

**Filosofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze
Katedra psychologie**

Diplomová práce

**Psychologické a sociální aspekty
vegetariánství**

Psychological and Social Aspects of Vegetarianism

Autorka: Jitka Medřická, DiS.

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Tamara Hrachovinová, CSc.

Praha 2008

"Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně
a že jsem uvedla všechny použité prameny a literaturu"

Praha, 5. dubna 2008

Abstrakt

Snahou této diplomové práce je blíže zmapovat fenomén vegetariánství, a to zejména jeho psychologické a sociální souvislosti. V teoretické části jde o určitou stručnou rešerši předkládající přehled problematiky v literatuře a seznamující s výsledky dosavadního výzkumu týkajícího se vegetariánství, a to z různých úhlů pohledu (hledisko antropologické, historické, teologické a filosofické, dietologické, vývojové, demografické, sociální a psychologické).

V rámci praktické části byl proveden výzkum mezi vegetariány. K tomuto účelu byl sestaven vlastní rozsáhlý dotazník, distribuovaný metodou „sněhové koule“ v rámci vegetariánské komunity, a to zejména elektronickou formou. Výzkumu se účastnilo 324 respondentů (63 procent žen, 37 procent mužů) různého věku, rodinného stavu, vyznání apod. Zahrnuty byly kategorie semi-vegetariánů, lakto-ovo-vegetariánů, lakto-vegetariánů, veganů, vitariánů a makrobiotiků. V rámci výzkumu byly tak rovněž analyzovány i rozdíly mezi těmito skupinami vegetariánů a mezi pohlavími.

Bylo zjištěno, že mezi vegetariány výrazně převažuje etická motivace k této stravě, což se odrazilo i ve sledovaných postojích k dalším kontroverzním otázkám ve vztahu k právům zvířat. Analyzovány byly dále zejména hlubší sociálně psychologické souvislosti tohoto fenoménu, a to ve vztahu k rodině a blízkému okolí, ale i v rámci celé společnosti, která dle respondentů doposud tento trend příliš nepřijímá. Ukázalo se, že vegetariánství může významně ovlivnit rodinné fungování, partnerské i přátelské vztahy či budoucí plány ve vztahu k dětem. Vegetariánství bylo respondenty vnímáno jako důležitá a trvalá součást jejich osobnosti a hodnotového systému, což se odrazilo například i při analýze jejich přání či naopak určitých starostí. Ty byly vesměs spojeny s požadavkem lepšího zacházení se zvířaty a většího pochopení a tolerance tohoto životního stylu většinovou společností. Vegetariáni byli výrazně přesvědčeni o správnosti své volby, a to jak po stránce etické či duchovní, tak i po stránce zdravotní a částečně se tak angažují i v propagaci či obhajování takového způsobu stravování. Z tohoto pohledu se rovněž zdá, že je vegetariánství v mnoha případech spojeno i s celkovým udržováním zdravého životního stylu (nižší frekvence kouření či konzumace alkoholu, častá pohybová aktivita apod.).

Abstract

The purpose of this dissertation is to describe the phenomenon of vegetarianism, especially its psychological and social context. The theoretical part of this piece of work is a kind of literature search and exploration of facts in relation to vegetarianism. This topic has been researched from different points of view: anthropological, historical, theological and philosophical, dietetical, ontogenetic, demographic, social and psychological.

The research among vegetarians has been conducted in the practical part of the dissertation. It was based on the original detailed questionnaire. This questionnaire was distributed using „snowball falling“ method within vegetarian community, mostly in web-based and e-mail-based way. There were 324 vegetarians in the sample (63 per cent women and 37 per cent men) in various ages, family status, religious orientation and so on. The groups of semi-vegetarians, lacto-ovo-vegetarians, lacto-vegetarians, vegans, vitarians and macrobiotics have been included. The differences between these groups and also between men and women in the sample have been examined as well.

It has been shown that the ethical motivation was the most important for the majority of vegetarians. It could be also seen in their attitude towards some other controversial topics connected to animal rights. Deeper social psychological contexts of this phenomenon in relation to the family and broader social surroundings have also been researched. Vegetarianism is still not accepted very well in this society. It can influence the family functions, friendship and partnership and also the future plans related to children. Vegetarianism has been evaluated as the important and permanent part of their personality and their system of values. It can also significantly influence their worries and wishes in relation to the social surrounding. These have been often connected with the demands for better conditions for animals and deeper respect and tolerance of this lifestyle from the major society. Vegetarians have strong belief in the legitimacy of their diet. They are convinced of its physical, ethical, psychical and spiritual benefits. They are also willing to become involved in promotion and expanding of this philosophy. It could also be seen that vegetarianism is often connected with healthy lifestyle (lower prevalence of smoking or consuming alcohol, higher prevalence of physical activity and so on).

OBSAH:

I.	ÚVOD	8
II.	TEORETICKÁ ČÁST	9
1.	DEFINICE POJMU A SOUČASNÝ STAV VEGETARIÁNSTVÍ.....	9
1.1	<i>Vymezení pojmu</i>	9
1.2	<i>Členění vegetariánů</i>	9
1.3	<i>Zastoupení vegetariánů v populaci</i>	10
1.4	<i>Některé demografické a sociálně psychologické charakteristiky vegetariánů</i>	11
2.	HISTORICKÝ VÝVOJ VEGETARIÁNSTVÍ.....	13
2.1	<i>Výzkumy původního způsobu stravování u člověka</i>	13
2.2	<i>Vegetariánství a jeho výrazní představitelé v dějinách</i>	13
2.3	<i>Novodobý vývoj vegetariánství</i>	15
2.4	<i>Stručný nástin vývoje vegetariánství u nás</i>	16
3.	VEGETARIÁNSTVÍ A NÁBOŽENSTVÍ	17
3.1	<i>Vegetariánství a Judaismus</i>	17
3.2	<i>Vegetariánství a Buddhismus</i>	17
3.3	<i>Vegetariánství a Hinduismus</i>	18
3.4	<i>Vegetariánství a Džinismus</i>	18
3.5	<i>Vegetariánství a Islám</i>	18
3.6	<i>Vegetariánství a Křesťanství</i>	18
4.	VEGETARIÁNSTVÍ A ZDRAVÍ	20
4.1	<i>Výživové aspekty vegetariánství</i>	20
4.2	<i>Vegetariánství a zdravotní stav</i>	23
4.3	<i>Vegetariánství a životní styl</i>	26
4.4	<i>Vegetariánství během vývojového cyklu</i>	27
5.	MOTIVACE K PŘIJETÍ VEGETARIÁNSKÉ STRAVY	29
5.1	<i>Stručné vymezení pojmů ve vztahu k motivaci</i>	29
5.2	<i>Obecné členění motivace k vegetariánské stravě</i>	30
5.3	<i>Postoje k masu a k vegetariánské stravě</i>	32
5.4	<i>Etické aspekty vegetariánství</i>	34
5.5	<i>Environmentální motivace</i>	37
5.6	<i>Zdravotní motivace</i>	38
5.7	<i>Důvody „senzorické“</i>	38
5.8	<i>Sociální motivace a některé sociálně psychologické aspekty vegetariánství</i>	38
III.	DISKUSE K TEORETICKÉ ČÁSTI	41

