

# POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

3. Lékařská fakulta - Univerzita Karlova v Praze

**Autor práce:** Petra Pavlovská

**Vedoucí práce:** Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.

**Název práce:** Veganství jako alternativní způsob stravování.

**Autor posudku:** Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.

*(jméno, příjmení, zaměstnavatel, kontakt – e-mail, telefon):* Ústav hygieny, 3. LF UK  
[dana.hrnციrova@lf3.cuni.cz](mailto:dana.hrnციrova@lf3.cuni.cz)  
267 102 618

*vedoucí práce*

**Body**

**V hodnocení využijte slovní vyjádření s respektováním charakteru a zaměření práce**

0-4

**1 Aktuálnost problematiky, originalita práce**

2

Autorka se ve své bakalářské práci zaměřila na problematiku veganství jako alternativního způsobu stravování. Jedná se o problematiku velmi aktuální, zejména s ohledem na popularitu, která u tohoto způsobu výživy v současné době narůstá i díky medializaci, zvýšené nabídce veganských produktů a také výsledkům mnoha studií, jejichž závěry se shodují na tom, že dieta založená z větší míry na rostlinné stravě, je možnou prevencí chronických onemocnění neinfekčního typu, tzv. „civilizačních chorob“ jako je DM 2. typu, KVO apod. Práce bohužel v teoretické části není dostatečně propracovaná a zabývá se tématem spíše povrchně, což její význam snižuje.

**2 Samostatnost zpracování, vhléd autora do problematiky, práce s literaturou, přehled domácích i zahraničních literárních pramenů**

1

Autorka zpracovala práci samostatně, ovšem v textu jsou chybná, nepřesná a zavádějící odborná tvrzení podpořená citacemi, které ne všechny souvisí s textem práce. Text je místy pojat „vypravěčsky, románově“: např. chtěla bych vás pozvat na „exkurzi“, graf pátrá po ... Informace jsou podány poněkud chaoticky v neucelené formě, velmi povrchně, odborný přínos teoretické části práce je nízký.

Mám výhrady například k: dělení sacharidů na jednoduché, složité a oligosacharidy; sacharidové potraviny s nižším GI jsou zdravější, neboť nám dodávají energii postupně; druhy vlákniny – rozpustná a nerozpustná (v čem rozpustná?); zdravé tuky apod.

Mám výhrady k citacím: autorka podporuje svá tvrzení odbornými články, z nichž některé tematicky nesouvisí s citovaným textem (např. kap. 1.3 práce německých autorů zabývající se mentálními poruchami a vegetariánstvím je citována u důvodů vedoucích lidí k alternativním způsobům stravování), chybně uvedené citace. např. rok (Mangel AR v textu r. 2003, v referencích 2013). Dále tvrzení o zdravotních výhodách veganství jsou podpořena citacemi studií, které se ve skutečnosti zabývaly jinými výzkumnými otázkami, než je uvedeno v práci (např. McDougall 2014) nebo se jedná o práce, jejichž výsledky nejsou konzistentní s výsledky jiných autorů (např. Beezhold 2015) a nelze je tedy zobecňovat, přitom se jedná o stěžejní část teoretické práce.

Poněkud tendenčně se textem prolíná myšlenka „vynavači veganství jsou duchovně založení lidé“ a v závěru práce autorka uvádí veganství jako „příkladný životní styl“ a celý závěrečný text vyznívá jako „óda na veganství“, což snižuje objektivitu celé této Bc. práce.

Kapitola Veganské organizace zahrnuje pouze výčet názvů několika českých a 3 zahraničních organizací.

Tvrzení, že podstatnou výhodou veganské stravy je též nízký příjem zejména nasycených tuků je zavádějící, např. kokosový a palmový tuk jsou vysoce nasycené. Dále tvrzení, že ... u lidí na rostlinné stravě je nižší riziko i některých dalších druhů nádorových onemocnění, dokazují výsledky celé řady studií“ je podpořeno jedinou citací, čímž vyznívá tendenčně.

Nejvýznamnější klady veganského stravování – podpořeny jedinou citací téměř 20 let starou (Haddad 1999).

Celkově text nepodává ucelený pohled na problematiku kladů a rizik veganské stravy, obsah je nekonzistentní – např. u B12 je podrobně rozepsán způsob suplementace a dávkování, u ostatních ne, chybí alespoň zmínka o významných zdrojích vápníku pro vegany (např. kapusta, zelí, ...), jsou uvedena kontroverzní tvrzení/doporučení: železo – navýšit příjem listové zeleniny pro zajištění jeho dostatečného příjmu; zdroje w-3 –

zelenina, maso, drůbež.

3

**Samostatné zvládnutí odborného problému, zpracování získaných údajů, odborného textu**

2

V praktické části autorka zpracovala výsledky svého dotazníkového šetření provedeného u skupiny 50 dospělých osob v rámci své profese. Metodika dotazníkového šetření je stručně a výstižně popsána. Výsledky jsou přehledně prezentovány ve formě tabulek a grafů s komentáři.

Diskuze má nízkou odbornou úroveň, autorka vysvětluje znalost veganství respondentů ve svém souboru zájmem o ochranu přírody a zvířat, avšak je otázkou, zda se nejedná spíše o módní trend současné doby. V diskuzi cituje práci B. Lexové, ale již neuvádí, že se jedná o bakalářskou práci a taktéž neuvádí, jaký typ respondentů autorka oslovila (věk, vzdělání, ...) a tudíž není zřejmé, zda je možné oba průzkumy srovnávat.

V souhrnu práce má autorka tendenci výsledky svého šetření zobecňovat na „lidi“, místo aby jasně uvedla, že se jednalo o úzký, ne reprezentativní vzorek respondentů.

**4 Formální zpracování práce, jazyková a stylistická úroveň, rozsah práce, grafická úprava práce, dodržení publikační normy**

2

Po formální stránce je práce dostatečně strukturovaná, jazyková úroveň je průměrná – místy je chybná interpunkce, chybějící slova (např. str. 23 kap. 3.1 ...a nejvyšší dosažené.), gramatické chyby (znalosti respondentů podstaty veganství). Anglický překlad obsahuje mnoho gramatických a stylistických chyb neodpovídá požadované úrovni.

Body  
celkem

7

**Poznámky,  
doplňky  
posuzovatele:**

**Otázky k  
obhajobě:**

Jaký je Váš názor na zdravotní účinky středomořské diety ve srovnání s veganskou stravou?

Myslíte si, že je možné se v dospělosti dlouhodobě stravovat veganským způsobem bez konzumace doplňků stravy? Vysvětlete proč ano/ne.

**Hodnocení celkem: *Doporučuji práci k obhajobě:***

**Návrh klasifikace práce: *dobře***

Datum:

29.8.2018

Podpis:

*\* nehodící se vymažte nebo škrtněte*

**Doporučená klasifikace celkového hodnocení**

**Poznámka**

*BODY*

*KLASIFIKACE*

<b>13 a více</b>	<b>Výborně</b>	<i>Minimálně dva body v každé položce</i>
<b>9 až 12</b>	<b>Velmi dobře</b>	<i>Minimálně jeden bod v každé položce</i>
<b>6 až 8</b>	<b>Dobře</b>	<i>Maximálně možná jedna "nulová" položka</i>
<b>5 a méně</b>	<b>Nevyhověl</b>	<i>Více jak jedna "nulová" položka</i>