dat a obsahová analýza zdrojů. Analýza dokumentů je analýza jakýchkoliv dokumentů, které nebyly vytvořeny za účelem našeho výzkumu (26).

Pro sběr primárních dat byl použit kvantitativní výzkum, metoda dotazování, technika dotazník. Disman (26) uvádí, že dotazník je vysoce účinná technika, která může relativně snadno získat informace od většího počtu respondentů v poměrně krátkém časovém úseku. Dotazník klade vysoké požadavky na ochotu dotazovaného. Nevýhodou této techniky je snadné přeskočení otázky nebo nezodpovězení vůbec.

Dotazník celkově obsahoval 30 otázek a 11 podotázek. V dotazníku se objevují nejčastěji uzavřené, polootevřené / polouzavřené a otevřené otázky, dále otázky filtrační a kontrolní. Respondenti měli vybrat vždy jednu z nabízených možností či odpověď vypsat. Vypsání odpovědi byly dále tříděny. Dotazník byl anonymní.

Dotazník byl distribuován zejména prostřednictvím internetu ve spolupráci s diskuzními fóry zdravé výživy a fóry vegetariánství. Rovněž byl rozšiřován v rámci systému Jóga v denním životě do všech Jógacenter v České republice. Dále byl dotazník rozšiřován v prodejnách se zdravou výživou a ve zdravé jídelně v Českých Budějovicích. Dotazník mohli respondenti vyplnit v papírové nebo elektronické formě. Dotazníkové šetření probíhalo v období únor–duben 2012.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

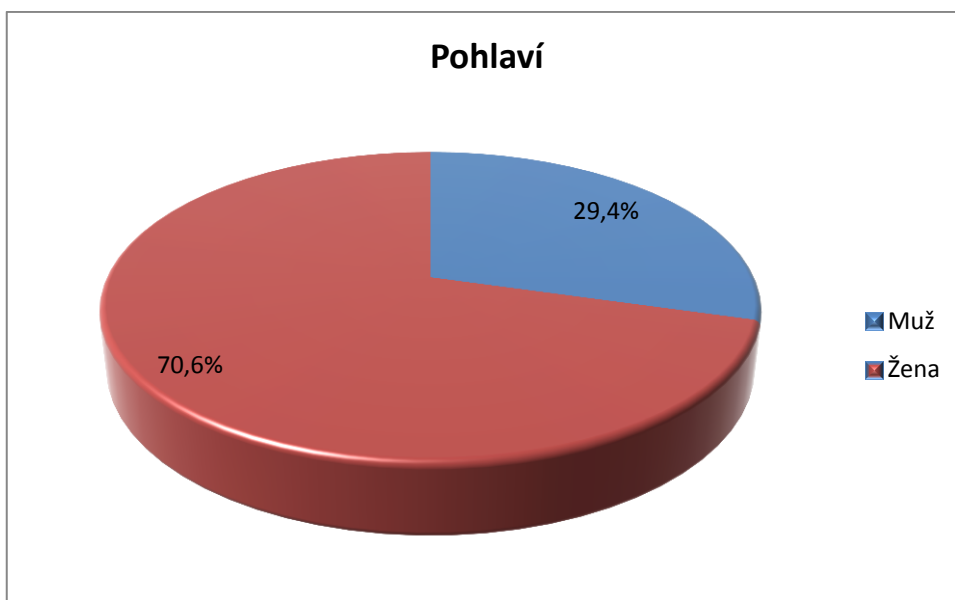
Výzkumný soubor tvořili vegetariáni a vegetariánky z celé České republiky bez ohledu na věk, pohlaví či jiné kritérium. Návratnost dotazníků nelze v tomto případě určit, jelikož není možné zjistit, kolik potenciálních respondentů se s internetovou verzí dotazníku setkalo a rozhodlo se jej nevyplnit.

K výzkumu bylo celkově navráceno 421 dotazníků, avšak 74 jich nemohlo být použito pro nesprávné nebo nedostatečné vyplnění údajů či nečitelnosti. K výzkumu bylo tedy použito 347 dotazníků, tj. 82,4 %.

4 VÝSLEDKY

Pro zpracování dat byly použity výsečové grafy s prostorovým efektem z programu Microsoft Excel 2010. Výsledky v grafech jsou udávány v procentech a pro přehlednost jsou matematicky zaokrouhleny na jedno desetinné místo.

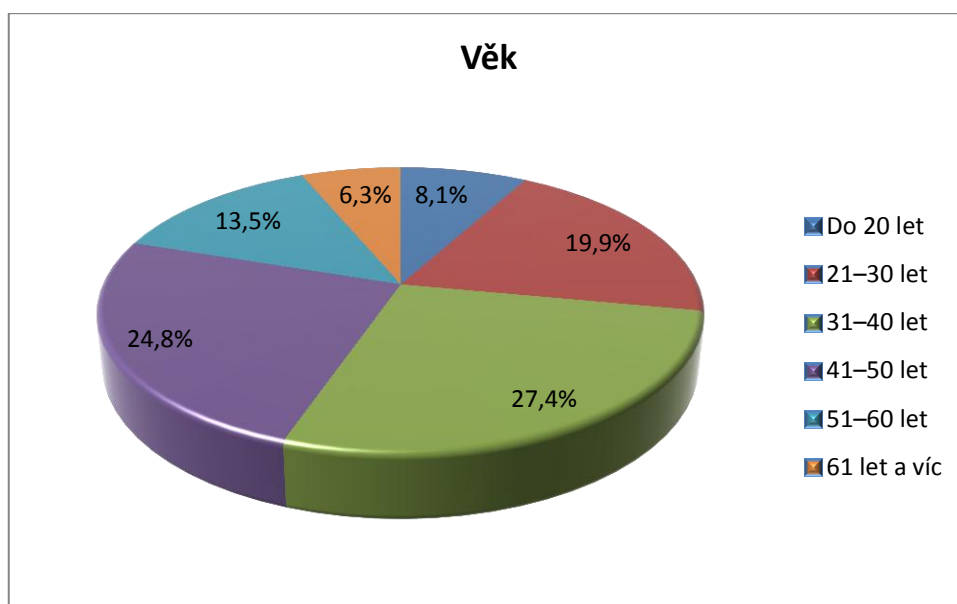
Graf 1: Složení cílové populace podle pohlaví



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 1 znázorňuje pohlaví respondentů. Celkový počet dotázaných byl nejvíce zastoupen ženami, z celkového počtu 347 (100 %) bylo 245 (70,6 %) žen a 102 (29,4 %) mužů.

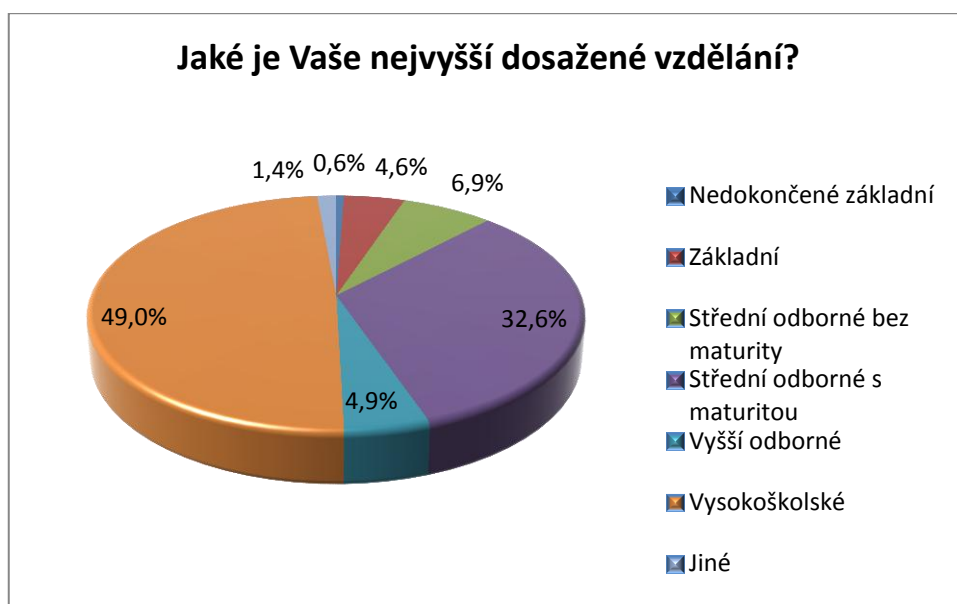
Graf 2: Složení cílové populace podle věku



Zdroj: Vlastní výzkum

V grafickém znázornění můžeme vidět, že z celkového počtu 347 (100 %) respondentů tvoří nejpočetnější zastoupení věková skupina 31–40 let, jedná se o 95 (27,4 %) dotázaných. O něco méně respondentů, 86 (24,8 %), je zastoupeno ve věkové skupině 41–50 let. 69 (19,9 %) respondentů tvoří skupinu 21–30 let, 47 (13,5 %) dotázaných je ve skupině 51–60 let. Respondentů ve věku do 20 let je zde zastoupeno 28 (8,1 %), o něco méně 22 (6,3 %) jich je ve věkové skupině 61 let a víc.

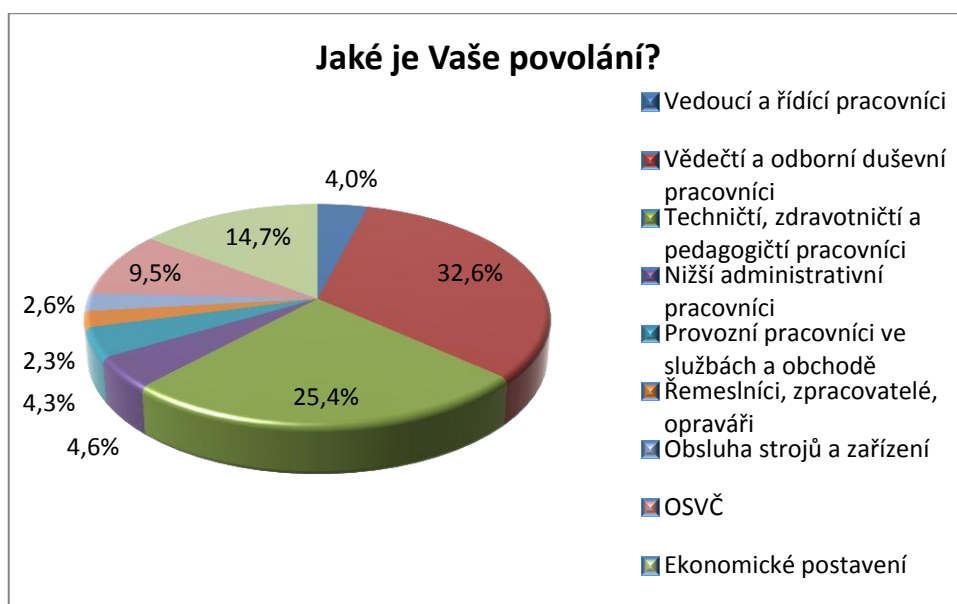
Graf 3: Složení cílové populace podle nejvyššího dosaženého vzdělání



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 3 byla zaměřena na nejvyšší stupeň dosaženého vzdělání respondentů. Z celkového počtu 347 (100 %) z nabízených možností nejvíce respondentů odpovědělo, že mají vysokoškolské vzdělání, jedná se o 170 (49 %) respondentů. Na druhé místo se zařadili lidé se středním odborným vzděláním s maturitou, tuto odpověď označilo 113 (32,6 %) dotázaných. Střední odborné vzdělání bez maturity uvedlo 24 (6,9 %) respondentů, vyšší vzdělání má 17 (4,9 %) dotázaných. Základní vzdělání má 16 (4,6 %) respondentů, nedokončené základní vzdělání mají 2 respondenti (0,6 %). 5 (1,4 %) dotázaných vybralo možnost jiné, kde uvedli gymnázium, konzervatoř a titul MBA.