IV.	PRAKTICKÁ ČÁST	43
6.	ÚVOD A CÍLE VÝZKUMU.....	43
7.	METODA VÝZKUMU	43
7.1	<i>Popis dotazníku</i>	43
7.2	<i>Předvýzkum</i>	44
7.3	<i>Distribuce dotazníků</i>	45
7.4	<i>Způsob shromažďování a zpracování dotazníků</i>	45
7.5	<i>Způsob vyhodnocování, prezentace a analýzy získaných výsledků</i>	46
7.6	<i>Diskuse k použité metodě</i>	47
8.	VZOREK.....	49
8.1	<i>Popis vzorku</i>	49
8.1.1	Pohlaví.....	49
8.1.2	Věk.....	49
8.1.3	Národnost.....	49
8.1.4	Velikost obce, ve které respondenti žijí.....	50
8.1.5	Vzdělání.....	50
8.1.6	Rodinný stav.....	51
8.1.7	Děti.....	51
8.1.8	Vyznání a duchovní orientace.....	51
8.1.9	Kategorie vegetariánů.....	52
8.1.10	Doba, po kterou je vegetariánství praktikováno.....	53
8.1.11	Věk, ve kterém došlo ke konverzi k vegetariánství.....	54
8.2	<i>Analýza závislostí některých demografických charakteristik vzorku</i>	55
8.2.1	Závislost pohlaví a kategorie vegetariánů.....	55
8.2.2	Závislost věku a kategorie vegetariánů.....	55
8.2.3	Závislost vzdělání a kategorie vegetariánů.....	56
8.2.4	Závislost vyznání a kategorie vegetariánů.....	56
8.2.5	Závislost velikosti obce, ve které vegetariáni žijí, a kategorií vegetariánů.....	56
8.3	<i>Diskuse ke vzorku</i>	56
8.3.1	Obecná omezení metody výběru vzorku.....	56
8.3.2	Pohlaví a věkové složení.....	57
8.3.3	Velikost obce, ve které respondenti v současnosti žijí.....	57
8.3.4	Vzdělání.....	58
8.3.5	Rodinný stav a počet dětí.....	58
8.3.6	Vyznání a duchovní orientace.....	58
8.3.7	Kategorie vegetariánů.....	59
8.3.8	Některé demografické charakteristiky ve vztahu ke kategorii vegetariánů.....	60
8.3.9	Doba, po kterou je vegetariánství praktikováno.....	60
8.3.10	Věk, ve kterém došlo ke konverzi k vegetariánství.....	60

9.	VÝSLEDKY	61
9.1	<i>Motivační prvky a proces osvojení si vegetariánství</i>	61
9.1.1	Popis zjištěných výsledků	61
9.1.2	Analýza získaných údajů a jejich omezení	79
9.2	<i>Rodinné, partnerské a další sociální souvislosti vegetariánství</i>	84
9.2.1	Popis zjištěných výsledků	84
9.2.2	Analýza získaných údajů a jejich omezení	95
9.3	<i>„Přání a stesky vegetariánů“</i>	99
9.3.1	Popis zjištěných výsledků	99
9.3.2	Analýza získaných údajů a jejich omezení	119
9.4	<i>Názory na zdravotní stránku vegetariánské stravy</i>	122
9.4.1	Popis zjištěných výsledků	122
9.4.2	Analýza získaných údajů a jejich omezení	126
9.5	<i>Vegetariánství a životní styl</i>	129
9.5.1	Popis zjištěných výsledků	129
9.5.2	Analýza získaných údajů a jejich omezení	133
9.6	<i>Názory na související etické otázky ve vztahu ke zvířatům</i>	135
9.6.1	Popis zjištěných výsledků	135
9.6.2	Analýza získaných údajů a jejich omezení	144
9.7	<i>Způsoby reagování v „argumentačních střetech“</i>	153
9.7.1	Popis zjištěných výsledků	153
9.7.2	Analýza získaných údajů a jejich omezení	179
V.	DISKUSE	182
VI.	ZÁVĚR	187
VII.	LITERATURA	190
VIII.	PŘÍLOHY	204
	Dotazník Vegetarián	204

I. Úvod

Svou diplomovou práci jsem se rozhodla věnovat problematice vegetariánství. Sama jsem již téměř 15 let lakto-ovo-vegetariánkou, takže je mi tato oblast přirozeně blízká. Vegetariánství je velmi širokým pojmem a lze na něj pohlížet z nejrůznějších úhlů. Výzkumy naznačují, že zastoupení všech typů vegetariánů v populaci roste, stejně jako roste i obecné povědomí o tomto životním stylu a pozvolna se zlepšuje i rozsah sortimentu a služeb pro vegetariány. Lze předpokládat, že tato menšinová skupina obyvatel může i přes svou vnitřní různorodost vykazovat určité společné znaky například v oblasti postojů, hodnotové orientace, životního stylu a podobně.

Smyslem této práce je tak zejména snaha o co nejširší zmapování problematiky vegetariánství, která přirozeně určitým způsobem zasahuje do mnoha vědních oborů. Teoretická část je v podstatě rešerší analyzující dostupné relevantní informace k tomuto tématu. Psychologické či sociální příspěvky k problematice vegetariánství jsou však v odborné literatuře poměrně vzácné. Teoretická část práce je tak spíše stručnou, poněkud multioborovou přehledovou studií, představující zejména dosavadní zjištění vědeckých výzkumů analyzujících vegetariánství a nastiňujících šíři jeho možných souvislostí.

Tato část práce je rozdělena do několika kapitol, které se zabývají různými aspekty tohoto fenoménu. Je zde upřesněn a definován samotný pojem vegetariánství spolu s upozorněním na možné problémy vzniklé právě nepřesným vymezením. Ve stručnosti je nastíněn i určitý historický vývoj této životní filosofie, který by měl přispět k jejímu komplexnějšímu chápání, a upozornit na skutečnost, že nejde pouze o fenomén spjatý s novodobými dějinami. Podobně jsou hledány i souvislosti s různými náboženskými a filosofickými systémy, ve kterých je možné objevit určité pro-vegetariánské prvky.

V následující kapitole jsou shrnuty i výsledky studií sledujících nutriční a zdravotní aspekty tohoto způsobu stravování, a to i ve vztahu k vývojovým stádiím člověka. Dále je pak pozornost věnována analýze výzkumů zaměřených na zjišťování motivace k přijetí tohoto životního stylu. Upozorněno je rovněž na některé možné širší psychologické a sociální souvislosti konverze k vegetariánství.

Praktická část si pak klade za cíl hlubší pochopení této problematiky prostřednictvím výzkumu, pořádaného právě mezi vegetariány. K tomuto účelu byl sestaven obsáhlý dotazník s poměrně širokým záběrem otázek, který byl (zejména elektronickou formou) distribuován v rámci vegetariánské komunity. Tento dotazník byl přitom částečně i kvalitativně zaměřen a nechával tak respondentům rovněž široký prostor k subjektivnímu vyjádření.

Sledován byl například proces konverze k vegetariánství spolu s analýzou motivace k tomuto rozhodnutí. Mapován byl rovněž vliv této konverze na rodinné, partnerské, přátelské a širší sociální vztahy. Snahou bylo i pochopení určitých úskalí, kterým musí vegetariáni jako menšinová komunita ve společnosti čelit, a způsobů, jak se s těmito problémy vyrovnávají. Analyzovány byly také postoje vegetariánů k tomuto typu stravování ze zdravotního i duchovního hlediska. Částečně byl zjišťován i určitý životní styl těchto jedinců (například kouření, konzumace alkoholu, pravidelná fyzická aktivita apod.). Hledány byly rovněž možné souvislosti s názory na další témata ve spojitosti s právy zvířat a se vztahem člověka k nim. Součástí dotazníku pak byl i rozbor způsobu argumentace a reagování na časté námitky většinové společnosti proti vegetariánství.

Takto zjištěné údaje následně byly podrobeny kvantitativní i kvalitativní analýze ve snaze o hlubší pochopení fenoménu vegetariánství.

II. Teoretická část

1. Definice pojmu a současný stav vegetariánství

1.1 Vymezení pojmu

Termín vegetarián byl popularizován v roce 1847 Vegetariánskou společností (Vegetarian Society), britskou organizací, která propagovala příznivé účinky tohoto životního stylu (Janda a Trocchia, 2001). Výraz byl odvozen od slova vegetus (svěží, čilý, živý).

Obecně by se dalo vegetariánství definovat jako odmítání konzumace masa a masných výrobků. Motivace přitom může být různá, nejčastěji se setkáváme s argumenty etickými (ve spojitosti s právy zvířat), zdravotními (vegetariánství jako zdraví prospěšný životní styl), environmentálními (negativní důsledky chovu hospodářských zvířat na ekologii), náboženskými, sociálními atd. (Podrobněji bude o této problematice pojednáno v následujících kapitolách.)

Odmítání konzumace masa se přitom objevuje v nejrůznějších podobách v průběhu celé historie lidstva. Vegetariánství může mít mnoho podob. Často přitom nejde jen o způsob stravování, ale spíše životní filosofii, která může ovlivňovat i celkový životní styl jedince.

