

**Univerzita Karlova**  
**Filozofická fakulta**

Ústav translatologie

# **Bakalářská práce**

Dominika Vacková

**Komentovaný překlad – Vegetarische Ernährung**

Annotated translation – Vegetarian diet

2016

Vedoucí práce: Mgr. Věra Kloudová, Ph.D.

## **Zadání**

Zadaný text přeložte do češtiny a svůj překlad doplňte překladatelským komentářem v rozsahu min. 20 normostran. V komentáři nejprve celkově charakterizujte výchozí text: uveďte, s jakým cílem byl text napsán a jaké stylistické postupy autor volí k dosažení svého záměru. Dále popište, na jaké problémy jste v překladu narazila, a zdůvodněte použité překladatelské postupy a nezbytné posuny, které jste v překladu provedla na úrovni lexika, syntaxe a především v rovině stylistické. Postupujte přitom od celkové koncepce svého překladu k dílčím řešením. Komentář opatřete bibliografickým soupisem použitých primárních i sekundárních zdrojů, včetně internetových. Kromě dodržení formálních náležitostí stanovených Pravidly pro organizaci studia FF UK (Čl. 19) připojte ke každému vázanému exempláři práce vždy dvě kopie výchozího textu: jednu napevno svázanou s ostatními listy a druhou volně vloženou.

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Věře Kloudové, Ph.D. za motivaci a vedení bakalářské práce. Také bych ráda poděkovala rodině, příteli a přátelům za trpělivost a podporu.

**Prohlášení:**

*Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.*

V Praze, dne 25. prosince 2016

.....

Dominika Vacková

## **Abstrakt**

Bakalářská práce si klade za cíl vypracovat překlad originálu německého textu do češtiny a doplnit ho odborným komentářem. Překládaným textem je populárně naučný článek zveřejněný v roce 2011 v německém vědeckém časopise *Spiegel der Forschung* 28 (č. 1). Článek se zabývá vegetariánskou a veganskou stravou ve světě a především v Německu a snaží se přiblížit tento druh stravování širšímu publiku. V rámci odborného komentáře je nejprve provedena překladatelská analýza originálu, ve které jsou zahrnuty vnětextové a vnitrotextové faktory vycházející z teorie Christiane Nordové. Na základě překladatelské analýzy se tato práce zabývá překladatelskou metodou a při překladu vzniklými problémy a jejich řešením. Celá práce je uzavřena kapitolou o překladatelských posunech.

## **Klíčová slova:**

vegetariánství, vegetariánská strava, veganská strava, potravinová pyramida, populárně naučný text, komentovaný překlad, překladatelská analýza, metoda překladu, překladatelské problémy

## **Abstract**

The aim of this bachelor thesis is the translation of a German original text into Czech provided with a translation commentary. The translated text is an article published in 2011 in a German scientific journal *Spiegel der Forschung n.28 (issue 1)*. The article deals with vegetarianism around the whole world and in Germany and tries to explain this diet to a wider audience. The translation commentary consists of a translation analysis of the original text, which contains a description of intertextual and extratextual factors based on Christiane Nord's theory. The thesis deals with translation methods, problems that occur during translation and their possible solutions based on the translation analysis. The bachelor thesis is concluded with a chapter about translation shifts.

## **Key words:**

vegetarianism, vegetarian diet, food pyramid, popular science text, commented translation, translation analysis, method of translation, translation problems

# OBSAH

|            |  |           |
|------------|--|-----------|
| <b>1</b>   | <b>ÚVOD</b> .....                                    | <b>1</b>  |
| <b>2</b>   | <b>PŘEKLAD</b> .....                                 | <b>2</b>  |
| <b>3</b>   | <b>PŘEKLADATELSKÁ ANALÝZA</b> .....                  | <b>14</b> |
| <b>3.1</b> | <b>VNĚTEXTOVÉ FAKTORY</b> .....                      | <b>14</b> |
| 3.1.1      | <i>Autor</i> .....                                   | 14        |
| 3.1.2      | <i>Medium, místo, čas</i> .....                      | 15        |
| 3.1.3      | <i>Adresát</i> .....                                 | 16        |
| 3.1.4      | <i>Intence a funkce</i> .....                        | 16        |
| <b>3.2</b> | <b>VNITROTEXTOVÉ FAKTORY</b> .....                   | <b>16</b> |
| 3.2.1      | <i>Téma</i> .....                                    | 17        |
| 3.2.2      | <i>Obsah</i> .....                                   | 17        |
| 3.2.3      | <i>Výstavba textu</i> .....                          | 18        |
| 3.2.4      | <i>Presupozice</i> .....                             | 18        |
| 3.2.5      | <i>Syntaktická rovina</i> .....                      | 19        |
| 3.2.6      | <i>Lexikální rovina</i> .....                        | 20        |
| 3.2.7      | <i>Suprasegmentální prvky</i> .....                  | 20        |
| 3.2.8      | <i>Neverbální prvky</i> .....                        | 23        |
| <b>4</b>   | <b>METODA PŘEKLADU A POSTUP</b> .....                | <b>25</b> |
| <b>5</b>   | <b>PŘEKLADATELSKÉ PROBLÉMY A JEJICH ŘEŠENÍ</b> ..... | <b>28</b> |
| <b>5.1</b> | <b>PŘEKLAD NADPISU ČLÁNKU</b> .....                  | <b>28</b> |
| <b>5.2</b> | <b>SYNTAKTICKÁ ROVINA</b> .....                      | <b>28</b> |
| 5.2.1      | <i>Nominální konstrukce</i> .....                    | 29        |
| 5.2.2      | <i>Středník</i> .....                                | 30        |
| 5.2.3      | <i>Trpný rod</i> .....                               | 30        |
| 5.2.4      | <i>Aktuální členění větné a slovosled</i> .....      | 32        |
| <b>5.3</b> | <b>LEXIKÁLNÍ ROVINA</b> .....                        | <b>33</b> |
| 5.3.1      | <i>Kompozita</i> .....                               | 34        |
| 5.3.2      | <i>Auszugsmehlprodukte</i> .....                     | 35        |
| 5.3.3      | <i>Querdenker</i> .....                              | 35        |

|            |  |           |
|------------|--|-----------|
| 5.3.4      | <i>Fleischalternativen</i> .....                       | 35        |
| 5.3.5      | <i>Anglické výrazy</i> .....                           | 36        |
| 5.3.6      | <i>Masožravec vs. všežravec vs. nevegetarián</i> ..... | 36        |
| 5.3.7      | <i>Snacks und Süßigkeiten</i> .....                    | 37        |
| 5.3.8      | <i>Názvy institucí a organizací</i> .....              | 37        |
| <b>5.4</b> | <b>GENDEROVÁ KOREKTNOST</b> .....                      | <b>38</b> |
| <b>5.5</b> | <b>CHYBY VE VÝCHOZÍM TEXTU</b> .....                   | <b>39</b> |
| <b>6</b>   | <b>PŘEKLADATELSKÉ POSUNY</b> .....                     | <b>40</b> |
| <b>6.1</b> | <b>MAKROSTYLISTIKA</b> .....                           | <b>40</b> |
| 6.1.1      | <i>Aktualizace</i> .....                               | 40        |
| <b>6.2</b> | <b>MIKROSTYLISTIKA</b> .....                           | <b>41</b> |
| 6.2.1      | <i>Konstitutivní posun</i> .....                       | 41        |
| 6.2.2      | <i>Individuální posun</i> .....                        | 41        |
| <b>7</b>   | <b>ZÁVĚR</b> .....                                     | <b>43</b> |
| <b>8</b>   | <b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:</b> .....                | <b>44</b> |
| <b>8.1</b> | <b>PRIMÁRNÍ LITERATURA</b> .....                       | <b>44</b> |
| <b>8.2</b> | <b>SEKUNDÁRNÍ LITERATURA</b> .....                     | <b>44</b> |
| 8.2.1      | <i>Internetové zdroje</i> .....                        | 45        |
| 8.2.2      | <i>Překladatelské programy</i> .....                   | 47        |
|            | <b>PŘÍLOHA – TEXT ORIGINÁLU</b> .....                  | <b>48</b> |

# 1 ÚVOD

Tématem této bakalářské práce je komentovaný překlad německého populárně naučného článku zveřejněného v roce 2011 v odborném univerzitním časopise *Spiegel der Forschung* 28 (č. 1). Autory článku jsou Dr. Marcus Keller a prof. Dr. Claus Leitzmann. Oba autoři jsou nutriční odborníci z německého Institutu pro alternativní a udržitelnou stravu<sup>1</sup> (Institut für alternative und nachhaltige Ernährung) v městě Giessen. Článek se zabývá vegetariánskou a veganskou stravou především v Německu, ale také ve světě a přibližuje její problematiku veřejnosti.

Bakalářská práce si klade za cíl vytvořit funkční překlad a v odborném komentáři analyzuje výchozí text podle německé translatožky Christiane Nordové, stanovuje překladatelskou metodu, rozebírá překladatelské posuny a při překladu vzniklé problémy na úrovni makrostylistiky a mikrostylistiky.

K překladu jsou využity jazykové příručky a slovníky. Především se jedná o německý výkladový slovník *Duden, Velký německo-český, česko-německý slovník* Lingea a *Internetovou jazykovou příručku*. Frekvence výskytu výrazů je zjišťována pomocí internetového vyhledávače *Google* a *Českého národního korpusu*.

---

<sup>1</sup> Název institutu je volně přeložen, protože v českém prostředí jeho překlad neexistuje.

## **2 PŘEKLAD**

# Vegetariánství

Stravování, které má budoucnost

Markus Keller a Claus Leitzmann



Stravování se týká nás všech. Především ze zdravotně-politického hlediska o toto téma narůstá zájem, jelikož civilizační nemoci, které vyplývají ze stravovacích návyků, jakými jsou nadváha, cukrovka, hypertonie a kardiovaskulární onemocnění, stále přibývají. Naše stravování také zahrnuje společenské, etické, ekologické a ekonomické aspekty.

Výsledky výzkumů posledních let ukazují, že se vegetariánské stravování a způsob života v rámci těchto hledisek projevují výrazně lépe než běžné stravování. Giessenští nutriční odborníci Dr. Markus Keller a prof. Dr. Claus Leitzmann ve svém díle „Vegetarische Ernährung“ (Vegetariánská strava) [1] objasnili aktuální znalosti a pro využití v praxi vypracovali potravinovou pyramidu, avšak vegetariánskou. 1

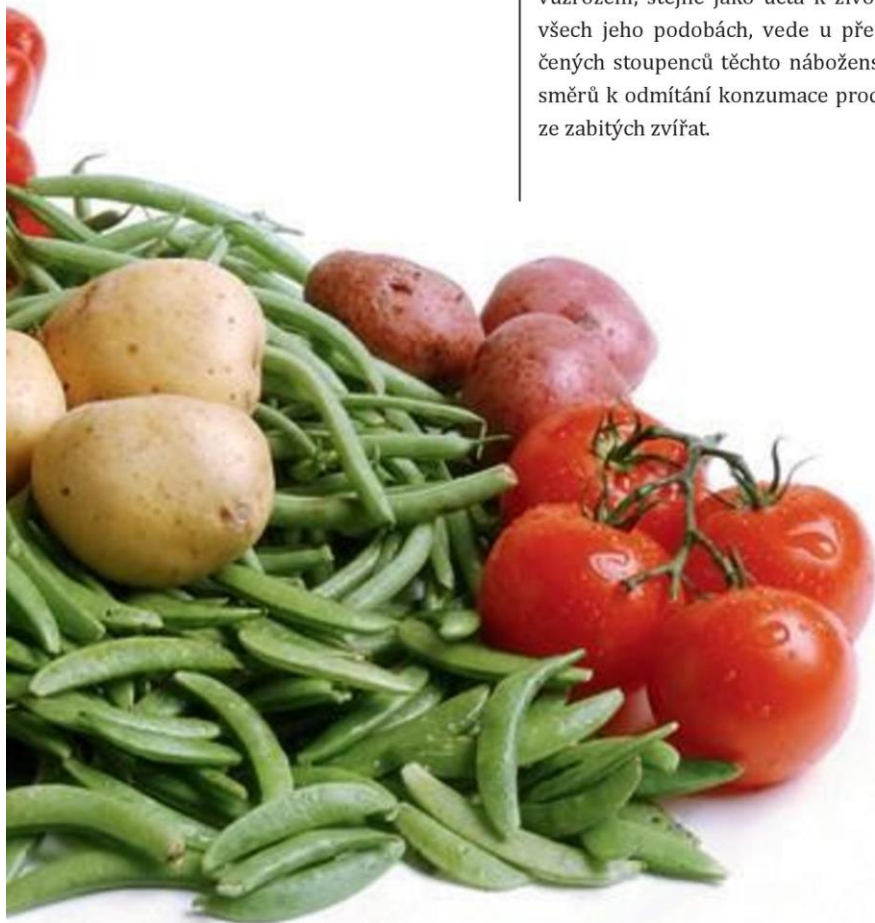
Již v období antiky se významní myslitelé zabývali usmrcováním zvířat za účelem získávání potravy. Filozof Pythagoras (Řecko, 570-500 př. n. l.), zakladatel antického vegetariánství, ovlivnil svými myšlenkami a učním mnoho svých současníků, ale také další učence (obr. 2). Mimo jiné můžeme ve všech náboženstvích světa nalézt zásady tematizující vztah mezi zvířetem a člověkem. Především stará asijská náboženství, např. hinduismus, buddhismus a džinismus, reprezentují vegetariánství. Koloběh převtělování a/nebo znovuzrození, stejně jako úcta k životu ve všech jeho podobách, vede u přesvědčených stoupenců těchto náboženských směrů k odmítání konzumace produktů ze zabitých zvířat.

Důležitým znakem vegetariánství je komplexní přístup, který zdaleka přesahuje výběr potravin. Vegetariánství je součástí konceptu životního stylu, který zohledňuje nejen práva zvířat a zdraví, ale také ekologické aspekty – aktuálně především ochranu klimatu –, perspektivu světového stravování, tělesnou aktivitu nebo pochutiny a návykové látky. Úvahy, přístupy a způsoby chování vegetariánů se proto výrazně odlišují od průměrného obyvatelstva. Vegetariánství se tak stává mnohvrstevnatým fenoménem, jenž se nedá popsat jen několika slovy.

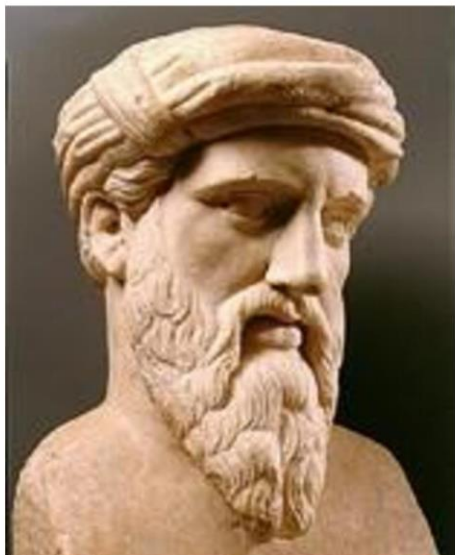
#### Jak vegetariánství vnímá společnost

Ještě před nedávnem byli vegetariáni terčem posměchu a hanlivě označováni jako stoupenci sekty. Byli považováni za nemocné, slabé, podvyživené a zmatené. U ostatních vzbuzovali nedůvěru tím, že kvůli sentimentální lásce ke zvířatům nejedli maso ani ryby. Dnes se situace jeví zcela jinak. I když je velmi těžké určit počet vegetariánů, v Německu jich žije podle různých propočtů několik milionů.

■ Obr. 1: Rostlinné potraviny představují základ zdraví prospěšné vegetariánské stravy.



1 Pro účel této bakalářské práce bylo využito zvýraznění textu podtržením. Toto zvýraznění se v originálním textu nevyskytuje a slouží pouze pro orientaci v této práci. Podtržení odkazuje na příklad hodnocený na příslušném místě v odborném komentáři.



■ Obr. 2: Filozof Pythagoras ze Samu je považován za zakladatele etického vegetariánství.

kteří jsou mimo jiné čím dál tím více utvrzování a motivování postoji slavných sportovců, umělců, celebrit a politiků. Hojnost vegetariánských receptů v kuchařkách, časopisech, v televizních pořadech i na internetu ukazuje, že se o vegetariánskou stravu zajímá značná část společnosti.

### Zamezení podvýživě

Především věda považovala do nedávna stravu bez živočišné bílkoviny, železa a vitamínu B<sub>12</sub> za nedostatečně vyváženou. Tento názor se valně většině obyvatelstva zamlouval, protože člověk není zpravidla ochoten měnit své stravovací návyky bez pádných důvodů. Přitom tyto předpoklady vědců vycházely více z teoretických výpočtů, domněnek nebo dokonce předsudků, než z vědeckých výzkumů. Vědcům, kteří podporovali vegetariánství, se nepravdivě přisuzovala nevědeckost, dogmatismus, ideologie nebo také

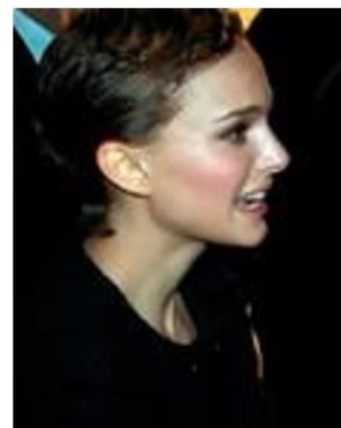
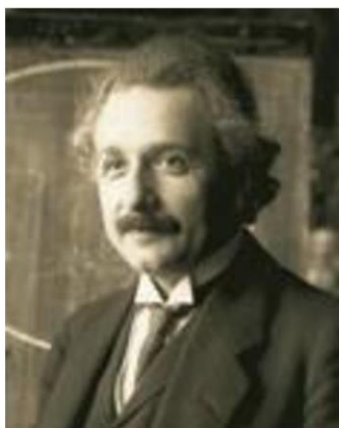
zavádějící světonázor. Těmto obtěžujícím originálním myslitelům podsouvala rozčilená etablovaná věda, že přispívají svými poznatky, které se zpracovávají v přednáškách a knihách, ke znejištění obyvatelstva.

Z četných článků o vegetariánství v odborné literatuře je viditelné, že i zde se mezitím silně změnil úhel pohledu. Některé starší studie mohly být zmanipulované, aby dokázaly, že vegetariánství opravdu vede k podvýživě. Ale to, že se podvýživa ukázala jen ve výjimečných případech nebo kvůli extrémně jednostranné vegetariánské stravě, vzbudilo v západních zemích zájem vědců o neobvyklý způsob stravování. Zvyšující se počet výzkumů vegetariánů poskytl vědecký důkaz, že se téměř ve všech případech ukázal opak toho, čeho se lidé obávali, co tušili nebo co očekávali. Přitom by bylo tehdy snadné, podívat se na početné skupiny asijských obyvatel,

■ Obr. 3: Slavní vegetariáni: Albert Einstein, Jane Goodall, Reinhard Mey a Natalie Portman.

Podle odhadů německé vegetariánské a veganské organizace (VEBU) je 8 % obyvatelstva vegetariány, tedy 6 miliónů obyvatel. V německé Národní studii o stravování II (NVS II), která zkoumala od roku 2005 do roku 2006 stravovací návyky německého obyvatelstva, se považuje za vegetariány z 20 000 dotázaných jen 1,6 %. Je však nesporné, že mnoho dalších omezilo konzumaci masa. Spolehlivým indikátorem je snížená konzumace masa za posledních 20 let, která se snížila z 66 kg na 60 kg na osobu za rok. To odpovídá snížení zhruba o 10 %.

Sílicí tendence žít vegetariánským stylem se týká zejména mladých lidí,



Tabulka 1: Vědecký výzkum s vegetariány (výběr)

| Studie   | Země           | Začátek | Poslední navázání studie | Zkoumaná skupina (počet zúčastněných, zaokrouhleno)   | (Hlavní) cíl výzkumu  |
|--|----------------|---------|--------------------------|---|---|
|  |                | Rok     |                          |   | Souvislost mezi stravovacím vzorem a...                     |
| <u>Adventist Mortality Study (studie úmrtnosti adventistů)</u>   | USA            | 1960    | 1986                     | laktoovovegetariáni (7920)<br>nevegetariáni (6960)  | úmrtnost  |
| Adventist Health Study (studie zdraví adventistů)                | USA            | 1976    | 1988                     | laktoovovegetariáni (7190)<br>nevegetariáni (7460)  | častost chronických onemocnění, úmrtnost                    |
| Studie vegetariánů z DKFZ*                                       | Německo        | 1978    | 1999                     | laktoovovegetariáni (1170)<br>vegani (60)<br>o zdraví pečující nevegetariáni (680)                    | úmrtnost  |
| <u>Oxford Vegetarian Study (oxfordská studie vegetariánství)</u> | Velká Británie | 1980    | 2000                     | vegetariáni** (4670)<br>nevegetariáni (6370)  | úmrtnost, častost chronických onemocnění                    |
| EPIC**** Oxford  | Velká Británie | 1993    | 2007 pokračuje           | nevegetariáni (33 880)<br>pesco-vegetariáni (10 110)<br>laktoovovegetariáni (18 840)<br>vegani (2600) | častost chronických onemocnění, úmrtnost, přísun živin      |
| <u>UK Womens' Cohort Study (anglická kohortová studie žen)</u>   | Velká Británie | 1995    | 2004 pokračuje           | nevegetariánky (24 740)<br>pesco-vegetariánky (4160)<br>vegetariánky*** (6480)                        | častost onemocnění rakovinou, přísun živin                  |
| Adventist Health Study 2 (studie zdraví adventistů 2)            | USA a Kanada   | 2002    | - pokračuje              | nevegetariáni (47 600)<br>pesco-vegetariáni (10 280)<br>laktoovovegetariáni (28 490)<br>vegani (3790) | častost chronických onemocnění, úmrtnost (zvláště rakovina) |

\*Německé centrum pro výzkum rakoviny; \*\* z toho zhruba 10 % veganů; \*\*\* z toho zhruba 1 % veganek; \*\*\*\* European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (Evropský prospektivní výzkum rakoviny a výživy)

jež se výhradně z náboženských důvodů již tisíciletí stravují vegetariánsky a těší se nejlepšímu zdraví z dostatečné různorodosti potravy.