Graf 4: Složení cílové populace podle povolání



Zdroj: Vlastní výzkum

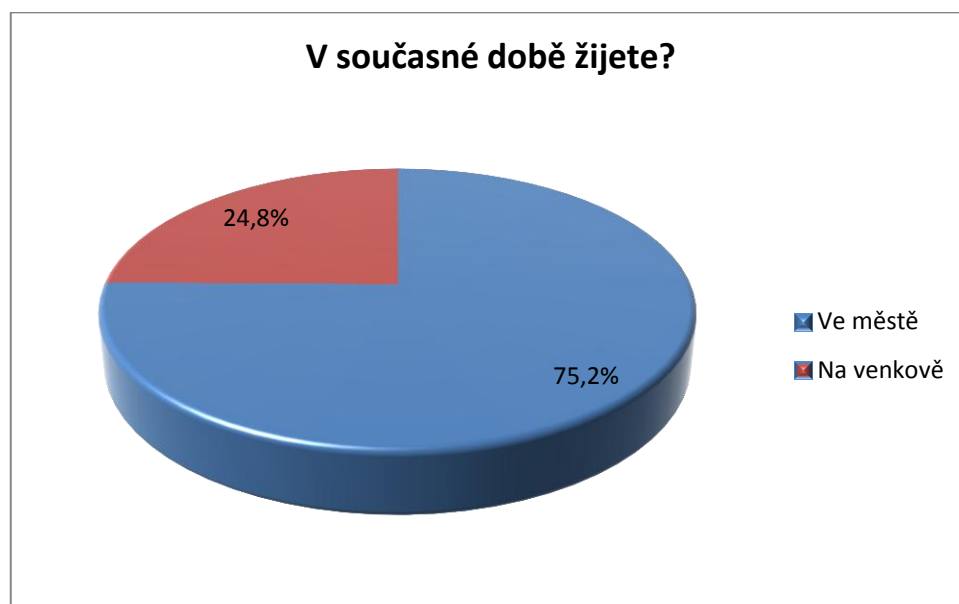
Pro třídění povolání byla použita klasifikace KZAM (21). Její hlavní třídy jsou:

- 1 Zákonodárci, vedoucí a řídící pracovníci
- 2 Vědeční a odborní duševní pracovníci
- 3 Techničtí, zdravotničtí, pedagogičtí pracovníci a pracovníci v příbuzných oborech
- 4 Nižší administrativní pracovníci (úředníci)
- 5 Provozní pracovníci ve službách a obchodě
- 6 Kvalifikovaní dělníci v zemědělství, lesnictví a v příbuzných oborech (kromě obsluhy strojů a zařízení)
- 7 Řemeslníci a kvalifikovaní výrobci, zpracovatelé, opraváři (kromě obsluhy strojů a zařízení)
- 8 Obsluha strojů a zařízení
- 9 Pomocní a nekvalifikovaní pracovníci
- 0 Příslušníci armády

Z celkového počtu 347 (100 %) respondentů jich je nejvíce zastoupeno v třídě dva, a to 113 (32,6 %), a v třídě tři 88 (25,4 %). V ostatních třídách jsou zastoupeni již v menším počtu. V třídě čtyři 16 (4,6 %), v třídě pět 15 (4,3 %), v třídě jedna 14 (4 %), v třídě osm 9 (2,6 %) a v třídě sedm 8 (2,3 %) dotázaných.

33 (9,5 %) respondentů uvedlo, že jsou osobou samostatně výdělečně činnou. 51 (14,7 %) respondentů do kolonky povolání uvedlo, že jsou studenti nebo lidé pobírající důchod. Tito respondenti jsou v grafu uvedeni pod názvem „ekonomické postavení“.

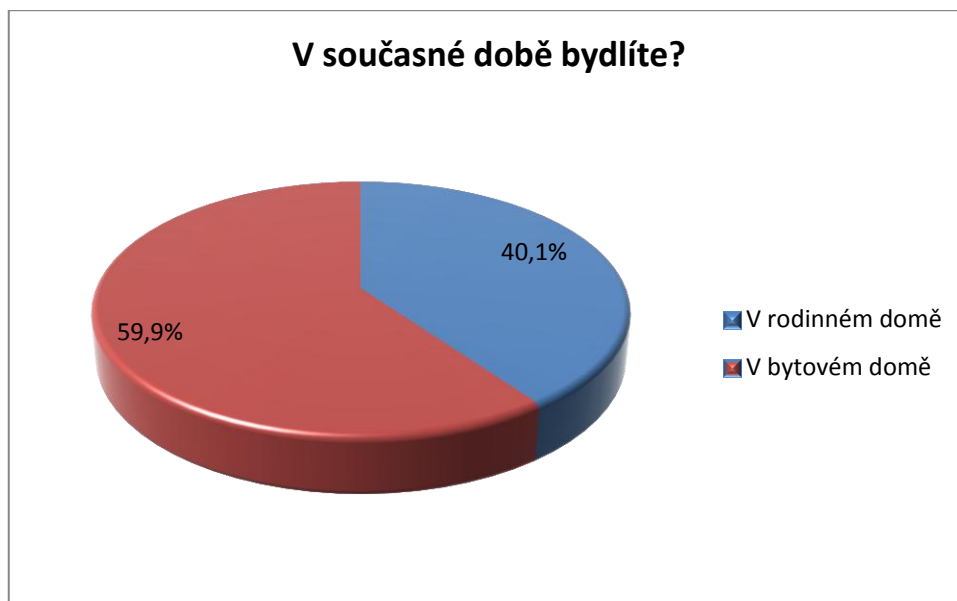
Graf 5: Složení cílové populace podle místa bydliště



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 5 znázorňuje, kde v současné době respondenti žijí. Z celkového počtu 347 (100 %), 261 (75,2 %) respondentů uvedlo, že žije ve městě. Oproti tomu pouhých 86 (24,8 %) dotázaných žije na venkově.

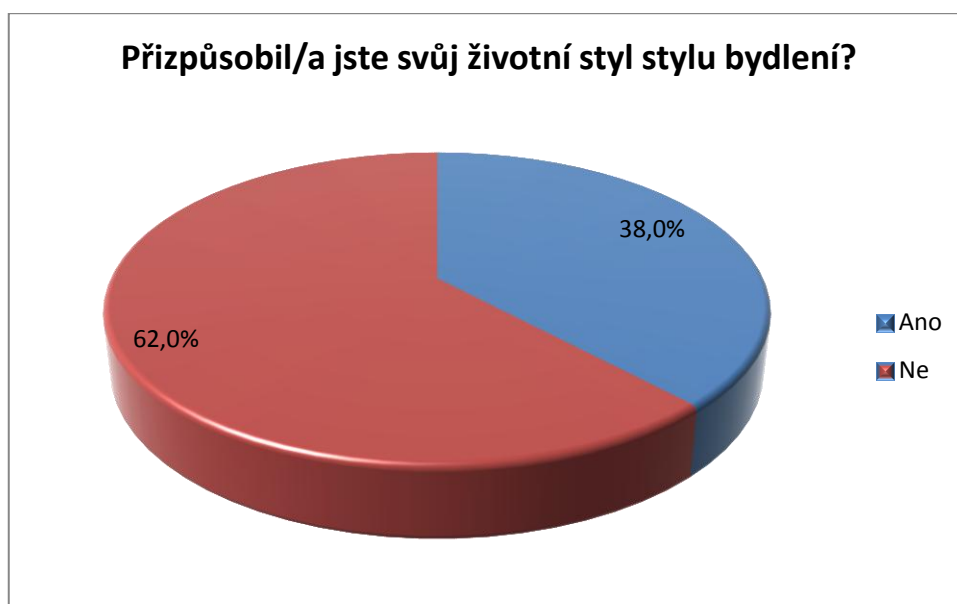
Graf 6: Složení cílové populace podle typu bydlení



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 6 zjišťuje, zda dotázaní respondenti bydlí v rodinném nebo bytovém domě. Z celkového počtu 347 (100 %), 208 (59,9 %) dotázaných uvedlo, že bydlí v bytovém domě. V rodinném domě bydlí 139 (40,1 %) respondentů.

Graf 7: Složení cílové populace podle přizpůsobení životního stylu



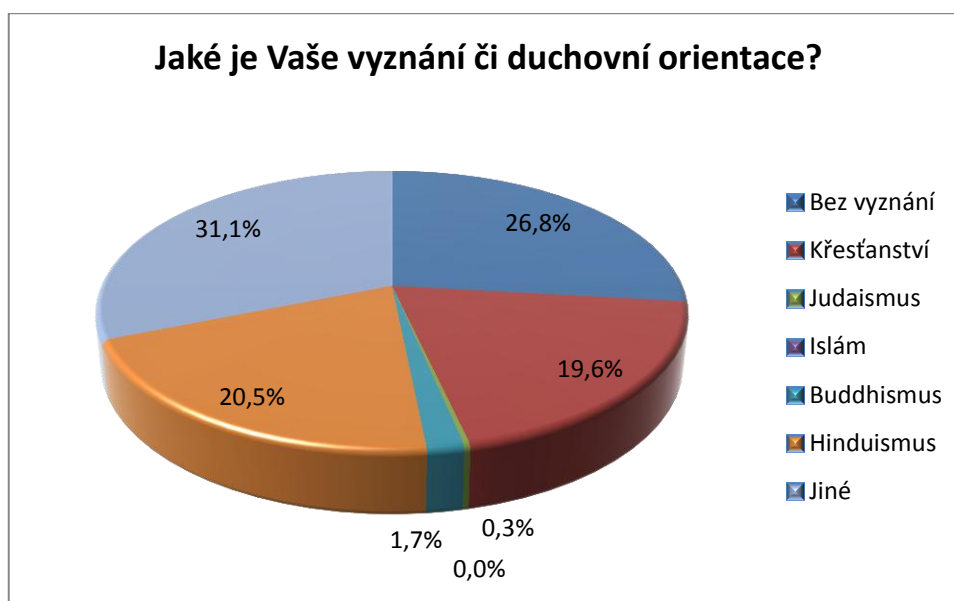
Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu 7 lze zjistit, zda oslovení respondenti přizpůsobili svůj životní styl stylu bydlení. Z celkového počtu 347 (100 %) jich 215 (62 %) odpovědělo ne. Možnost ano označilo 132 (38 %) dotázaných.

Na otázku, jak přizpůsobili svůj životní styl stylu bydlení, nejčastěji uváděli:

- mají zahrádku, pěstují si sami ovoce, zeleninu i bylinky,
- přestěhovali se z města na vesnici nebo bydlí sice ve městě, ale přesto mají zahrádku, případně mají i chatu na venkově,
- více chodí ven na procházky do přírody,
- upřednostňují přírodní materiály, jednoduchost a praktičnost,
- chovají domácí zvířata,
- nemají doma žádné kožené věci,
- třídí odpad aj.

Graf 8: Složení cílové populace podle vyznání či duchovní orientace



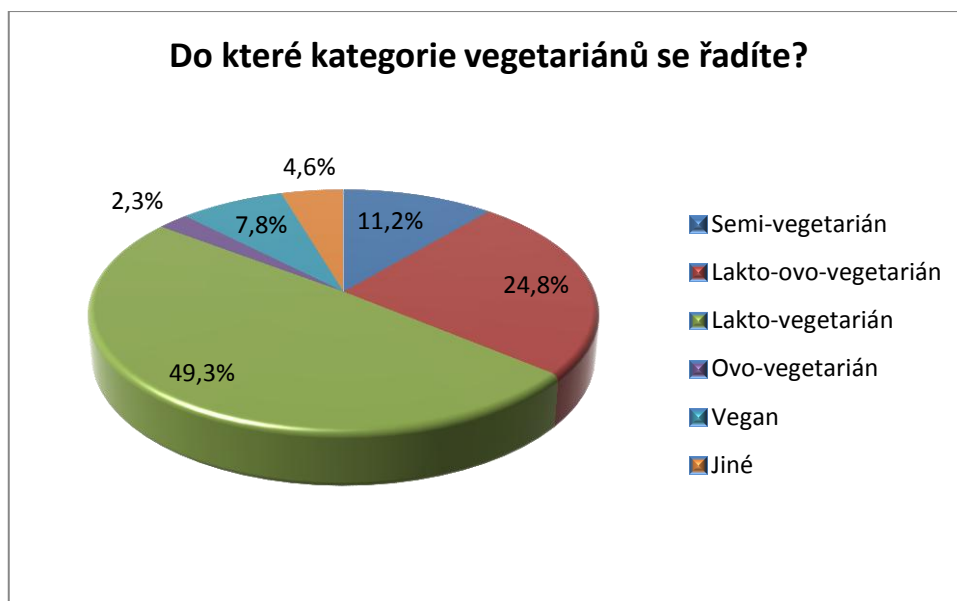
Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 8 zjišťuje vyznání či duchovní orientaci respondentů. Z celkového počtu 347 (100 %) žádný z dotázaných neoznačil možnost islám. Jeden respondent (0,3 %) označil judaismus, 6 (1,7 %) dotázaných buddhismus. 68 (19,6 %) respondentů vyznává křesťanství, 71 (20,5 %) označilo možnost hinduismus. 93 (26,8 %) dotázaných vybralo možnost bez vyznání. Z nabízených možností označilo nejvíce respondentů jinou možnost, jedná se o 108 (31,1 %) dotázaných. V uváděných odpovědích se nejčastěji objevovalo:

- jóga,
- duchovní cesta,
- věřím v Boha, ale neřadím se do žádné církve,
- žádné oficiální náboženství,
- kombinace všech výše uvedených náboženství,
- vlastní vyznání,
- přírodní vědomé,
- univerzální náboženství,

- pohanství,
- víra v lásku a toleranci, víra v dobro a život, víra v matku přírodu aj.