1.2 Členění vegetariánů

Pojem vegetarián je velmi široký a v literatuře se můžeme setkat s různými způsoby jeho členění. Pro účely této práce bylo zvoleno a dále bude používáno následující dělení:

Semi-vegetariáni

V tomto případě nejde v podstatě o vegetariány v pravém smyslu slova. Semi-vegetariáni se obvykle snaží omezovat přísun masa a masných produktů, zejména pak masa tkz. červeného (vepřové, hovězí atd.), konzumují však v různé míře i nadále ryby a drůbež, plody moře atd. Někdy se v literatuře setkáme i s označením demi-vegetariáni (Phillips, 2005).

Pesco-vegetariáni

Pesco-vegetariáni nejedí maso včetně drůbeže, stále však konzumují ryby a plody moře, mléčné výrobky, vejce atd.

Lakto-ovo-vegetariáni

Lakto-ovo-vegetariáni nekonzumují žádný druh masa a masných výrobků (včetně drůbeže a ryb). Součástí jejich jídelníčku však zůstávají ostatní živočišné produkty jako mléko a mléčné výrobky (-lakto-), vejce (-ovo-), med atd. Tato skupina je patrně mezi vegetariány nejpočetnější.

Lakto-vegetariáni

Jejich jídelníček je podobný jako u předchozí skupiny, tj. vyhýbají se všem druhům masa a masných výrobků (včetně drůbeže a ryb), navíc nekonzumují ani vejce. I nadále jsou

součástí jejich jídelníčku mléčné produkty. Tato strava je podobná Pythagorejské tradici. Je rozšířena zejména v Indii a rovněž je častá u lidí, praktikujících jógu.

Ovo-vegetariáni

Rovněž tito vegetariáni vyřazují ze své stravy jakékoli maso a zároveň se vyhýbají i mléčným výrobkům. Stále však konzumují vejce.

Vegani

Vegani odmítají jakékoli živočišné produkty včetně vajec, mléčných výrobků, medu atd. Živí se tedy výhradně rostlinnou stravou. Někdy bývají označováni jako striktní vegetariáni.

Fruitariáni

Fruitariáni se rovněž podobně jako vegani omezují pouze na stravu rostlinného původu. Řídí se ale navíc zásadou, že by přitom neměla být zabita původní rostlina. Jejich jídelníček se tedy skládá zejména z celozrnných výrobků, ovoce (-fruit-), ořechů, semen a některých druhů zeleniny.

Vitariáni

Vitariáni konzumují zásadně syrovou, tepelně neupravenou stravu. Slovo je odvozeno od latinského „vita“ – život. Domnívají se, že tepelně upravená strava je pro člověka nepřirozená. Většinou konzumují stravu rostlinnou, někteří vitariáni však mohou jíst i syrové živočišné produkty (například syrové maso), nemusí se tak vždy jednat o vegetariány v pravém smyslu (Kulhavý, 2007).

Makrobiotici

Mezi vegetariány bývají často řazeni i makrobiotici. Slovo je odvozeno z řeckého „makros“ – velký a „bios“ – život. Jde o specifickou filosofii stravování, která má kořeny ve východním náboženství a vychází i z principu „jin a jang“ (Kulhavý, 2007). Jejich strava však může obsahovat i maso a masné produkty, zejména ryby. Makrobiotici nekonzumují žádné mléčné výrobky. Základ stravy zpravidla tvoří hnědá rýže, ovoce, zelenina, luštěniny atd. (Phillips, 2005).

1.3 Zastoupení vegetariánů v populaci

Studie týkající se zjišťování výživových zvyklostí u reprezentativních vzorků populace naznačují, že počet vegetariánů se stále zvyšuje. Vzhledem k výše zmíněnému problému s členěním vegetariánů je však třeba opatrnosti při srovnávání jednotlivých údajů. Některé studie mezi vegetariány zařazují i semi-vegetariány (omezující příjem masa, ale zpravidla stále v různé míře konzumující drůbež a ryby), jiné výzkumy zahrnují vegetariány minimálně ve smyslu lacto-ovo-vegetariánství a striktnější (lakto-vegetariáni, ovo-vegetariáni, vegani atd.). Proto se mohou odhadovaná procentuální zastoupení vegetariánů v populaci v jednotlivých výzkumech v závislosti na definici i způsobu zjišťování výrazně lišit.

Podíl vegetariánů samozřejmě může být odlišný v různých zemích, zejména v závislosti na tradici, kultuře, náboženství atd. Spencer (1995) např. ve své práci odhaduje zastoupení vegetariánů v Indii až na 80%. Dle Phillipse (2005) počet vegetariánů dramaticky vzrostl za posledních 50 let. Během druhé světové války se odhadoval na 0,2%, v roce 1980 to bylo 1,8% a v roce 2000 už to bylo mezi 3 a 7%. Povey a kol. (2001) se domnívají, že v Británii je zhruba 7% vegetariánů. Kalof a kol. (1999) uvádějí u vzorku dospělých amerických osob 5,2% vegetariánů. Dietz a kol. (1995) zjistili prevalenci 7% vegetariánů

v příměstských oblastech USA (při hlubší analýze šlo však jen o 1,5% lakto-ovo-vegetariánů). Podle Americké dietetické asociace a Dietologů Kanady (2003) zhruba 2,5% dospělých v USA a 4% dospělých v Kanadě jsou vegetariáni. 20 až 25% dospělých také omezuje přísun masa a zmiňuje zájem o vegetariánství.

Podle Krcha (via Dvořáková-Janů, 1999) se v roce 1998 považovalo 2 – 3% Čechů za vegetariány. Dle Vegetariánství (2008) se v roce 2003 v Čechách označila za vegetariány 2% populace.

Beardsworth a Keil (1992) citují celkovou prevalenci vegetariánství v roce 1990 na 3.7%, což je nárůst o 23% oproti roku 1988. Při započítání těch, co maso hodně omezují, by to bylo cca 10% (mezi ženami 12,8%, u mužů 7,1%). Hill (1996) odhaduje celkovou populaci vegetariánů v celosvětovém měřítku na 4%.

1.4 Některé demografické a sociálně psychologické charakteristiky vegetariánů

I přes výše zmíněné problémy se však všechny dostupné zdroje shodují, že se tento životní styl objevuje více u žen než u mužů. Dle Hilla (1996) tvoří 71% vegetariánů ženy. Baines a kol. (2007) zjistili například ve své studii prevalenci 3% pro vegetariány a 10% pro semi-vegetariány u australské populace mladých žen. Cade a kol. (2004) provedli rozsáhlou studii ve velké Británii, kdy sledovali jídelní zvyklosti žen, převážně ze střední třídy, ve středním věku, většinou šlo o bělošky. 28% žen se označilo za vegetariánky. Sekundárně však bylo zjištěno, že šlo ve větší míře o semi-vegetariánky. Výzkumníci poté do skupiny vegetariánek zařadili ty, které uváděly konzumaci drůbeže či ryb méně než jedenkrát týdně. Výsledky tak mohou být tímto způsobem poněkud zkreslené.

Většina studií rovněž naznačuje, že je vegetariánství výrazně častější mezi adolescenty a mladými lidmi. Perry a kol. (2001) provedly výzkum mezi americkými adolescenty ve snaze analyzovat tento fenomén a jeho souvislosti. Zjistily, že prevalence vegetariánů byla cca 6% (z toho však asi polovina byli semi-vegetariáni). Greene-Finestone a kol. (2005) uvádí prevalenci mezi adolescenty v Kanadě 6% u žen a 1% u mužů. Vyšší zastoupení vegetariánství mezi mladými a ženami potvrzují i Janda a Trocchia (2001). Worsley a Skrzypiec (1998) dle své studie uvádí prevalenci 8 až 37 % mezi australskými středoškolačkami a 1 – 12 % mezi středoškoláky (toto rozpětí je opět způsobené nejednotnou definicí vegetariánství). I české výzkumy naznačují, že vegetariánství je nejvíce spojeno s mladými lidmi, zejména vysokoškoláky (6%).

Objevil se i zájem o zjištění dalších možných demografických charakteristik v souvislosti s vegetariánstvím. Například White a kol. (1999) pořádali rozsáhlý výzkum mezi lékaři (n=2500). Studovali vegetariánství právě u této skupiny. Zhruba 8% lékařů se označilo za vegetariány. Při bližším zkoumání však bylo zjištěno, že jen asi polovina z nich nejí žádné maso (zhruba polovina konzumovala alespoň v určité míře ryby, drůbež či dary moře). Nejméně časté bylo vegetariánství mezi staršími lékaři. Největší prevalence byla přitom zjištěna mezi Asiaty, nejnižší naopak mezi Afroameričany. Více než polovina vegetariánů byla mezi Adventisty sedmého dne a hinduisty. Mezi buddhisty to byla asi jedna pětina. Nejvíce vegetariánů bylo mezi neurology (31%), nejméně mezi oftalmology (2%).