Mezitím mohla věda díky značnému množství rozsáhlých studií přesvědčivě prokázat, že správně sestavená vegetariánská strava dokáže zajistit ve všech životních etapách optimální zásobení veškerými živinami. Nejdůležitější z těchto studií naleznete v Tabulce 1.

### Motivy vegetariánů

U vegetariánů v západních zemích dominují etické motivy, které jsou následovány zdravotními ohledy.

Většina dotazovaných už nechce dále snášet to, že se zvířata kvůli nim využívají, týrají a zabíjejí. Vzrůstající osvěta o skutečném stavu chovu, krmení, transportu a porážce užitkových zvířat přivedla mnoho bývalých nevegetariánů k rozhodnutí, že se budou naprosto vyhýbat produktům ze zabitých zvířat. Vegani se tímto svědomitým rozhodnutím řídí nejdůsledněji a vyhýbají se všem produktům, které se vyrábí ze zvířat, protože také produkce vajíček a mléka je nepřímo spojena se zabíjením zvířat. Například v chovu nosnic jsou všichni kohoutci bezprostředně po vylíhnutí

likvidováni, protože nejsou vhodní pro produkci vajíček. Telata dojníc jsou vykrmována a samotné dojnice jdou na porážku zhruba po 4-5 letech, v okamžiku, kdy přestanou dávat dostatek mléka. Další starostliví lidé našli východisko z tohoto vnitřního konfliktu v tom, že kupují a konzumují výrobky ze zvířat, která jsou chována s větším ohledem na jejich potřeby, jak je tomu v ekologickém zemědělství.

### Prevence onemocnění

Ze zdravotně-politického hlediska a z hlediska nutriční vědy, →

## Ovoce a zelenina – pestře a preventivně

**Z**elenina a ovoce by měly tvořit základ vegetariánské stravy kvůli vysoké koncentraci živin a preventivnímu potenciálu. Přísun velkého množství sekundárních rostlinných látek a mikroživin probíhá s pomocí pestrého složení podle tzv. principu semaforu. Žlutá, oranžovo-červená až temně červená a zelená zelenina a ovoce by se měly jíst denně v určitém množství, protože obsahují karotenoidy (žlutá, oranžovo-červená až temně červená), polyfenoly (oranžovo-červená až temně červená), kyselinu listovou a hořčík (zelená). Dostatečná konzumace ovoce a zeleniny prokazatelně snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, případně i různých nádorů trávicího traktu a také možné riziko osteoporózy.

Celozrnné produkty by se měly konzumovat nejlépe každý den a měly by se upřednostňovat před produkty z bílé mouky (dříve se jí říkalo výrazková). Obilí je ve vegetariánské stravě nejdůležitějším dodavatelem bílkovin a je to podstatný zdroj minerálů, vitamínů a vlákniny. V celém zrně zůstávají zachovány všechny živiny. Konzumací celozrnných produktů se pravděpodobně snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky druhého typu, rakoviny tlustého střeva a také riziko rakoviny žaludku a konečníku.

Brambory by se měly obměňovat s celozrnnými produkty. Některé živiny mají v bramborách velké zastoupení, jako například vitamin C, B, a niacin, stejně tak minerální látky jako hořčík, vápník a železo. Měly by se spíše upřednostňovat opomíjené produkty, jako brambory „na loupáčku“. Častá bramborová varianta, jako jsou hranolky a brambůrky, je mnohdy velmi tučná a vykazuje velmi vysoké ztráty živin.

Důležitou součástí vegetariánské stravy jsou luštěniny. Vedle proteinů dodávají luštěniny komplexní sacharidy, vlákninu, rovněž i hořčík, draslík, železo a četné vitamíny B. Potraviny bohaté na vlákninu pravděpodobně snižují riziko rakoviny tlustého střeva, působí pozitivně na výměnu glukosy a inzulínu, lipidový profil a krevní tlak.



---

Přiměřené množství ořechů a olejových semínek by mělo být pevnou součástí vegetariánské stravy, včetně úprav, jakými jsou ořechová pyré. Ořechy a semena sice vykazují vysoké hodnoty energie, ale mají příznivý vzorek mastných kyselin. K tomu dodávají bílkoviny, kyselinu listovou, vitamin E, vlákninu, druhotné rostlinné látky, ale také mnoho minerálních látek, jakými jsou železo, měď a zinek. Pravidelná konzumace ořechů zřejmě snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Rostlinné oleje by se měly konzumovat v mírném množství a měly by se spíše upřednostňovat před živočišnými tuky, protože mají výhodný charakter mastných kyselin. Dodávají vitamin E, druhotné rostlinné látky a také jednoduché a nenasycené mastné kyseliny (do toho spadají linolová a alfa-linolenová esenciální mastná kyselina). K efektivnějšímu zásobování omega-3 mastnou kyselinou by se měly upřednostňovat přírodní oleje s vysokým podílem alfa-linolenové kyseliny, jakými jsou lněný olej, řepkový olej a olej z vlašských ořechů.

Mléko a mléčné výrobky slouží jako rámeček lakto(ovo)vegetariánské stravy a podstatně přispívají k zásobování vápníkem, vitamínem B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub> a proteinem.

---

Z důvodu nižší hustoty mikroživin a malé znalosti o tom, zda snižují, popřípadě zvyšují riziko vzniku rakoviny a osteoporózy, by se měly konzumovat s mírou.

Vajíčka zajišťují bílkoviny, vitamín A, D a B<sub>12</sub>, ale také železo. Obsahují ovšem i nežádoucí látky, jakými jsou nasycené mastné kyseliny, cholesterol a purin. I když bylo zaznamenáno, že nadměrná konzumace vajec jen nepatrně zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění a riziko vzniku rakoviny, měla by se jíst v menší míře. Kromě toho jsou vajíčka obsažena v mnohých výrobcích, především v těstovinách a pečivu.

Aby se zlepšilo, popřípadě zajistilo doplnění nedostatkových živin, může být smysluplné sáhnout po obohacených potravinách. K těmto se u všech vegetariánů (také u nevegetariánů) počítá jód a vitamin D (především v zimě). Vegani musí i mimo to dávat pozor na přísun vitamínu B<sub>12</sub>, který se dá zajistit obohacenými potravinami anebo doplňky stravy. Také může být prospěšné používání výrobků obohacených vápníkem, jako je tomu u sójových nápojů.

Po doplňcích stravy bychom měli sáhnout tehdy, pokud není zajištěný přísun jednotlivých živin konzumací potravy (včetně obohacených potravin) a bylo diagnostikováno jejich nedostatečné zásobení. Přechodně cílené použití preparátů by se mělo upřednostnit před nevhodně sestavenými multivitamíny a minerálními přípravky.

→ je však nejdůležitější faktor vegetariánské formy stravování preventivní potenciál vzhledem k četným chronickým onemocněním. Etablovaná medicína zatím poznala, že vegetariánská strava může ve značné míře přispívat k předcházení nemocí spojených s výživou, jako je nadváha, cukrovka druhého typu, arterioskleróza, kardiovaskulární onemocnění, vysoký tlak, dna a různé druhy rakoviny. Tyto poznatky mezitím vedly k tomu, že informovaní lékaři i Německá společnost pro výživu (DGE) preventivně doporučují vyváženou laktovovegetariánskou stravu výhradně jako ideální způsob stravování. Můžeme vycházet z toho, že toto vědění se

během kratší doby prosadí také u prozatím nepřesvědčených mediků.

Povážlivý nárůst mnohých civilizačních chorob zatěžuje v doposud neznámém měřítku nejen jednotlivce a jeho okolí, ale také náš celkový zdravotnický systém. Četné vědecké výzkumy celosvětově ukázaly souvislosti mezi těmito onemocněními a životním stylem u nesportujících osob žijících v blahobytu kde strava hraje důležitou roli. Podle údajů Spolkového ministerstva zdravotnictví vyžaduje léčba nemocí spojených se stravováním přibližně 70 miliard Euro, což je téměř jedna třetina celkového rozpočtu zdravotnictví.

Nejméně polovina těchto výdajů by se dala ušetřit pomocí zdravého a vyváženého stravování a ještě výrazněji by tomu pomohla vegetariánská strava.

Individuální a plošné předcházení nemocem by mělo být prvořadým cílem zdravotní politiky. I když nejsou známy všechny detaily vztahu mezi stravováním a nemocemi, není třeba zkoumat další příčiny, aby se současné znalosti cíleně aplikovaly [3]. S pomocí prevence by se mohlo zcela zamezit nebo oddálit vyskytování se zdravotních potíží a také by se mohlo snížit riziko jejich vzniku. Zároveň prevence přispívá ke snížení zátěže nemocemi, ke zvýšení kvality života a k oddálení předčasné smrti způsobené nemocí [4].

## AUTOŘI



**Claus Leitzmann**, narozený v roce 1933, studoval chemii, mikrobiologii a biochemii v USA a pracoval zde jako molekulární biolog. V letech 1969 až 1971 byl docentem biochemie a výživy v Bangkoku a v letech 1971 až 1974 byl vedoucím výzkumné laboratoře pro podvýživu v Chiang Mai v Thajsku. Od roku 1974 až do roku 1998 pracoval pro Institut nutriční vědy na Giessenské univerzitě. Jeho výzkumnou oblastí bylo mezinárodní výživa, vegetariánství, plnohodnotná strava a ekologie stravování.



**Markus Keller**, ročník 1966, studoval ekotropologii na Giessenské univerzitě. Po svém působení v roli vědeckého spolupracovníka profesora Leitzmanna na Institutu nutriční vědy Giessenské univerzity pracoval od roku 1997 jako odborný spisovatel na volné noze, přednášející a docent. Zaměření jeho vědecké práce jsou: alternativní forma výživy, vegetariánství a udržitelné stravování. V roce 2010 založil v Giessenu Institut pro alternativní a trvalou stravu (IFANE).

## Budoucnost vegetariánské formy stravování

Celosvětově se vede společenská diskuze mezi mnohými experty a organizacemi o trvalém nebo udržitelném zacházení se zbylým přírodním bohatstvím a s již poškozeným životním prostředím. Skutečnost ukazuje, že především lidé v bohatých zemích musí změnit svůj životní styl dříve, než příliš opožděné jednání způsobí podstatně bolestnější rány. Obavy vzbuzující předzvěst globálních problémů se hromadí a budou intenzivnější. Jmenovat můžeme: rozrůstající se počet hladovějících, který činí doposud celosvětově přes jednu miliardu, všeobecné zatěžování životního prostředí s nenávratným poškozením, lidmi způsobené změny klimatu a přibývající konflikty,

kteřé jsou částečně válečné, o omezené přírodní zdroje Země, včetně potravin a vody.

Studie přesvědčivými daty dokazují, že se pomocí vegetariánského životního stylu může dosáhnout zlepšení ve všech jmenovaných problémových oblastech. Je stále jasnější, že situace mnohých lidí v materiálně chudých zemích, kteří nemají potřebné finance na nákup potravin, také souvisí s naším životním stylem a především s naším způsobem stravování, jakož i s nynějšími podmínkami světového hospodářství. Naše hospodářská zvířata jsou částečně krmena úrodou z polí těchto zemí, která slouží tamějšímu obyvatelstvu jako základní potravina (sójové boby, obilí a maniok). Vegetariáni se na těchto problémech nepodílejí.

Celosvětově je životní prostředí v rámci zemědělství zatěžováno převážně živočišnou produkcí. Kromě využití hormonů (v EU zakázáno) a léčiv pro zvířata, jež se částečně dostávají do životního prostředí, vede odstraňování zvířecích exkrementů ke značnému zatěžování podzemních vod. Skleníkové plyny pocházející ze zvířecí produkce, především rajský plyn z hnoje a kejdy, také metan z přežvýkavců, celosvětově přispívají k poškození klimatu stejnou mírou jako celkový globální dopravní sektor.

Agrární potenciál Země je více než dostačující, aby dokázal nyní a do budoucna podle potřeby uživit všechny obyvatele. Ovšem jedna třetina světové orné plochy se (vy)užívá pro pěstování krmiva. Tyto plochy by se daly použít pro pěstování rostlinných potravin pro lidstvo a výrazně by tím přispěly k zajištění potravy po celém světě.

Využití přírodních zdrojů, především energie a vody, pro produkci a zpracování živočišných potravin, je několikanásobně vyšší než u rostlinných potravin. Již dnes se potýkáme s vážnými spory v rámci užitkového práva o dostupné vodní zásoby. Futurologové vidí v těchto vývojích důvod k občanským válkám a armádním konfliktům s odpovídajícím pohybem uprchlíků.

### **Praktická realizace vegetariánského způsobu stravování**

Nutriční věda vypracovává na základě vědeckých znalostí fundované doporučení stravy pro obyvatelstvo a zohledňuje při tom zdravotně-politické uvážení. Doporučená strava by měla bezpečně zajistit dostatečné zásobení živinami, jakož i předcházení chronickým onemocněním. Praktický význam pro jednotlivce tvoří především doporučení, které nejlépe představuje optimální přísun určitých potravinových skupin nebo potravin [5]. Druh a množství doporučené konzumace potravin je například znázorněn ve formě potravinových pyramid, které mají uživatelům pomoci v praxi.

Kromě všeobecných doporučení, která se zaměřují na zdravé osoby, existují speciální výživová doporučení pro ty, kteří vykazují jeden nebo více rizikových faktorů pro určitá chronická onemocnění nebo jsou již nemocní. Nápadné je, že výživová doporučení pro větší novou populaci a doporučení pro rizikové skupiny celosvětově odpovídají převážně principům vegetariánské stravy.

Četné vědecké studie ukazují, že vegetariáni vykazují výrazně nižší riziko chronicky degenerativních onemocnění. Také terapeutické úspěchy s vegetariánskou stravou posouvají zdravotní potenciál rostlinného způsobu stravování do pole zájmů výživové medicíny. Zpráva Světového fondu pro výzkum rakoviny (WCRF) příkladným způsobem ukázala, jak se oznamuje převažující spotřeba rostlinných potravin a omezení červeného masa jako preventivní způsob stravování a v tomto směru i prevence rakoviny.

### **Vědecky zdůvodněný výběr potravin pro vegetariány**

Předložená všeobecná výživová doporučení národních grémií, jako je např. Německá společnost pro stravování (DGE), zahrnují také konzumaci masa, ryb a jiných živočišných potravin a jsou pro vegetariány a vegany méně užitečná. Pro tyto cílové skupiny jsou nezbytná speciální doporučení, jež počítají se zvláštními potřebami laktoovo-vegetariánské stravy. A to především proto, že se mnoho vegetariánů nevhodně stravuje na základě špatného výběru potravin. Aktuální vegetariánská strava by měla spolehlivě pokrýt potřebu živin a minimalizovat riziko chronických onemocnění. Přitom by měl být zohledněn aspekt udržitelnosti. Na základě vědeckých dat vyplývají doporučení pro výběr potravin, která jsou zobrazena v autory vytvořené vegetariánské potravinové pyramidě (obr. 4).

■ Obr. 4: Giessenská potravinová pyramida. Nutriční vědci Markus Keller a Claus Leitzmann objasnili ve svém zpracovaném díle „Vegetarische Ernährung“ (Vegetariánská strava), aktuální stav vědění a pro využití v praxi vypracovali potravinovou pyramidu, avšak vegetariánskou.



### Doporučené množství

**Voda** a jiné nízkenergetické nealkoholické nápoje:

1-2 litry denně

**Zelenina** (včetně tepelně nezpracovaného čerstvého jídla): minimálně 400 g denně

(1/4 množství se může pít jako šťáva)

**Ovoce:** nejméně 300 g denně, z toho max. 50 g sušeného ovoce

(1/4 množství ovoce se může pít ve formě šťávy)

**Celozrnné výrobky a brambory**

2-3 jídla denně

na jedno jídlo: 80 g (syrové) obilí/rýže popřípadě 250 g (uvařené)

nebo: celozrnný chléb 2-3 plátky (každý po 50 g)

nebo: (syrové) celozrnné těstoviny 125 g

popřípadě 300 g (uvařené)

nebo: brambory 2-4 kusy (200-300 g)

**Luštěniny:** 1-2x týdně 40 g (syrové)

popřípadě 100 g (uvařené)

**Sójové výrobky** a další proteinové zdroje (např. seitan) 50-150 g za den

**Ořechy a semena** (také ořechové pyré): 30-60g za den

**Rostlinné oleje a tuky:**

2-4 polévkové lžíce za den

**Mléčné produkty** za den:

mléko 0-250 g

nebo jogurt 0-250 g

nebo sýr 0-50 g

nebo smíchat odpovídající podíly

**Vajíčka:** 0-2 kusy za týden

**Dobroty, alkohol, sladkosti:** pouze s mírou

Doporučená energie, která by se měla získávat z jídla, se rovná zhruba 2000 kcal denně. Vegani by přijímali asi o 200 kcal méně, pokud by se vyhýbali mléčným výrobkům a vajíčkům. Při vyšším výdeji energie se musí přijímat větší podíl potravinových skupin.

### Tělesná aktivita

(Nejméně 30 minut denně)

**Sluneční světlo...** pro vitamín D

(nejméně 15 minut denně a

ve dnech s nedostatkem slunečního světla se dá přísun vitamínu D zajistit příslušně obohaceným produktem nebo doplňkem stravy)

**\*Vitamín B<sub>12</sub>**

U veganské stravy by se mělo zásobení vitamínem B<sub>12</sub> zajistit obohacenými produkty (např. sójovým mlékem, šťávou ...) nebo doplňky stravy.

**\*\*Kalcium**

U veganské stravy by se měly cíleně konzumovat rostlinné potraviny bohaté na vápník (např. tmavě zelená zelenina, ořechy, semena ...), minerální voda bohatá na vápník, ale také produkty s navýšeným obsahem vápníku.

Potraviny v dolní části pyramidy jsou obzvláště doporučenější a měly by se konzumovat častěji. Potraviny, které jsou nepřiměřené z výživového hlediska, stojí na vrcholu pyramidy a mělo by s nimi být nakládáno úsporně.

Pyramida se skládá z deseti potravinových skupin. Voda a pět rostlinných potravinových skupin ve spodní části pyramidy představují zdravý základ vegetariánského výběru potravin. Bohatě se mohou konzumovat:

zelenina, ovoce, celozrnné výrobky a brambory, luštěniny a náhražky masa, ořechy a olejová semínka. Další dvě skupiny by měly být v malém množství součástí vegetariánské stravy: rostlinné oleje a sušené ovoce. Tři potravinové skupiny na vrcholu pyramidy mohou být dodatečně přidány v malém množství a to závisle na etických a zdravotních přesvědčeních jednotlivého vegetariána.



■ Obr. 5: Nabídka vegetariánských náhražek masa je zatím obrovská a čelí nejvyšším kulinářským požadavkům: (nahore) různé sójové výrobky, tofu, sójové mléko a sójové boby, (dole): vegetariánský hamburger.



Jsou to mléčné produkty, vejčička, dobroty a sladkosti. Procentuálně přidělená plocha v pyramidě znázorňuje, jaké množství potravin by mělo být konzumováno z jednotlivých skupin.

### Zvláštní potraviny pro vegetariány

Maso a ryby se nemusí nahrazovat při přechodu na vegetariánskou stravu, protože nejsou potřebné pro dodávání živin ani pro podporu zdraví. Vzhledem k tomu, že tyto dvě potravinové skupiny odpadají, je smysluplné udělat změny v dosavadním výběru potravin. Ryby a maso se množstevně dají nahradit luštěninou, náhražkou masa (především

sójovými produkty a pšeničné proteinovými produkty), ořechy a také olejovými semínky.

Ve skutečnosti neexistují žádné speciální potraviny pro vegetariány. Široká škála vegetariánských produktů vychází vstříc přání mnohých vegetariánů. Nemusejí si odpouštět chuťové zážitky nebo postup přípravy, i když se vyhýbají konzumaci masa a ryb. K tomu se počítají například grilované párečky, salámy na bázi tofu nebo pšeničné bílkoviny. Četné rostlinné pomazánky nabízejí vitaminou změnu – můžeme si je dát na chleba místo sýra. Mnoho těchto výrobků vyhledávají především lidé, kteří se (ještě) nechtějí stát úplnými vegetariány, ale chtějí omezit konzumaci potravin živočišného původu. Navíc mohou tyto produkty usnadnit přechod na vegetariánský životní styl (obr. 5).

Vynechání masa a ryb proto nemusí nutně znamenat, že se jich zcela zřekneme, ale že naopak získáme na kulinářských možnostech. Zařazování mnohých, doposud nepoužívaných nebo jen zřídka používaných potravin znamená výrazné rozšíření jídelníčku.