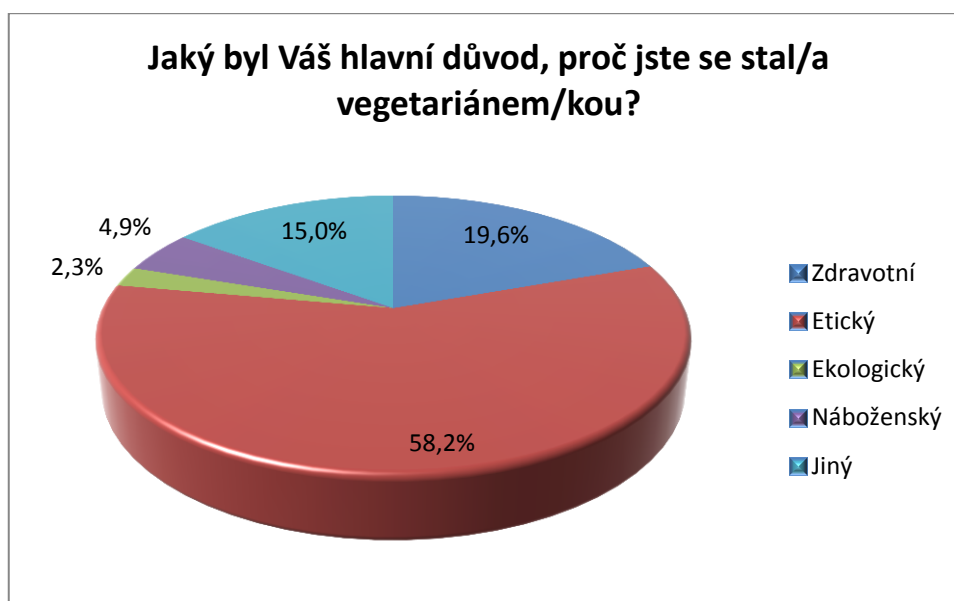
Graf 9: Složení cílové populace podle kategorie vegetariánů



Zdroj: Vlastní výzkum

V grafu 9 lze vyčíst, že z celkového počtu 347 (100 %) se nejvyšší počet respondentů řadí do kategorie lakto-vegetarián, jedná se o 171 (49,3 %) dotázaných. Na druhém místě se umístili lakto-ovo-vegetariáni, tuto možnost vybralo 86 (24,8 %) dotázaných. Ovo-vegetariánů je pouhých 8 (2,3 %). Za semi-vegetariána se označilo 39 (11,2 %) respondentů, za vegana 27 (7,8 %) dotázaných. Možnost jiné vybralo 16 (4,6 %) respondentů. V této kategorii se především prolínaly výše zmíněné kategorie v různých úpravách, dále makrobiotická strava a vitariánství.

Graf 10: Složení cílové populace podle důvodu k vegetariánství



Zdroj: Vlastní výzkum

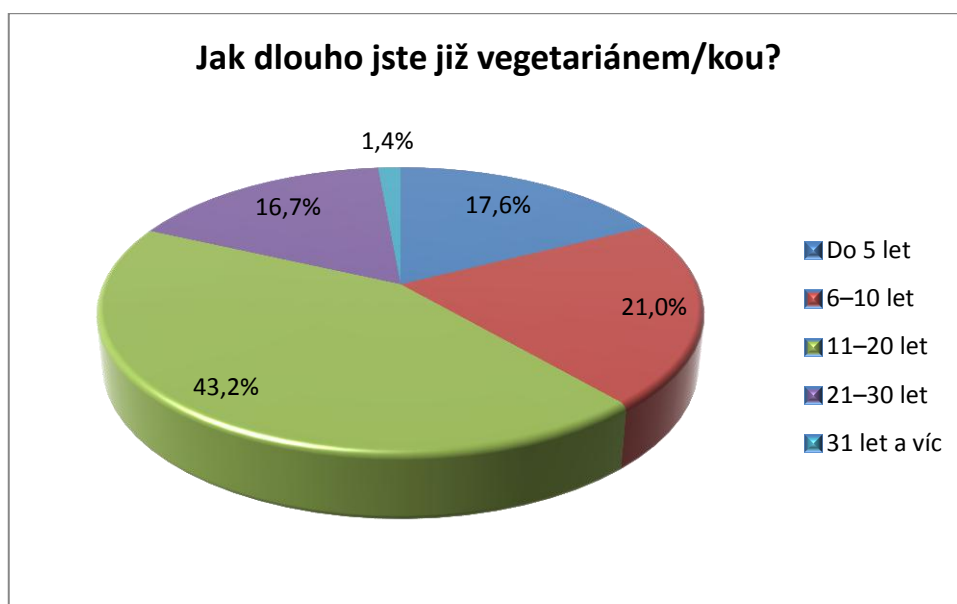
Na otázku, jaký byl Váš hlavní důvod, proč jste se stal/a vegetariánem/kou, označilo z celkového počtu 347 (100 %) nejvíce respondentů možnost etický, a to 202 (58,2 %) dotázaných. Zdravotní důvod uvedlo 68 (19,6 %) dotázaných. Náboženský důvod uvedlo 17 (4,9 %) respondentů a důvod ekologický označilo 8 (2,3 %) dotázaných. Jinou možnost uvedlo 52 (15 %) respondentů. Nejčastěji uváděli, že nemají jeden jediný důvod, ale že je to vždy kombinace více důvodů dohromady či dokonce všechny zmíněné. Dalšími důvody, které respondenti uváděli, jsou špatný zážitek, nechutenství k masu a rodinný nebo duchovní důvod.

Konkrétněji popisované důvody byly především etické, což je patrné i z předchozího grafu. Nejčastěji se objevovaly tyto výpovědi:

- boj proti zabíjení, ubližování a mučení živých tvorů, bezbranných zvířat,
- láska ke zvířatům,
- člověk nemá právo jíst zvířata,
- každý má právo na život,

- soucit se zvířaty,
- úcta k životu,
- jógová filosofie – ahimsa,
- alergie, atopický ekzém,
- zdravotní komplikace,
- zdraví mé i mé rodiny,
- nechutenství k masu až odpor k masu,
- obecně zdravotní důvody,
- prevence civilizačních chorob,
- špatné trávení, nesnášenlivost těžkých jídel,
- narození se do vegetariánské rodiny,
- ničení životního prostředí,
- znečišťování přírody aj.

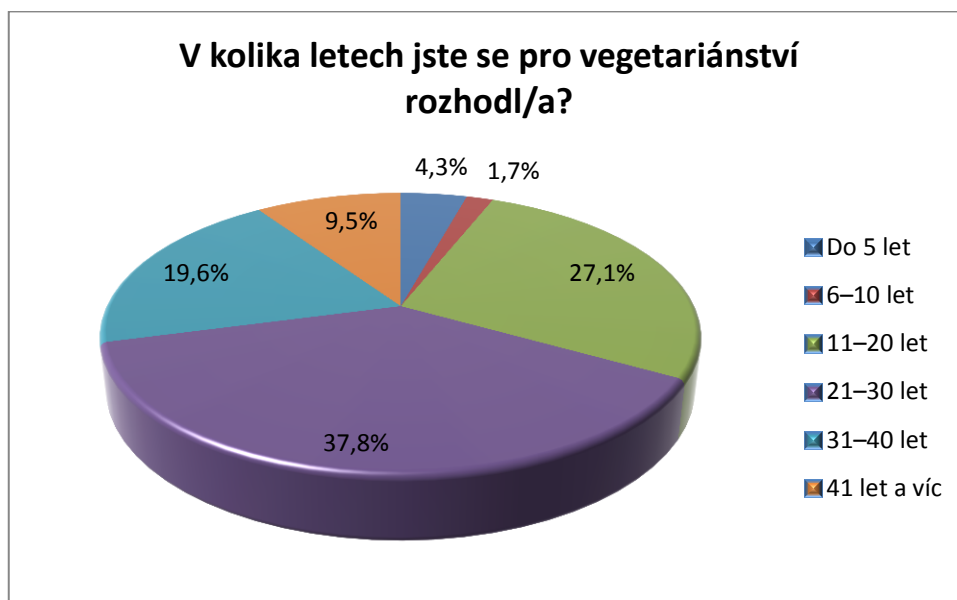
Graf 11: Složení cílové populace podle délky trvání vegetariánství



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 11 znázorňuje, jak dlouho jsou dotázaní respondenti vegetariány. Z celkového počtu 347 (100 %) jich nejvyšší počet 150 (43,2 %) je vegetariány 11–20 let. Do kategorie 6–10 let spadá 73 (21 %) respondentů. Od narození do 5 let je vegetariánů 61 (17,6 %), podobně 58 (16,7 %) jich zaujímá kategorii 21–30 let. Nejméně dotázaných 5 (1,4 %) je ve skupině 31 let a víc.

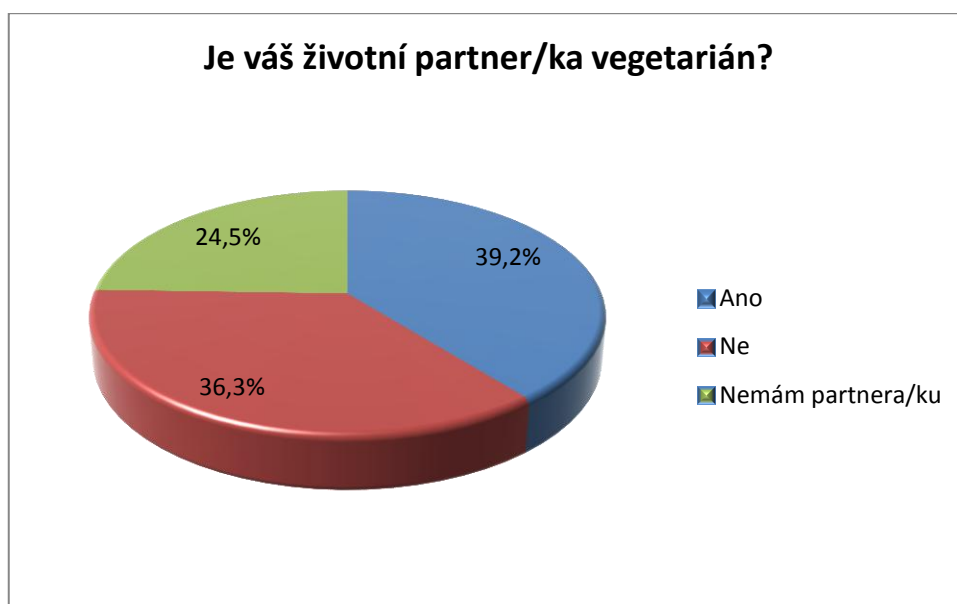
Graf 12: Složení cílové populace podle věku, ve kterém se rozhodli pro vegetariánství



Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka zjišťovala, v kolika letech se respondenti pro vegetariánství rozhodli. Z celkového počtu 347 (100 %) se nejvíce respondentů pro vegetariánství rozhodlo ve věku 21–30 let, jedná se o 131 (37,8 %) dotázaných. V období mezi 11–20 lety se pro tuto volbu stravování rozhodlo 94 (27,1 %) dotázaných. Věkovou kategorii 31–40 let zaujímá 68 (19,6 %) respondentů. Ve svých 41 letech a později se k vegetariánství rozhodlo 33 (9,5 %) dotázaných. Od narození do svých 5 let se vegetariány stalo 15 (4,3 %) respondentů a nejméně jich tvoří věkovou skupinu 6–10 let, jedná se o 6 (1,7 %) dotázaných.

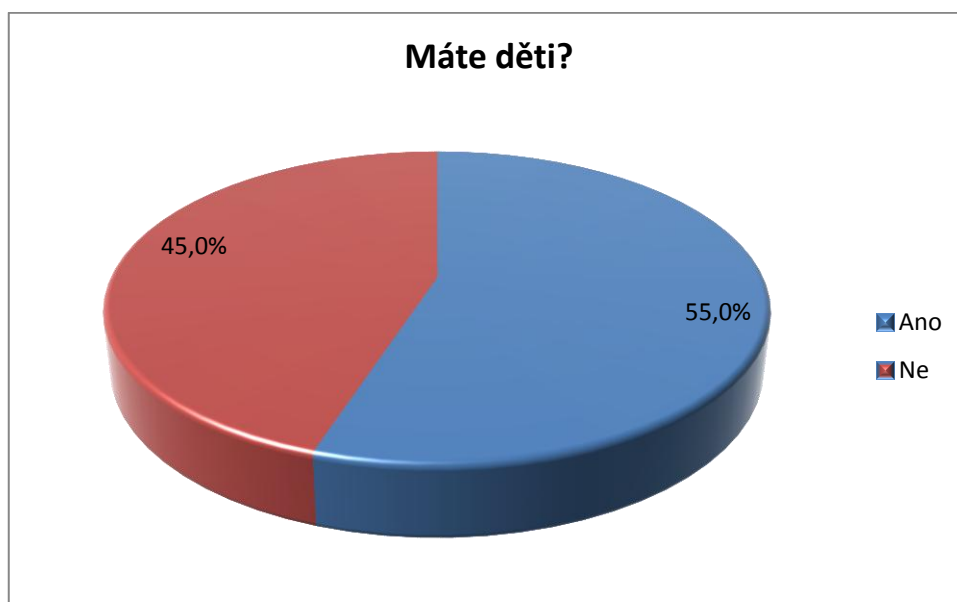
Graf 13: Složení cílové populace podle partnera/ky



Zdroj: Vlastní výzkum

Z celkového počtu 347 (100 %), 136 (39,2 %) respondentů uvedlo, že jejich partner/ka je vegetarián, 126 (36,3 %) dotázaných odpovědělo na tuto otázku ne. 85 (24,5 %) respondentů uvedlo, že partnera/ku nemá.