Perry a kol. (2001) zjistily mezi americkými adolescenty, že šlo většinou o dívky, bělošky, o jedince, kteří se ve větší míře zajímali o zdraví a váhu. Baines a kol. (2007) došli u australské populace mladých žen k závěru, že vegetariánky žijí častěji ve městech a jsou svobodné. S podobnými zjištěními přišli i Bedford a Barr (2005), kdy je dle nich

vegetariánství časté u mladší generace, žen, svobodných, s nižším příjmem. Rovněž Davey a kol. (2003) popisují v rámci rozsáhlé Oxfordská studie, že např. vegani jsou častěji svobodní a bezdětní. Podobně i Baines a kol. (2007) uvedli, že australské vegetariánky častěji žily ve městě a byly svobodné. Cade a kol. (2004) zjistili, že vegetariánství je častější u mladých žen s lepším vzděláním. Beardsworth a Bryman (1999) oproti tomu nenašli ve své studii významnější rozdíl ve věku, politické orientaci či třídní příslušnosti mezi vegetariány.

Rovněž Kalof a kol. (1999) sledovali souvislost mezi vegetariánstvím a demografickými charakteristikami a zároveň se sociálně psychologickými ukazateli jako je altruismus, sebestřednost, tradiční zaměření, otevřenost změnám. Vegetariánství bylo přitom často spojeno s altruistickým zaměřením a otevřeností změnám. Ukázalo se, že ženy a rovněž Afroameričané jsou silněji přesvědčeni o pozitivěch vegetariánské stravy (i zde však byla nejasná definice vegetariánství a nebyly dostatečně odlišeny názory vegetariánů a ne-vegetariánů na vegetariánství).

Dietz a kol. (1995) zjišťovali sociální a psychologické kontexty vegetariánství. Nepopsali výrazné rozdíly mezi pohlavími, věkem či vzděláním. Uvedli, že jedinci, kteří uznávají tradiční hodnoty, méně inklinují k vegetariánství. Vyzdvihují i souvislost mezi vegetariánstvím a altruismem. Janda a Trocchia (2001) se snažili zjistit rozdíly v sociální konformitě mezi vegetariány a ne-vegetariány. Výrazný rozdíl přitom popsán nebyl.

Hoek a kol. (2004) ve své analýze rozsáhlého nutričního výzkumu v Nizozemsku z let 1997 a 1998 došli k závěru, že vegetariáni mají vyšší socioekonomický status a vzdělání. Rovněž se více zajímali o složení a původ konzumovaných výrobků, celkově se více zajímali o zdraví, ale i společenské dění.

Worsley a Skrzypiec (1997) ve své studii zjistili výraznější zájem o ekologii, práva zvířat a rovněž rovnoprávnost pohlaví u australských vegetariánek (adolescentních dívek) ve srovnání s ne-vegetariánkami. U vegetariánů také pospali větší zájem o vzhled a větší prevalenci snah o snížení hmotnosti (i zde však byli spojeni vegetariáni a semi-vegetariáni).

Cooper a kol. (1985) zjistili, že vegetariáni mají o něco větší sklony k hypochondrii. Rovněž mají větší sklon k samostatnosti a svobodě, která je pro ně hodnotou, a uplatňují ve větší míře analytický kognitivní styl.

Allen a kol. (2000) srovnávali ve své studii hodnoty vegetariánů a ne-vegetariánů na Novém Zélandě. Zjistili, že ne-vegetariáni mají větší sklony k dominanci a jsou méně emocionální. U vegetariánů bylo odmítání masa spojeno i s odmítáním tradičních hodnot s masem souvisejících. Vegetariáni spojují maso se zvířaty jako živými bytostmi. Rovněž více uznávají i hodnoty humanismu.

Gale a kol. (2007) se v rozsáhlé prospektivní studii ve Velké Británii snažili zjistit souvislost mezi IQ v dětství a vegetariánstvím v dospělém věku. Ve věku 10 let bylo dětem změřeno IQ a ve věku 30 let pak byla zjišťována jejich případná vegetariánská orientace. Zjistili přitom, že vegetariáni patřili z větší části k vyšší sociální třídě, dostalo se jim lepšího vzdělání a vykonávali kvalifikovanou, i když mnohdy ne příliš dobře placenou práci. Bylo zjištěno, že vyšší IQ v dětství je signifikantně spojeno s vegetariánstvím v dospělosti.

2. Historický vývoj vegetariánství

2.1 *Výzkumy původního způsobu stravování u člověka*

Dodnes můžeme být svědky diskusí, které se zabývají otázkou, jaká byla původní strava člověka. Setkáváme se s nejrůznějšími názory ze stran historiků, archeologů, antropologů atd. Phillips (2005) například ve své studii interpretuje paleontologické nálezy ve východní Africe, ukazující na hominidy, kteří byli původně vegetariány, a to zejména s ohledem na typ a kvalitu jejich chrupu. Podobně i Nestle (1999) poukazuje na problematičnost a nejasnost některých paleontologických důkazů. Přítomnost zvířecích kostí v blízkosti kostí hominidů by ukazovala na to, že se tito živilí masem, nicméně faktem zůstává, že kosti se dochovávají, ale pozůstatky po rostlinné stravě nikoli, konzumace masa tak může být dle Hastorf (1988, via Nestle, 1999) přeceňována. Nález kostí zvířat navíc neprokazuje, že byla použita jako zdroj potravy. Není tedy jasné v jakém poměru byla rostlinná a živočišná strava. Ale i v případě, že by se naši předchůdci živilí živočišnou stravou, tak dle Cohen (1989, via Nestle, 1999) naděje dožití v té době byla 25 let, tedy vedle jiných podmínek zřejmě ani strava nebyla ideální.

Rodríguez (1996) prezentuje závěry mnoha známých antropologů a vědců v průběhu 18. a 19. století, kteří se shodně domnívali, že člověk se původně živil rostlinnou stravou, zejména pak ovocem. Masitou stravu pak označují za primárně pro člověka nepřírozenou. Poukazují přitom zejména na konstrukci chrupu, strukturu trávicího traktu a podobnosti s jinými příbuznými živočichy, například většinou lidoopů, kteří se převážně živilí rostlinnou stravou. K takovým závěrům dle Rodrígueza došli například tito autoři: John Ray, Carl Linnée, George Louis Leclerc, Daubenton, George Cuvier, Alexander von Humboldt, Richard Owen, Charles Darwin, Sir Arthur Keith a další.

Opitz (2002) ve svém pojednání uvádí, že člověk je stvořen k příjmu rostlinné potravy. Jako důkaz uvádí fakt, že pokud dáme vybrat dítěti mezi konzumací ovoce a syrového masa, vybere si ovoce. Člověk většinou nejí syrové maso ani krev, není to šelma. Když, tak vlastně konzumuje spíše „mršiny“. Lidem dle něj chybějí předpoklady k pojídání masa. Je nutné zvířecí maso nejprve upravit různými umělými zásahy, jako je vykrvácení, vaření a ochucování kořením.

2.2 *Vegetariánství a jeho výrazní představitelé v dějinách*

Vegetariánství se v nejrůznějších podobách a mírách vyskytovalo v průběhu celé historie. Rozsah této práce neumožňuje a ani to není jejím cílem pojednat o všech aspektech a detailech tohoto fenoménu a jeho vývoje. Na tomto místě tedy bude uveden jen stručný nástin spolu s odkazem na některé známé osobnosti historie, které byly s vegetariánstvím spojeny.

Termín vegetarián se dle Rodrígueza (1996) začal objevovat kolem roku 1838 v souvislosti s komunitou „Concordium“. Před tímto datem je tak těžké dohledávat v historii údaje týkající se vegetariánství, protože se s takovým slovem nesetkáváme. Například u známých osobností je tedy zapotřebí důkladně studovat jejich životopisy, ale ani zde nemusí být tato informace uvedena.