Kromě relativně nových vegetariánských náhražek masa k nim počítáme především tradiční potraviny, které v posledních desetiletích padly v zapomnění: luštěniny, různé druhy obilí, jakými jsou zelená zrna špaldy, špalda a proso, také pohanka, ale i staré druhy zeleniny, jakými jsou mangold, různé druhy řepy, hadí mor, topinambur a další (obr. 6). K tomu patří potraviny, které se v jiných částech světa pravidelně konzumují a mohou se připravovat na různé způsoby, např. tofu, tempe, merlík čilský, plantain a jiné. Vegani, kteří se straní konzumaci mléka a výrobků z mléka, mohou rovněž sáhnout po značném množství náhradních produktů. Kromě sójového, rýžového a ovesného mléka se nabízí sýr, jogurt, smetana a zmrzlina z rostlinných surovin. Některé z těchto výrobků jsou obohaceny vápníkem.

Pro zajištění dostatečného přísunu vápníku u veganské stravy se musí cíleně konzumovat další potraviny bohaté na vápník (ořechy, zelené druhy zeleniny a sušené ovoce).

## Doporučení pro praxi

Jako u všech ostatních forem stravování i u vegetariánské stravy se musí individuálně rozlišovat vědecké doporučení jídelníčku. Zkoušením by si každý měl osvojit individuální znalost, jaké potraviny v jaké formě úpravy jsou pro něho stravitelné. To platí především pro osoby, které mají citlivé zažívání nebo jsou nemocné. Doporučené je jíst jen tehdy, pokud se dostaví hlad, protože narušení regulace hladu a nasycení může vést k nadváze.

V rámci hlavního jídla by se nejdříve měly konzumovat tepelně nezpracovaná a poté tepelně zpracovaná jídla, protože čerstvá potrava bohatá na vlákninu je relativně chudá na energii a přesto zasytí. Důkladné kousání zvyšuje tok slin a působí pozitivně na zuby, dásně a mikroflóru úst, ale i na stravitelnost potravy.

Proti běžnému rytmu tří hlavních chodů denně se nedá nic namítat, i když jsou přípustné i jiné varianty. Průběh dne by měl být individuální a závisí na rodinné situaci a pracovní činnosti. Svachiny můžeme vynechat při lehké tělesné aktivitě. Strava by neměla být kvůli stravitelnosti příliš studená a neměla by se pít ani jíst příliš horká kvůli zažívání a možnému riziku rakoviny. Klid a čas na jídlo se pozitivně projevují na duši, zdraví, blahu a metabolismu. Všeobecně by se mělo jíst jednoduše a střídavě. I přesto může být strava pestrá a chutná.



## Závěrečné poznámky

Hodnocení vegetariánské formy stravování by nemělo zohledňovat jen zdravotní aspekty, ale také spojení vegetariánského způsobu života s nekončící prospěšností. Předložená vědecká data působivě dokazují, že se vegetariánství ve srovnání se současným stravováním výtečně trvale projevuje a má dobré vyhlídky pro to, aby se stalo způsobem stravování, které má budoucnost. Vývoje v oblastech zdraví, zatížení klimatu a životního prostředí a také dostupnost přírodních zdrojů budou určovat rychlost této změny. •

■ Obr. 6: Některé zapomenuté tradiční potraviny mohou rozšířit jídelníček a nabízí nové kulinařské zážitky. Např.: mangold, tuřín a hadí mor.



## ZDROJE

- [1] **Leitzmann C., Keller M.:** Vegetarische Ernährung. S. 310. Ulmer, Stuttgart, 2. Aufl. 2010 (Vegetariánství. s. 310. Ulmer, Stuttgart, 2. vydání 2010)
- [2] **Leitzmann C.:** Vegetarismus – Grundlagen, Vorteile, Risiken. 125 S. C.H. Beck, München. 3. Aufl. 2009 (Vegetariánství – Základy, výhody, rizika. 125 s. C. H. Beck, Mnichov, 3. vydání 2009)
- [3] **Leitzmann C.:** Die 101 wichtigsten Fragen zur gesunden Ernährung. 154 S. C.H. Beck, München 2010 (101 nejdůležitějších otázek o zdravé výživě. 154 s. C. H. Beck, Mnichov 2010)
- [4] **Leitzmann C., Müller C., Michel P. et al.:** Ernährung in Prävention und Therapie. S. 532ff. Hippokrates, Stuttgart, 3. Aufl. 2009 (Prevence a terapie ve výživě. s. 532ff. Hippokrates, Stuttgart, 3. vydání 2009)
- [5] **Leitzmann C., Hahn A.:** Vegetarische Ernährung – gesund und bewusst essen, 239 S. Trias, Stuttgart 1998 (Vegetariánství – jíst zdravě a uvědoměle, 239 s. Trias, Stuttgart 1998)

## KONTAKT

### Prof. Dr. Claus Leitzmann

Justus-Liebig-Universität Gießen  
Institut für Ernährungswissenschaft  
(Institut nutriční vědy na Univerzitě  
Justuse Liebiga v Giessenu)  
Wilhelmstraße 20, 35392 Gießen  
clausleitzmann@aol.com

### Dr. Markus Keller

Institut für alternative und nachhaltige  
Ernährung (IFANE Institut pro alternativní  
a udržitelnou stravu)  
Lützellindener Straße 41, 35398 Gießen  
markus.keller@ifane.org  
www.ifane.org

### 3 PŘEKLADATELSKÁ ANALÝZA

Tato kapitola se věnuje překladatelské analýze výchozího textu, jež neoddělitelně patří k práci překladatele. Řadí se mezi 3 fáze překladatelského procesu podle Jiřího Levého a mezi ně patří tyto: pochopení předlohy, interpretace předlohy a přestylování předlohy.<sup>2</sup> Pomocí tohoto procesu se překladatel snaží vytvořit funkční a ekvivalentní obraz originálu v cílovém jazyce. A je nezbytně důležité, aby textu porozuměl, jak po stránce pragmatické, tak lexikální i stylistické. Překladatelská analýza také slouží k vytvoření schématu, které má překladateli pomoci při řešení problémů, jež se mohou během překládání vyskytnout. Pokud je analýza provedena chybně nebo k ní vůbec nedošlo, může se stát, že dojde k nesprávnému pochopení výchozího textu a překlad bude nezdařené dílo, které je stylisticky nevyvážené a má špatné funkční zařazení.

Překladatelská analýza v této práci vychází z teorie translatožky Christiane Nordové a jejího velmi přehledného a strukturovaného modelu, který představila v publikaci *Textanalyse und Übersetzen*. Na základě této publikace se tato práce zabývá vnětextovými a vnitrotextovými faktory.<sup>3</sup>

#### 3.1 Vnětextové faktory

Do této skupiny se řadí 8 faktorů (autor, adresát, místo, medium, čas, intence a funkce), které jsou dále rozvedeny níže.

##### 3.1.1 Autor

V případě tohoto textu se nejedná o jednoho autora, ale autory dva. Jsou jimi odborníci Dr. Marcus Keller a prof. Dr. Claus Leitzmann. Do textu je zakomponované malé „okénko“ se stručnými informacemi o autorech, takže i samotný čtenář si může zjistit další doplňující informace o jejich životě. Na konci článku má čtenář možnost autory také kontaktovat.

Prof. Dr. Claus Leitzmann studoval chemii, mikrobiologii a biochemii v USA, byl docentem biochemie a výživy v Bangkoku a byl vedoucím výzkumné laboratoře pro

---

<sup>2</sup> LEVÝ, Jiří, HAUSENBLAS, Karel (ed.). *Umění překladau*. Vyd. 3., upr. a rozš. verze 2. Praha: I. Železný, 1998, s. 53–83 ISBN 80-237-3539-X.

<sup>3</sup> NORD, Christiane. *Textanalyse und Übersetzen: theoretische Grundlagen, Methode und didaktische Anwendung einer übersetzungsrelevanten Textanalyse*. 2., neu bearbeitete Aufl. Heidelberg: J. Groos, c1991, s. 44–148 ISBN 38-727-6649-X.

podvýživu v Chiang Mai v Thajsku. V minulosti pracoval v Institutu nutriční vědy<sup>4</sup> na Giessenské univerzitě. Zabývá se především mezinárodní výživou, vegetariánstvím, plnohodnotnou stravou a ekologií stravování.

Jeho kolega Dr. Marcus Keller studoval ekotropologii na Giessenské univerzitě. Po své činnosti jako vědecký spolupracovník profesora Leitzmanna na Institutu nutriční vědy Giessenské univerzity pracoval jako odborný spisovatel na volné noze, přednášející a docent. Jeho práce se zaměřuje na alternativní formu výživy, vegetariánství a udržitelné stravování. V roce 2010 založil v Giessenu Institut pro alternativní a udržitelnou stravu (Institut für alternative und nachhaltige Ernährung).

### 3.1.2 *Medium, místo, čas*

Německý článek byl zveřejněn v odborném univerzitním časopise *Spiegel der Forschung* v prvním čísle v roce 2011 a vznikl v době, kdy vegetariánství a jeho podtypy získávaly na popularitě a bylo ve velké oblibě začít se starat o to, co jíme. Vydavatelem odborného univerzitního časopisu *Spiegel der Forschung* byl prof. Dr. Joybrato Mukherjee<sup>5</sup>, jenž je v současnosti prezidentem Univerzity Justuse Liebiga v Giessenu. První číslo tohoto časopisu vyšlo v listopadu 1983 a od té doby vydával časopis každoročně dvě čísla až do roku 2013, kdy přestal po 30 letech publikovat. Všechna jeho vydání jsou dostupná pouze v německém jazyce online v elektronické knihovně Giessenské univerzity<sup>6</sup> a lokálně se vydával zdarma i v tištěné podobě. Elektronická knihovna umožňuje také stažení článku<sup>7</sup> ve formátu PDF. Časopis informuje o vědeckých poznacích různých oborů a tehdejším aktuálním výzkumu. V prvním čísle z roku 2011 je dohromady 13 článků, které se zaměřují na výzkum vzdělávání, stravu, aktuality různorodých výzkumů, ale také na studenty. Autoři článků jsou především odborníci a vědci.

---

<sup>4</sup> Professuren und Arbeitsgruppen. *Justus Liebig Universität Giessen*. [online]. [cit. 2016-10-10]. Dostupné z: <https://www.uni-giessen.de/fbz/fb09/institute/ernaehrungswissenschaft/prof/nutr-ecol/AG/c.leitzmann>

<sup>5</sup> Präsident. *Justus-Liebig Universität Gießen*. [online]. [2009] [cit. 2016-12-05]. Dostupné z: <https://www.uni-giessen.de/org/gremien/praesidium/praesident>

<sup>6</sup> Schriftenreihe: Spiegel der Forschung 28 (2011) Nr. 1. *Giessener elektronische Bibliothek*. [online]. [2014] [cit. 2016-07-07]. Dostupné z: [http://geb.uni-giessen.de/geb/schriftenreihen\\_ebene2.php?sr\\_id=184](http://geb.uni-giessen.de/geb/schriftenreihen_ebene2.php?sr_id=184)

<sup>7</sup> GEB – Giessener Elektronische Bibliothek. *Giessener elektronische Bibliothek*. [online]. 10. 5. 2014 [cit. 1970-01-01]. Dostupné z: [http://geb.uni-giessen.de/geb/frontdoor.php?source\\_opus=8117](http://geb.uni-giessen.de/geb/frontdoor.php?source_opus=8117)

### 3.1.3 Adresát

Z hlediska analýzy je adresát jeden z nejdůležitějších faktorů pro autora, ale zároveň i pro překladatele. Adresátem, tedy příjemcem analyzovaného textu, by mohl být typický čtenář časopisu *Spiegel der Forschung*. U výchozího textu se předpokládá, že čtenář má základní vzdělání a ovládá německý jazyk. Pokud by tomu tak nebylo, nemohl by textu porozumět. Z hlediska reálií a termínů by ho nemělo nic překvapit. Dalšími příjemci textu by mohli být studenti Giessenské univerzity, kteří se zajímají o vegetariánství nebo vegetariány jsou. Zároveň tento text může být určen čtenářům, kteří nic o vegetariánství nevědí a chtějí si rozšířit znalosti v jiných oblastech. Terminologicky text nabízí širokou škálu termínů z různých oblastí, a proto výchozí text může sloužit jakémukoli sečtělému čtenáři, který má všeobecný rozhled nebo si ho chce ještě zlepšit, a to jak ve výchozím, tak v cílovém jazyce.

### 3.1.4 Intence a funkce

Analyzovaný článek se řadí do odborného stylu a jedná se o populárně naučný text. Jeho hlavní funkcí je informovat čtenáře o určité problematice. Tento text obsahuje i některé vedlejší funkce, konkrétně funkci apelovou. Snaží se čtenáře přimět k zamyšlení se nad vzniklou problematikou a apeluje na něho. Tento apel je vytvářen přesvědčivými studiemi, odborností, terminologií, ale také nenuceným informativním způsobem. Článek se snaží čtenáře přesvědčit o tom, že bychom některé věci mohli dělat lépe nebo je změnit. Nově sestavená potravinová pyramida je toho důkazem. Článek zároveň hodnotí jiné životní styly, poukazuje na jejich vedlejší účinky, doporučuje a ukazuje nové možnosti, skutečnosti, uvažuje nad následky a vše dává do logických souvislostí. Současně ale čtenáře varuje, co vše by se mohlo stát při neuváženém stravování jak s jeho vlastním tělem, tak s jeho okolím. Všechny tyto jednotlivé složky textu mají čtenáře vyzývat ke změně nebo je informovat.

Termíny a uvedené studie působí velmi přesvědčivě, srozumitelně, precizně a logicky. Záměr obou autorů je zřejmý. Motivace Dr. Marcuse Kellera a prof. Dr. Clause Leitzmanna je ukázat novou metodu stravování a informovat o nové a správné vyvážené stravě. Zároveň uvádí některé skutečnosti na pravou míru a snaží se především v dobrém apelovat na čtenáře a široké publikum a přesvědčit je o tom, že vegetariánství je stravování budoucnosti.

## 3.2 Vnitrotextové faktory

Do této skupiny se řadí rovněž 8 faktorů (téma, obsah, výstavba textu, presupozice, syntaktická rovina, lexikální rovina, suprasegmentální prvky a neverbální prvky), které jsou dále rozvedeny níže. Pomocí vnitrotextových faktorů se dostáváme hlouběji do textu a

zjišťujeme, zda se vněttextové faktory opravdu promítají do vnitrotextových a zda účinek na čtenáře bude opravdu takový, jaký se od textu očekává. Vnitrotextové faktory nám pomáhají lépe pochopit text, aby následně mohl být adekvátně a ekvivalentně přeložen.

### 3.2.1 *Téma*

Téma článku se dá vyčíst již ze samotného nadpisu. Hlavním tématem je vegetariánská strava a vegetariánství. Důležitým podtématem je vytvořená potravinová pyramida. Téma je koherentní a nedochází k žádným tematickým skokům v rámci jednotlivých částí článku. Jednotlivé části na sebe velmi dobře tematicky navazují a vytvářejí tak ucelený text. Téma je nejdříve uvedeno obecněji a postupně se v článku rozvíjí a zasahuje do takřka všech společenských sfér. Za malé odchýlení nebo skok by se dala považovat v textu vytvořená dvoustrana, která sice téma dále rozvíjí informacemi o ovoci a zelenině, ale hlavní linii textu přerušuje. Není to ovšem na škodu, protože čtenář se k tomuto vloženému tématu může na konci článku vrátit. Dalším takovým skokem by mohlo být i vložené „okénko“ o autorech, které by bylo lepší přesunout na konec celého článku.

### 3.2.2 *Obsah*

Obsah textu je koherentní a skládá se z několika menších oddílů. Článek uvozuje stručný exkurz do historie vegetariánství a je popsáno, kdo vegetariáni jsou. Dále následuje pár slov o tom, jak na vegetariány pohlížela společnost, kolik jich je především v Německu a kdo ovlivňuje jednotlivce, aby byli vegetariány. Další část článku pojednává o tom, co si v minulosti myslela věda o vegetariánech a jak je to v současnosti a zároveň zohledňuje téma podvýživy. Text odkazuje na vědecké výzkumy, které dělalo několik různých zemí v různých obdobích. Dále je popsána motivace vegetariánů v souvislosti s prevencí onemocnění. Přibližně v polovině celého analyzovaného textu je vložena dvoustrana o ovoci a zelenině, která objasňuje, jaké vitamíny jsou obsaženy v ovoci a zelenině, a jaké potraviny by se měly upřednostňovat před jinými. Je také popsána budoucnost vegetariánství a následující kapitola pojednává o praxi tohoto typu stravování. Na stejné straně je vložený text, který obsahuje stručné informace o autorech článku. Nejdůležitější část článku je kapitola, která představuje vytvořenou potravinovou pyramidu s doporučeným množstvím potravin. V předposlední kapitole jsou popsány speciální potraviny pro vegetariány. Autoři uzavírají článek doporučením pro praxi, malým shrnutím celého obsahu, zdroji a kontakty.

Obsah jednotlivých kapitol na sebe plynule navazuje. Čtenář se v textu neztrácí a obsahová linie je jasná. Do textu nejsou zařazeny zbytečné odbočky, které by obsah výrazně

narušovaly, a díky tomu se text velmi dobře čte. Článek je podložen věrohodnou literaturou a díky příkladům a ukázkám studií působí velmi přesvědčivě.

### 3.2.3 *Výstavba textu*

Celý text je v první řadě uveden titulní stranou s hlavním nadpisem, poté následuje podnadpis, autoři a obrázek. Vlastní text je členěn v celé délce do třech sloupců a postupně je rozdělen do kapitol s nadpisem, jenž vždy stručně vystihuje, o čem bude kapitola pojednávat. Tyto kapitoly jsou dále členěny do různě dlouhých odstavců.

Text začíná samostatným úvodem, který nemá svůj nadpis, ale je výrazně graficky oddělen. Následuje vlastní text, který také nemá nadpis, ale je uvozen iniciálou. Další typy suprasegmentálií budou popsány v kapitole 3.2.8. *Suprasegmentální prvky*.

Dohromady je text vystaven do 11 na sebe navazujících kapitol, jedné dvoustrany a „okénka“ s informacemi o autorech. Mezi jednotlivými kapitolami je vždy vložen obrázek hodnotící dané téma a pro přehlednost je opatřen popiskem.

V celém textu nejsou využity žádné poznámky pod čarou a na zdroje je odkazováno nepřiliš často a nerušivě přímo v textu. Článek je velmi přehledný a čtenář se okamžitě zorientuje, což je výhodou.

### 3.2.4 *Presupozice*

Presupozice v textu odkazují na skutečnost nebo realii, která by pro čtenáře měla být známá a neměla by mu dělat při pochopení textu problém. Tento vnitrotextový faktor předpokládá, že čtenář má nějaké základní vzdělání a že si danou informaci bude umět rychle zařadit, aby text dobře pochopil.

V analyzovaném textu je několik problematických míst, s nimiž by se právě vzdělaný čtenář měl snadno vypořádat. V první řadě se předpokládá, že čtenář ovládá německý jazyk. V textu se také objevují anglické názvy, kterým by adresát měl rozumět. Ve výchozím textu se objevuje tabulka, jež je založená na anglicky psaných studiích. Tyto studie byly ponechány v anglickém jazyce a čtenář by si s tím měl umět poradit. Tyto studie nejsou v textu dále vysvětleny, ale z celé tabulky se dá vyčíst, co byl výzkumný cíl. I když se jedná o téma, které je odborného rázu, nenalezneme v textu termíny, jež by všeobecně informovaný čtenář neznal. Problematictější částí by mohly být druhy vegetariánství, které jsou v textu velmi často zmiňovány, ale nejsou zcela přesně vysvětleny. Jedná se především o *Laktoovovegetarier*, *Laktovegetarier* a *Ovovegetarier*. Všímavý čtenář, jenž zná nebo nezná vegetariánství, z textu může pochopit, o jaký druh vegetariána se jedná, a proto nebylo třeba v překladu pojmy vysvětlovat.

Text je zaměřen na Německo, ale čtenář nutně nepotřebuje znát veškeré jeho reálie. Hlavními presupozicemi tohoto textu je základní povědomost o potravinách, vitamínech a potravinové pyramidě. Těmto faktům také velmi napomáhají obrázky v textu. Vzhledem k tomu, že samotný text odkazuje i na dění v roce 2011, je důležité, aby čtenář měl všeobecnou představu o době, kdy článek vznikl a jak je tomu dnes.

### 3.2.5 Syntaktická rovina

Nejdříve se budeme zabývat syntaktickou rovinou a později rovinou lexikální (3.2.6. *Lexikální rovina*). V textu můžeme najít jak věty jednoduché, tak souvětí o více větách vedlejších. Složitější souvětí spíše převažují, ale text je vždy odlehčen větou jednoduchou, což je pro čtenáře velmi příjemné a ve větách se neztrácí. Jednotlivé věty na sebe plynule navazují a nevznikají tak nesrozumitelné souvislosti. Příkladem pro celý text by mohlo být toto logické spojení a navázání vět:

*Die zunehmende Zahl an Untersuchungen mit Vegetariern lieferte dann den wissenschaftlichen Beweis dafür, dass sich in fast allen Fällen das Gegenteil von dem zeigte, was zunächst befürchtet, vermutet oder auch erwartet worden war. Dabei wäre es leicht gewesen, einen Blick auf die teilweise sehr großen Bevölkerungsgruppen in Asien zu werfen, die sich vornehmlich aus religiösen Gründen seit Jahrtausenden vegetarisch ernähren und sich bei ausreichender Nahrungsverfügbarkeit bester Gesundheit erfreuen* (výchozí text str. 51).