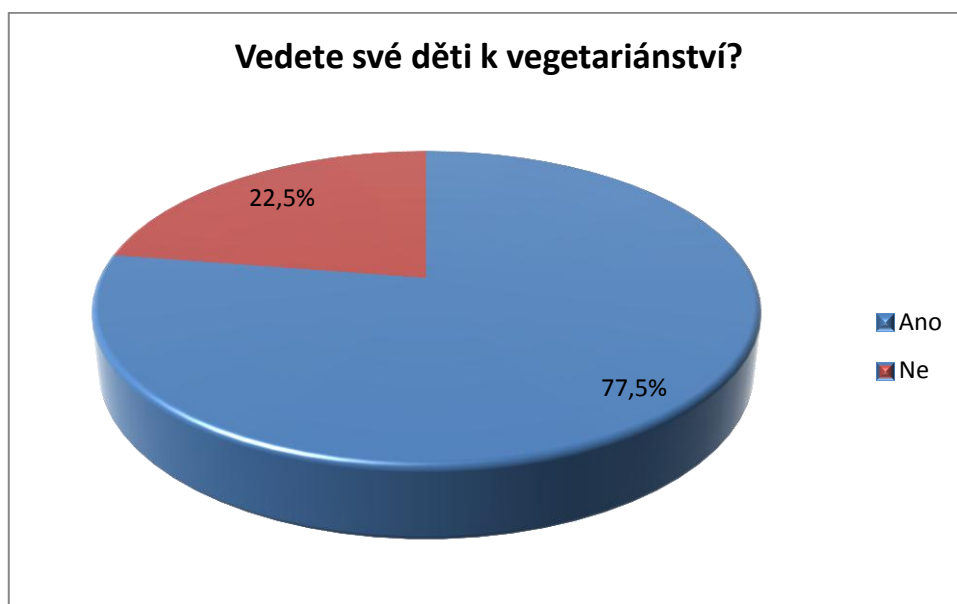
Graf 14: Složení cílové populace podle dětí



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 14 znázorňuje, kolik vegetariánů či vegetariánek má děti. Z celkového počtu 347 (100 %) má děti 191 (55 %) dotázaných. Zbývajících 156 (45 %) respondentů děti nemá.

Graf 15: Složení cílové populace podle vedení dětí k vegetariánství



Zdroj: Vlastní výzkum

Z celkového počtu dotázaných, kteří děti mají, tj. 191 (100 %), své děti k vegetariánství vede 148 (77,5 %) z nich. 43 (22,5 %) respondentů své děti k vegetariánství nevede.

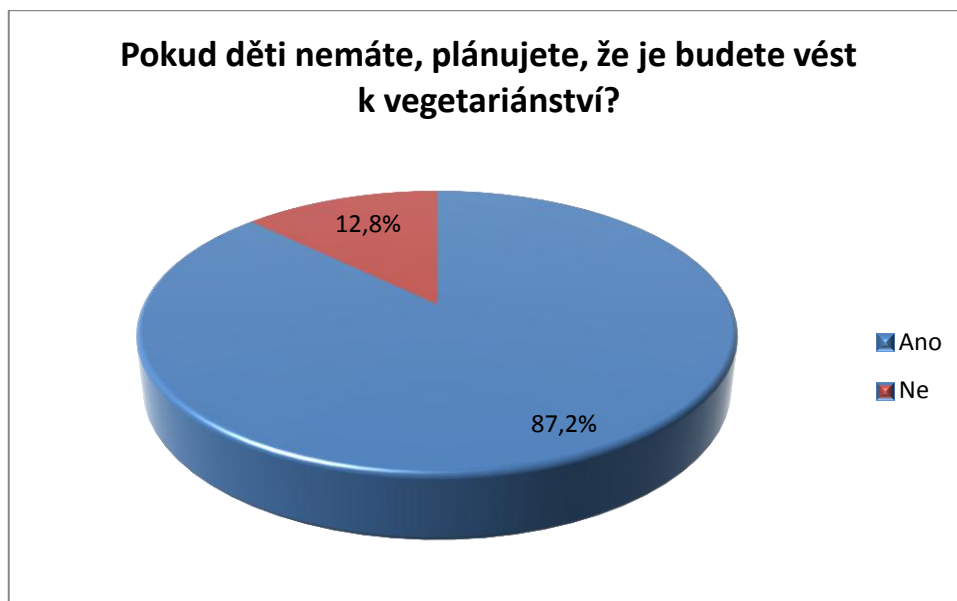
Graf 16: Složení cílové populace podle využívání alternativního vzdělávání pro děti



Zdroj: Vlastní výzkum

Z celkového počtu dotázaných, kteří děti mají, což je 191 (100 %), pro své děti nevyužívá žádný typ alternativního vzdělávání 151 (79,1 %) dotázaných. Alternativní vzdělávání využívá pouhých 40 (20,9 %) respondentů. Nejčastěji byly uváděny školy typu Montessori a Waldorfská škola. Dále respondenti uváděli domácí vzdělávání, církevní školy, jazykové školy a školy či školky nabízející vegetariánskou stravu.

Graf 17: Složení cílové populace podle plánování vedení dětí k vegetariánství



Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka se týkala pouze těch respondentů, kteří děti nemají, jedná se tedy o 156 (100 %) dotázaných. Z celkového počtu dotázaných, kteří děti nemají, 136 (87,2 %) plánuje, že své děti bude vést k vegetariánství. 20 (12,8 %) respondentů tuto možnost zamítá.

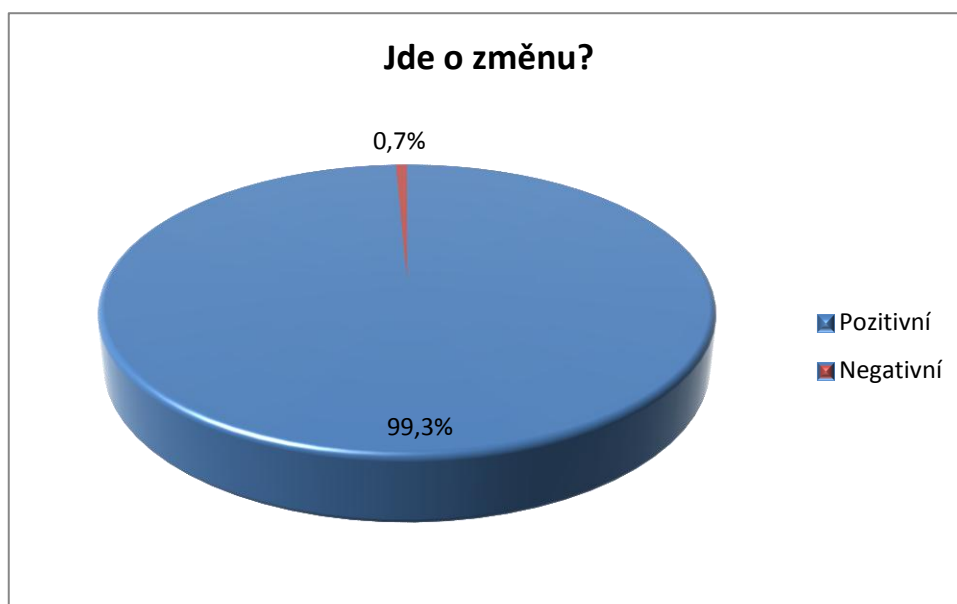
Graf 18: Složení cílové populace podle změn v psychickém rozpoložení



Zdroj: Vlastní výzkum

Z celkového počtu 347 (100 %) uvádí 281 (81 %) dotázaných, že po přechodu na vegetariánství pocítují změnu v psychickém rozpoložení. 66 (19 %) respondentů na tuto otázku odpovědělo ne.

Graf 19: Složení cílové populace podle typu změn v psychickém rozpoložení



Zdroj: Vlastní výzkum

Z respondentů, kteří na předchozí otázku odpověděli ano, tj. 281 (100 %), jich naprostá většina 279 (99,3 %) uvedla, že se jedná o změnu pozitivní. Negativní změnu uvedli 2 respondenti (0,7 %), oba dva zmínili nesoustředěnost.

V případě pozitivních změn bylo vypsáno mnoho odpovědí. Níže jsou uvedeny ty, které se nejvíce opakovaly: čisté svědomí, lepší nálada, psychická vyrovnanost, zjemnělé prožívání, lehkost, menší únava, spokojenost, bez výčitek svědomí, větší citlivost, soucit, klid, větší spojení s přírodou, dobrý pocit, odstranění depresí, vznětlivosti, agrese a zlosti, pocit pohody, větší schopnost empatie, zbystření vědomí, nárůst životní energie, harmonizace mysli, lepší pochopení druhých, spokojenost, uvolněnost, větší tolerantnost, trpělivost, optimismus, radost, nadhled, porozumění, rovnováha, volnost, svoboda, otevřenost aj.

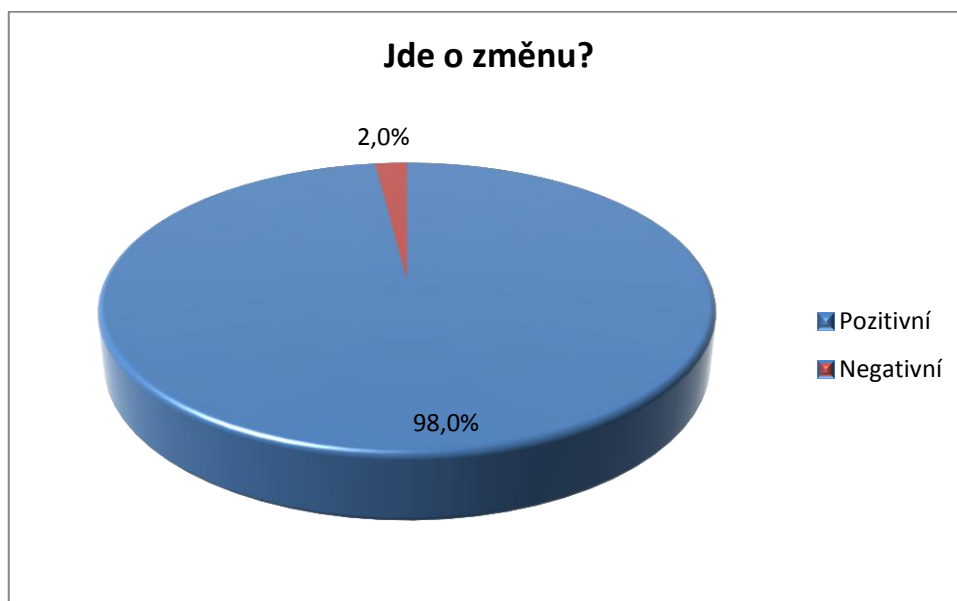
Graf 20: Složení cílové populace podle změn ve fyzické kondici



Zdroj: Vlastní výzkum

Z celkového počtu 347 (100 %) uvádí 248 (71,5 %) dotázaných, že po přechodu na vegetariánství pocítují změnu v jejich fyzické kondici. 99 (28,5 %) respondentů uvedlo, že žádnou změnu nepocítuje.

Graf 21: Složení cílové populace podle typu změn ve fyzické kondici

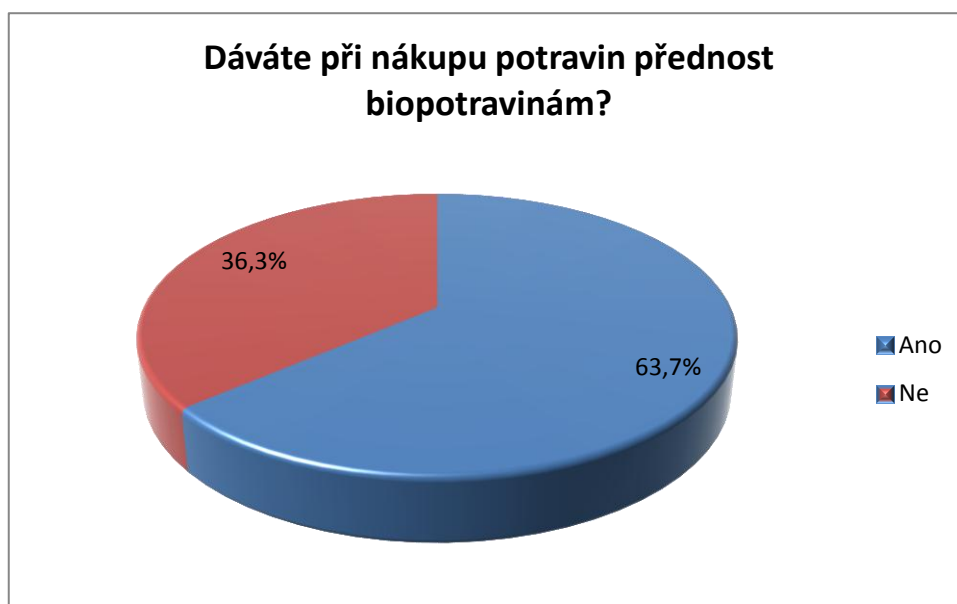


Zdroj: Vlastní výzkum

Z respondentů, kteří na předchozí otázku odpověděli ano, tj. 248 (100 %), 243 (98 %) uvedlo, že se jedná o změnu pozitivní. Negativní změnu uvedlo 5 (2 %) respondentů, konkrétně se jednalo o únavu, anemii, nežádoucí zhubnutí a dva respondenti uvedli méně energie.

V případě pozitivních změn bylo vypsáno mnoho odpovědí, níže jsou uvedeny ty, které se nejčastěji opakovaly: zlepšení fyzické kondice, zvýšení síly, více energie, vymizení zdravotních problémů, větší odolnost vůči nemocem, absence nemocí a obtíží, lepší a pravidelnější trávení, odstranění plynatosti a pocitu těžkosti, menší únava, úprava tělesné hmotnosti, lepší imunita, lehkost, vnitřní čistota, lepší spánek, vitalita aj.