Jednou z prvních výrazných osobností spojovaných s vegetariánstvím byl Pythagoras, který žil v 6. století před Kristem. Ten údajně konzumoval vegetariánskou stravu po celý život, věřil, že zvířata měla duši a věřil na převtělování. Nekonzumoval ani vejce. Měl mnohé následovníky, někdy býval výraz Pythagorejci spojován právě s vegetariány v dnešním smyslu slova. V 5. století před Kristem bychom mohli řadit mezi poměrně striktní vegetariány i historika Hérodota. Ten považoval zabíjení zvířat pro jídlo a náboženské oběti za kruté. V Pythagorejské tradici pak pokračoval ve stejné době i Empedokles (Voice, 1957). Mezi vegetariány bychom z dnešního pohledu mohli zařadit i Sokrata a Platóna. V 1. století před naším letopočtem se zapsali do dějin vegetariánství římský Ovidius či Cicero a na počátku nového milénia pak i Seneca či Plutarchos, oba inspirováni zejména Pythagorem (Voice, 1957). Seneca o tomto druhu stravy prohlásil: „Jestliže jsou pythagorejské zásady zdržování se masa správné, napomáhají nevinnému životu. Jestliže nejsou správné, učí nás alespoň šetřit život. A jestliže se zbavím své ukrutnosti, není to vůbec žádná ztráta.“

Vegetariány najdeme i mezi křesťany, například svatý Jeroným či svatý Augustin (4. století), později pak zejména svatý František z Assisi. Ten údajně pronesl, že „všechny výtvořky Stvořitele jsou děti jednoho otce, a proto jsou bratry...“ (Opitz, 2002). Z dob renesančních nemůžeme opomenout např. Leonarda da Vinci, který bojoval proti zabíjení zvířat: „V mládí jsem se zřekl jedení masa a přijde ještě den, že lidé mně podobní se budou na zabíjení zvířat dívat tak, jako se dnes dívají na zabíjení lidí“ (Důvody, 2008). Myšlenky soucítění se zvířaty najdeme i u Sira Thomase Mora či v dílech Michaela de Mongtaigna. Ten údajně prohlásil: „Pokud se mne týká, nikdy jsem nemohl bez hněvu hledět na to, jak jsou pronásledována a zabijena nevinná a bezbranná zvířata, která nám nijak neškodí“ (Důvody, 2008). Mezi další advokáty vegetariánství patřili i Descartes či Bacon. Dle nich je tělesná konzistence člověka a jeho chrup podobný spíše býložravcům. S myšlenkou vegetariánství sympatizovali i Voltaire, Benjamin Franklin či George Byron, přestože sami nebyli striktními vegetariány. Dle Rousseaua fakt, že člověk je schopen soucitu se zvířaty, svědčí o tom, že zabíjení zvířat je proti lidské přirozenosti (Stuart, 2006).

Na konci 18. století a v průběhu 19. století bylo vegetariánství obhajováno novými poznatky medicíny, morální filosofií, sentimentálními spisovateli i politickými aktivitami (Stuart, 2006). Advokáty vegetariánství zde byli například John Frank Newton (autor díla „Návrat k přírodě“) či Percy Bysshe Shelley, jehož díla měla značný vliv pro další vývoj vegetariánství. Albert Schweitzer, jiný obhájce vegetariánství, prohlásil: „Já jsem život, který chce žít uprostřed života, který chce žít.“ (Opitz, 2002).

Další známou osobností již novější historie byl George Bernard Shaw, který považoval konzumaci masa za formu kanibalismu: „...Zvířata jsou mí přátelé... a já své přátele nejím“ (Spencer, 1995). Mezi vegetariány bývají někdy řazeni i Shopenhauer, Edison, Ch. Morgenstern či Einstein. Ten prohlásil: „Nic nepřispěje k lidskému zdraví a zvýšení šance na přežití života na Zemi více než vývoj k vegetariánství“ (Důvody, 2008). Zajisté jednou z nejvýraznějších osobností v tomto ohledu byl Mahatma Gándhí. Jeho přesvědčení bylo do velké míry spojeno s buddhismem. Vegetariánství je dle něj cestou ke sjednocení východu a západu. Známý je jeho výrok: „Velikost národa lze měřit ne tím, co vlastní, ale tím, jak zachází se svými zvířaty“. K významným propagátorům vegetariánství patřili i Lev Tolstoj podle kterého: „Masožerství je pozůstatkem nejprimitivnějšího barbarství“ (Důvody, 2008) či Nikola Tesla. Myšlenky vegetariánství se objevují i v Nietzscheho filosofii. Někdy tak bývá v souvislosti s vegetariánstvím zmiňována i kontroverzní postava Adolfa Hitlera. Údajně byl ovlivněn právě Nietzsche a Wagnerem a jeho hudbou i propagací vegetariánství. Masožravci pro něj byli pojídači zdechlin a mrtvol (Spencer, 1995).

2.3 Novodobý vývoj vegetariánství

Termín vegetarián se dle Rodrígueza (1996) začal objevovat kolem roku 1838 v souvislosti s komunitou „Concordium“. V roce 1847 vznikla vegetariánská společnost (Vegetarian Society), britská organizace, která propagovala příznivé účinky tohoto životního stylu (Janda a Trocchia, 2001). Jen o několik let později (1950) pak byla založena i Americká vegetariánská společnost. Vegetariánské společnosti se rychle celosvětově rozšiřovaly a do poloviny 20. století byly zastoupeny v mnoha zemích světa. Vznikaly rovněž různé regionální organizace, a to zejména ve Velké Británii. Brzy se začaly vydávat i časopisy zaměřené na tuto problematiku. Mezi nejznámější patřily „The Vegetarian Messenger“ vycházející v Manchesteru a „The Vegetarian“ v Londýně. V roce 1889 se konal i první kongres vegetariánských organizací v Německu pod záštitou „Deutscher Verein für natürliche Lebensweise“. V roce 1908 vznikla Mezinárodní vegetariánská unie (International Vegetarian Union) a tradice pořádání mezinárodních kongresů se upevnila (vždy jednou za dva roky). Od počátku 20. století začala být uvnitř vegetariánského hnutí diskutována i etická otázka konzumace mléčných výrobků. V roce 1944 byla tak ve Velké Británii založena The Vegan Society (veganská společnost). Slovo vegan bylo odvozeno od počátečních a konečných písmen slova vegetarian (History, 2003).

Dle Phillipse (2005) počet vegetariánů dramaticky vzrostl za posledních 50 let. Během druhé světové války se odhadoval na 0,2%, v roce 1980 to bylo 1,8% a v roce 2000 už to bylo mezi 3 a 7%. Rovněž roste podíl vegetariánů v dětské populaci (8 – 17 let) – zhruba každé dvanácté dítě je vegetariánem. Dle Americké dietetické asociace (Position, 2003 – dále v textu pro větší přehlednost citováno jako ADA, 2003) rovněž vzrůstá i počet lidí, kteří bývají označováni jako semi-vegetariáni a lidí, kteří omezují konzumaci masa jen na jednou či dvakrát v týdnu. Přibývá i nabídky vegetariánských jídel a produktů v restauracích, rychlých občerstveních či supermarketech. Dle ADA (2003) se například v Kanadě od roku 1997 ztrojnásobil počet prodaných náhrad masa. Rovněž obohacených potravin přibývá.

Vegetariánská dieta je také doporučována stále větším počtem odborníků a dietologů. Vzhledem k velké koncentraci vegetariánů na universitních kolejích je v menzách stále častěji nabízeno vegetariánské menu. I Americká a kanadská armáda pravidelně nabízí vegetariánská jídla. Geometrickou řadou roste i prodej např. náhrad masa pro vegetariány, sojových produktů, potravin, zejména cereálií obohacených o kalcium, zinek, vitamin D nebo vitamin B-12. Na vzrůstající počet vegetariánů má dle ADA (2003) vliv i větší zájem o práva zvířat, ekologii, zaměření webových stránek či časopisů. Vyrůstá rovněž zájem odborníků o vegetariánskou výživu. Nárůst článků činil ze zhruba z 10 ročně v 60. letech až na 76 v 90. letech. I zaměření těchto článků procházelo změnami. Zpočátku šlo zejména o zkoumání, zda je tato dieta nutričně adekvátní, v poslední době se zaměřují na možnosti využití vegetariánské výživy při prevenci a léčbě různých onemocnění.