Větné konstrukce v analyzovaném textu doprovází výčty a souvětí jsou tak velmi rozsáhlá a komplikovaná. Sloveso v němčině je zastoupené na konci vedlejší věty a rozvité přívlastky větnou stavbu prodlužují. Společně se vsuvkami vznikají velmi dlouhé větné konstrukce, jež jsou rovnoměrně rozloženy po celém textu. Příkladem mohou být tyto věty:

*Die drei Lebensmittelgruppen in der Spitze der Pyramide können, abhängig von den ethischen und gesundheitlichen Überzeugungen des einzelnen Vegetariers, in geringen Mengen zusätzlich ausgewählt werden: Milchprodukte, Eier, Snacks und Süßigkeiten* (výchozí text str. 58).

*Der Kreislauf von Seelenwanderung und/oder Wiedergeburt sowie das Prinzip der Ehrfurcht vor dem Leben in allen seinen Erscheinungsformen sind bei den überzeugten Anhängern dieser Glaubensrichtungen die entscheidenden Beweggründe, den Verzehr von Produkten getöteter Tiere abzulehnen* (výchozí text str. 50).

I přes to, že text má spíše delší větné konstrukce s několika vedlejšími větami, které jsou pro odborný styl typické<sup>8</sup>, je dobře srozumitelný. Zvláštností je nepřímý apel na čtenáře a autoři volí velmi přesvědčivý a nenucený způsob pomocí zvoleného lexika a zvolené syntaxe.

### 3.2.6 Lexikální rovina

Jedná se o psaný text, kde je volba slovní zásoby velmi pečlivě uvážena. Na volbě lexika se z velké části podílejí právě vněttextové a vnitrotextové faktory. Autoři zvolili spisovný jazyk, který je odborný a neutrální. Laik, který probíranou problematiku nezná, by mohl být zaskočen některými odbornými výrazy z oblasti chemie, lékařství a výživy: *Lakto(ovo)vegetarier*, *Veganer*, *Pescovegetarier*, *Hyperotonie*, *Diabetes mellitus*, *Artherosklerose*, *Carotinoide*, *Polyphenole*, *Folat*, *Protein*, *Ballaststoff* a mnoho dalších. Odborné termíny jsou často v textu zastoupeny, ale pro jejich jednoduchost a srozumitelnost nebylo třeba je speciálně vysvětlovat. Některé termíny se objevují i v závorkách za všeobecně známou skutečností. Text je místy ozvláštněn expresivními výrazy, a díky tomu rovněž lépe vyniká apelová funkce textu.

Můžeme zde najít mnoho kompozit. Spojení bývá převážně tvořeno s podstatným jménem *Ernährung*, *Leben*, *Stoff*, *Produkt*, *Wissenschaft* a dalšími. Velmi často se spojení musí překládat víceslovně a někdy ani neexistuje český ekvivalent. Této části se podrobněji věnuje kapitola 5.1. *Kompozita*. Autoři často sahalí po synonymech, a proto je slovní zásoba pestrá. Zároveň je využito mnoho přídavných jmen, jež také tvoří spojením širokou škálu kompozit.

### 3.2.7 Suprasegmentální prvky

Mezi suprasegmentální prvky se řadí jevy, které určují výslednou podobu textu a mají určitou funkci. Podle Nordové do suprasegmentálií řadíme např. tučné písmo, pomlčky, kurzívu, uvozovky, závorky apod.<sup>9</sup> Jedná se především o grafické prvky v textu.

Velmi výrazný prvek je tučné písmo. Tučně psané jsou především nadpisy, úvod do celé problematiky a hlava tabulky (Tab. 1: *Wissenschaftliche Untersuchungen mit*

---

<sup>8</sup> HOUŽVIČKOVÁ, Milena a Jana HOFFMANNOVÁ. *Čeština pro překladatele: základy teorie, interpretace textů, praktická cvičení*. 1. vyd. V Praze: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, 2012, s. 151, ISBN 978-80-7308-405-9.

<sup>9</sup> NORD, Christiane. *Textanalyse und Übersetzen: theoretische Grundlagen, Methode und didaktische Anwendung einer übersetzungsrelevanten Textanalyse*. 2., neu bearbeitete Aufl. Heidelberg: J. Groos, c1991, s. 137. ISBN 38-727-6649-X.

Vegetariern (Auswahl)). Důvodem tohoto zvýraznění je upozornění čtenáře na nový úsek nebo zpřehlednění textu. Tento prvek byl využit v oddílu pro zdroje, kde jsou tučně vyznačena i jména autorů knih. Dalším takovým prvkem je kurziva, kterou autoři v celém článku využili jen v jednom jediném případě, a to pro genderovou korektnost. Kurziva v tomto případě působí v textu velmi nenápadně a jeho strukturu nenarušuje. Zde její příklad

*\*Im weiteren Text sind, wenn nicht anders angegeben, mit der männlichen Form immer auch weibliche Personen eingeschlossen (výchozí text str. 50).*

Dalším méně často užitým prvkem jsou uvozovky. V tomto textu se nevyskytuje přímá řeč, ale uvozovky jsou použity pro citování názvu knihy obou autorů článku. Uvozovky jsou také použity pro lepší vysvětlení některých procesů laikovi. Příkladem je tato věta:

*So werden beispielsweise praktisch alle männlichen Legehennen-Küken direkt nach dem Schlüpfen „zermust“ oder vergast, da sie nicht für die Eiproduktion geeignet sind; die Kälber von Milchkühen wandern in die Mast, und die Milchkühe selbst werden nach etwa vier bis fünf Jahren, wenn ihre Milchleistung nachlässt, ebenfalls geschlachtet (výchozí text str. 52).*

Dále autoři používají pro citování hranaté závorky s číselným údajem, které odkazuje na zdroje, a také jsou použity kulaté závorky, jež mají odkazovat na obrázek s popiskem. Kulaté závorky mají také funkci doplnění určitých informací, vysvětlení nebo se v nich uvádí zkratka nějaké instituce či organizace:

*So hat der Philosoph Pythagoras (Griechenland, 570-500 v. Chr.) als Begründer des antiken Vegetarismus viele Zeitgenossen, aber auch Gelehrte nach ihm mit seinen Gedanken und Lehren beeinflusst (Abb. 2) (výchozí text str. 50).*

*Nach Einschätzung des Vegetarierbundes Deutschlands (VEBU) sind es etwa 8 % der Bevölkerung, das heißt sechs Millionen Menschen (výchozí text str. 51).*

Kulaté závorky mají v tomto textu také další funkci vyčleňování a zároveň zahrnutí více významů v jednom slově:

*Diese Erkenntnisse haben mittlerweile dazu geführt, dass informierte Mediziner sowie neuerdings die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) aus gesundheitsprophylaktischen Gründen eine ausgewogene lakto-(ovo-)vegetarische Ernährung ausdrücklich als Dauerkost empfehlen (výchozí text str. 55).*

*Allerdings werden durch den Anbau von Futtermitteln etwa ein Drittel der Weltackerfläche ver(sch)wendet (výchozí text str. 56).*

*Von praktischer Bedeutung für den Einzelnen sind vor allem lebensmittelbezogene Empfehlungen, die eine möglichst optimale Aufnahme bestimmter Lebensmittel(gruppen) darstellen [5] (výchozí text str. 56).*

Pomlčka má oddělovat části projevu a vytvořit tak výraznější předěl v textu. V textu je užitá pouze ve dvou případech a v obou má téměř stejný význam. Vyčleňuje a zesiluje určité slovní spojení věty silnějším předělem než je čárka. V prvním případě se jedná o doplnění jednoho z ekologických faktorů, který v dnešní době převládá a v druhém se jedná o vysvětlení pojmu, který stojí na začátku věty.

Vybrané věty z textu jsou názorným příkladem toho, jak by pomlčka měla být správně užitá:

*Vegetarismus ist Teil eines Lebensstilkonzeptes, das neben Tierrechten und Gesundheit auch ökologische Aspekte – aktuell besonders den Klimaschutz –, Perspektiven der Welternährung, körperliche Aktivität oder den Umgang mit Genussmitteln und Suchtgiften beachtet (výchozí text str. 50).*

*Aus gesundheitspolitischer – und ernährungswissenschaftlicher – Sicht ist der wichtigste Faktor bei vegetarischen Kostformen jedoch das präventive Potential gegenüber zahlreichen chronischen Krankheiten (výchozí text str. 52 a 55).*

Další suprasegmentálií je středník, který se pohybuje mezi funkcemi tečky a čárky. V textu je použit ve výčtech a v doplnění vět:

*\* Deutsches Krebsforschungszentrum; \*\* davon etwa 10 % Veganer; \*\*\* davon etwa 1 % Veganerinnen; \*\*\*\* European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (výchozí text str. 52).*

*Eier liefern Protein, Vitamin A, D und B12 sowie Eisen; sie enthalten aber auch unerwünschte Inhaltsstoffe, wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine (výchozí text str. 54).*

Velmi používaným prvkem v němčině je dvojtečka. Objevuje se nejčastěji v uvozování výčtů, ale také signalizuje vysvětlení nebo odůvodnění:

*Sie können reichlich verzehrt werden: Gemüse; Obst; Vollkornprodukte und Kartoffeln; Hülsenfrüchte und Fleischalternativen; Nüsse und Ölsamen* (výchozí text str. 58).

Posledním suprasegmentálním prvkem jsou tři tečky. Užity jsou v tomto textu především pro vynechání dalších výčtů:

*Bei veganer Ernährung sollte die sichere Versorgung mit Vitamin B12 durch entsprechend angereicherte Produkte (z.B. Sojamilch, Säfte, ...) oder Supplemente gesichert werden* (výchozí text str. 57).

Suprasegmentální prvky v tomto analyzovaném textu nejsou příliš výrazně zastoupeny, ale pokud je v textu najdeme, vždy jsou užity správně a plní svou funkci. I přes to, že jsou všechny výše jmenované prvky použity ojedinelé, není text ničím ochuzen.

### 3.2.8 Neverbální prvky

Článek o vegetariánské stravě vyšel online i v tištěné podobě v univerzitním časopise *Spiegel der Forschung*. Vzhledem k tomu, že se jedná o populárně naučný článek ve formátu PDF, je jeho úprava velmi přehledná. Text disponuje velkým množstvím obrázků s popisky, na kterých je zobrazena převážně vybraná zelenina a ovoce. Dále je zde použit obrázek busty, čtyři fotografie slavných vegetariánů a fotografie autorů. Součástí textu je přehledná zelená tabulka (*Tab. 1 Wissenschaftliche Untersuchungen mit Vegetariern (Auswahl)*), jež zobrazuje výběr vědeckých studií a je rozčleněna na obdélníky a čtverce. Graficky upravená je také potravinová pyramida s popisky a obrázky. Bohužel se tato úprava autorům nepovedla a popisky obrázků nejsou ostré.

Velmi výrazná je titulní strana, která je sama o sobě velkým obrázkem se zeleninou a s velkým černým nadpisem. Celý článek je dělen vždy do tří sloupců, jež jsou odděleny svislou čarou po celé délce textu. Výjimku tvoří vložená dvoustrana, kde text opticky rozdělují dva obrázky, a pod nadpisem a na dolním okraji stránky se nachází horizontální oddělovací čára.

Autoři často využívali různou velikost písma pro různé úseky. Odlišná velikost písma byla použita pro nadpis článku, podnadpis, jména autorů na titulní straně, názvy kapitol a popisky obrázků. Celý text je psán černým písmem, ale výjimku tvoří modré nadpisy o autorech, zdrojích a kontaktech. Popisky obrázků jsou uvozeny graficky a vždy začínají malým nakloněným modrým čtverečkem.

Součástí textu jsou také dvě iniciály, jež text velmi hezky zpestřují. První iniciála je černá a je hned na začátku po stručném úvodu a druhá je modrá a nachází se na vložení dvoustraně. Hvězdička je využívána pro vysvětlení zkratk, doplnění informací nebo odkazování. Celý článek je ukončen malou černou tečkou.

Text také obsahuje záhlaví a zápatí. V záhlaví na lichých stránkách najdeme jména autorů a na sudých stránkách nadpis celého článku. V zápatí pak najdeme název časopisu v levém rohu a název univerzity v pravém a opět děleno podle sudých a lichých stran. Díky této celkové úpravě působí článek na čtenáře velmi přehledně, čistě, svěže a barevně.

## 4 METODA PŘEKLADU A POSTUP

Předcházející část se podrobně věnovala výchozímu textu a popsala ho z hlediska vnětětových a vnitřetových faktorů na základě metody podle Christiane Nordové. Tato část bakalářské práce se věnuje metodě překladau a překladaelským postupům.

Před samotným překladaem je důležité si uvědomit, komu má být text v cílovém jazyce určen. Dále je nutné si stanovit, zda překlada bude zachovávat všechny výše zmíněné faktory nebo je bude přizpůsobovat. Vzhledem k tomu, že se jedná o článek, který obsahuje velké množství obrázků a grafiky, byl tento článek překlada pomocí překladaelského programu SDL Trados Studio 2015<sup>10</sup>. Tento program byl zvolen kvůli své kvalitě a uživatelské příjemnosti. Hlavní výhodou je jeho schopnost převádět naprosto totožně grafickou podobu výchozího textu do cílového textu z jakéhokoli formátu dokumentu. Pomocí tohoto programu se zachovaly důležité neverbální prvky. Zároveň si program vytváří překladaelskou paměť. SDL Trados Studio 2015 byl velkým pomocníkem při tvorbě překlada, protože zachování grafické úpravy textu bylo pro vybraný článek zásadní. Problémovější je ale rozdílná délka výchozího a cílového textu, se kterou si program neporadí. Cílový text je mnohem kratší a z toho důvodu je úprava textu do sloupců nepřilíš zdařilá a text je na poslední straně kratší.

Úprava grafického zobrazení textu byla v některých případech nutná a text byl přizpůsobován ručně. Kvůli přehlednosti a lepší orientaci v bakalářské práci bylo nutné přizpůsobit stránkování překlada. Originální text má vlastní číslování stránek a v překlada je toto odstraněno a vloženo číslování bakalářské práce. V odborném komentáři je poté uvedena v závorce pouze strana výchozího textu (originálu) a cílového textu (překlada). Bylo také odstraněno záhlaví a zápatí v překlada, protože nebylo nutné pro analýzu a text tím není ani narušen ani znehodnocen.

Pro přehlednost byly příkladové věty v překlada podtrženy, aby se dal snadno najít kontext vět přímo v překlada. Pro tyto účely byla do překlada vložena poznámka pod čarou u prvního výskytu podtržení. V originále jako takovém se podtržení nevyskytuje.

Text obsahuje vloženou dvoustranu o potravinách. Tato dvoustrana narušuje plynulost čtení textu. Pro lepší orientaci byla v překlada vložena před a po dvoustraně šipka, která označuje navázání textu. V německém jazyce zůstal obrázek na straně 58 výchozího textu,

---

<sup>10</sup> SDL Trados Studio 2015 30-day free trial. *SDL*. [online]. [2015] [cit. 2016-07-11]. Dostupné z: <http://www.sdl.com/cxc/language/translation-productivity/trados-studio/trial.html?InterestProfile=LTTranslatorProductivity>

kde nebylo možné vytvořit překlad, protože obrázek je needitovatelný. Celkovému porozumění obrázku to ale nevadí, protože jeho popis je přímo pod ním.

Výchozí text byl napsán v roce 2011 a překlad je z roku 2016. To ovšem v textu není na první pohled znát. Jazyk textu je i po pěti letech stále aktuální a v tomto ohledu nebylo třeba časově text přizpůsobovat až na výjimku popsanou v kapitole 5.4.1. *Auszugsmehlprodukte*.

Dalším vnětetovým faktorem, jenž se musel přizpůsobit, bylo medium. Článek vyšel v univerzitním odborném časopise *Spiegel der Forschung*. Patrně by článek mohl vyjít i v univerzitním časopise české univerzity, ale vhodnější medium by byl časopis, který se přímo vegetariánstvím a vegetariánskou stravou zabývá. V České republice vychází časopis *Vegetarián a Vegan*<sup>11</sup>, vydávaný Českou vegetariánskou společností, jež se vegetariánstvím zabývá dlouhou dobu. Překlad německého článku by mohl vyjít například právě v tomto zmíněném časopise, popřípadě i v jakémkoli jiném, který se probíranou tematikou zabývá.

Změna média přirozeně vyžaduje i změnu příjemce textu. Český překlad s názvem *Vegetariánství* je určen česky mluvícím čtenářům, kteří se zajímají o vegetariánství, vegetariánskou stravu a výzkum vegetariánství v Německu a ve světě. Je také určen laickým čtenářům, protože ani v českém prostředí není terminologicky článek příliš složitý. Překlad německého článku je z roku 2016 a i v dnešní době je téma vegetariánské stravy velmi aktuální. Nebylo proto třeba konzultovat terminologii se specialistou, ale postačila široká škála paralelních textů, které jsou běžně dostupné v elektronické podobě na internetu.

Vnětetové faktory intence a funkce byly při překladu zachovány. Překlad bude působit adekvátně jen tehdy, pokud bude informativní a apelová funkce pro českého čtenáře totožná. Totéž platí i pro záměr autorů, který byl rovněž zachován.

Jak již bylo zmíněno v kapitole 3.2.4. *Presupozice*, jsou i ty pro českého čtenáře odlišné. U německého čtenáře se předpokládalo, že bude alespoň z doslechu znát různé německé reálie, které se ve výchozím textu objevují. To ale není samozřejmostí pro českého čtenáře, který takovou znalost mít nemusí. Jedná se především o tyto: *Vegetarierbund Deutschland (VEBU)*, *Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)* atd. Při překladu tyto názvy nebyly nahrazeny českými ekvivalentními reáliemi, ale některé byly ponechány a přeloženy, protože článek vychází z německých výzkumů, a proto ho nelze dokonale přizpůsobit českému prostředí. Touto problematikou se dále zabývá kapitola 5.5. *Názvy institucí a organizací*.

---

<sup>11</sup> Časopis. *Česká vegetariánská společnost*. [online]. [2015] [cit. 2016-07-12]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/search.php?rsvelikost=sab&rstext=all-phpRS-all&rstema=3>

Český příjemce textu rovněž nemusí znát všechny anglické názvy, které jsou uvedeny v tabulce *Tab. 1 Wissenschaftliche Untersuchungen mit Vegetariern (Auswahl)*, a proto byly přeloženy. Tímto problémem se zabývá kapitola 5.6. *Anglické výrazy*. V případě terminologie by si i český vzdělaný čtenář měl lehce poradit. Překlad nadále předpokládá všeobecný přehled a znalost potravin, potravinové pyramidy, vitamínů a aktuálního dění ve světě.

Důležité bylo také v překladu zohlednit zdroje, jimiž je článek podložen. Vzhledem k tomu, že zdrojová literatura neexistuje v překladu, bylo nezbytné její názvy přeložit, aby český čtenář měl přehled o tom, z jaké literatury článek vychází.

Nyní byla popsána metoda překladu a překladatelské postupy. Byly ukázány rozdíly ve vnětetových a vnitrotetových faktorech a byly popsány některé problémy. Další problémy a řešení budou popsány v kapitole 5 *Překladatelské problémy a jejich řešení*.

## 5 PŘEKLADATELSKÉ PROBLÉMY A JEJICH ŘEŠENÍ

Po překladatelské analýze výchozího textu, metodě překladu a postupech se tato kapitola zabývá překladatelskými problémy, jejich řešením a chybami ve výchozím textu. Problémy se objevovaly především na rovině syntaxe, gramatiky a lexika. Grafické problémy byly popsány v kapitole 4 *Metoda překladu a postup*.

### 5.1 Překlad nadpisu článku

Nadpis překládaného článku se skládá z hlavního nadpisu a podnadpisu. Nadpisy článků by měly upoutávat čtenáře natolik, aby o článek projevil zájem. Hlavní nadpis se skládá z přídavného jména a podstatného jména (*Vegetarische Ernährung*), které popisují celé téma článku. Podnadpis je samostatné sousloví (*Eine Ernährungsweise mit Zukunft*), které čtenáře upoutá více než hlavní nadpis, protože skrývá něco nového. Celý problém vznikl v tom, jak přeložit hlavní nadpis, aby se na titulní straně hned po sobě nevyskytla dvě synonymní slova. Nabízely se proto dvě možnosti: *Vegetariánská strava* nebo *Vegetariánství*. Druhá možnost je obecnější než ta první. Článek sice hovoří i o jiných typech vegetariánství a jsou v něm i zahrnuty, ale nezabývá se jimi do detailu. Vegetariánství je všeobecné téma článku, který mluví hlavně o stravě, vypracované potravinové pyramidě a vegetariánském stravování. Proto byla pro hlavní nadpis zvolena obecnější varianta – *Vegetariánství*.

Podnadpis je tvořen souslovím *Eine Ernährungsweise mit Zukunft*, což napovídá tomu, že se bude jednat o něco nového, něco doposud nepopsaného. Zároveň podnadpis rozvíjí i hlavní nadpis. Zde se naskytla opět možnost přeložit podnadpis doslovně. V tomto případě by to byla nesprávná volba, a proto byla konstrukce rozvolněna na *Stravování, které má budoucnost*. Nadpis v této podobě je v souladu s obsahem textu, ale bohužel i přesto není ideální a je jen v možnostech toho, co dovolil výchozí text.

### 5.2 Syntaktická rovina

V některých případech muselo dojít k zásahu do větné stavby výchozího textu. Tyto zásahy byly nutně vytvořeny pro lepší pochopení textu. Dalším důvodem byla v některých případech příliš dlouhá a komplikovaná větná stavba a v češtině by působila nepřírozně. Jak již bylo řečeno dříve, jedná se o odborný styl a taková souvětí zde najdeme v hojném počtu, a proto v některých případech bylo nutné dlouhá souvětí zachovat, aby text nebyl ochuzen. Německý odborný text se vyznačuje rovněž nominálním stylem.