Graf 22: Složení cílové populace podle upřednostnění biopotravin



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu 22 lze vyčíst, že z celkového počtu dotázaných 347 (100 %) dává 221 (63,7 %) při nákupu potravin přednost biopotravinám. Možnost ne označilo 126 (36,3 %) respondentů.

Graf 23: Složení cílové populace podle upřednostnění kvality nebo ceny potravin



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 19 zjišťovala, zda dotázaní respondenti upřednostňují kvalitu nebo cenu potravin. Z celkového počtu 347 (100 %) 291 (83,9 %) respondentů uvedlo kvalitu. Cenu upřednostňuje 56 (16,1 %) dotázaných.

Graf 24: Složení cílové populace podle souvislosti vegetariánství s celkovým stylem života



Zdroj: Vlastní výzkum

Z celkového počtu 347 (100 %) si 313 (90,2 %) respondentů myslí, že vegetariánství souvisí s celkovým stylem života. S tímto tvrzením se neztotožňuje 34 (9,8 %) dotázaných.

Na otázku, jak ovlivňuje vegetariánství respondenty, kteří odpověděli ano, se objevovaly tyto nejčastější odpovědi:

- větší přemýšlení a trávení času nad přípravou jídla, větší pozornost při výběru potravin, poznávání nových potravin, menší plýtvání potravin,
- důraz na zdravý životní styl, vážení si svého zdraví,
- ekologické smýšlení, soulad s přírodou,
- minimální zásah do životního prostředí, šetrnost k životnímu prostředí,
- jiný přístup k ostatním, větší vnímavost, citlivost a otevřenost k druhým lidem, méně agrese a závisti,
- netolerance od nevegetariánů, nepochopení podstaty vegetariánství,

- více aktivit a zájmů, aktivní využívání volného času,
- procházky a pobyt v přírodě, na čerstvém vzduchu,
- zájem o přírodní medicínu, alternativní léčbu,
- nekouření, absence drog a alkoholu,
- praktikování jógy,
- rozvoj principu neubližování, láska ke všem živým tvorům, úcta k životu, pomáhat druhým, neubližování,
- zahradničení, pěstování zeleniny, ovoce, bylinek,
- výběr přátel, školy, restaurace, dovolené,
- přírodní materiály, odmítání výrobků z kůže,
- změna přístupu k životu aj.

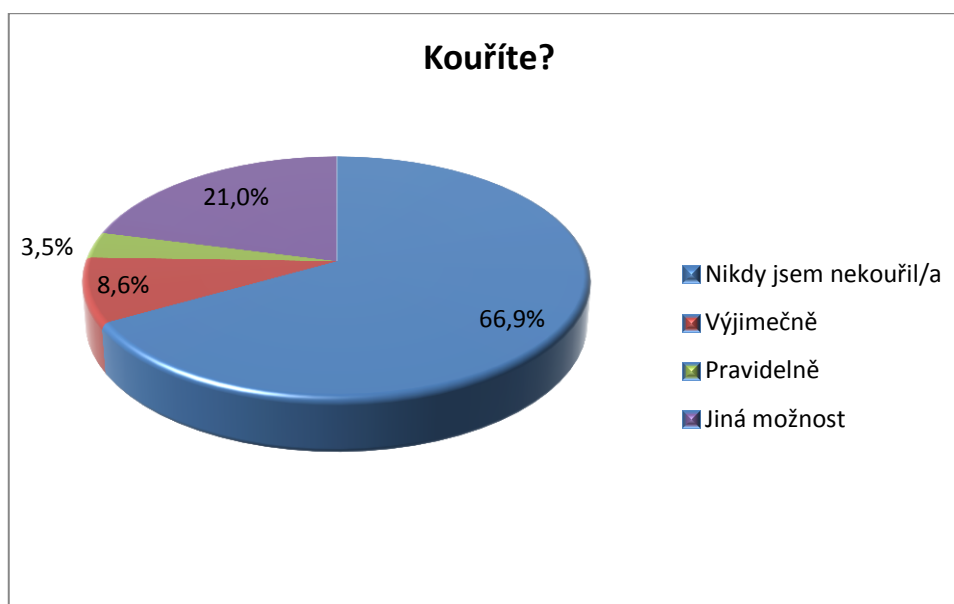
Graf 25: Složení cílové populace podle konzumace alkoholu



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 21 zkoumala, zda dotázaní respondenti konzumují alkohol. Z celkového počtu 347 (100 %) nejvíce respondentů, 147 (42,9 %), odpovědělo možností výjimečně. 74 (21,3 %) udává, že alkohol nikdy nepilo, pravidelně alkohol konzumuje 24 (6,9 %) dotázaných. Jinou možnost uvedlo 100 (28,8 %) respondentů. Nejčastěji uváděli, že alkohol přestali pít po přechodu na vegetariánství. Alkohol tedy v minulosti konzumovali, nyní však již ne. Jiní respondenti odpověděli, že alkohol konzumují příležitostně, nepravidelně, zanedbatelně či občas. Někteří nepohrdnou alkoholem při příležitosti společenských akcí či rodinných oslav. Jako další jinou možnost uváděli respondenti odpověď ne.

Graf 26: Složení cílové populace podle kouření



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu 26 lze vyčíst, že z celkového počtu dotázaných 347 (100 %) jich 232 (66,9 %) nikdy nekouřilo. Možnost výjimečně uvedlo 30 (8,6 %) respondentů. Pravidelně kouří 12 (3,5 %) dotázaných, denně vykouří v rozmezí 2–20 cigaret. Jinou možnost uvedlo 73 (21 %) dotázaných. Ti nejčastěji uváděli, že dříve kouřili, ale dnes již nekouří. Někteří z nich přestali kouřit při přechodu na vegetariánství. Mnoho respondentů též uvedlo, že s kouřením začali v pubertě, ale nakonec přestali. Někteří kouří příležitostně.

Graf 27: Složení cílové populace podle užívání psychoaktivní látky



Zdroj: Vlastní výzkum

Na otázku o užívání psychoaktivních látek z celkového počtu 347 (100 %), 257 (74,1 %) respondentů uvedlo, že to nikdy nezkusilo. Výjimečně užívá nějakou psychoaktivní látku 29 (8,4 %) dotázaných. Jedná se ve všech případech o marihuanu, dva respondenti uvedli ještě LSD a jeden extázi. Pravidelně užívají marihuanu 3 dotázaní (0,9 %). V možnosti jiné, na kterou odpovědělo 58 (16,7 %) respondentů, uváděli nejčastěji odpověď ne. Dále respondenti uvedli, že to někdy v minulosti, především v pubertě zkusili, ale nyní již ne.

Graf 28: Složení cílové populace podle pohybové aktivity



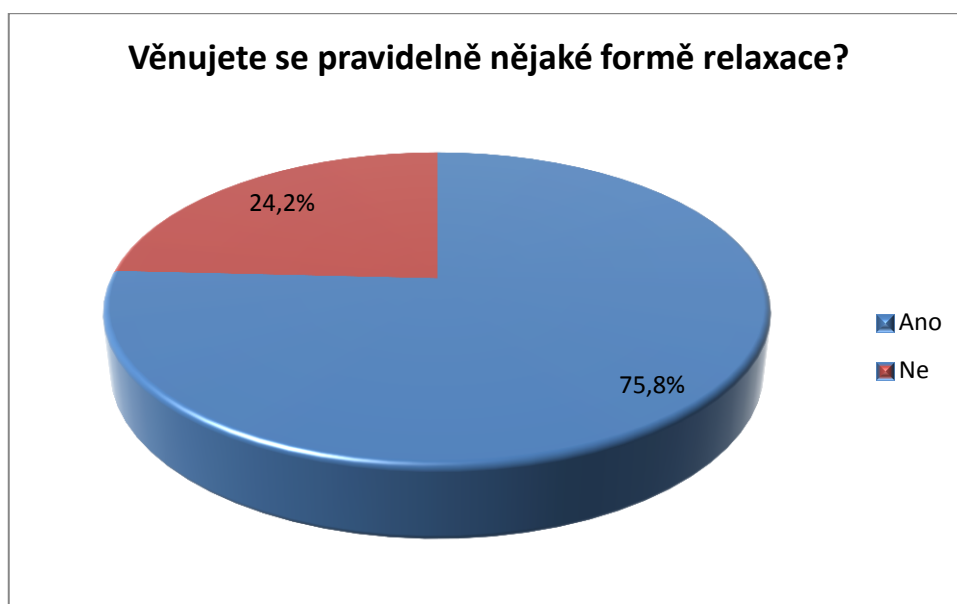
Zdroj: Vlastní výzkum

Z celkového počtu 347 (100 %) 312 (89,9 %) dotázaných uvádí, že se pravidelně věnují nějaké pohybové aktivitě. 35 (10,1 %) dotázaných označilo možnost ne.

Na otázku, jaké pohybové aktivitě se pravidelně věnují, uváděli respondenti všechny možné aktivity, např. chůze, běh, turistika, plavání, jízda na kole, pilates, posilovací cvičení, jóga, lyžování, florbal, fotbal, břišní tanec, aerobic, tanec, zumba, basketbal, volejbal, horolezectví, squash, badminton, in-line, paragliding, tai-chi, stolní tenis aj.

Na otázku, jak často, uváděli respondenti různé odpovědi, např. denně, jedenkrát až sedmkrát týdně, jedenkrát za čtrnáct dní aj.

Graf 29: Složení cílové populace podle formy relaxace



Zdroj: Vlastní výzkum

Na otázku, zda se pravidelně věnují nějaké formě relaxace, uvedlo z celkového počtu 347 (100 %) 263 (75,8 %) dotázaných ano. Možnost ne vybralo 84 (24,2 %) respondentů.

Na otázku, jaké formě relaxace se pravidelně věnují, uváděli nejčastěji jógu, meditaci, různé relaxační techniky, poslech hudby, masáže, dechová cvičení, četbu, modlitbu aj.

Na otázku, jak často, uváděli respondenti různé odpovědi. Nejčastější odpověď byla denně, jedenkrát až sedmkrát týdně aj.

Graf 30: Složení cílové populace podle členství v organizacích sdružujících vegetariány



Zdroj: Vlastní výzkum

Na otázku č. 26 odpovědělo z celkového počtu 347 (100 %) 218 (37,2 %) respondentů ne. 129 (62,8 %) dotázaných označilo možnost ano a uváděli tyto organizace:

- Jóga v denním životě,
- Česká společnost pro výživu a vegetariánství,
- Česká vegetariánská společnost,
- Český svaz pro výživu a vegetariánství,
- Občanské sdružení Život a zdraví,
- Kolektiv pro zvířata.

Graf 31: Složení cílové populace podle problémů s volbou vegetariánství



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 31 poukazuje na to, že z celkového počtu 347 (100 %) se 235 (67,7 %) dotázaných setkalo kvůli své volbě být vegetariánem či vegetariánkou s problémy. 112 (32,3 %) respondentů na tuto otázku odpovědělo záporně.

O jaké problémy se jednalo, vypsalo 235 (67,7 %) dotázaných Nejčastěji se objevovala tato tvrzení:

- netolerance společnosti,
- nepochopení, odmítání až odsouzení od rodiny, partnera, známých, spolupracovníků i lékařů,
- přesvědčování o škodlivosti, názorové střety, hloupé narážky,
- zákazy rodičů,
- stravování na dovolené, při cestování,
- nedostatek vegetariánských restaurací,
- nedostatek bezmasých jídel v běžných restauracích,
- nevegetariánská strava ve škole/školce, práci aj.

Graf 32: Složení cílové populace podle vztahu ke stravování ve „fast food“



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu 32 lze jasně vyčíst, že větší část dotázaných má k tomuto stravování negativní postoj, jedná se o 305 (87,9 %) respondentů. Jako nejčastější důvody, proč je jejich vztah negativní, uváděli respondenti nezdravé stravování, tučná jídla, nekvalitní potraviny, drahé, neetické, neekologické a neekonomické stravování. Někteří k tomuto druhu stravování zaujímají spíše neutrální postoj.

42 (12,1 %) dotázaných má k tomuto stravování pozitivní postoj. Jako nejčastější důvody, proč „fast food“ hodnotí pozitivně, uváděli, že občas tam sami zajdou, samozřejmě na něco vegetariánského. Někteří k tomuto druhu stravování zaujímají spíše neutrální postoj, nevádí jim, je jim to jedno, ale sami tam nechodí.

Graf 33: Složení cílové populace podle zájmu o používanou kosmetiku



Zdroj: Vlastní výzkum

Na otázku č. 29 odpovědělo z celkového počtu 347 (100 %) 271 (78,1 %) dotázaných ano. 76 (21,9 %) respondentů se nezajímá o to, zda kosmetika, kterou používají, byla testována na zvířatech.

Graf 34: Složení cílové populace podle výběru kosmetiky



Zdroj: Vlastní výzkum

Z celkového počtu respondentů, kteří na předchozí otázku odpověděli ano, což je 271 (100 %), jich 230 (84,9 %) vybírá pouze kosmetiku, která nebyla testována na zvířatech. 41 (15,1 %) dotázaných odpovědělo ne, tuto kosmetiku si nevybírají.