Rovněž Davies a Lightowler (1998) zdůrazňují, že obrat trhu, který se zaměřuje na potraviny pro vegetariány, v posledních letech velmi vzrostl. Jedním z hlavních snah je zajistit „masové náhrady“, zpravidla ze soji či hrachu, které by měly srovnatelný obsah proteinu, podobnou strukturu a případně i chuť jako maso. Jako příklad lze zmínit tempeh. McIlveen a kol. (1999) také upozorňují na rozrůstající se množství náhražek masa, a to nejen u vegetariánů. Vegetariánství je také všeobecně více akceptováno.

Dle Wilsona a kol. (2004) přispívá ke snižování konzumace masa i obava z kontaminace masa. Dvořáková-Janů (1999) také popisuje proces celkového zhoršování „image masa“ v posledních 50 letech.

2.4 *Stručný nástin vývoje vegetariánství u nás*

Zajímavý je i vývoj vegetariánství v naší zemi. V roce 1865 vyšla pravděpodobně první česky psaná kniha o vegetariánství. Před více než 120 lety pak vydal český vegetarián Emanuel svobodný pán Salomon z Friedbergu knihu „O vegetarismu“, která odůvodňovala vegetariánství eticky, zdravotně i ekonomicky. Na sklonku 19. století vznikl právě jeho přispěním první český spolek propagující vegetariánství. Na počátku 20. století pak byly otevřeny první vegetariánské jídelny a restaurace a o něco později vyšla první česky psaná vegetariánská kuchařka. V roce 1929 se v Československu konal 7. kongres Mezinárodní vegetariánské unie a rovněž vznikl „Československý vegetářský klub“, který se zasloužil za 1. republiky o rozkvět vegetariánství (Šťastný, 2005). Z osobností české historie, které jsou spojeny s vegetariánstvím můžeme jmenovat Franze Kafku, MUDr. Ctibora Bezděka, malíře Františka Kupku, T. G. Masaryka atd.

3. Vegetariánství a náboženství

Vegetariánství může být v některých případech spojeno s náboženským či duchovním přesvědčením. Existuje mnoho pojednání o vztahu vegetariánství k různým světovým náboženstvím. Na tomto místě budou ve stručnosti zmíněny některé základní souvislosti.

3.1 *Vegetariánství a Judaismus*

Shemesh (2006) pojednává o vegetariánství a judaismu. Mnoho talmudických učitelů se dle něj domnívá, že původních deset generací v období před potopou byli vegetariáni. Po této události poté Bůh dovolil lidem jíst maso. The Hebrew (1957) citují knihu Genesis, dle níž byla ideální strava v podstatě blízká dnešnímu fruitariánství¹. Později, když lidé upadli do hříchu, začali konzumovat i obětovávat zvířata. Měli však konzumovat jen zvířata obětovaná nejprve ve svatostánku. Mnoho zvířat bylo navíc označeno za nečistá. Například dodnes ortodoxní Židé nejedí vepřové, nebylo dovoleno požívat ani krev (Hebrew, 1957). Nemá se konzumovat maso a mléko dohromady, což se například projevuje i v tom, že „košer“ pečivo nesmí obsahovat živočišné tuky. Mnoho novodobých rabínů jsou vegetariáni a domnívají se, že je to v souladu s původním židovským náboženstvím. Existuje i Židovská vegetariánská společnost (The International Jewish Vegetarian Society), která vydává časopis Jewish Vegetarian (Altar, 2008).

Dle některých znamená důsledná „košer“ strava přechod k vegetariánství, respektive veganství. Např. dle rabína Simona Glasera byla první představa stvořitele, že člověk bude striktní vegetarián. První Židé věřili, že zvířata mohou pociťovat bolest (Altar, 2008). Dle Židovské encyklopedie jsou živí tvorové stvořeni Bohem. Člověk má za ně odpovědnost, jakákoli krutost není dovolena a je vyžadován soucit se zvířaty (Altar, 2008). Opitz (2002) cituje výrok starého zákona: „Kdo zabije vola, je to jakoby zabil člověka“ (Izaiáš 66/3). Poukazuje tak, že je zde zabítí zvířete kladeno na stejnou úroveň jako vražda člověka. Dle Opitze (2002) rovněž Ezechiel odsuzuje odklon od náboženství stejnou měrou jako odklon od rostlinné stravy: „Potravu, kterou jsem ti dal – jemnou moukou, olejem a medem jsem tě živil – toto jsi obětoval pohanům. Tvým synům a dcerám, které jsi mi zrodil, jsi předložil k jídlu obětovaná zvířata.“ (Ezec. 16:19-23 str. 38, via Opitz, 2002). Cituje rovněž středověký židovský spis „Sefer Chasidim“ (Kniha Zbožných), v němž se požaduje: „Buď přátelský a milosrdný ke všem tvorům Nejvyššího, které On stvořil na tomto světě. Nikdy nebij žádné zvíře a nikdy nebuď příčinou utrpení nějakých zvířat“.

¹ "And God said, Behold, I have given you every herb-bearing seed, which is upon the face of all the earth, and every tree, in the which is the fruit of a tree-yielding seed ; to you it shall be for meat." And to every beast of the earth, and to every fowl of the air, and to every thing that creepeth upon the earth, wherein there is life, I have given every green herb for meat: and it was so." (Genesis, 1. 29-30)

3.2 *Vegetariánství a Buddhismus*

Zřejmá je souvislost vegetariánství s učením Buddha. Láska, slitování a nenásilí jsou jedním z hlavních buddhistických principů. To se samozřejmě týká i nezabití zvířete (Jhabvala, 1957). Buddhisté věří, že kořeny agrese jednoho člověka vůči druhému mají své kořeny v tom, jak se chováme ke zvířatům. Pokud adoptujeme vegetariánskou stravu, budeme jako lidé mírumilovnější a šťastnější (Food, 1992). Buddhismus rovněž věří v převtělování duší a v existenci karmy. I z tohoto hlediska je tak konzumace masa nepřijatelná. Princip Ahimsy – nenásilí – se zde stal základním příkázáním. Kapleau (1992) považuje konzumaci masa za formu kanibalismu, jíme maso bytostí, které jsou v principu

stejně podstaty jako my. Interpretace buddhistických textů však umožňuje různý výklad, není jasné, zda Buddha zakázal konzumaci masa. Ne každý buddhista tak musí být zároveň vegetarián.

3.3 *Vegetariánství a Hinduismus*

Souvislost s vegetariánstvím můžeme najít v hinduismu, nejstarším z východních náboženství. V původních zdrojích hinduismu – Védách se setkáme s jasným postojem k zabíjení zvířat. Člověk nemá svého těla využívat k zabití jiné bytosti, přičemž nezáleží na tom, zda jde o člověka či zvíře. Nezabitím může člověk dojít spásy² (Turner, 2000). Pouze člověk, který zabíjí zvířata, nepozná absolutní pravdu³ (Food, 1992). Takoví hříšníci pak mají být sami snědzeni těmi samými zvířaty, které předtím zabili⁴ (Food, 1992). Základním principem je zde opět „Ahimsa“ – princip nenásilí. V hinduismu se rovněž těší zvláštní ochraně a respektu krávy.

² "You must not use your God-given body for killing God's creatures, whether they are human, animal or whatever." (Yajur Veda, 12.32). By not killing any living being, one becomes fit for salvation." (Manusmriti, 6.60)

³ Only the animal killer cannot relish the message of the Absolute Truth

⁴ Such sinful persons will be eaten by the same creatures they have killed in this world.

3.4 *Vegetariánství a Džinismus*

Džinisté bývají označováni za striktní vegetariány. Rovněž zde se uznává princip Ahimsy, dovedený do důsledků. Džinisté nesmí ublížit ani hmyzu, nosí roušky, aby tak zabránili jeho vdechnutí a zametají si před sebou cestu, aby ho nezašlápli.