### 5.2.1 Nominální konstrukce

Nominální konstrukce text velmi kondenzují a zhušťují informace ve výpovědích. Pokud by se text převedl i s nominálními konstrukcemi do češtiny, působil by nesrozumitelně a příliš komplikovaně, a proto zde bylo nezbytné text rozvolnit. V překladu byla snaha problematické konstrukce rozvolnit pomocí vedlejších vět, novým začátkem věty nebo opisem. Zde některé ukázky řešení:

*So werden beispielsweise praktisch alle männlichen Legehennen-Küken direkt nach dem Schlüpfen „zermust“ oder vergast, da sie nicht für die Eiproduktion geeignet sind; die Kälber von Milchkühen wandern in die Mast, und die Milchkühe selbst werden nach etwa vier bis fünf Jahren, wenn ihre Milchleistung nachlässt, ebenfalls geschlachtet* (výchozí text str. 52). →

*Například v chovu nosnic jsou všichni kohoutci bezprostředně po vylihnutí likvidováni, protože nejsou vhodné pro produkci vajíček. Telata dojnic jsou vykrmována a samotné dojnice jdou na porážku zhruba po 4-5 letech, v okamžiku, kdy přestanou dávat dostatek mléka* (cílový text str. 6).

*Die Zufuhr einer großen Bandbreite von sekundären Pflanzenstoffen und Mikronährstoffen erfolgt durch eine abwechslungsreiche Zusammenstellung nach dem „Ampelprinzip“: Täglich sollten möglichst gelbes (Carotinoide), orange-rotes/ tiefrotes (Carotinoide, Polyphenole) und grünes (Folat, Magnesium) Gemüse und Obst verzehrt werden* (výchozí text str. 53). →

*Přísun velkého množství sekundárních rostlinných látek a mikroživin probíhá s pomocí pestrého složení podle tzv. principu semaforu. Žlutá, oranžovo-červená až temně červená a zelená zelenina a ovoce by se měly jíst denně v určitém množství, protože obsahují karotenoidy (žlutá, oranžovo-červená až temně červená), polyfenoly (oranžovo-červená až temně červená), kyselinu listovou a hořčík (zelená)* (cílový text str. 7).

*Wie bei allen anderen Ernährungsformen ist auch bei vegetarischer Ernährung auf eine Individualisierung der wissenschaftlichen Ernährungsempfehlungen zu achten* (výchozí text str. 59). →

*Jako u všech ostatních forem stravování i u vegetariánské stravy se musí individuálně rozlišovat vědecké doporučení jídelníčku* (cílový text str. 13).

*Zahlreiche pflanzliche Brotaufstriche bieten eine willkommene Abwechslung zu Käse als Brotbelag* (výchozí text str. 58). →

*Četné rostlinné pomazánky nabízejí vítanou změnu – můžeme si je dát na chleba místo sýra* (cílový text str. 12).

### 5.2.2 Středník

V německých výčtech je často používán středník pro rozdělení mnoha příkladů. V češtině ale toto užití není zcela běžné, a proto bylo nahrazeno častější čárkou.

*Sie können reichlich verzehrt werden: Gemüse; Obst; Vollkornprodukte und Kartoffeln; Hülsenfrüchte und Fleischalternativen; Nüsse und Ölsamen* (výchozí text str. 58).

→

*Bohatě se mohou konzumovat: zelenina, ovoce, celozrnné výrobky a brambory, luštěniny a náhražky masa, ořechy a olejová semínka* (cílový text str. 12).

### 5.2.3 Trpný rod

V tomto textu byl trpný rod použit poměrně často a je pro tento styl textu běžně používaným tvarem. V německém jazyce se rozeznávají dohromady tři rody – rod činný, trpný rod průběhový (tzv. Vorgangspassiv) a trpný rod stavový (tzv. Zustandspassiv).<sup>12</sup> Rozdílně je ale užití trpného rodu v češtině a němčině. Zatímco čeština má trpný rod opisný a zvratný, má němčina pouze rod opisný a k tomu rozeznává již výše zmíněné průběhové a stavové trpné rody.<sup>13</sup> Překlad to poměrně komplikuje, protože věty v německém opisném trpném rodě a v činném rodě mohou mít v obou případech v češtině stejný význam.

V trpném rodě je důležité vyjádření činitele děje. Zatímco rod činný vyjadřuje děj s výraznější orientací na činitele děje, je v trpných větách činitel děje často nevyjádřen. Trpný rod je proto orientován na proces. Používá se hlavně v případech, kde činitel děje nehraje významnou roli, nebo je neznámý<sup>14</sup>:

*Vor nicht allzu langer Zeit wurden Vegetarier noch belächelt und als Sektierer abgetan* (výchozí text str. 50). →

---

<sup>12</sup> HELBIG, Gerhard a Joachim BUSCHA. *Deutsche Grammatik: ein Handbuch für den Ausländerunterricht*. Berlin: Langenscheidt, c2001, s. 143. ISBN 978-3-468-49493-2.

<sup>13</sup> BERGLOVÁ, Eva, Eva FORMÁNKOVÁ a Miroslav MAŠEK. *Moderní gramatika němčiny: výklad, cvičení, klíč*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Plzeň: Fraus, 2002, s. 123. ISBN 80-7238-144-X.

<sup>14</sup> <sup>14</sup> <sup>15</sup> BERGLOVÁ, Eva, Eva FORMÁNKOVÁ a Miroslav MAŠEK. *Moderní gramatika němčiny: výklad, cvičení, klíč*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Plzeň: Fraus, 2002, s. 124. ISBN 80-7238-144-X.

*Ještě před nedávnem byli vegetariáni terčem posměchu a hanlivě označováni jako stoupenci sekty (cílový text str. 4).*

Chceme-li činitele děje označit i v trpném rodě, použijeme předložkové vazby. Nejčastěji je činitel děje připojen předložkou *von*:<sup>15</sup>

*So wird auch von der etablierten Medizin inzwischen erkannt, dass eine vegetarische Ernährung in erheblichem Maße dazu beitragen kann, ernährungsassoziierten Erkrankungen vorzubeugen, wie Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Atherosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypertonie, Gicht und verschiedene Krebsarten (výchozí text str. 55). →*

*Etablovaná medicína zatím poznala, že vegetariánská strava může ve značné míře přispívat k předcházení nemocí spojených s výživou, jako je nadváha, cukrovka druhého typu, arterioskleróza, kardiovaskulární onemocnění, vysoký tlak, dna a různé druhy rakoviny (cílový text str. 9).*

K předložce *mit* se zpravidla připojuje pouze nástroj, s jehož pomocí se děj uskutečňuje:<sup>16</sup>

*Unsere Nutztiere werden teilweise mit Ackerfrüchten aus diesen Ländern gefüttert, die den Menschen dort als Grundnahrungsmittel dienen, wie Sojabohnen, Getreide und Maniok (výchozí text str. 56). →*

*Naše hospodářská zvířata jsou částečně krmena úrodou z polí těchto zemí, která slouží tamějšímu obyvatelstvu jako základní potravina (sójové boby, obilí a maniok) (cílový text str. 10).*

Nabízí se zde několik možností, jak překládat německý trpný rod do češtiny. Německý trpný rod můžeme překládat také trpným rodem opisným:

*Art und Menge des empfohlenen Lebensmittelverzehr werden beispielsweise in Form von Ernährungspyramiden visualisiert, um die Umsetzbarkeit für die Verbraucher zu erleichtern (výchozí text str. 56). →*

*Druh a množství doporučené konzumace potravin je například znázorněn ve formě potravinových pyramid, které mají uživatelům pomoci v praxi (cílový text str. 10).*

Nebo zvrátným:

---

*Die Kost sollte wegen ihrer Bekömmlichkeit nicht zu kalt und wegen eines möglichen Krebsrisikos nicht zu heiß gegessen und getrunken werden.* (výchozí text str. 59). →

*Strava by neměla být kvůli stravitelnosti příliš studená a neměla by se pít ani jíst příliš horká kvůli zažívání a možnému riziku rakoviny* (cílový text str. 13).

Nebo se zde také nabízí možnost překládat ho do češtiny i rodem činným:

*Die zunehmende Zahl an Untersuchungen mit Vegetariern lieferte dann den wissenschaftlichen Beweis dafür, dass sich in fast allen Fällen das Gegenteil von dem zeigte, was zunächst befürchtet, vermutet oder auch erwartet worden war* (výchozí text str. 51). →

*Zvyšující se počet výzkumů vegetariánů poskytl vědecký důkaz, že se téměř ve všech případech ukázal opak toho, čeho se lidé obávali, co tušili nebo co očekávali* (cílový text str. 5).

#### 5.2.4 Aktuální členění větné a slovosled

„Uspořádání v německé větě se řídí určitými zákonitostmi. Má-li věta charakter neutrálního sdělení, tzn., neklade-li se na žádný větný člen zvláštní důraz, je pořadí slov ve větě poměrně přesně stanoveno. Přisuzujeme-li však některému z větných členů ve sdělení větší důležitost (např. jde-li o novou informaci), projeví se to na jeho postavení ve větě (tzv. aktuální členění větné).“<sup>17</sup> Jádrem německé věty je určitý slovesný tvar a má pevně danou pozici. Pozice ostatních větných členů je dána jednak gramatickými pravidly, jednak pravidly aktuálního členění větného.<sup>18</sup> Aktuální členění větné se uplatňuje v němčině podobně jako v češtině. Výpověď se dělí na již známou informaci (východisko) a informaci, kterou chceme nově sdělit (jádro). Nejdůležitější sdělení v němčině má tendenci stát na konci věty nebo před koncem přísudkového rámce. Zdůraznění se pak dosáhne tím, že se některý z větných členů posune na první místo ve větě.

„Pořadí slov v české výpovědi je do značné míry volné, není však libovolné. Slovosled totiž plní několik základních funkcí: zajišťuje zapojení vět a větných ekvivalentů do kontextu, naznačuje, jaký je komunikační záměr autora, vyjadřuje mluvnickou sounáležitost některých částí věty a zvukovou plynulost.“<sup>19</sup> Aktuální členění větné je v němčině a češtině v neutrální

<sup>17</sup> BERGLOVÁ, Eva, Eva FORMÁNKOVÁ a Miroslav MAŠEK. *Moderní gramatika němčiny: výklad, cvičení, klíč*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Plzeň: Fraus, 2002, s. 202. ISBN 80-7238-144-X.

<sup>18</sup> BERGLOVÁ, Eva, Eva FORMÁNKOVÁ a Miroslav MAŠEK. *Moderní gramatika němčiny: výklad, cvičení, klíč*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Plzeň: Fraus, 2002, s. 204. ISBN 80-7238-144-X.

<sup>19</sup> STYBLÍK, Vlastimil, Marie ČECHOVÁ, Přemysl HAUSER a Eva HOŠNOVÁ. *Základní mluvnice českého jazyka*. 1. vydání. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 2004, s. 195. ISBN 80-7235-018-8.

výpovědi stejné. Při zdůrazňování v češtině je pořadí obou částí opačné. „Protože vedlejší věty mají podobnou funkci jako větné členy, jsou součástí východiska nebo jádra věty hlavní. Jádro výpovědi bývá často zdůrazňováno příslovci nebo částicemi. Proto musíme dbát na to, aby tato slova nebyla od něho oddělována.<sup>20</sup>“ V překladu byla snaha tyto zákonitosti dodržet.

*Nüsse und Ölsamen sollten in mäßiger Menge fester Bestandteil der vegetarischen Kost sein. Auch daraus hergestellte Erzeugnisse, wie Nussmuse, können einbezogen werden.* (výchozí text str. 54). →

*Přiměřené množství ořechů a olejových semínek by mělo být pevnou součástí vegetariánské stravy, včetně úprav, jakými jsou ořechová pyrė (cílový text str. 8).*

*Die Gießener Ernährungswissenschaftler Dr. Markus Keller und Prof. Dr. Claus Leitzmann haben in ihrem neuen Standardwerk „Vegetarische Ernährung“ [1] den aktuellen Wissensstand dargelegt und für die praktische Umsetzung eine neue vegetarische Lebensmittelpyramide entwickelt* (výchozí text str. 50). →

*Giessenští nutriční odborníci Dr. Markus Keller a prof. Dr. Claus Leitzmann ve svém díle „Vegetarische Ernährung“ (Vegetariánská strava) [1] objasnili aktuální znalosti a pro využití v praxi vypracovali potravinovou pyramidu, avšak vegetariánskou* (cílový text str. 4).

*Pflanzliche Öle sollten in mäßigen Mengen verzehrt werden und sind tierischen Fetten aufgrund ihres günstigen Fettsäureprofils vorzuziehen* (výchozí text str. 54). →

*Rostlinné oleje by se měly konzumovat v mírném množství a měly by se spíše upřednostňovat před živočišnými tuky, protože mají výhodný charakter mastných kyselin* (cílový text str. 8).

### **5.3 Lexikální rovina**

V překladu se vyskytlo několik problémů na lexikální rovině. Všeobecně se říká, že v dnešní době jsou texty o potravinách a jídle nejrozšířenějšími texty po celém světě. Jídlo je jeden z nejdůležitějších faktorů lidského života, a proto o tomto tématu bylo hodně napsáno. I přesto jsou některé pojmy v německy mluvící oblasti více zavedeny než v českém jazyce a to mohlo být důvodem, proč se tyto problémy vyskytly.

---

<sup>20</sup> STYBLÍK, Vlastimil, Marie ČECHOVÁ, Přemysl HAUSER a Eva HOŠNOVÁ. *Základní mluvnice českého jazyka*. 1. vydání. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 2004, s. 196. ISBN 80-7235-018-8.

### 5.3.1 Kompozita

Nejčteněji zastoupená problematická oblast textu jsou kompozita. V němčině jsou složeniny časté a překlad v mnohých směrech komplikují. V překládaném textu se objevovala kompozita za sebou a někdy se také opakovala v jedné větě. V těchto případech byla nahrazena synonymními výrazy. Tato kapitola nabízí několik řešení, která byla v textu použita.

Jedním spíše zřídka používaným řešením je nahradit německé kompozitum českým kompozitem, ale tento způsob řešení se v textu neobjevil. Ve větším počtu případů se kompozita dala nahradit odpovídajícím českým výrazem:

*irregeleitet* (výchozí text str. 50) → *zmatené* (cílový text str. 4),  
*mangelernährt* (výchozí text str. 50) → *podvyživené* (cílový text str. 4),  
*Hülsenfrüchte* (výchozí text str. 53) → *luštěniny* (cílový text str. 7).

Nejvíce zastoupeným řešením bylo dvouslovné, ale také víceslovné převedení:

*gesundheitsbewusste Nichtvegetarianer* (výchozí text str. 52) →  
*o zdraví pečující nevegetariáni* (cílový text str. 6),  
*mit Suchtgiften* (výchozí text str. 50) → *návykové látky* (cílový text str. 4),  
*Vollkornbrot* (výchozí text str. 57) → *celozrnný chléb* (cílový text str. 11),  
*Milchprodukte* (výchozí text str. 57) → *mléčné výrobky* (cílový text str. 11),  
*Nussmus* (výchozí text str. 57) → *ořechové pyrė* (cílový text str. 11).

V některých případech se velmi účinnou metodou stal opis:

*Andere besorgte Menschen fanden einen Ausweg aus diesen Gewissenskonflikten im Kauf und Verzehr von Erzeugnissen von Tieren, die artgerechter gehalten werden, wie es in der ökologischen Landwirtschaft der Fall ist* (výchozí text str. 52). →

*Další starostliví lidé našli východisko z tohoto vnitřního konfliktu v tom, že kupují a konzumují výrobky ze zvířat, která jsou chována s větším ohledem na jejich potřeby, jak je tomu v ekologickém zemědělství* (cílový text str. 6).

*Details in der Beziehung von Ernährung und Krankheiten bekannt sind, bedarf es keiner weiteren Ursachenforschung, um die derzeitigen Erkenntnisse gezielt umzusetzen [3]* (výchozí text str. 55). →

*I když nejsou známé všechny detaily vztahu mezi stravováním a nemocemi, není třeba zkoumat další příčiny, aby se současné znalosti cíleně aplikovaly [3]* (cílový text str. 9).

### 5.3.2 *Auszugsmehlprodukte*

Zvláštním případem bylo kompozitum *Auszugsmehlprodukt*. Celá věta zní i s překladem takto:

*Vollkornprodukte sollten täglich verzehrt und gegenüber Auszugsmehlprodukten bevorzugt werden* (výchozí text str. 53). →

*Celozrnné produkty by se měly konzumovat nejlépe každý den a měly by se upřednostňovat před produkty z bílé mouky (dříve se jí říkalo výražková)* (cílový text str. 7).

*Auszugsmehl* je bílá pšeničná mouka, která se vyznačuje nižším obsahem vlákniny, protože se ze zrna odstraňuje celá vnější část. V tomto případě nejde o to, z jakého druhu obilí je mouka vyrobená, ale jedná se o její kvalitu, proto můžeme tento typ mouky označit za výražkovou – méně kvalitní. Zde bylo nutné vytvořit vysvětlení, protože analyzované kompozitum není v německém jazyce již běžné a jedná se o archaismus. V českém prostředí je *výražková mouka* běžně používané označení mouky, tudíž by mu bezmála každý měl porozumět.

### 5.3.3 *Querdenker*

V originálním textu se vyskytl citově zabarvený pojem *Querdenker*. Toto slovo označuje osoby, které jsou schopny užívat laterální myšlení a kreativně řeší problémy. Laterální myšlení je sada procesů, díky nimž využití informací ústí v tvořivé myšlenky nebo nápady prostřednictvím restrukturalizace pojmů zakořeněných v mysli člověka prostřednictvím nového nazírání na problém.<sup>21</sup> Jedná se o někoho, kdo dokáže alternativně řešit určité problémy nebo nahlížet na některé věci jinak. Běžně uvažující osoba a nevybočující osoba by určité věci řešila jako většina jiných lidí nebo by danou věc odmítla. Takto to je chápáno i ve výchozím textu. Vědci, kteří se zabývali vegetariánstvím, byli odsouzeni jako rušivý element ve vědě. Nabídlo se zde řešení přeložit pojem opisem *originální myslitel*. Tento překlad je také dohledatelný ve slovníku Lingea.

### 5.3.4 *Fleischalternativen*

V německém jazyce běžně používaný pojem *Fleischalternativen* nezpůsobil velký problém v procesu překladu. Čeština pro toto slovní spojení ekvivalent má. Ekvivalenty označují vhodného zástupce masa, v tomto případě se jedná o sóju nebo tofu. Je ovšem

---

<sup>21</sup> Rozvoj kreativního myšlení. *Mámapad.cz*. [online]. © 2013-2016 [cit. 2016-10-12]. Dostupné z: <http://www.mamnapad.cz/encyklopedie-kreativity/rozcestnik/rozvoj-kreativniho-mysleni/>

důležité si uvědomit, že český překlad *náhražka masa* by mohla u čtenáře vyvolat negativní konotaci. Zatím, co *alternativa* je neutrální pojem, který označuje podle *Slovníku cizích slov* volbu mezi dvěma nebo několika vzájemně se vylučujícími možnostmi, je *náhražka* spíše něco, co nahrazuje nějakou možnost jinou možností, která ale nemusí být stejně kvalitní. V tomto případě je kvalita produktu zásadní, protože se musí vyrovnat surovině, kterou nahrazuje. Vzhledem k tomu, že *náhražka masa* je v českém prostředí zavedený pojem, nebylo možné toto označení přeložit bez negativní konotace.

### 5.3.5 Anglické výrazy

Anglické výrazy se v textu objevily pouze v tabulce *Tab. 1 Wissenschaftliche Untersuchungen mit Vegetariern (Auswahl)* na straně 23 výchozího textu. Jedná se především o názvy studií. Ve výchozím textu jsou anglické výrazy ponechány bez německého překladu. V českém prostředí by se anglické názvy bez nějakého vysvětlení spíše neujaly. Hledáním českých ekvivalentů těchto studií bylo zjištěno, že v českém prostředí o nich nejsou takřka žádné větší zmínky. Proto byla zvolena metoda ponechání originálního názvu a překlad je uveden v závorce bezprostředně za ním. Zde několik příkladů:

*Adventist Mortality Study* (výchozí text 52) → *Adventist Mortality Study* (*studie úmrtnosti adventistů*) (cílový text str. 6),

*Oxford Vegetarian Study* (výchozí text 52) → *Oxford Vegetarian Study* (*oxfordská studie vegetariánství*) (cílový text str. 6),

*UK Women's Cohort Study* (výchozí text 52) → *UK Women's Cohort Study* (*anglická kohortová studie žen*) (cílový text str. 6).

### 5.3.6 Masožravec vs. všežravec vs. nevegetarián

Značný problém se při překladu objevil opět v tabulce *Tab. 1 Wissenschaftliche Untersuchungen mit Vegetariern (Auswahl)* na straně 23 výchozího textu. Objevily se zde dva pojmy *Fleischesser* a *Nichtvegetarianer*. Pomocí paralelních textů bylo zjištěno, že *Nichtvegetarianer* (*nevegetarián*) je běžně používaný pojem pro osoby, které nejsou vegetariány a tudíž jedí maso. O těchto osobách by se dalo říct, že to jsou masožravci, v německém překladu *Fleischesser*. Tento pojem se používá v českém prostředí také pro masožravá zvířata, která se živí výhradně jen masem. O lidech se všeobecně hovoří jako o masožravcích, ale jsou především všežravci. Nabízela se zde možnost přeložit „pojídače masa“ lépe vyhovujícím pojmenováním *všežravec*. Bohužel ani jedna z těchto variant, které si ve své podstatě nekonkurují, nesplnila svou vhodnost v překladu. Proto byl zvolen pro slovo *Fleischesser* neutrálnější pojem *nevegetarián*.