Graf 35: Složení cílové populace podle souvislosti mezi vegetariánství a tzv. zdravým životním stylem



Zdroj: Vlastní výzkum

Z celkového počtu 347 (100 %) označilo možnost ne 80 (23,1 %) respondentů. 267 (76,9 %) dotázaných se domnívá, že vegetariánství souvisí s tzv. zdravým životním stylem. Na otázku jak, odpovídali respondenti nejčastěji takto:

- zájem o své zdraví, zdravý život a zdravější stravování,
- láska, ohleduplnost a respekt k přírodě a k celé planetě,
- větší soucítění se vším živým, neublížování živým tvorům,
- třídění odpadu a další ekologické přístupy,
- volnočasové aktivity spojené s pohybem a pobytem v přírodě,
- výběr aktivit podporujících zdraví, sport,
- procházky na čerstvém vzduchu, v lese, v přírodě,
- literatura, vzdělávání se, hudba, umění,
- společné trávení volného času s rodinou,
- vyhledávání míst či společenství lidí vegetariánů,

- nekouření, nepití alkoholu,
- praktikování jógy,
- neúčast na zabíjačkách, lovech, honech a podobných akcích,
- vyhýbání se nákupním centrům, nenavštěvování pasivních kulturních center,
- pečlivější vybírání podniků, obchodů a dalších zařízení,
- pěstování vlastních plodin, ovoce, zeleniny, bylinek, sběr hub, zahradničení,
- větší přemýšlení nad výběrem potravin a jejich přípravou,
- praktikování preventivního programu New Start,
- tábory zdraví,
- pomoc psím útlukům aj.

5 DISKUZE

V diplomové práci bylo zkoumáno, zda vegetariánství jako volba stravování je současně i volbou specifického životního stylu. V diskuzi jsou uvedeny zajímavé a podstatné výsledky, které výzkum přinesl. Výsledky zde jsou srovnávány s literaturou.

První otázka v dotazníku zjišťovala pohlaví. Celkově se výzkumu zúčastnilo 70,6 % žen a 29,4 % mužů. V kvantitativním výzkumu uskutečněném v roce 2003 bylo zjištěno, že se k vegetariánství hlásí více žen než mužů. To lze usuzovat i podle toho, že muži se v minimálním množství snaží vyhnout masu. Navíc tvrdí častěji než ženy, že bez masa se člověk nenají (14). Větší výskyt žen, vegetariánek, potvrzuje i tento výzkum.

Podle již zmiňovaného výzkum z České republiky se k vegetariánství hlásí nejvíce mladí lidé ve věku 15–29 let (14). Věkové rozložení respondentů ve výzkumu bylo velmi široké. Nejmladší respondentce bylo 12 let a nejstarší 72 let. Nejvíce dotázaných, 27,4 %, po setřídění dat spadá do věkové kategorie 31–40 let, o něco méně, 24,8 %, tvoří věkovou skupinu 41–50 let. Když sečteme věkové kategorie do 20 let a 21–30 let, je těchto respondentů 28 %. Zde jich je tedy nejvíce, ale konečný výsledek se liší jen o pár procent. Ze zjištěných údajů lze soudit, že vegetariánství není jen jakýmsi „hitem“ v mladém věku, ale že tuto volbu stravování uznává i mnoho lidí ve vyšším věku než mladistvém. Ve výzkumu se 37,8 % dotázaných pro vegetariánské stravování rozhodlo ve věku 21–30 let, ve věku 11–20 let to bylo 27,1 %. Ve věkové skupině 31–40 let se k vegetariánství rozhodlo 19,6 %, což je vcelku vysoké procento na tuto věkovou kategorii.

Podle výzkumu prováděného společností STEM/MARK se k vegetariánství mnohem více hlásí vysokoškoláci (14). Vzdělání respondentů zjišťovala v dotazníku otázka č. 3. Nejvíce dotázaných, 49 %, uvedlo vysokoškolské vzdělání. Lze se domnívat, že lidé s vysokoškolským vzděláním více dbají o své zdraví a více si uvědomují následky nezdravého stravování. Po vysokoškolském vzdělání následovalo střední odborné s maturitou, to uvedlo 32,6 % respondentů. Vyšší odborné vzdělání uvedlo pouhých 4,9 % dotázaných.

Nejvíce dotázaných žije ve městě, 75,2 %. V bytovém domě jich bydlí 59,9 %. Ve výzkumu zkoumajícím australskou populaci žen bylo zjištěno, že ženy vegetariánky žijí více v městských oblastech (4). Protože zhruba $\frac{3}{4}$ dotázaných bydlí ve městě, je pravděpodobnější, že jich také více bude bydlet právě v bytovém domě. Může to být zapříčiněno i tím, že ve městě mají lidé větší možnosti a příležitosti než na vesnici.

Následující otázka zjišťovala, zda respondenti přizpůsobili svůj životní styl stylu bydlení. Na tuto otázku odpovědělo kladně 38 % respondentů. Nejčastěji uváděli, že mají zahrádku a pěstují si sami vlastní plodiny. Zahrádku mají vegetariáni/ky především na vesnici, ale i ve městech. V dotazníku někteří respondenti uváděli, že pokud bydlí ve městě, mají na vesnici chatu či chalupu, kde tráví čas o víkendech. Někteří se záměrně přestěhovali z města na vesnici. Upřednostňují přírodní materiály a nemají doma žádné kožené věci.

Nejvíce ze všech dotázaných vegetariánů, jsou lakto-vegetariáni, a to 49,3 %. Odmítají maso, ryby a vejce, nevzdávají se však mléčných výrobků (73). Neužilová (65) v článku časopisu Regenerace konstatuje, že nejrozšířenější formou je lakto-ovo-vegetariánství, kdy se nekonzumuje maso a produkty z masa, ale mléko a vejce ano. V mém výzkumu se za lakto-ovo-vegetariány považuje 24,8 % dotázaných.

Hlavní důvod, proč se dotázaní respondenti stali vegetariány, byl etický. Tuto možnost označilo 58,2 % respondentů. Risi a Zürer (73, s. 48) v knize Vegetariánský život: přednosti bezmasé výživy konstatují: „*Ptáme-li se vegetariánů, ukazuje se, že většina dotázaných skutečně přestala jíst maso z eticko-filosofických důvodů.*“ Na druhé místo se zařadil důvod zdravotní, ten označilo 19,6 % respondentů. Zdravotní hledisko není nejdůležitějším argumentem pro vegetariánskou stravu (73).

Z dotázaných, kteří mají děti, je 77,5 % vede k vegetariánství. Z těch, co nemají děti, jich 87,2 % plánuje, že je k tomuto stravování bude vést. Nebylo prokázáno, že by děti stravující se vegetariánsky dosahovaly nižšího vzrůstu nebo měly jiné zdravotní obtíže. Americká dietetická organizace prohlásila vegetariánskou stravu za adekvátní a zdravotně přínosnou ve všech věkových obdobích (65). Neužilová (65) konstatuje, že vzhledem k doзору a tlaku, jež je vyvíjen na rodiče malých vegetariánů, mají

vegetariánské děti stravu často nutričně mnohem vyváženější než ty děti, které maso jedí.

Pozitivní změny v psychickém rozpoložení po přechodu na vegetariánství udává 99,3 % dotázaných. Pozitivní změny ve fyzické kondici po přechodu na vegetariánství udává 71,5 %. Za negativní změny, kterých je relativně malé procento, uváděli respondenti nejčastěji únavu, anemii, nežádoucí zhubnutí, méně energie a nesoustředěnost. Především nedostatek vitamínu B₁₂ se obvykle projevuje neurologickými příznaky a anemií. Člověk s neurologickými příznaky může pociťovat brnění v končetinách, únavu, ztrátu rovnováhy, poruchy vidění, paměti, ale i psychické poruchy, jako halucinace či deprese. Anemický člověk trpí únavou, bušením srdce, dušností, lámou se mu nehty, praskají koutky, hůř se hojí rány a je bledý (66). I přes to, že je vegetariánství bráno jako zdravé, je nutné dbát na dostatečný přísun všech potřebných živin. Lidé takto se stravující by měli dbát na správné složení svého jídelníčku.

Při nákupu potravin dává 63,7 % dotázaných přednost biopotravinám. Zájem o biopotraviny závisí na vzdělání a věku nakupujícího. Biopotraviny nakupují především mladí lidé a vysokoškoláci, upřednostňují je též rodiny s dětmi (55).

Na otázku týkající se konzumace alkoholu, odpovědělo 42,9 %, že alkohol konzumuje výjimečně. Nikdy ho nekonzumovalo 21 %. 28,8 % tázaných vybralo jinou možnost a nejčastěji uváděli, že alkohol přestali pít po přechodu na vegetariánství. Melinová a Davisová (61, s. 40) uvádějí, že: „*Spotřeba alkoholu u vegetariánů se ukázala nižší než v celkové populaci.*“ V tomto výzkumu nelze srovnat konzumace alkoholu s vegetariány a nevegetariány, přesto se sama domnívám, že tvrzení Melinové a Davidsové je oprávněné. K podobným závěrům došli například i Cade a kolektiv (13), kteří popisují výrazně nižší spotřebu alkoholu mezi ženami vegetariánkami.

V otázce týkající se kouření uvedlo 66,9 % respondentů, že nikdy nekouřilo. 21 % dotázaných vybralo jinou možnost, zde nejčastěji uváděli, že dříve kouřili, ale přestali. Někteří z nich přestali kouřit při přechodu na vegetariánství. Studie prováděná na britské populaci žen došla k závěru, že mezi kuřačky patřilo 11 % vegetariánek (13).

„Jen málo vegetariánů kouří nebo holduje alkoholu a větší procento z nich je fyzicky aktivních.“ (61, s. 22-23).

Pravidelně se pohybové aktivitě věnuje 89,9 % dotázaných. Slimáková (75) hovoří o vegetariánství jako o životním stylu, který je navíc spojený s nekuřáctvím, odmítáním jakýchkoliv drog a pravidelným pohybem. *„Výzkumy předpokládají, že přinejmenším část z přínosu vegetariánské stravy pramení z celkově nižšího příjmu kalorií, z nižšího příjmu živočišných tuků a z vyššího příjmu zeleniny a vlákniny. Celkový přínos pramení z vegetariánské stravy, ale odráží i zvýšenou úroveň fyzické aktivity u vegetariánů.“ (61, s. 23).*

75,8 % dotázaných se věnuje nějaké formě relaxace. Respondenti uváděli nejčastěji jógu, které se věnují každý den. O tom svědčí i fakt, že nejvíce dotázaných, kteří jsou členem či členkou nějaké organizace sdružující vegetariány, jsou nejčastěji členy Jógy v denním životě. Tato informace může být zkusena tím, že dotazníky byly distribuovány právě prostřednictvím Jógacenter v České republice. Nutno ale poznamenat, že i přestože se mnozí dotázaní věnují józe, ne vždy jsou členem této organizace. Jogíni se stávají vegetariány z mnoha různých důvodů. Hlavním důvodem je jejich představa, že všechny živé bytosti, včetně zvířat, jsou božími dětmi – tzn. našimi bratry a sestrami. Bůh stvořil nás všechny a jeho duše žije nejen ve člověku, ale i ve zvířeti. Jóga odmítá zabíjení a konzumaci zvířat (57).

Kvůli své volbě být vegetariánem či vegetariánkou se s problémy setkala 67,7 % dotázaných. Nejčastěji respondenti uváděli celkovou netoleranci společnosti. Setkali se s nepochopením, odmítáním až odsouzením ze strany rodiny, partnera, ale i známých, spolupracovníků či dokonce lékařů. Mladší respondenti nejčastěji uváděli, že jim vegetariánství bylo zakazováno rodiči. Dalším problémem je také nedostatečný počet vegetariánských restaurací nebo nedostatek bezmasých jídel v běžných nevegetariánských restauracích. Obtížné je též zajistit vegetariánskou stravu ve škole, školce nebo v zaměstnání.

Stravování ve „fast food“ zamítá a považuje za negativní 87,9 % dotázaných. Předpokládala jsem, že výsledek na tuto otázku bude převážně negativní. Přesto, že respondenti zaškrtnuli možnost negativní nebo pozitivní, v některých případech dále

uvedli, že jejich postoj k tomuto stravování je spíše neutrální. Odpovídali, že oni tato zařízení nenavštěvují, a pokud je někdo má v oblíbenosti, je to jeho volba. Osobně si nedokáží představit, že by zrovna lidé stravující se vegetariánsky navštěvovali tyto moderní zařízení i přes to, že se zde dá najít i poměrně zdravá strava.

78,1 % dotázaných se zajímá o to, zda kosmetika, kterou používají, byla testována na zvířatech. Většina výrobků osobní i domácí kosmetiky a také chemické látky v ní obsažené bývají testovány na zvířatech. V České republice jsou tyto testy zakázány, avšak konzumenti se u nás setkávají převážně s výrobky z ostatních zemí. V rámci Evropské unie platí zákaz od roku 2009, nicméně plně platný bude až v roce 2013. Přesto ani u nás nejsou omezení úplná, obsahují některé výjimky a neplatí pro oblast výrobků domácí kosmetiky (32). S užíváním kosmetiky souvisí i další předměty denní potřeby. Respondenti v dotazníku například uváděli, že se vyhýbají koženým výrobkům. Především vegani se vyhýbají koženým věcem, vlně, hedvábí a dalším produktům vyráběným ze živočišných složek (61). Nutno poznamenat, že vyhýbání se těmto věcem není jen záležitost veganů, ale i ostatních kategorií vegetariánů.