3.5 *Vegetariánství a Islám*

Rovněž v islámu lze najít prvky soucitu se zvířaty. Dle proroka Mohameda je chvályhodné chovat se laskavě ke zvířatům. Není správné bití zvířat, jejich věznění, jejich využívání k boji jednoho zvířete proti druhému či jejich lov pro zábavu (Islam, 2008). Podobně jako v případě judaismu muslimové odmítají konzumaci krve. I zde je přesně stanoven proces zabití zvířete. Existuje i několik muslimských sekt, jejichž členové jsou přísnými vegetariány, např. Sufis či Bahai's (Food, 1992). Prorok Mohamed nabádal k obecnému slitování a k omezování krutosti vůči zvířatům. Dle něj se nad každým, kdo se slituje třeba i nad vrabcem a ušetří jeho život, Alah rovněž slituje v den soudu (Food, 1992). Jedním z muslimských zákonů je i to, že žádné zvíře nesmí být usmrceno v Mekce, místě narození Mohameda. Některé bibliografie Mohameda uvádí, že i on sám se živil převážně vegetariánskou stravou. Opitz (2002) uvádí i Mohamedův výrok, že „Břicho se nemá stát hřbitovem zvířat“.

3.6 *Vegetariánství a Křesťanství*

Křesťanství sice není striktně vegetariánským náboženstvím, nicméně i zde najdeme argumenty pro podporu tohoto způsobu stravování. Ježíš učil lidi respektovat všechny živé tvory. Můžeme se setkat i s teoriemi, že Ježíš sám byl vegetarián. Valle (1997) například připomíná fakt, že poslední večeře byla vegetariánská. I mnozí první křesťané byli

vegetariány. Rozšíření masa v jejich stravě bývá někdy přisuzováno nepřesným překladům a výkladům Bible. Vedou se rovněž určité spory o to, zda se přikázání „Nezabiješ!“ vztahuje i na zvířata. Problematickým a mnoho výkladů umožňujícím může být i určení člověka jako „Pána tvorstva“. I v případě křesťanství pak (stejně jako u židovství) bývá poukazováno na to, že Bůh umožnil lidem konzumovat maso až po pádu do hříchu – v období po potopě. Není zde dostatek prostoru, abychom mohly rozvinout vědecké teorie, nicméně Bible umožňuje zpravidla nejrůznější výklady, ve kterých se dají najít jak argumenty ve prospěch vegetariánství, tak i proti němu. Jen pro příklad můžeme zmínit příběh o 2000 utopených sviních, problém velikonočního beránka atd. Nicméně i mezi křesťany nacházíme v průběhu vývoje mnoho vegetariánů (František z Assisi, Sv. Antonín, Basilius Veliký, Origenes, Jan z Chrysostomu, Klémens z Alexandrie, Sv. Jeroným, Eusebius, Bonifác, Řehoř z Nazianzu, apoštol Matouš, Tertulián, Mistr Eckhart, Matka Tereza atd.) (Opitz, 2002).

4. Vegetariánství a zdraví

4.1 Výživové aspekty vegetariánství

V literatuře bývá poměrně často diskutována problematika výživové adekvátnosti vegetariánské a zejména pak veganské stravy. Dá se říci, že názory na toto téma se vyvíjely stejně tak, jako se vyvíjela obecná výživová doporučení. Nestle (1999) například připomíná, že po druhé světové válce bylo obecně doporučováno jíst více a pestřeji. Tento vyšší energetický příjem měl ale za následek rozšíření chronických civilizačních chorob a výskytu nadváhy a souvisejících problémů. Následovalo tedy doporučení k redukci příjmu energie, cholesterolu, nasycených tuků, soli, alkoholu, ke konzumaci většího množství vlákniny, více ovoce, zeleniny a obilí. V současnosti je prosazováno omezování energetického příjmu z živočišných produktů, a to i z mléka (US Department of Agriculture, 1992, via Nestle, 1999).

Podle Americké dietetické asociace a Dietologů Kanady (2003) je dobře plánovaná vegetariánská dieta zdravá, nutričně adekvátní a má příznivé zdravotní účinky v prevenci a léčbě některých onemocnění. I v tomto případě záleží samozřejmě na správném plánování a vyváženosti stravy stejně jako u ne-vegetariánů. Vegetariánská strava obecně poskytuje velké množství cereálií, luštěnin, ořechů, ovoce a zeleniny. Je bohatá na karbohydráty, vlákninu, vitamin C a hořčík (Key a kol., 2006). Naopak obsahuje méně proteinů, nasycených tuků, vitamínu B12 a zinku. Vegani mohou v některých případech trpět nedostatkem vitamínu B12 a vápníku (Key a kol., 2006).

Vyvážená vegetariánská strava je vhodná pro všechny věkové skupiny i pro vrcholové sportovce (Leitzmann, 2005). ADA (2003) zdůrazňuje i důležitost informovanosti odborníků na výživu a poradenství v této oblasti.

Dle Americké dietetické asociace je vegetariánská strava zdraví prospěšná především díky menší spotřebě tuků, zejména pak nasycených tuků, a návazným nižším hladinám cholesterolu. Vegetariánská strava obsahuje také více antioxidantů, vlákniny a karotenoidů (Phillips, 2005). Rauma a Mykkänen (2000) rovněž potvrdily výrazně vyšší status antioxidantů u vegetariánů (vitamin C, vitamin E, beta-karoten) a srovnatelné množství antioxidantních minerálů jako u ne-vegetariánů (zinek, selenium). Větší podíl vlákniny je způsoben zejména vyšší konzumací ovoce, zeleniny a luštěnin (Davey a kol., 2003).

Draper a kol. (1993) rovněž poukazují na to, že ve skupině vegetariánů, se kterými v Londýně pracovali, splňovali všichni současná výživová doporučení. U veganů byl zjištěn o něco nižší příjem vitamínu B, jódu a riboflavinu. Rovněž Venti a Johnston (2002) ve své studii uvádějí, že dobře plánovaná vegetariánská strava je adekvátní, pokud je hlídán zejména přiměřený příjem vitamínů D a B12. Dostatečný byl i přísun zinku a prevalence nedostatku železa nebyla vyšší než u ne-vegetariánů.

Davey a kol. (2003) prezentují výsledky rozsáhlé Oxfordské studie, která byla pořádná ve Velké Británii. V jejich vzorku bylo 18840 lakto-ovo-vegetariánů a 2596 veganů. U veganů byl přitom zjištěn nejnižší příjem nasycených tuků (5%), nejvyšší podíl vlákniny, vitamínu B1, vitamínu C, vitamínu E, magnézia a železa a nejnižší příjem zinku, kalcia, vitamínu B12 a D.

Clarys a kol. (2000) ve své srovnávací studii mezi studenty vegetariány a ne-vegetariány nezjistili žádné výraznější rozdíly mezi nutričními příjmy a obsahem vitamínů či minerálů. Vegetariáni měli celkově menší příjem energie a nižší hladiny vitamínu B12, ale v rámci doporučených koncentrací. Fyzická síla a celková kondice byla srovnatelná. Janelle

a Barr (1995) sledovaly ve svém výzkumu v Kanadě výživové zvyklosti u žen vegetariánek a ne-vegetariánek, které měly srovnatelné demografické charakteristiky a vztah ke zdraví. V obou skupinách splňovaly ženy výživová doporučení. Vegetariánky měly celkově nižší hladiny cholesterolu a přísun proteinu, více přísunu energie z karbohydrátů, vyšší konzumaci vlákniny. Měly nižší hladiny riboflavinu, vitamínu B12, zinku. Rozdíly byly spíše patrné mezi lakto-ovo-vegetariány a vegany. Vegetariáni měli nižší BMI. Mello Meirelles a kol. (2001) ve svém výzkumu mezi adolescentními dívkami uvádějí, že vegetariánky mají celkově menší příjem kalorií a proteinů, zároveň i méně tuku a cholesterolu. Hladiny železa, zinku a kalcia byly pod doporučoványými normami. Podobné problémy však byly zjištěny i mezi ne-vegetariánkami.

Na tomto místě by tedy bylo vhodné ve stručnosti shrnout odborné názory na výskyt jednotlivých složek potravy ve vegetariánské, respektive veganské stravě.

Energetický příjem

Levin a kol. (1988) zjistili podobný nebo jen o něco nižší energetický příjem u vegetariánů ve srovnání s ne-vegetariány. Vegani vykazovali nižší, ale přesto adekvátní energetický příjem. S tím souvisela i průměrná nižší hmotnost a nižší BMI. Nižší BMI u vegetariánů, a zejména pak veganů potvrzují i mnohé další studie (Appleby a kol., 1998; Spencer a kol., 2003). Vegetariáni získávají v průměru větší podíl energie z karbohydrátů (Draper a kol., 1993; Sanders, 1999; Robinson a kol., 2002; Davey a kol., 2003).