### 5.3.7 *Snacks und Süßigkeiten*

Překladačským oříškem bylo vytvořit překlad spojení *Snacks und Süßigkeiten*. Ve výchozím textu je toto spojení myšleno jako skupina potravin, které by se měly konzumovat v malém množství, protože nějak neprospívají našemu organismu. *Sladkosti (Süßigkeiten)* nebyl hlavní problém, který musel být řešen. Značný problém vytvořilo slovo *Snack*. V německém prostředí je tento pojem přejat z anglického jazyka a podle slovníku *DUDEN* je běžně používán pro občerstvení. Slovník *DUDEN* nabízí další synonyma jako je *Imbiss*, *Zwischenmahlzeit* nebo *Stärkung*.<sup>22</sup> Je zde vidět, že je míněna nějaká malá svačinka mezi hlavními chody, která má zahnat hlad či chuť. Okamžitě se nabízí použít v překladu slovo *svačinka*. To by ale bylo v rozporu s předešlou větou, kde je uvedeno, že se jedná o potraviny, které jsou nezdravé. Z angličtiny se tento pojem překládá jako *svačín(k)a, něco malého k jídlu, malé občerstvení*. Bylo zapotřebí použít takový pojem, který by v sobě měl negativní konotát. Jednou z možností bylo použít spojení *něco na zub*, ale to zahrnuje i zdravé věci. Nabízelo se zde také použít pojem *laskomina*, který zahrnuje jen nezdravé věci. Pojem *Snack* byl na konec přeložen jako *dobrota* a u čtenáře by měl překlad evokovat něco sladkého a nezdravého.

### 5.3.8 *Názvy institucí a organizací*

Problém, se kterým se musel překlad vypořádat, byly názvy institucí a organizací. Instituce a organizace byly uváděny celým názvem a ve většině případů se zkratkou v závorce. V případě *Vegetarierbund Deutschland (VEBU)* neexistuje český název, a proto bylo postupováno tak, že byla ponechána německá zkratka a název byl rozvolněn: *německá vegetariánská a veganská organizace (VEBU)*.

Pro název organizace *Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)* byl pomocí vyhledávače Google nalezen ekvivalentní název a pro jednotnost byla ponechána zkratka originálního názvu v závorce: *Německá společnost pro výživu (DGE)*.

Problematickým se stal název univerzity *Justus-Liebig-Universität Gießen*. Název univerzity se objevuje ve dvou podobách. Jednou je to výše zmíněná varianta, jež se objevuje v zápatí textu, a po druhé je to *Universität Gießen*, která se objevuje v samotném textu. Bohužel není úplně jasné, jak název této univerzity překládat, protože v paralelních textech nebyl název jednotný. V zápatí textu byl z toho důvodu uveden vyčerpávající český překlad: *Univerzita Justuse Liebige v Giessenu*. V textu se poté po vzoru názvů jiných univerzit

---

<sup>22</sup> Snack, der. *DUDEN*. [online]. © Bibliographisches Institut GmbH, 2016 [cit. 2016-12-05]. Dostupné z: [http://www.duden.de/rechtschreibung/Snack\\_Imbiss](http://www.duden.de/rechtschreibung/Snack_Imbiss)

(Lipská univerzita, Essenská univerzita), přeložil název *Universität Gießen* jako *Giessenská univerzita*. Objevila se zde také zkratka pro institut *IFANE (Institut für alternative und nachhaltige Ernährung)* a byla volně přeložena, protože v českém prostředí žádný takový překlad neexistuje. Tato zkratka byla přeložena jako *Institut pro alternativní a udržitelnou stravu*.

V článku se objevil i název *Bundesministerium für Gesundheit*, který byl bezproblémový, protože pro něho máme v češtině zažitý název *Spolkové ministerstvo zdravotnictví*.

#### 5.4 Genderová korektnost

Genderově korektní vyjadřování je součástí výchozího textu a v německých textech nesmí být opomenuto. Vzhledem k tomu, že němčina velmi dbá na to, aby nikoho nediskriminovala, je ve výchozím textu na druhé straně připojena vysvětlivka:

*\*Im weiteren Text sind, wenn nicht anders angegeben, mit der männlichen Form immer auch weibliche Personen eingeschlossen (výchozí text str. 50).*

Tato vysvětlivka usnadnila přehlednost celého výchozího textu, protože nebylo třeba vždy uvádět oba rody pokaždé, když byl zmíněn mužský/ženský rod. V českém prostředí se tolik nedbá na genderovou korektnost a není běžné, aby se připojovala ženská a mužská varianta. Naopak zcela běžné je v českých textech používání generického maskulina<sup>23</sup>, které zahrnuje pod jeden pojem muže a ženy. Podle brožury Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy<sup>24</sup> by ženy měly být vidět v textu.

Podle ní bychom měli používat nejen výraz občan, ale i občanka, strážník i strážnice či chemik i chemička. V příručce, která je určena jak školám, tak veřejnosti, se čtenář dozví, co je to gender, sexismus, genderové stereotypy či generické maskulinum. Je tam i celá řada příkladů, jak se diskriminaci v jazyce vyhnout. A také se v ní dočteme, jak se s genderově vyváženým vyjadřováním vypořádávají v Německu či anglicky mluvících zemích.<sup>25</sup> Je ovšem

---

<sup>23</sup> *Nový akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1351-2.

<sup>24</sup> MŠMT: Kultura genderově vyváženého vyjadřování. *Česká škola*. [online]. 12.1.2010 [cit. 2016-10-12]. Dostupné z: <http://www.ceskaskola.cz/2010/01/msmt-kultura-genderove-vyvazeneho.html>

<sup>25</sup> Ministerstvo školství učí genderově korektní jazyk. Mezinárodní spolupráce. [online]. 25. 1. 2010 [cit. 2016-10-11]. Dostupné z: <http://znv.nidv.cz/mezinarodni-spoluprace/projektova-cinnost/projekt-grundtvig-dopady-genderovych-stereotypu-na-lidske-aktivity/forum-zajimavosti/ministerstvo-skolstvi-uci-genderove-korektni-jazyk>

důležité podotknout, že brožura představuje jednu z možností jak se na tuto problematiku dívat a jak ji uchopit. Vzhledem k tomu, že v dnešní době se stále používá v českém prostředí generativní maskulinum, je v překladu tato vysvětlivka vynechána, protože by působilo značné problémy překládat každý výraz zastupující muže a vytvářet další i pro ženy. Dalším důvodem je to, že český čtenář je na tento způsob zvyklý a text by mohl vyznít komicky, pokud by byly užity termíny, které nejsou běžné v ženském tvaru.

### **5.5 Chyby ve výchozím textu**

Na straně 54 ve výchozím textu se nachází grafická chyba. Obrázek zakrývá zápatí a není zcela vidět název univerzity. Kvůli lepšímu zobrazení by musel být při překladu obrázek posunut, ale vzhledem k tomu, že je v překladu této bakalářské práce vynecháno záhlaví, nebylo třeba se tím dále zabývat.

Zásadnější chybou ve výchozím textu byla špatně uvedená zdrojová literatura, která měla špatně napsané jméno nakladatelství, a bylo při překladu opraveno:

**2] Leitzmann C:** *Vegetarismus – Grundlagen, Vorteile, Risiken*, 125 S. CH Beck, München, 3. Aufl. 2009 (výchozí text str. 59) →

**[2] Leitzmann C.:** *Vegetarismus – Grundlagen, Vorteile, Risiken*, 125 S. C.H. Beck, München, 3. Aufl. 2009 (*Vegetariánství – Základy, výhody, rizika*, 125 s. C. H. Beck, Mnichov, 3. vydání 2009) (cílový text str. 13),

**[3] Leitzmann C:** *Die 101 wichtigsten Fragen zur gesunden Ernährung*, 154 S. CH Beck, München 2010 (výchozí text str. 59) →

**[3] Leitzmann C.:** *Die 101 wichtigsten Fragen zur gesunden Ernährung*, 154 S. C.H. Beck, München 2010 (*101 nejdůležitějších otázek o zdravé výživě*. 154 s. C. H. Beck, Mnichov 2010) (cílový text str. 13).

## 6 PŘEKLADATELSKÉ POSUNY

Poslední kapitola odborného komentáře se bude věnovat překladatelským posunům. Východiskem je teoretické dílo *Poetika umeleckého prekladu* od slovenského translatologa Antona Popoviče. Ve svém díle představuje a popisuje několik druhů překladatelských posunů. K posunům nedochází jen proto, že překladatel chce dílo změnit, ale proto, že ho chce co nejvěrněji vyjádřit, zmocnit se textu v jeho totalitě. Tvorba překladu spočívá v umění, být co nejvěrnější originálu jako celku.<sup>26</sup> V díle je rozděluje na dvě roviny – makrostylistiku a mikrostylistiku.<sup>27</sup> Tato kapitola však nemá popisovat celou teorii o překladatelských posunech. Z toho důvodu se bude zabývat jen těmi, které se objevily v rámci překladu.

### 6.1 Makrostylistika

#### 6.1.1 Aktualizace

Časový rozdíl mezi cílovým textem a originálem je 5 let. Nebylo třeba přizpůsobovat jazyk výchozího textu dnešnímu, protože pětiletý rozdíl není v jazyce vůbec zaznamatelný. Autoři ve svém článku popisují vegetariánskou stravu a její přínos pro společnost a zdraví jednotlivce. Článek předkládá i některé zajímavé výzkumy a některé z nich ještě v současnosti pokračují a téma je v dnešní době velmi aktuální. V některých případech bylo třeba vynechat slova, která odkazovala na aktuální informaci v roce 2011, jelikož po zmíněném časovém úseku již nejde o aktualitu.

Přizpůsobit se muselo to, že dílo, ze kterého částečně článek vychází, vyšlo nově v roce 2011 a s odstupem 5 let dílo nové není a jeho poznatky rovněž. Proto bylo třeba tuto část přizpůsobit. Další část, která podlehla aktualizaci, byla informace o autorech článku, konkrétně o prof. Dr. Clausi Leitzmannovi. V článku stojí, že Claus Leitzmann od roku 1974 pracuje na Giessenské univerzitě, ale tato informace se od vydání výchozího textu změnila a autor v roce 1998 odešel do důchodu. Je zvláštní, že od jeho odchodu do důchodu do vydání článku uběhlo 13 let a v článku je napsaná stále stará informace. Po dohledávání informací nebyl nalezen žádný záznam o tom, že by na univerzitě stále pracoval. V tomto případě se jedná buď o chybu, nepozornost nebo záměr. V překladu bylo doplněno rozpětí let a změněn přítomný čas na minulý, aby nedošlo k omylu.

---

<sup>26</sup> POPOVIČ, Anton. *Poetika umeleckého prekladu*. 1. Bratislava: Tatran, 1971, s. 80. ISBN 61-193-71.

<sup>27</sup> POPOVIČ, Anton. *Poetika umeleckého prekladu*. 1. Bratislava: Tatran, 1971, s. 82. ISBN 61-193-71.

## 6.2 Mikrostylitika

### 6.2.1 Konstitutivní posun

Konstitutivní posuny jsou objektivní a nevyhnutelné posuny.<sup>28</sup> Jsou to rozdíly, které překladatel musí vyrovnat mezi výchozím jazykem a cílovým jazykem. Do těchto posunů by se dal zařadit rozdíl gramatik obou jazyků, v češtině neexistující některé časy a členy nebo větná stavba.

*Obwohl es sehr schwierig ist, die Zahl der Vegetarier zu bestimmen, leben nach verschiedenen Erhebungen mehrere Millionen Vegetarier in Deutschland* (výchozí text str. 50). →

*I když je velmi těžké určit počet vegetariánů, v Německu jich žije podle různých propočtů několik miliónů* (cílový text str. 4).

*Im vollen Korn bleibt der Nährstoffgehalt weitgehend erhalten* (výchozí text str. 53). →

*V celém zrně zůstávají zachovány všechny živiny* (cílový text str. 7).

Mezi konstitutivní posun patří také kapitola 5.2.3 *Trpný rod*, 5.2.4. *Aktuální členění větné a slovosled* a 5.3.4. *Fleischalternativen*.

### 6.2.2 Individuální posun

Individuální posuny jsou opakem konstitutivních posunů. Zde se jedná o změny, které jsou způsobeny individuálním postojem překladatele k textu a jeho idiolektem. Nemusí se nutně jednat o negativní posun, ale je to další možnost řešení při překladu. Je důležité podotknout, že hranice mezi individuálním a konstitutivním posunem je velmi tenká a občas se nedá určit, kam dané řešení zařadit. S jistotou ale můžeme říci, že Popovič rozlišuje několik podtypů individuálních posunů na úrovni mikrostylistiky a zde si uvedeme jen některé z nich.<sup>29</sup>

V prvním případě se jedná o substituci, která funguje jako náhrada nepřeložitelných výrazů, jež jsou nahrazeny výrazy se stejnou hodnotou:

---

<sup>28</sup> POPOVIČ, Anton. *Poetika umeleckého prekladu*. 1. Bratislava: Tatran, 1971, s. 117. ISBN 61-193-71.

<sup>29</sup> POPOVIČ, Anton. *Poetika umeleckého prekladu*. 1. Bratislava: Tatran, 1971, s. 82. ISBN 61-193-71.

*Fleischesser* (výchozí text str. 52) →  
*nevegetarián* (cílový text str. 6).

*Täglich sollten möglichst gelbes (Carotinoide), orange-rotes/tiefrotes (Carotinoide, Polyphenole) und grünes (Folat, Magnesium) Gemüse und Obst verzehrt werden* (výchozí text str. 53). →

*Žlutá, oranžovo-červená až temně červená a zelená zelenina a ovoce by se měly jíst denně v určitém množství, protože obsahují karotenoidy (žlutá, oranžovo-červená až temně červená), polyfenoly (oranžovo-červená až temně červená), kyselinu listovou a hořčik (zelená)* (cílový text str. 7).

V dalším případě individuálního posunu se jedná o vysvětlivku, která je uvedena v kapitole 5.4.1. *Auszugsmehlprodukt*. Dále je to také vysvětlení některých názvů organizací a institucí (viz kapitola 5.3.8. *Názvy institucí a organizací*) a kapitola 5.3.7. *Snacks und Süßigkeiten*. Do těchto posunů by se rovněž dalo zařadit použití synonym v textu.

## 7 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit adekvátní překlad populárně naučného článku *Vegetarische Ernährung* z odborného univerzitního časopisu *Spiegel der Forschung*. Pro vytvoření překladu bylo nutné provést překladatelskou analýzu výchozího textu a na jejím základě stanovit překladatelskou metodu. Při aplikaci překladatelské metody nastaly některé problémy, které byly popsány i s jejich řešením. Vzhledem k rozdílným jazykovým konvencím češtiny a němčiny vznikly přirozeně při překladu některé nevyhnutelné posuny. Bakalářská práce nemohla zohlednit všechny překladatelské problémy a jejich řešení, ale popsala nejdůležitější z nich, které se v rámci překládaného textu objevily, a doplnila je názornými příklady z textu. Problémy se vyskytly nejen na rovině syntaktické, gramatické a lexikální, ale i grafické. V překladu byly napraveny také chyby, jež se ve výchozím textu naskytly.

Překlad má sloužit především jako adekvátní náhrada výchozího textu, proto byla největší snaha o zachování informativní a apelové funkce textu. Zvláštností výchozího textu bylo to, že vychází z německých a anglických výzkumů a protože některé německé reálie jsou samozřejmostí, byl překlad těmito fakty ztížen. Další problematickou část tvořilo lexikum a především syntaktická rovina. Cílový text by i přesto měl na čtenáře působit přirozeně. Vzhledem k tomu, že překlad je určen jak laikovi, tak odbornému čtenáři, mohl by se článek objevit v jakémkoli časopise o vegetariánské stravě či vegetariánství nebo v časopise *Vegetarián a Vegan*<sup>30</sup>, který se touto tematikou rovněž zabývá.

---

<sup>30</sup> Časopis. *Česká vegetariánská společnost*. [online]. [2015] [cit. 2016-07-12]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/search.php?rsvelikost=sab&rstext=all-phpRS-all&rstema=3>

## 8 Seznam použité literatury:

### 8.1 Primární literatura

Keller, Markus; Leitzmann, Claus. GEB – Giessener Elektronische Bibliothek. *Giessener elektronische Bibliothek: Vegetarische Ernährung : Eine Ernährungsweise mit Zukunft*. [online]. 10. 2. 2014 [cit. 2016-07-07]. Dostupné z: <http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2011/8117/>

### 8.2 Sekundární literatura

NORD, Christiane. *Textanalyse und Übersetzen: theoretische Grundlagen, Methode und didaktische Anwendung einer übersetzungsrelevanten Textanalyse*. 2., neu bearbeitete Aufl. Heidelberg: J. Groos, c1991. ISBN 38-727-6649-X.

LEVÝ, Jiří, HAUSENBLAS, Karel (ed.). *Umění překladu*. Vyd. 3., upr. a rozš. verze 2. Praha: I. Železný, 1998. ISBN 80-237-3539-X.

POPOVIČ, Anton. *Poetika umeleckeho prekladu*. 1. Bratislava: Tatran, 1971. ISBN 61-193-71.

STYBLÍK, Vlastimil, Marie ČECHOVÁ, Přemysl HAUSER a Eva HOŠNOVÁ. *Základní mluvnice českého jazyka*. 1. vydání. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 2004. ISBN 80-7235-018-8.

HOUŽVIČKOVÁ, Milena a Jana HOFFMANNOVÁ. *Čeština pro překladatele: základy teorie, interpretace textů, praktická cvičení*. 1. vyd. V Praze: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, 2012. ISBN 978-80-7308-405-9.

HELBIG, Gerhard a Joachim BUSCHA. *Deutsche Grammatik: ein Handbuch für den Ausländerunterricht*. Berlin: Langenscheidt, c2001. ISBN 978-3-468-49493-2.

BERGLOVÁ, Eva, Eva FORMÁNKOVÁ a Miroslav MAŠEK. *Moderní gramatika němčiny: výklad, cvičení, klíč*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Plzeň: Fraus, 2002. ISBN 80-7238-144-X.

*Německo-český, česko-německý velký slovník: nejen pro překladatele.* Brno: Lingea, c2006. ISBN 80-903-3817-8.

*Nový akademický slovník cizích slov.* Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1351-2.

### 8.2.1 Internetové zdroje

*DUDEN* [online]. Bibliographisches Institut GmbH, 2016 [cit. 2016-07-20]. Dostupné z: <http://www.duden.de/>

Snack, der. *DUDEN*. [online]. © Bibliographisches Institut GmbH, 2016 [cit. 2016-12-05]. Dostupné z: [http://www.duden.de/rechtschreibung/Snack\\_Imbiss](http://www.duden.de/rechtschreibung/Snack_Imbiss)

*Internetová jazyková příručka* [online]. ÚJČ AV ČR, v. v. i., 2016 [cit. 2016-07-20]. Dostupné z: <http://prirucka.ujc.cas.cz/>

*Český národní korpus* [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy Projekty velkých infrastruktur pro VaVaI, 2019 [cit. 2016-07-20]. Dostupné z: <http://korpus.cz/>

Časopis. *Česká vegetariánská společnost*. [online]. [2015] [cit. 2016-07-12]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/search.php?rsvelikost=sab&rstext=all-phpRS-all&rstema=3>

Präsident. *Justus-Liebig Universität Gießen*. [online]. [2009] [cit. 2016-12-05]. Dostupné z: <https://www.uni-giessen.de/org/gremien/praesidium/praesident>

GEB – Giessener Elektronische Bibliothek. *Giessener elektronische Bibliothek*. [online]. 10. 5. 2014 [cit. 1970-01-01]. Dostupné z: [http://geb.uni-giessen.de/geb/frontdoor.php?source\\_opus=8117](http://geb.uni-giessen.de/geb/frontdoor.php?source_opus=8117)

VEBU Die Zukunft isst pflanzlich. *VEBU*. [online]. [cit. 2016-07-05]. Dostupné z: <https://vebu.de/>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Der Wissenschaft verpflichtet – Ihr partner für Essen und Trinken. *DGE*. [online]. © 2016 [cit. 2016-07-05]. Dostupné z: <https://www.dge.de/>

Mortality studies of Seventh-day Adventists. *Loma Linda University School of Public Health*. [online]. © 2016 [cit. 2016-07-05]. Dostupné z: <http://publichealth.llu.edu/adventist-health-studies/findings/findings-past-studies/mortality-studies-seventh-day-adventists>

50 Millionen Eintagsküken landen in Deutschland jährlich auf dem Müll. *PETA*. [online]. Februar 2015 [cit. 2016-05-15]. Dostupné z: <http://www.peta.de/eier#.V49GcKKTDIV>

Aktivistka: Češi by neměli jíst vajíčka, je to vražda kuřat. *Aktuálně.cz*. [online]. 6. 4. 2015 [cit. 2016-05-15]. Dostupné z: <http://magazin.aktualne.cz/cesi-by-nemeli-vajicka-ani-o-velikonocich-mini-aktivistka/r~ea5112c2d94311e497be0025900fea04/>

Pesco vegetariáni žijí nejdéle, ukázala rozsáhlá studie. *National Geographic Česko*. [online]. 05. 06. 2013 [cit. 2016-06-13]. Dostupné z: <http://www.national-geographic.cz/clanky/pesco-vegetariani-ziji-nejdele-ukazala-rozsahla-studie.html#.V3u3gqKTDIU>