Na otázku, zda si respondenti myslí, že vegetariánství souvisí s celkovým stylem života, odpovědělo 90,2 % ano. Nejčastěji respondenti uváděli, že více přemýšlí a tráví čas nad přípravou jídla, dbají zvýšené pozornosti při výběru potravin. Důraz kladou na zdravý životní styl a váží si svého zdraví. Snaží se o minimální zásah do životního prostředí, soulad s přírodou a ekologické smýšlení. Uvádějí, že mají mnoho aktivit a zájmů, které taky souvisí s trávením volného času v přírodě. Praktikují jógu, která je jejich životní filosofií. Literatura uvádí, že vegetariáni jsou lépe informováni o jídle, výživě a celkově zdravějšímu přístupu ke stravování než nevegetariáni (6). Mají pozitivnější přístup k informacím o výrobcích, speciálních obchodech zaměřených na výživu a zdraví. Dávají přednost novým ekologickým výrobkům, účastní se různých společenských událostí a navazují sociální vztahy více než nevegetariáni (42).

Vegetariánství souvisí s tzv. zdravým životním stylem, tak se domnívá 76,9 % respondentů. Podle Melinové a Davisové (61) mají vegetariáni tendenci vést zdravější životní styl. Z výzkumu, který prováděli Allen a kolektiv (2) vyplývá, že existuje souvislost mezi vegetariánstvím a celkově zdravějším životním stylem. Podobně Cade a

kolektiv (13) uvádějí, že především mezi ženami vegetariánkami převládá zdravý životní styl ve větší míře než u nevegetariánů.

Dotazník jako nástroj sběru dat byl sestaven tak, aby jako celek odpovídal na stanovenou hypotézu. Jak vyplývá z výše uvedených argumentů diskuse, postavených na relevantních primárních datech, hypotéza „Vegetariánství jako volba stravování je současně i volbou specifického životního stylu (například styl bydlení, trávení volného času, tzv. životní filozofie apod.)“, byla potvrzena.

6 ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývá sociologií jídla a vegetariánstvím. Teoretická část shrnuje podstatné informace týkající se sociologie jídla. Konkrétněji se věnuje sociálně komunikativní funkci jídla, volbě jídla, postojům k jídlům, jídlu v systému hodnot, magii a symbolice, prestižnímu významu některých jídel, výživě a psychice, vztahu k masu a jídlu v životním stylu. Vysvětluje termíny životní způsob, životní styl, životní sloh a věnuje se i alternativním životním stylům. Popisuje, jak vypadá současný životní styl a jak životní styl souvisí s vegetariánstvím. Následně se věnuje fenoménu vegetariánství. Vymezuje samotný pojem vegetariánství, procentuální zastoupení u nás i ve světě. Dále se zabývá historií, světovými náboženstvími a jejich souvislostmi s vegetariánstvím. Popisuje druhy, důvody, klady a zápory vegetariánské stravy.

Praktická část byla zaměřena na zjištění, zda vegetariánství jako specifický fenomén souvisí s životním stylem. Pro sběr primárních dat byl použit kvantitativní výzkum, metoda dotazování, technika dotazník.

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jak fenomén stravování ovlivňuje životní způsob vegetariána. Následně byly vytvořeny dva dílčí cíle. Dílčí cíl 1: Zmapování problematiky vegetariánství v rámci České republiky z pohledu vegetariánů. Dílčí cíl 2: Popis současných trendů v oblasti vegetariánského stravování. Zhodnocení kladů a záporů tohoto stravování. Domnívám se, že cíle práce se podařilo splnit.

V souvislosti s cílem práce byla stanovena hypotéza: Vegetariánství jako volba stravování je současně i volbou specifického životního stylu (například styl bydlení, trávení volného času, tzv. životní filozofie apod.). Tato hypotéza byla ze zjištěných výsledků potvrzena.

Díky této práci jsem se obohatila o mnoho poznatků a informací zabývajících se obecně sociologií jídla, životním stylem a vegetariánstvím. Problematika vegetariánství mě vždy zajímala a tato práce mi dala možnost zabývat se touto volbou stravování více do hloubky. Výsledky práce mohou sloužit pro další výzkum a širší probádání této oblasti. Dále budou sloužit pro potřeby vegetariánských center a díky šíři výzkumného souboru mohou být určeny k publikaci v odborném periodiku.

7 KLÍČOVÁ SLOVA

Alternativa

Jídlo

Vegetariánství

Zdraví

Životní styl

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. AIHARA, Herman. *Základy makrobiotiky*. Olomouc: ANAG, 2010. ISBN 978-80-7263-543-6.
2. ALLEN, M. W. et al. Values and beliefs of vegetarians and omnivores. *Journal of Social Psychology*, 2000, vol. 140, iss. 4, s. 405-423. ISSN 0022-4545.
3. ARCIMOVIČOVÁ, Jana. Půst. *Regenerace*. 2012, č. 2, s. 46-49. ISSN 1210-6631.
4. BAINES, S., J. POWERS and W. J. BROWN. How does the health and well-being of young Australian vegetarian and semi-vegetarian women compare with non-vegetarians? *Public Health Nutrition*, May 2007, vol. 10, iss. 5, s. 436-442. ISSN 1368-9800.
5. BEARDSWORTH, Alan and Teresa KEIL. *Sociology on the Menu: An invitation to the study of food and society*. London; New York: Routledge, 1997. ISBN 978-0415114257.
6. BEDFORD, J. L. and S. I. BARR. Diets and selected lifestyle practices of self-defined adult vegetarians from a population-based sample suggest they are more 'health conscious'. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, April 2005, vol. 2, iss. 4, ISSN 1479-5868.
7. BELASCO, Warren James. *Food: the key concepts*. Oxford; New York: Berg, 2008. ISBN 978-1-84520-673-4.

8. BĚLKA, Luboš. Jídlo a jeho role v buddhismu. In: BUBÍK, Tomáš a Martin FÁREK. *Náboženství a jídlo*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2005, s. 5-12. ISBN 80-7194-800-4.
9. BERANOVÁ, Magdalena. *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku*. 2. vyd., přeprac. a rozš. Praha: Academia, 2011. ISBN 978-80-200-1991-2.
10. BEZ MASA KVALITNĚ. *Slavní vegetariáni* [online]. 2009 [cit. 2012-02-13]. Dostupné z: <http://bezmasa.kvalitne.cz/slavni-vegetariani.html>.
11. BROWN, Simon. *Makrobiotika pro každý den: změňte stravu, změňte životní styl*. Praha: Ikar, 2010. ISBN 978-80-249-1400-8.
12. BUKOVSKÝ, Igor. *Návod na přežití pro muže*. Bratislava: AKV, 2007. ISBN 978-80-969739-5-8.
13. CADE, J. E., V. J. BURLEY and D. C. GREENWOOD, D. The UK Women's Cohort Study: comparison of vegetarians, fish-eaters and meat-eaters. *Public Health Nutrition*, October 2004, vol. 7, iss. 7, s. 871-878. ISSN 1368-9800.
14. ČECHOVÁ, Markéta. VEGETARIAN. *Vegetariánství – Kvantitativní výzkum. Hodnocení výroků z oblasti vegetariánství* [online]. [cit. 2012-03-6]. Dostupné z: <http://www.vegetarian.cz/ostatni/stenmark%20o%20veget.html>.
15. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-247-3213-8.
16. ČERVENÝ, Karel a Drahomíra ČERVENÁ. *Léčba výživou: encyklopedie léčivých potravin*. 2. vyd. Martin: Neografia, 2002. ISBN 80-88892-49-X.

17. ČESKÁ SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU A VEGETARIÁNSTVÍ. *Prohlášení České společnosti pro výživu a vegetariánství* [online]. 2005-2012 [cit. 2012-03-2]. Dostupné z: http://csvv.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=53.
18. ČESKÁ SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU A VEGETARIÁNSTVÍ. *Stručná historie vegetariánství* [online]. 2005-2012 [cit. 2012-12-12]. Dostupné z: http://csvv.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=755:struna-historie-vegetarianstvi&catid=120:historie-vegetarianstvi&Itemid=100037.
19. ČESKÁ VEGANSKÁ ASOCIACE. *Novinky* [online]. 31. 10. 2011 [cit. 2012-02-13]. Dostupné z: <http://www.veganska-asociace.cz/novinky/produkce-masa-v-cr-klesla-o-5-procent-a-pocet-obyvatel-planety-prekrocil-7-miliard/>.
20. ČESKÁ VEGANSKÁ ASOCIACE. *Veganství* [online]. 2012 [cit. 2012-02-13]. Dostupné z: <http://www.veganska-asociace.cz/o-veganstvi/>.
21. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *KZAM-systematická část* [online]. 2012 [cit. 2012-04-14]. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/klasifik.nsf/i/kzam_systematicka_cast.
22. ČTK. MAGAZÍN ČESKÉ NOVINY. *V ČR v posledních letech přibývá vegetariánských restaurací* [online]. 22. 2. 2012 [cit. 2012-03-6]. ISSN 1213-5003. Dostupné z: <http://magazin.ceskenoviny.cz/vareni/zpravy/v-cr-v-poslednich-letech-pribyva-vegetarianskych-restauraci/758901>.
23. DEAR, John. VEGETARIAN. *Cesta za Ježíšovým nenásilím* [online]. [cit. 2012-02-20]. Dostupné z: <http://www.vegetarian.cz/ostatni/cesta%20za%20jesusv1.html>.

24. DIEHL, H., A. LUDINGTONOVÁ a P. PRIBIŠ. *Síla zdraví*. Praha: Advent-Orion, 2009. ISBN 978-80-7172-093-5.
25. DIFFERENTLIFE. *Vegetariánství = žij a nech žít* [online]. [cit. 2012-02-20]. Dostupné z: <http://www.differentlife.cz/vegetarian.htm>.
26. DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0139-7.
27. DUFFKOVÁ, Jana. Životní způsob/životní styl a jeho variantnost. In: FAZIK, Alexander a Martin MATĚJŮ. *Aktuální problémy životního stylu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 6. 10. 2005. s. 79-90. ISBN 80-7308-131-8.
28. DUFFKOVÁ, J., L. URBAN a J. DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.
29. DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Lidé a jídlo*. Praha: ISV, 1999. ISBN 80-85866-41-2.
30. EATON, Russell. EZINE ARTICLES. *World Wide Populations of Vegetarians* [online]. 3. 1. 2010 [cit. 2012-03-14]. Dostupné z: <http://ezinearticles.com/?World-Wide-Populations-of-Vegetarians&id=3515891>.
31. eNOTES. *Sociology (Encyclopedia of Food & Culture)* [online]. 2012 [cit. 2012-03-21]. Dostupné z: <http://www.enotes.com/sociology-reference/sociology-178164>.

32. ETICKÉ SPOTŘEBITELSTVÍ. *Kosmetika* [online]. [cit. 2012-04-26]. Dostupné z: <http://etickepotrebitelstvi.cz/certifikaty.php?cat=5>.
33. ETICKÉ VEGETARIÁNSTVÍ – OCHRANA ZVÍŘAT. *Lze na začátek stručně shrnout nejčastější motivace pro vegetariánství?* [online]. 2011 [cit. 2012-02-13]. Dostupné z: <http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/vegetarianstvi/lze-na-zacatek-strucne-shrnout-nejcastejsi-motivace-pro-vegetarianstvi-50/>.
34. FERRÉ, Carl. *Makrobiotika*. Praha: Pragma, 2007. ISBN 978-80-7349-074-4.
35. FOREJTOVÁ, Petra. Vegetariánství je především životní filosofií. *Regena*. 2004, č. 12, s. 6-7. ISSN 1212-2289.
36. FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0548-1.
37. GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4.
38. HANKOVÁ, Marie. Počátky českého vegetariánství. *Regenerace*. 2011, č. 1, s. 38-40. ISSN 1210-6631.
39. HANKOVÁ, Marie. Dějiny světového vegetariánství. *Regenerace*. 2011, č. 4, s. 60-62. ISSN 1210-6631.
40. HIRSCH, Alan. *Řekni mi, co jíš ...* Praha: Ikar, 2003. ISBN 80-249-0191-9.
41. HLAVÁČEK, Jan. *Recepty z ášramů: strava podporující spiritualitu: úvod do filozofie vegetariánství*. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-903-0.

42. HOEK, A. C. et al. Food-related lifestyle and health attitudes of Dutch vegetarians, non-vegetarian consumers of meat substitutes, and meat consumers. *Appetite*, June 2004, vol. 42, iss. 3, s. 265-272. ISSN 0195-6663.
43. CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2512-3.
44. INTERNATIONAL VEGETARIAN UNION. *About IVU* [online]. 7. 5. 2011 [cit. 2012-03-14]. Dostupné z: <http://www.ivu.org/about.html>.
45. JACKSON, Eve. *Jídlo a proměna: symbolika jídla ve snech, pohádkách a mýtech*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2004. ISBN 80-85880-37-7.
46. KAPLEAU, Róši Philip. *Chránit vše živé: vegetariánství z hlediska buddhismu*. Bratislava: Cad Press, 1992. ISBN 80-85349-10-8.
47. KINKOROVÁ, Zoša. Vládne nám osud? *Meduňka*. 2011, č. 8, s. 32-33. ISSN 1214-4932.
48. KLINIKA ZDRAVÍ. *Vegetariánství ve světě a jeho prospěšnost* [online]. 24. 1. 2012 [cit. 2012-03-11]. Dostupné z: <http://www.klinikazdravi.cz/clanky/vegetarianstvi-ve-svete-a-jeho-prospesnost/>.
49. KOHÁK, Erazim. *Zelená svatozář: kapitoly z ekologické etiky*. 2. (přepřacované), celkově 3. vydání. Praha: SLON, 2000. ISBN 80-85850-86-9.
50. KOPEC, Karel. *Zelenina ve výživě člověka*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2845-2.

51. KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0.
52. KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2009. ISBN 978-80-7394-105-5.
53. KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: Vědecká monografie*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010. ISBN 978-7394-217-5.
54. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0736-5.
55. KUŠKOVÁ, P., A. MARAKOVÁ a K. NAJMANOVÁ. *Češi ve spotřebitelském ráji (!?): Vývoj spotřeby českých domácností v posledních dvaceti letech*. Praha: CENIA ve spolupráci s Ministerstvem životního prostředí, 2009. ISBN 978-80-85087-70-3.
56. LUŇÁČEK, Zbyněk. ČESKÁ SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU A VEGETARIÁNSTVÍ. *Předmluva k českému vydání Stanoviska ADA* [online]. 21. 4. 2004 [cit. 2012-03-6]. Dostupné z: http://www.csvv.cz/index.php/component/content/85/index.php?option=com_content&view=article&id=69:ada-pedmluva&catid=59:stanovisko-ada&Itemid=100030.
57. MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans svámí. *System "Jóga v denním životě": harmonie těla, mysli a duše*. Praha: Mladá fronta, 2006. ISBN 80-204-1277-8.
58. MACHOVÁ, Jitka. Zdraví. In: MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ et al. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009, s. 12-15. ISBN 978-80-247-2715-8.

59. MAŘÍKOVÁ, H., M. Petrušek a A. VODÁKOVÁ. *Velký sociologický slovník. II. svazek, P-Ž*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-310-5.
60. MCLOUGHLIN, Seán et al. *Světová náboženství v kostce*. Čestlice: Rebo Productions, 2005. ISBN 80-7234-446-3.
61. MELINOVÁ, Vesanto a Brenda DAVISOVÁ. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: Kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou*. Radňovice: Andrea Komínková, 2008. ISBN 978-80-904291-0-9.
62. MONTANARI, Massimo. *Hlad a hojnost: dějiny stravování v Evropě*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2003. ISBN 80-7106-560-9.
63. MUŽÍK, Vladislav. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.
64. *Nejezte maso! Proč?* Praha: Univerzální život, 2010. ISBN 978-80-903060-5-9.
65. NEUŽILOVÁ, Anna. Když je dítě vegetarián. *Regenerace*. 2011, č. 10, s. 49. ISSN 1210-6631.
66. NEUŽILOVÁ, Anna. Vitamin B12: Jak zajistit jeho přísun ve vegetariánské stravě. *Regenerace*. 2012, č. 2, s. 42-43. ISSN 1210-6631.
67. OPITZ, Christian. *Výživa pro člověka a Zemi: základy nové etiky jídla*. Praha: AVIKO INVEST, 2002. ISBN 80-903085-0-3.
68. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské osobnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.

69. PICHLER, Renato a Gruzie BLACKWELL. EUROPEAN VEGETARIAN UNION. *How many Veggies ... ?* [online]. 2007 [cit. 2012-03-14]. Dostupné z: <http://www.euroveg.eu/lang/en/info/howmany.php>.
70. POVEY, R., B. WELLENS a M. CONNER. Attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets: an examination of the role of ambivalence. *Appetite*, August 2001, vol. 37, iss. 1, s. 15-26. ISSN 0195-6663.
71. RAINFOREST ACTION NETWORK. *Forests* [online]. [cit. 2012-03-14]. Dostupné z: <http://ran.org/forests>.
72. RAW FOOD HEALT. *The Number of Vegetarians In The World* [online]. [cit. 2012-03-14]. Dostupné z: <http://www.raw-food-health.net/NumberOfVegetarians.html>.
73. RISI, Armin a Ronald ZÜRRER. *Vegetariánský život: přednosti bezmasé výživy*. Praha: EarthSave, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2.
74. SINGER, Peter. *Osvobození zvířat*. Praha: Práh, 2001. ISBN 80-7252-042-3.
75. SLIMÁKOVÁ, Margit. O vegetariánství. *Meduňka*. 2008, č. 2., s. 10-15. ISSN 1214-4932.
76. SLIMÁKOVÁ, Margit. JÓGA MAGAZÍN. *Vegetariánství* [online]. 2009 [cit. 2012-02-20]. Dostupné z: <http://www.jogamagazin.cz/vegetarianstvi.html>.
77. SPOLEČNOST PRO ZVÍŘATA. *21 důvodů, proč být vegetariánem* [online]. Aktualizace 2009 [cit. 2012-12-12]. Dostupné z: <http://spolecnostprozvirata.cz/data/21%20duvodu.pdf>.

78. STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-241-0.
79. STROSSEROVÁ, Alena. Alternativní stravování není dieta. *Výživa a potraviny*. 2012, č. 1, s. 14-15. ISSN 1211-846-X.
80. SVOBODA ZVÍŘAT. *Testování kosmetiky a prostředků pro domácnost na zvířatech* [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z: <http://www.pokusynazviratech.cz/projekty/obeti-krasy/testovani-kosmetiky-a-prostredku-pro-domacnost-na-zviratech.htm>.
81. THE VEGAN SOCIETY. *About The Society* [online]. [cit. 2012-03-14]. Dostupné z: <http://www.vegansociety.com/about/>.
82. THE VEGAN SOCIETY. *History* [online]. [cit. 2012-03-14]. Dostupné z: <http://www.vegansociety.com/about/history.aspx>.
83. THE VEGAN SOCIETY. *What We Do* [online]. [cit. 2012-03-14]. Dostupné z: <http://www.vegansociety.com/about/what-we-do.aspx>.
84. VEGETARIAN. *Kolik je vegetariánů v jednotlivých zemích?* [online]. 2003 [cit. 2012-03-11]. Dostupné z: http://www.vegetarian.cz/ostatni/pocty__vegetar2003.html.
85. VEGETARIAN TIMES. *Vegetarianism in America* [online]. 2012 [cit. 2012-03-14]. Dostupné z: http://www.vegetariantimes.com/features/archive_of_editorial/667.

86. VESELÁ, Iva. BIO-LIFE. *Vegetariánství a nedostatek živin* [online]. 11. 11. 2011 [cit. 2012-03-16]. Dostupné z: <http://www.bio-life.cz/clanky/specializovana-strava/vegetarianstvi-a-nedostatek-zivin.html>.
87. ZÁRUBA, Milan. *Proč nejíst maso*. Praha: AVATAR, 1996. ISBN 80-85862-08-5.

9 PŘÍLOHY

Příloha 1: Dotazník: Vegetariánství jako specifický fenomén

Příloha 1: Dotazník: Vegetariánství jako specifický fenomén

Dotazník: Vegetariánství jako specifický fenomén

únor–duben 2012

Dobrý den,

jmenuji se Miroslava Lapešová a jsem studentkou Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, kde studuji obor Rehabilitační-psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory. V rámci studia píší diplomovou práci na téma:

Sociologie jídla – vegetariánství jako specifický fenomén.

Budu Vám velmi vděčná za zodpovězení otázek, které se týkají tohoto tématu. Dotazník je anonymní a zjištěné informace použiji pouze pro studijní účely. Děkuji.

Vybranou odpověď prosím zakroužkujte, nebo doplňte.

1. Pohlaví:

- a) muž
- b) žena

2. Věk:

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) nedokončené základní
- b) základní
- c) střední odborné bez maturity
- d) střední odborné s maturitou
- e) vyšší odborné
- f) vysokoškolské
- g) jiné, prosím, vypište

4. Jaké je Vaše povolání? Prosím, vypište:

.....

5. V současné době žijete?

- a) ve městě
- b) na venkově

6. V současné době bydlíte?

- a) v rodinném domě
- b) v bytovém domě

7. Přizpůsobil/a jste svůj životní styl stylu bydlení?

- a) ano
- b) ne

7a. Pokud ano, jak? Prosím, vypište vlastními slovy:

.....
.....

8. Jaké je Vaše vyznání či duchovní orientace?

- a) bez vyznání
- b) křesťanství
- c) judaismus
- d) islám
- e) buddhismus
- f) hinduismus
- g) jiné, prosím, vypište vlastními slovy

9. Do které kategorie vegetariánů se řadíte?

- a) semi-vegetarián (konzumuji ryby a drůbež, mléko a mléčné výrobky i vejce; odmítám tmavé druhy masa a uzeniny)
- b) lakto-ovo-vegetarián (konzumuji vejce, mléko a mléčné výrobky; odmítám maso, uzeniny a ryby)
- c) lakto-vegetarián (konzumuji mléko a mléčné výrobky; odmítám maso, ryby a vejce)
- d) ovo-vegetarián (konzumuji vejce; odmítám maso, ryby a mléčné výrobky)
- e) vegan (konzumuji výhradně rostlinnou stravu s úplným vyloučením masa, ryb, vajec a mléčných výrobků)
- f) jiné, prosím, vypište

10. Jaký byl Váš hlavní důvod, proč jste se stal/a vegetariánem/kou?

- a) zdravotní
- b) etický
- c) ekologický
- d) náboženský
- e) jiný, prosím, vypište

10a. Prosím, popište důvod konkrétněji:

.....
.....

11. Jak dlouho jste již vegetariánem/kou?

12. V kolika letech jste se pro vegetariánství rozhodl/a?

13. Je Váš životní partner/ka vegetarián?

- a) ano
- b) ne
- c) nemám partnera/ku

14. Máte děti? (pokud děti nemáte, pokračujte otázkou č. 15)

- a) ano
- b) ne

14a. Vedete své děti k vegetariánství?

- a) ano
- b) ne

14b. Využíváte pro Vaše děti nějaký typ alternativního vzdělávání (např. waldorfské, montessori, domácí vzdělávání a podobně)?

a) ano. Uveďte prosím, o jaký typ vzdělávání se jedná

b) ne

15. Pokud děti nemáte, plánujete, že je budete vést k vegetariánství?

- a) ano
- b) ne

16. Pociťujete nějaké změny ve Vašem psychickém rozpoložení po přechodu na vegetariánství?

a) ano

b) ne

16a. Pokud ano, jde o změnu:

a) pozitivní, jakou

b) negativní, jakou

17. Pociťujete nějaké změny ve Vaší fyzické kondici po přechodu na vegetariánství?

a) ano

b) ne

17a. Pokud ano, jde o změnu:

a) pozitivní, jakou

b) negativní, jakou

18. Dáváte při nákupu potravin přednost biopotravinám?

a) ano

b) ne

19. Při nákupu potravin většinou upřednostňujete?

a) kvalitu

b) cenu

20. Myslíte si, že vegetariánství souvisí s celkovým stylem života?

a) ano

b) ne

20a. Pokud ano, jak ovlivňuje Vás osobně či Vaši rodinu? Uved'te, prosím, vlastními slovy:

.....
.....

21. Konzumujete alkohol?

a) nikdy jsem nepil/a

b) výjimečně

- c) pravidelně
- d) jiná možnost, uveďte prosím

22. Kouříte?

- a) nikdy jsem nekouřil/a
- b) výjimečně
- c) pravidelně (kolik cigaret denně.....)
- d) jiná možnost, uveďte prosím

23. Užíváte nějaké psychoaktivní látky (marihuana, hašiš, „taneční“ drogy a podobně)?

- a) nikdy jsem to nezkusil/a
- b) výjimečně. Uveďte prosím, o jakou látku se jedná
- c) pravidelně. Uveďte prosím, o jakou látku se jedná
- d) jiná možnost, uveďte prosím

24. Věnujete se pravidelně nějaké pohybové aktivitě?

- a) ano
- b) ne

24a. Pokud ano, jaké a jak často?

25. Věnujete se pravidelně nějaké formě relaxace (eventuelně meditační technice)?

- a) ano
- b) ne

25a. Pokud ano, jaké a jak často?

26. Jste členem/kou nějaké organizace sdružující vegetariány?

- a) ano. Uveďte prosím jaké
- b) ne

27. Setkal/a jste se kvůli své volbě být vegetariánem/kou s problémy?

a) ano

b) ne

27a. Pokud ano, prosím, vypište, o jaké problémy (s kým, s čím) se jednalo:

.....
.....
.....

28. Jaký je Váš vztah ke stravování ve „fast food“ (například KFC, McDonald aj.)

a) pozitivní. Proč

b) negativní. Proč

29. Zajímáte se o to, zda kosmetika, kterou používáte, byla testována na zvířatech?

a) ano

b) ne

29a. Pokud ano, vybíráte si pouze kosmetiku, která nebyla testována na zvířatech?

a) ano

b) ne

30. Domníváte se, že vegetariánství souvisí i s tzv. zdravým životním stylem (například i s volbou náplně vašeho volného času nebo celé vaší rodiny, rekreačních aktivit apod.)?

a) ano. Uveďte prosím, jak

.....

b) ne

Děkuji Vám za čas strávený u vyplnění tohoto dotazníku.