Výražková mouka. *Vím, co jím*. [online]. 16. 3. 2016 [cit. 2016-07-01]. Dostupné z: [http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/poradna/spravny-nakup/Vyrazkova-mouka\\_\\_s612x9654.html](http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/poradna/spravny-nakup/Vyrazkova-mouka__s612x9654.html)

Životní styl a rakovina. *Prameny zdraví*. [online]. 1. 1. 1970 [cit. 2016-07-12]. Dostupné z: <http://www.magazinzdravi.cz/zivotni-styl-a-rakovina>

Složka Aktuality – obecné. *Mendelova univerzita v Brně Univerzitní informační systém*. [online]. 12. 8. 2015 [cit. 2016-07-20]. Dostupné z: [http://is.mendelu.cz/dok\\_server/slozka.pl?id=37394;lang=cz;design=103](http://is.mendelu.cz/dok_server/slozka.pl?id=37394;lang=cz;design=103)

Professuren und Arbeitsgruppen. *Justus Liebig Universität Giessen*. [online]. [cit. 2016-10-10]. Dostupné z: <https://www.uni-giessen.de/fbz/fb09/institute/ernaehrungswissenschaft/prof/nutr-ecol/AG/c.leitzmann>

Ministerstvo školství učí genderově korektní jazyk. *Mezinárodní spolupráce*. [online]. 25. 1. 2010 [cit. 2016-10-11]. Dostupné z: <http://znv.nidv.cz/mezinarodni->

*spoluprace/projektova-cinnost/projekt-grundtvig-dopady-genderovych-stereotypu-na-lidske-aktivitu/forum-zajimavosti/ministerstvo-skolstvi-uci-genderove-korektni-jazyk*

MŠMT: Kultura genderově vyváženého vyjadřování. *Česká škola*. [online]. 12.1.2010 [cit. 2016-10-12]. Dostupné z: <http://www.ceskaskola.cz/2010/01/msmt-kultura-genderove-vyvazeneho.html>

Querdenker: Welcher Denkertyp sind Sie?. *Karrierebibel*. [online]. 19. 4. 2015 [cit. 2016-10-12]. Dostupné z: <http://karrierebibel.de/querdenker/>

Rozvoj kreativního myšlení. *Mámnápad.cz*. [online]. © 2013-2016 [cit. 2016-10-12]. Dostupné z: <http://www.mamnapad.cz/encyklopedie-kreativity/rozcestnik/rozvoj-kreativniho-mysleni/>

### 8.2.2 Překladačské programy

SDL Trados Studio 2015 30-day free trial. *SDL*. [online]. [2015] [cit. 2016-07-11]. Dostupné z: <http://www.sdl.com/cxc/language/translation-productivity/trados->

## **Příloha – Text originálu**

# Vegetarische Ernährung

Eine Ernährungsweise mit Zukunft

Von Markus Keller und Claus Leitzmann



Ernährung geht uns alle an. Insbesondere aus gesundheitspolitischer Sicht ist das Thema von wachsendem Interesse, denn ernährungsassoziierte Volkskrankheiten, wie Übergewicht, Diabetes mellitus, Hypertonie und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, nehmen weiter zu. Unsere Ernährung beinhaltet aber auch gesellschaftliche, ethische, ökologische und ökonomische Aspekte. Zahlreiche Forschungsergebnisse der letzten Jahre zeigen, dass sich eine vegetarische Ernährungs- und Lebensweise in diesen verschiedenen Bereichen deutlich positiver auswirkt als die übliche Durchschnittskost. Die Gießener Ernährungswissenschaftler Dr. Markus Keller und Prof. Dr. Claus Leitzmann haben in ihrem neuen Standardwerk „Vegetarische Ernährung“ [1] den aktuellen Wissensstand dargelegt und für die praktische Umsetzung eine neue vegetarische Lebensmittelpyramide entwickelt.

Bereits in der Antike befassten sich bedeutende Denker mit dem Töten von Tieren zur Nahrungsgewinnung. So hat der Philosoph Pythagoras (Griechenland, 570-500 v. Chr.) als Begründer des antiken Vegetarismus viele Zeitgenossen, aber auch Gelehrte nach ihm mit seinen Gedanken und Lehren beeinflusst (Abb. 2). Außerdem finden sich in allen Religionen der Welt Leitsätze, die das Verhältnis von Mensch und Tier thematisieren. Besonders die alten Religionen aus dem asiatischen Raum, wie der Hinduismus, der Buddhismus und der Jainismus, vertreten den Vegetarismus. Der Kreislauf von Seelenwanderung und/oder Wiedergeburt sowie das Prinzip der Ehrfurcht vor dem Leben in allen seinen Erscheinungsformen sind bei den überzeugten Anhängern dieser Glaubensrichtungen die entscheidenden Beweggründe, den Verzehr von Produkten getöteter Tiere abzulehnen.

Ein wichtiges Merkmal des Vegetarismus ist sein ganzheitlicher Ansatz, der weit über die Auswahl der Lebensmittel hinausgeht. Vegetarismus ist Teil eines

Lebensstilkonzeptes, das neben Tierrechten und Gesundheit auch ökologische Aspekte – aktuell besonders den Klimaschutz –, Perspektiven der Welternährung, körperliche Aktivität oder den Umgang mit Genussmitteln und Suchtgiften beachtet. Die Überlegungen, Einstellungen und Verhaltensweisen von Vegetariern\* unterscheiden sich daher erheblich von denen der Durchschnittsbevölkerung. Der Vegetarismus ist somit ein vielschichtiges Phänomen, das sich nicht mit wenigen Worten beschreiben lässt.

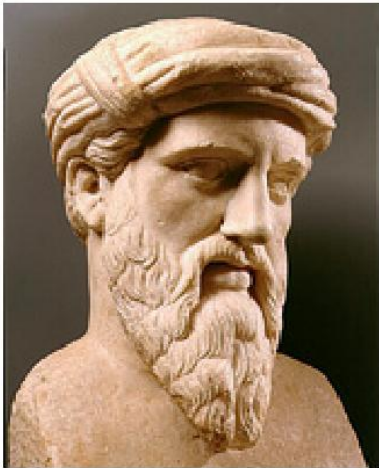
### Vegetarismus in der Wahrnehmung der Gesellschaft

Vor nicht allzu langer Zeit wurden Vegetarier noch belächelt und als Sektierer abgetan. Vegetarier galten als kränklich, schwach, mangelernährt und irreführend. Personen, die sich aus der Sicht anderer Menschen aus sentimentaler Tierliebe zwingen, weder Fleisch noch Fisch zu essen, erweckten Misstrauen. Inzwischen stellt sich die Situation ganz anders dar. Obwohl es sehr schwierig ist, die Zahl der Vegetarier zu bestimmen, leben nach verschiedenen Erhebungen mehrere Millionen Vegetarier in Deutschland.

*\*Im weiteren Text sind, wenn nicht anders angegeben, mit der männlichen Form immer auch weibliche Personen eingeschlossen.*

■ Abb. 1: Pflanzliche Lebensmittel stellen die Grundlage einer gesundheitsfördernden vegetarischen Ernährung dar.





■ Abb. 2: Der Philosoph Pythagoras von Samos gilt als der Begründer des ethischen Vegetarismus.

die unter anderem von immer mehr Prominenten aus Sport, Kunst, der Unterhaltungsindustrie und Politik in ihrer Haltung bestätigt und motiviert werden (Abb. 3). Die Fülle an vegetarischen Rezepten in Kochbüchern, Zeitschriften, im Internet und in TV-Kochshows dokumentiert, dass sich breite Teile der Gesellschaft für vegetarische Ernährung interessieren [2].

### Verhütung von Mangelernährung

Besonders die Wissenschaft erachtete bis vor kurzem eine Ernährung ohne tierisches Protein, Eisen und Vitamin B<sub>12</sub> als Mangelernährung. Diese Einschätzung wurde von der allgemeinen Bevölkerung gerne geteilt, denn der Mensch ist wenig geneigt, seine Ernährungsgewohnheiten ohne überzeugende Gründe zu verändern. Dabei beruhten die Annahmen der Wissenschaftler weniger auf wissenschaftlichen Untersuchungen, als vielmehr überwiegend auf theoretischen Berechnungen, Vermutungen oder gar Vorurteilen. Den wenigen Wissenschaftlern, die sich für den Vegetarismus einsetzten, wurde Unwissenschaftlichkeit, Dogmatismus, Ideologie oder eine fehlgeleitete Welt-

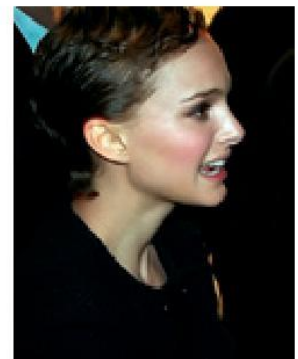
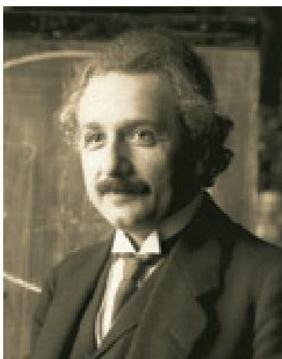
anschauung nachgesagt. Außerdem wurde diesen störenden Querdenkern unterstellt, dass sie zum Ärger der etablierten Wissenschaft mit ihren Erkenntnissen, die sie in Vorträgen und Büchern verbreiteten, zur Verunsicherung der Bevölkerung beitragen.

Inzwischen hat sich auch hier das Bild stark verändert, wie aus den zahlreichen Veröffentlichungen zum Vegetarismus in der wissenschaftlichen Literatur zu erkennen ist. Einige der älteren Studien mögen geplant gewesen sein, um nachzuweisen, dass der Vegetarismus tatsächlich zu Mangelerscheinungen führt. Da dieses aber nur in Ausnahmefällen oder bei extremer und einseitiger vegetarischer Ernährung festgestellt wurde, wuchs das Interesse der Wissenschaftler an dieser in westlichen Ländern ungewöhnlichen Ernährungsweise. Die zunehmende Zahl an Untersuchungen mit Vegetariern lieferte dann den wissenschaftlichen Beweis dafür, dass sich in fast allen Fällen das Gegenteil von dem zeigte, was zunächst befürchtet, vermutet oder auch erwartet worden war. Dabei wäre es leicht gewesen, einen Blick auf die teilweise sehr großen Bevölkerungsgruppen in Asien zu werfen, die sich vornehmlich aus religiösen Gründen seit Jahrtau-

Nach Einschätzung des Vegetarierbundes Deutschlands (VEBU) sind es etwa 8 % der Bevölkerung, das heißt sechs Millionen Menschen. In der Nationalen Verzehrsstudie (NVS) II, einer repräsentativen Untersuchung von 2005 bis 2006 zu den Ernährungsgewohnheiten der deutschen Bevölkerung, bezeichneten sich hingegen nur 1,6 % der etwa 20 000 Befragten als Vegetarier. Unstrittig ist, dass viele weitere Menschen ihren Fleischkonsum reduziert haben. Ein verlässlicher Indikator dafür ist der Rückgang des Fleischverzehr in den letzten 20 Jahren, der von etwa 66 kg auf 60 kg pro Person und Jahr zurück gegangen ist; dies entspricht einer Verminderung von etwa 10 %.

Die weiter steigende Tendenz zur vegetarischen Lebensweise wird besonders von jungen Menschen getragen,

■ Abb. 3: Prominente Vegetarier: Albert Einstein, Jane Goodall, Reinhard Mey und Natalie Portman.



Tab. 1: Wissenschaftliche Untersuchungen mit Vegetariern (Auswahl)

| Studie                     | Land           | Beginn | Letzter Follow-up     | Untersuchte Gruppen (Anzahl der Teilnehmer, gerundet)   | (Haupt)Untersuchungsziel:   |
|----------------------------|----------------|--------|-----------------------|---|---|
|                            |                | Jahr   |                       |   | Zusammenhänge zwischen Ernährungsmuster und ...                         |
| Adventist Mortality Study  | USA            | 1960   | 1986                  | Lakto-Ovo-Vegetarier (7920)<br>Nichtvegetarier (6960)   | Sterblichkeit   |
| Adventist Health Study     | USA            | 1976   | 1988                  | Lakto-Ovo-Vegetarier (7190)<br>Nichtvegetarier (7460)   | Häufigkeit chronischer Erkrankungen, Sterblichkeit                      |
| Vegetarierstudie des DKFZ* | Deutschland    | 1978   | 1999                  | Lakto-Ovo-Vegetarier (1170)<br>Veganer (60)<br>Gesundheitsbewusste Nichtvegetarier (680)        | Sterblichkeit   |
| Oxford Vegetarian Study    | Großbritannien | 1980   | 2000                  | Vegetarier** (4670)<br>Nichtvegetarier (6370)   | Sterblichkeit, Häufigkeit chronischer Erkrankungen                      |
| EPIC****-Oxford            | Großbritannien | 1993   | 2007 wird fortgeführt | Fleischesser (33 880)<br>Fischesser (10 110)<br>Lakto-Ovo-Vegetarier (18 840)<br>Veganer (2600) | Häufigkeit chronischer Erkrankungen, Sterblichkeit, Nährstoffzufuhr     |
| UK Womens' Cohort Study    | Großbritannien | 1995   | 2004 wird fortgeführt | Fleischesserinnen (24 740)<br>Fischesserinnen (4160)<br>Vegetarierinnen *** (6480)              | Krebshäufigkeit, Nährstoffzufuhr  |
| Adventist Health Study 2   | USA und Kanada | 2002   | - wird fortgeführt    | Fleischesser (47 600)<br>Fischesser (10 280)<br>Lakto-Ovo-Vegetarier (28 490)<br>Veganer (3790) | Häufigkeit chronischer Erkrankungen, Sterblichkeit (insbesondere Krebs) |

\* Deutsches Krebsforschungszentrum; \*\* davon etwa 10 % Veganer; \*\*\* davon etwa 1 % Veganerinnen; \*\*\*\* European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition

senden vegetarisch ernähren und sich bei ausreichender Nahrungsverfügbarkeit bester Gesundheit erfreuen.

Mittlerweile konnte die Wissenschaft in einer Vielzahl von teilweise groß angelegten Studien überzeugend nachweisen, dass eine gut zusammengestellte vegetarische Ernährung eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen in allen Lebensabschnitten sichern kann. Die wichtigsten dieser Studien finden sich in Tabelle 1.

### Motive von Vegetariern

Bei Vegetariern in westlichen Ländern dominieren ethische Motive, gefolgt von gesundheitlichen Beweggründen.

Die überwiegende Mehrheit der Befragten will es nicht länger hinnehmen, dass für sie Tiere ausgebeutet, gequält und getötet werden. Die zunehmende Aufklärung über die tatsächlichen Zustände bei Aufzucht, Mast, Transport und Schlachtung unserer Nutztiere brachte viele ehemalige Fleischesser zu der Entscheidung, Produkte von getöteten Tieren gänzlich zu meiden. Veganer leben diese Gewissensentscheidung am konsequentesten und erweitern sie auf alle vom Tier stammenden Produkte, denn auch die Produktion von Eiern und Milch ist indirekt mit der Tötung von Tieren verbunden. So werden beispielsweise praktisch alle männlichen Legehennen-Küken direkt nach dem

Schlüpfen „zermust“ oder vergast, da sie nicht für die Eiproduktion geeignet sind; die Kälber von Milchkühen wandern in die Mast, und die Milchkühe selbst werden nach etwa vier bis fünf Jahren, wenn ihre Milchleistung nachlässt, ebenfalls geschlachtet. Andere besorgte Menschen fanden einen Ausweg aus diesen Gewissenskonflikten im Kauf und Verzehr von Erzeugnissen von Tieren, die artgerechter gehalten werden, wie es in der ökologischen Landwirtschaft der Fall ist.

### Prävention von Erkrankungen

Aus gesundheitspolitischer – und ernährungswissenschaftlicher – Sicht

## Obst und Gemüse – abwechslungsreich und präventiv

**G**emüse und Obst sollten aufgrund der hohen Nährstoffdichte und ihres präventiven Potentials die Grundlage einer vegetarischen Ernährung bilden. Die Zufuhr einer großen Bandbreite von sekundären Pflanzenstoffen und Mikronährstoffen erfolgt durch eine abwechslungsreiche Zusammenstellung nach dem „Ampelprinzip“: Täglich sollten möglichst gelbes (Carotinoide), orange-rotes/tiefrotes (Carotinoide, Polyphenole) und grünes (Folat, Magnesium) Gemüse und Obst verzehrt werden. Der reichliche Konsum von Gemüse und Obst senkt mit überzeugender Evidenz

das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wahrscheinlich für verschiedene Tumoren des Verdauungstraktes sowie möglicherweise für Osteoporose.

Vollkornprodukte sollten täglich verzehrt und gegenüber Auszugsmehlprodukten bevorzugt werden. Getreide ist der wichtigste Proteinlieferant bei vegetarischer Ernährung und stellt eine wesentliche Quelle für viele Mineralstoffe und Vitamine sowie für Ballaststoffe dar. Im vollen Korn bleibt der Nährstoffgehalt weitgehend erhalten. Der Verzehr von Vollkornprodukten verringert wahrscheinlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und Dickdarmkrebs sowie möglicherweise für Magen- und Mastdarmkrebs.

Kartoffeln sollten im Wechsel mit Vollkornprodukten verzehrt werden. Für einige Nährstoffe weisen Kartoffeln eine hohe Nährstoffdichte auf, beispielsweise für die Vitamine C, B<sub>1</sub> und Niacin sowie für die Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Eisen. Gering verarbeitete Produkte, wie Pellkartoffeln, sind zu bevorzugen. Stark verarbeitete Kartoffelprodukte, wie Pommes frites und Chips, sind oft sehr fettreich und weisen deutliche Nährstoffverluste auf.

Hülsenfrüchte sind ein wichtiger Teil einer vegetarischen Ernährung. Neben Protein liefern Hülsenfrüchte komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie Magnesium, Kalium, Eisen und zahlreiche B-Vitamine. Ballaststoffreiche Lebensmittel senken mit wahrscheinlicher Evidenz das Risiko für Dickdarmkrebs und wirken sich positiv auf den Glukose- und Insulinstoffwechsel, das Blutlipidprofil und den Blutdruck aus.



Nüsse und Ölsamen sollten in mäßiger Menge fester Bestandteil der vegetarischen Kost sein. Auch daraus hergestellte Erzeugnisse, wie Nussmuse, können einbezogen werden. Nüsse und Samen weisen zwar eine hohe Energiedichte, dafür aber ein günstiges Fettsäuremuster auf. Zudem liefern sie Protein, Folat, Vitamin E, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe sowie viele Mineralstoffe, wie Eisen, Kupfer und Zink. Der regelmäßige Verzehr von Nüssen senkt wahrscheinlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Pflanzliche Öle sollten in mäßigen Mengen verzehrt werden und sind tierischen Fetten aufgrund ihres günstigen Fettsäureprofils vorzuziehen. Sie liefern Vitamin E, sekundäre Pflanzenstoffe sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (darunter die essentiellen Fettsäuren Linolsäure und  $\alpha$ -Linolensäure). Zur Verbesserung der Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren sollten naturbelassene Öle mit einem hohen Anteil an  $\alpha$ -Linolensäure bevorzugt werden, wie Lein-, Raps- und Walnussöl.

Milch und Milchprodukte leisten im Rahmen einer lakto-(ovo-)vegetarischen Ernährung einen wesentlichen Beitrag zur Versorgung mit Kalzium, Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin B<sub>12</sub> und Protein. Aufgrund der mittleren Mikronährstoffdichte sowie der unsicheren Evidenzlage bezüglich ihrer Risiko senkenden bzw. erhöhenden

Wirkungen auf Tumorerkrankungen und Osteoporose sollten sie nur in mäßiger Menge verzehrt werden.

Eier liefern Protein, Vitamin A, D und B<sub>12</sub> sowie Eisen; sie enthalten aber auch unerwünschte Inhaltsstoffe, wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine. Auch wenn die Evidenz

für einen Risiko erhöhenden Effekt eines hohen Eierverzehrs hinsichtlich Herz-Kreislauf- und Tumorerkrankungen nur schwach ist, sollte der Verzehr in moderaten Mengen erfolgen; zudem sind Eier auch in zahlreichen verarbeiteten Produkten, insbesondere in Teig- und Backwaren, enthalten.

Bei kritischen Nährstoffen kann es sinnvoll sein, auf angereicherte Lebensmittel zurückzugreifen, um die Nährstoffversorgung zu verbessern bzw. sicherzustellen. Hierzu zählen bei allen Vegetariern (wie auch bei Nichtvegetariern) Jod und Vitamin D (hauptsächlich im Winter). Veganer müssen außerdem auf eine zuverlässige Vitamin B<sub>12</sub>-Zufuhr achten, die durch angereicherte Lebensmittel und/oder Supplemente gesichert werden kann. Auch die Verwendung von mit Kalzium angereicherten Produkten, wie bestimmte Sojagetränke, kann sinnvoll sein.

Supplemente sollten dann verwendet werden, wenn der Bedarf einzelner Nährstoffe durch den Lebensmittelverzehr (einschließlich angereicherter Lebensmittel) nicht ausreichend gedeckt werden kann und eine unzureichende Versorgung diagnostiziert wurde. Der vorübergehende gezielte Einsatz von Monopräparaten ist der Verwendung von oft schlecht zusammengestellten Multi-Vitamin- und Mineralstoffpräparaten vorzuziehen.

ist der wichtigste Faktor bei vegetarischen Kostformen jedoch das präventive Potential gegenüber zahlreichen chronischen Krankheiten. So wird auch von der etablierten Medizin inzwischen erkannt, dass eine vegetarische Ernährung in erheblichem Maße dazu beitragen kann, ernährungsassoziierten Erkrankungen vorzubeugen, wie Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Atherosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypertonie, Gicht und verschiedene Krebsarten. Diese Erkenntnisse haben mittlerweile dazu geführt, dass informierte Mediziner sowie neuerdings die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) aus gesundheitsprophylaktischen Gründen eine ausgewogene lakto-(ovo-)vegetarische Ernährung ausdrücklich als Dauerkost empfehlen. Es ist davon auszugehen, dass sich dieses Wis-

sen auch bei noch nicht überzeugten Mediziner\*innen mittelfristig durchsetzen wird.

Die bedenkliche Zunahme vieler Zivilisationskrankheiten belastet nicht nur den einzelnen Menschen und seine Angehörigen, sondern unser gesamtes Gesundheitssystem in bisher nicht gekanntem Ausmaß. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben die Zusammenhänge zwischen diesen Erkrankungen und der Lebensweise des bewegungsarmen Wohlstandsbürgers weltweit aufgezeigt, bei denen die Ernährung eine entscheidende Rolle spielt. Nach Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit erfordert die Behandlung ernährungsassoziiierter Krankheiten in Deutschland mit etwa 70 Milliarden Euro fast ein Drittel des gesamten Gesundheitsbudgets. Hier könnte durch

eine vernünftige und gesundheitsfördernde Ernährungsweise mindestens die Hälfte dieser Ausgaben und durch eine vegetarische Ernährung noch deutlich mehr eingespart werden.

Die Vorbeugung von Krankheiten sowohl auf individueller als auch auf Bevölkerungsebene sollte ein vorrangiges Ziel der Gesundheitspolitik sein. Obwohl noch nicht alle Details in der Beziehung von Ernährung und Krankheiten bekannt sind, bedarf es keiner weiteren Ursachenforschung, um die derzeitigen Erkenntnisse gezielt umzusetzen [3]. Durch Prävention können gesundheitliche Schädigungen verhindert oder verzögert werden sowie das Risiko des Auftretens einer Krankheit vermindert werden. Prävention leistet einen entscheidenden Beitrag zur Senkung von Krankheitslast, Beeinträchtigung der Lebensqualität und vorzeitigem Tod [4].

## DIE AUTOREN



Clas Leitzmann, Jahrgang 1933, hat Chemie, Mikrobiologie und Biochemie in den USA studiert und dort als Molekularbiologe gearbeitet. Von 1969 bis 1971 war er Dozent für Biochemie und Ernährung in Bangkok und von 1971 bis 1974 Leiter eines Forschungslabors für Unterernährung in Chiang Mai, Thailand. Seit 1974 arbeitet er am Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen. Seine Forschungsgebiete sind die internationale Ernährung, Vegetarismus, Vollwert-Ernährung und Ernährungsökologie.



Markus Keller, Jahrgang 1966, studierte Ökologie an der Universität Gießen. Nach einer Tätigkeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter bei Prof. Leitzmann am Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen arbeitet er seit 1997 als freiberuflicher wissenschaftlicher Autor, Lehrbeauftragter und Dozent. Schwerpunkte seiner wissenschaftlichen Arbeit sind die Themen alternative Ernährungsformen, Vegetarismus und nachhaltige Ernährung. Im Jahre 2010 gründete er in Gießen das Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE).

## Die Zukunftsfähigkeit vegetarischer Kostformen

Inzwischen findet die von vielen Experten und Organisationen geführte gesellschaftliche Diskussion über einen nachhaltigen oder zukunftsfähigen Umgang mit den verbliebenen Ressourcen und der bereits in Mitteldensität gezogenen Umwelt weltweit statt. Die Datenlage zeigt, dass besonders die Menschen in den wohlhabenden Ländern ihren Lebensstil ändern müssen, bevor durch ein zu spätes Handeln wesentlich schmerzhaftere Kurskorrekturen notwendig werden. Die Besorgnis erregenden Anzeichen globaler Probleme häufen sich und werden intensiver. Zu nennen sind die weiter wachsende Zahl an Hungerleidenden Menschen von mittlerweile über einer Milliarde weltweit, die allgemeinen Umweltbelastungen mit teilweise irreversiblen Schädigungen, der vom Menschen verursachte Klimawandel und die zunehmenden

und teilweise bereits kriegerischen Auseinandersetzungen um die begrenzten Ressourcen der Erde, inklusive Lebensmittel und Wasser.

Studien belegen mit überzeugenden Daten, dass sich durch einen vegetarischen Lebensstil in allen genannten Problembereichen Verbesserungen erreichen lassen. So wird immer deutlicher, dass die Situation vieler Menschen in materiell armen Ländern, die zu mittellos sind, um sich die vorhandenen Lebensmittel zu kaufen, auch mit unserem Lebensstil und besonders mit unserer Ernährungsweise sowie den derzeitigen Bedingungen der Weltwirtschaft zusammenhängt. Unsere Nutztiere werden teilweise mit Ackerfrüchten aus diesen Ländern gefüttert, die den Menschen dort als Grundnahrungsmittel dienen, wie Sojabohnen, Getreide und Maniok. Vegetarier sind an diesen problematischen Praktiken kaum beteiligt.

Die weltweiten Umweltbelastungen durch die Landwirtschaft stammen überwiegend aus der Tierproduktion. Neben dem Einsatz von Hormonen (in der EU verboten) und Tierarzneimitteln, die teilweise in die Umwelt gelangen, führt die Entsorgung der Tierexkremente zu erheblichen Belastungen des Grundwassers. Der Ausstoß von Treibhausgasen der Tierproduktion, insbesondere Lachgas aus Mist und Gülle sowie Methan durch Wiederkäuer, trägt weltweit genau soviel zur Schädigung des Klimas bei, wie der gesamte globale Verkehrssektor.

Das agrarische Potential der Erde ist mehr als ausreichend, um alle Menschen derzeit und in Zukunft bedarfsgerecht zu ernähren. Allerdings werden durch den Anbau von Futtermitteln etwa ein Drittel der Weltackerfläche ver(sch)wendet. Diese Flächen könnten für den Anbau von pflanzlichen Lebensmitteln für den Menschen genutzt werden und einen entscheidenden Beitrag zur weltweiten Nahrungssicherheit leisten.

Der Einsatz von Ressourcen, insbesondere Energie und Wasser, für die Produktion und Verarbeitung tierischer Nahrungsmittel liegt um ein Vielfaches höher als für pflanzliche Lebensmittel. Schon heute gibt es ernste Auseinandersetzungen bei den Nutzungsrechten der vorhandenen Wasservorräte. Zukunftsforscher sehen in diesen Entwicklungen die Ursachen für Bürgerkriege und militärische Konflikte mit den entsprechenden Flüchtlingsbewegungen.

### **Praktische Umsetzung einer vegetarischen Ernährungsweise**

Die Ernährungswissenschaft erarbeitet auf Grundlage des wissenschaftlichen Kenntnisstandes und unter Berücksichtigung gesundheitspolitischer Erwägungen fundierte Ernährungsempfehlungen für die Bevölkerung. Dabei soll eine ausreichende Nährstoffversorgung sichergestellt sowie chronischen Erkrankungen vorgebeugt werden. Von praktischer Bedeutung für den Einzelnen sind vor allem lebensmittelbezogene Empfehlungen, die eine möglichst optimale Aufnahme bestimmter Lebensmittel(gruppen) darstellen [5]. Art und Menge des empfohlenen Lebensmittelverzehr werden beispielsweise in Form von Ernährungspyramiden visualisiert, um die Umsetzbarkeit für die Verbraucher zu erleichtern.

Neben den allgemeinen Empfehlungen, die sich an gesunde Personen richten, gibt es spezielle Ernährungsempfehlungen für Menschen, die bereits einen oder mehrere Risikofaktoren für bestimmte chronische Erkrankungen aufweisen oder schon erkrankt sind. Dabei fällt auf, dass weltweit sowohl die Ernährungsempfehlungen für die Allgemeinbevölkerung als auch die Empfehlungen für Risikogruppen den Prinzipien einer vorwiegend vegetarischen Ernährungsweise entsprechen. Zahlreiche

wissenschaftliche Studien zeigen, dass Vegetarier ein deutlich geringeres Risiko für die meisten chronisch-degenerativen Erkrankungen aufweisen. Aber auch therapeutische Erfolge mit vegetarischen Kostformen rücken das gesundheitliche Potential einer pflanzenbasierten Ernährungsweise ins Interesse der Ernährungsmedizin. Der aktuelle Bericht des World Cancer Research Fund zeigt beispielhaft, wie der überwiegende Verzehr pflanzlicher Lebensmittel und eine Reduktion des Verzehr von rotem Fleisch als präventive Ernährungsweise, in diesem Falle in Bezug auf Krebs, kommuniziert wird.

### **Wissenschaftlich begründete Lebensmittelauswahl für Vegetarier**

Die derzeit vorliegenden allgemeinen Ernährungsempfehlungen nationaler Gremien, etwa der DGE, beinhalten auch den Verzehr von Fleisch, Fisch und anderen tierischen Lebensmitteln und sind somit für Vegetarier und Veganer wenig hilfreich. Für diese Zielgruppen sind spezielle Empfehlungen erforderlich, die den besonderen Erfordernissen einer lakto-ovo-vegetarischen oder veganen Ernährungsweise Rechnung tragen. Dies umso mehr, als sich auch nicht wenige Vegetarier aufgrund einer nicht optimalen Lebensmittelauswahl ungünstig ernähren. Eine zeitgemäße vegetarische Ernährung sollte den Nährstoffbedarf sicher decken und das Risiko für chronische Erkrankungen minimieren. Dabei sollten auch Aspekte der Nachhaltigkeit berücksichtigt werden. Auf Grundlage der wissenschaftlichen Datenlage ergeben sich die Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl, die in einer von den Autoren neu entwickelten vegetarischen Lebensmittelpyramide visualisiert werden (Abb. 4). Dabei sind die Lebensmittel im unteren Bereich der Pyramide besonders empfehlens-

■ Abb. 4: Die Gießener vegetarische Lebensmittelpyramide: Die Ernährungswissenschaftler Markus Keller und Claus Leitzmann haben in ihrem neu überarbeiteten Standardwerk „Vegetarische Ernährung“ (Stuttgart, 2. Aufl. 2010) den aktuellen Wissensstand zu diesem Thema dargelegt und für die praktische Umsetzung eine neue vegetarische Lebensmittelpyramide entwickelt.



**Empfohlene Mengenangaben**

**Wasser** und andere alkoholfreie, energiearme Getränke: täglich 1-2 Liter

**Gemüse** (inklusive unerhitzter Frischkost): mindestens 400g pro Tag (ein Viertel der Menge kann als Saft getrunken werden)

**Obst:** mindestens 300g pro Tag, davon max. 50g Trockenfrüchte (ein Viertel der Obstmenge kann als Saft getrunken werden)

**Vollkornprodukte** und **Kartoffeln:** 2-3 Mahlzeiten pro Tag pro Mahlzeit: Getreide/Reis 80g (Rohware) bzw. 250g (gekocht) oder: Vollkornbrot 2-3 Scheiben (zu je 50g) oder: Vollkornteigwaren 125g (Rohware) bzw. 300g (gekocht) oder: Kartoffeln 2-4 Stück (200-350g)

**Hülsenfrüchte:** 1-2 x pro Woche 40g (Rohware) bzw. 100g (gekocht)

**Sojaprodukte**, weitere Proteinquellen (z. B. Seitan): 50-150g pro Tag

**Nüsse** und **Samen** (auch Nussmus): 30-60g pro Tag

**Pflanzliche Öle** und **Fette:** 2-4 Esslöffel pro Tag

**Milchprodukte** pro Tag: Milch 0-250g oder: Joghurt 0-250 g oder Käse: 0-50g oder entsprechende Anteile mischen

**Eier:** 0-2 Stück pro Woche

**Snacks, Alkohol, Süßigkeiten:** falls gewünscht in Maßen

Die Mengeneempfehlungen ergeben eine Nahrungsenergiezufuhr von etwa 2000 kcal pro Tag. Veganer würden durch das Meiden von Milchprodukten und Eiern etwa 200 kcal weniger aufnehmen. Bei einem höheren Energiebedarf müssen entsprechend höhere Anteile der Lebensmittelgruppen verzehrt werden.

**Körperliche Aktivität**

(mindestens 30 min pro Tag)

**Sonnenlicht ... für Vitamin D**

(mindestens 15 min pro Tag) (in den sonnenarmen Monaten kann die Vitamin-D-Versorgung durch entsprechend angereicherte Produkte oder Supplemente gesichert werden)

**\*Vitamin B<sub>12</sub>**

Bei veganer Ernährung sollte die sichere Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> durch entsprechend angereicherte Produkte (z.B. Sojamilch, Säfte, ...) oder Supplemente gesichert werden.

**\*\*Kalzium**

Bei veganer Ernährung sollten gezielt kalziumreiche pflanzliche Lebensmittel (z. B. dunkelgrünes Gemüse, Nüsse, Samen, ...), kalziumreiche Mineralwässer sowie mit Kalzium angereicherte Produkte verzehrt werden.

wert und sollen häufiger verzehrt werden. Ernährungsphysiologisch weniger wertvolle Lebensmittel stehen an der Spitze der Pyramide und sollten sparsam verwendet werden.

Die Pyramide besteht aus zehn Lebensmittelgruppen. Wasser und die fünf pflanzlichen Lebensmittelgruppen im unteren Teil stellen die Basis einer gesundheitsfördernden vegetarischen Lebensmittelauswahl dar. Sie können reichlich verzehrt werden:

Gemüse; Obst; Vollkornprodukte und Kartoffeln; Hülsenfrüchte und Fleischalternativen; Nüsse und Ölsamen. Zwei weitere Gruppen sollten in mäßigen Mengen Bestandteil einer vegetarischen Kost sein: Pflanzliche Öle und Trockenfrüchte. Die drei Lebensmittelgruppen in der Spitze der Pyramide können, abhängig von den ethischen und gesundheitlichen Überzeugungen des einzelnen Vegetarier, in geringen Mengen zusätzlich ausgewählt

zwei Lebensmittelgruppen wegfallen, ist es sinnvoll, eine Veränderung der bisherigen Lebensmittelauswahl vorzunehmen. Dabei können Fleisch und Fisch mengenmäßig gegen Hülsenfrüchte, Fleischalternativen (v.a. Soja- und Weizenproteinprodukte) sowie Nüsse und Ölsamen ausgetauscht werden.

Im eigentlichen Sinne gibt es keine speziellen Lebensmittel für Vegetarier. Eine breite Vielfalt von vegetarischen Produkten kommt jedoch dem Wunsch vieler Vegetarier entgegen, bestimmte Geschmackserlebnisse oder Zubereitungsverfahren nicht missen zu wollen, auch wenn man den Verzehr von Fleisch und Fisch meidet. Hierzu zählen beispielsweise Grillwürstchen oder Wurstaufschnitt auf Tofu- oder Weizenproteinbasis. Zahlreiche pflanzliche Brotaufstriche bieten eine willkommene Abwechslung zu Käse als Brotbelag. Viele dieser Produkte werden besonders von Menschen nachgefragt, die (noch) nicht gänzlich Vegetarier werden wollen, sondern ihren Konsum an tierischen Lebensmitteln einschränken möchten. Zudem können sie die Umstellung auf eine vegetarische Lebensweise erleichtern (Abb. 5).

Das Weglassen von Fleisch und Fisch muss daher keinen Verzicht bedeuten, sondern einen Zugewinn an kulinarischen Möglichkeiten. Die Einbeziehung vieler, bisher nicht oder nur selten verwendeter Lebensmittel bedeutet eine deutliche Erweiterung des Speiseplans.

Neben den relativ neuen vegetarischen Fleischalternativen zählen hierzu vor allem traditionelle Lebensmittel, die in den letzten Jahrzehnten in Vergessenheit geraten sind: Hülsenfrüchte, verschiedene Getreidearten wie Grünkern, Dinkel und Hirse, auch Buchweizen sowie alte Gemüsesorten, wie Mangold, verschiedene Rüben, Schwarzwurzeln, Topinambur usw. (Abb. 6). Hinzu kommen Lebens-



■ Abb. 5: Das Angebot an vegetarischen Fleischalternativen ist inzwischen riesig und hält höchsten kulinarischen Ansprüchen stand: (oben) verschiedene Soja-Produkte, wie Tofu, Sojamilch und -bohnen, (unten): vegetarischer Hamburger.



werden: Milchprodukte, Eier, Snacks und Süßigkeiten. Die prozentual zugeordneten Flächen in der Pyramide verdeutlichen, welche Mengen an Lebensmitteln aus den einzelnen Lebensmittelgruppen verzehrt werden sollten.

### Besondere Lebensmittel für Vegetarier

Bei der Umstellung auf eine vegetarische Ernährung müssen Fleisch und Fisch nicht ersetzt werden, denn sie sind weder für die Nährstoffversorgung noch für die Förderung der Gesundheit erforderlich. Da jedoch diese

mittel, die in anderen Teilen der Welt regelmäßig verzehrt und mannigfaltig zubereitet werden können, wie Tofu, Tempeh, Quinoa, Kochbananen u.a.

Veganer, die den Verzehr von Milch und Milchprodukten meiden, können inzwischen ebenfalls auf eine Vielzahl von Austauschprodukten zurückgreifen. Neben Soja-, Reis- und Hafermilch werden auch Käse, Joghurt, Sahne und Eiscreme aus pflanzlichen Rohstoffen angeboten. Einige dieser Produkte sind mit Kalzium angereichert. Um eine ausreichende Kalziumzufuhr bei veganer Ernährung sicherzustellen, müssen jedoch gezielt weitere kalziumreiche Lebensmittel, wie Nüsse, grüne Gemüsearten und Trockenfrüchte, verzehrt werden.

### Empfehlungen für die Praxis

Wie bei allen anderen Ernährungsformen ist auch bei vegetarischer Ernährung auf eine Individualisierung der wissenschaftlichen Ernährungsempfehlungen zu achten. Jeder sollte sich durch Ausprobieren eine Eigenkompetenz erarbeiten, um am eigenen Leib zu erfahren, welche Lebensmittel in welcher Zubereitungsform bekömmlich sind. Dieses gilt besonders für Menschen, die empfindliche Verdauungsorgane haben oder krank sind. Außerdem ist es empfehlenswert, nur dann zu essen, wenn man Hunger hat, da eine Störung der Hunger- und Sättigungsregulation zu Übergewicht führen kann.

Bei den Hauptmahlzeiten sollten erst die unerhitzten und dann die erhitzten Speisen verzehrt werden, denn ballaststoffreiche Frischkost ist relativ energiearm und trotzdem sättigend. Gründliches Kauen erhöht den Speichelfluss und wirkt sich positiv auf Zähne, Zahnfleisch und Mundmikroflora sowie auf die Bekömmlichkeit und Verdaulichkeit der Nahrung aus.

Gegen den üblichen Rhythmus von drei Hauptmahlzeiten pro Tag ist



nichts einzuwenden, obwohl auch andere Varianten akzeptabel sind. Diese Tagesabläufe sollten individuell und abhängig von Familiensituation und Berufstätigkeit gestaltet werden. Zwischenmahlzeiten müssen bei leichter körperlicher Arbeit nicht sein.

Die Kost sollte wegen ihrer Bekömmlichkeit nicht zu kalt und wegen eines möglichen Krebsrisikos nicht zu heiß gegessen und getrunken werden. Ruhe und Muße beim Essen wirken sich positiv auf Psyche, Wohlbefinden und Stoffwechsel aus. Insgesamt sollte einfach und mäßig gegessen werden, die Kost kann trotzdem abwechslungsreich und genussvoll sein.

### Schlussbemerkungen

Eine Wertung vegetarischer Kostformen sollte nicht nur die gesundheitlichen Aspekte, sondern auch den mit einer vegetarischen Lebensweise verbundenen weitergehenden Nutzen einbeziehen. Die vorliegenden wissenschaftlichen Daten belegen eindrucksvoll, dass sich der Vegetarismus im Vergleich zur derzeit üblichen Ernährung ausgesprochen nachhaltig auswirkt und gute Chancen hat, die Ernährungsweise der Zukunft zu werden. Die Entwicklungen im Gesundheitsbereich, der Klima- und Umweltbelastung sowie der Ressourcenverfügbarkeit werden die Geschwindigkeit dieses Wandels bestimmen. •

■ Abb. 6: Viele in Vergessenheit geratene, traditionelle Lebensmittel können den Speiseplan erweitern und bieten neue kulinarische Erlebnisse, hier: Mangold, Steckrübe und Schwarzwurzeln.



### LITERATUR

- [1] Leitzmann C, Keller M: Vegetarische Ernährung. S. 310. Ulmer, Stuttgart, 2. Aufl. 2010
- [2] Leitzmann C: Vegetarismus – Grundlagen, Vorteile, Risiken, 125 S. CH Beck, München, 3. Aufl. 2009
- [3] Leitzmann C: Die 101 wichtigsten Fragen zur gesunden Ernährung, 154 S. CH Beck, München 2010
- [4] Leitzmann C, Müller C, Michel P et al.: Ernährung in Prävention und Therapie. S. 532ff. Hippokrates, Stuttgart, 3. Aufl. 2009
- [5] Leitzmann C, Hahn A: Vegetarische Ernährung – gesund und bewusst essen, 239 S. Trias, Stuttgart 1998

### KONTAKT

**Prof. Dr. Claus Leitzmann**  
Justus-Liebig-Universität Gießen  
Institut für Ernährungswissenschaft  
Wilhelmstraße 20, 35392 Gießen  
clausleitzmann@aol.com

**Dr. Markus Keller**  
Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE)  
Lützellindener Straße 41, 35398 Gießen  
markus.keller@ifane.org  
www.ifane.org