Proteiny

Dle ADA (2003) je při dobře plánované vegetariánské i veganské stravě přísun proteinů dostatečný. Mezi potraviny bohaté na protein patří zejména tofu, rýže, fazole, celozrnné pečivo, sója, cereálie atd. Protein by měl přitom být získáván z co nejširšího spektra zdrojů. Dostatečný podíl proteinů u této skupiny potvrdili ve svých studiích i Sanders (1999) či Draper a kol. (1993).

Tuky

Dle Phillipse (2005) maso v průměru obsahuje 23% tuků. U vegetariánů je tak menší příjem zejména nasycených tuků. Rovněž celkový příjem tuků je zpravidla nižší (ADA, 2003).

Železo

Železo ovlivňuje tvorbu hemoglobinu a myoglobinu. Znakem jeho deficitu je anémie a bolest hlavy, dušnost atd. Jeho dobrým rostlinným zdrojem jsou např. fazole, kukuřice, listová zelenina, celozrnné pečivo, tofu, sušené ovoce, ořechy či dýňová a sezamová semena.

Studie ukazují, že příjem železa je u většiny vegetariánů v normě, i když je v průměru nižší než u ne-vegetariánů (Herrmann a Geisel, 2002). Přestože příjem železa jen z rostlinných zdrojů může být hůře absorbovatelný, nebyl zjištěn rozdíl mezi vegetariány a ne-vegetariány ve výskytu anemických potíží. K podobným zjištěním dospěli i Venti a Johnston (2002). Lepší vstřebatelnost železa může rovněž ovlivnit vyšší přísun vitamínu C u vegetariánů. Mezi inhibitory vstřebávání železa naopak patří např. káva, kakao, některé koření atd. (ADA, 2003). Krajčovičová-Kudláčková (2001) ve svém výzkumu popisuje nízké hladiny železa u veganů. Davey a kol. (2003) i další naopak zjistili ve svých studiích dokonce vyšší hladiny železa u vegetariánů ve srovnání s ne-vegetariány.

Kalcium

Rovněž příjem kalcia je dle většiny studií u vegetariánů dostatečný. Kalcium je obsaženo v mléce a mléčných výrobcích, z rostlinných zdrojů pak např. v brokolici, kapustě, zelí, některé kořenové zelenině, fazolích, v tofu, sojovém masu, ořechách, semenech, rovněž v sojovém mléce či pomerančovém džusu, v sušeném ovoci atd. Nižší hladiny kalcia

můžeme najít u veganů, ale ti mají zpravidla i menší nároky na jeho příjem například díky celkově menšímu přísunu proteinů a kalorií. Přesto i vegani mohou konzumací rostlinné stravy bohaté na kalcium bez problémů dosáhnout jeho doporučených příjmů i bez výživových doplňků. Absorpci kalcia zvyšuje i adekvátní příjem proteinů a vitamínu D (ADA, 2003; Sabaté, 2001). Opitz (2002) upozorňuje na fakt, že v mateřském mléce jsou jen 2% vápníku, takže více vápníku můžeme najít např. v sezamových semenech. Přemíra vápníku dle něj paradoxně zvyšuje riziko osteoporózy. Při nadbytečném přísunu bílkovin také tělo ztrácí více vápníku.

Zinek

Zinek ovlivňuje imunitní systém. Je obsažen v mléce a mléčných výrobcích, ve vejcích, z rostlinných zdrojů pak v luštěninách, celozrnných výrobcích, ořechách, semenech či v tofu. Dobře absorbovatelný je také ze sojových výrobků, zejména misa či tempehu (Herrmann a Geisel, 2002). Dle Messina a Burke (1997) přispívá k lepší vstřebatelnosti zinku z rostlinných zdrojů namáčení potravin, klíčení atd. Venti a Johnston (2002) i další studie shodně uvádějí, že vegetariáni mají dostatečné množství zinku.

Jód

Rovněž přísun jódu je zpravidla u vegetariánů i veganů dostatečný. Jód je obsažen v mořských řasách či v mléce, z rostlinných zdrojů například v listové zelenině. Je vhodné rovněž používat sůl obohacenou jódem či v případě potřeby výživové doplňky (Phillips, 2005; Walsh, 2007).

Draslík

Draslík je obsažen hlavně v ovoci, bramborech, zelenině, džusech, ale i v mnoha dalších potravinách. U vegetariánů byla zjištěna jeho stejná či dokonce vyšší koncentrace ve srovnání s ne-vegetariány (Phillips, 2005; Rauma a Mykkänen, 2000).

Selenium

Dostatečné množství selenia může být získáno z brazilských ořechů, různých semen, sirupů či z celozrnného chleba. Rauma a Mykkänen (2000) uvádějí podobné koncentrace selenia u vegetariánů i ne-vegetariánů.

Vitamin A/betakarotén

Vitamin A je obsažen jen v živočišných produktech (pro vegetariány v mléce, vejcích, jogurtech), vegani jej získávají v podobě betakaroténu. Ten je koncentrován zejména v ovoci a zelenině, přičemž je lépe vstřebatelný ve vařené podobě s přidávkou oleje. Rauma a Mykkänen (2000) potvrdily výrazně vyšší status tohoto antioxidantu u vegetariánů ve srovnání s ne-vegetariány.

Vitamin B 12

Problematická zejména u veganů může být koncentrace vitamínu B12. Ten je v rostlinných zdrojích obsažen jen v malém množství. Opitz (2002) uvádí, že může být dostatečné množství vitamínu B12 získáno např. ze zkvašené zeleniny (např. kysaného zelí), misa, sojové omáčky, chaluh či kvasnic. Vitamin je dle něj produkován i ve střevní flóře. ADA (2003) však doporučuje výživové doplňky a obohacené potraviny, zejména cereálie a sojové nápoje. I další studie varují před nedostatkem vitamínu B 12, a to zejména u populace veganů (Béderová a kol., 2000; Herrmann a Geisel, 2002; Krajčovičová-Kudláčková, 2001, atd.). Užívání vitamínu B 12 doporučuje na svých stránkách i britská Vegan Society. U vegetariánů je zpravidla přísun vitamínu B 12 dostatečný při konzumaci mléka, vajec či kvasnic. Dostatečný přísun tohoto vitamínu je klíčový zejména u kojících matek.

Riboflavin, vitamín B2

Riboflavin je obsažen např. v mléce a vejcích, z rostlinných zdrojů pak v banánech, brokolici, kapustě, hrachu, fazolích, bramborech, tofu, obohacených cereáliích atd. Jeho hladiny jsou u vegetariánů zpravidla v normě, mírný deficit se může vyskytnout u veganů (Phillips, 2005).

Vitamín C

Příjem vitamínu C je zpravidla u vegetariánů vyšší než u ne-vegetariánů zejména díky zvýšené konzumaci ovoce, zeleniny, ořechů a luštěnin (Rauma a Mykkänen, 2000).

Vitamín D

Vitamín D je obsažen v kravském mléce či vejcích, pro vegany ale i v obohaceném sojovém či rýžovém mléce, v některých cereáliích či margarínech. Obecně je ale nejlépe vstřebatelný ze slunečního záření, kdy se doporučuje vystavení se slunečním paprskům zhruba 10 až 15 minut denně pro naplnění potřebného příjmu (u lidí se snědou pokožkou, v severských oblastech či v oblastech se zvýšenou oblačností nebo koncentrací smogu je tento doporučený čas prodloužen). Výživové doplňky jsou proto veganům doporučeny jen za předpokladu, že tento přirozený příjem vitamínu D je z určitých důvodů omezen či znemožněn (ADA, 2003). Herrmann a Geisel (2002) ve své studii rovněž nezjistili nedostatek vitamínu D u vegetariánů.

Vitamin E

Příjem vitamínu E je u vegetariánů adekvátní a mnohdy vyšší než u ne-vegetariánů (Phillips, 2005; Rauma a Mykkänen, 2000). Je obsažen např. v rostlinných olejích, celozrnných produktech nebo v ořechách.

4.2 *Vegetariánství a zdravotní stav*

Poměrně často diskutovanou otázkou související s vegetariánstvím je vliv tohoto životního stylu na zdravotní stav. Mnoho vegetariánů uvádí právě zdravotní aspekt jako jednu z motivací k přijetí vegetariánství. Touto problematikou se zabývalo množství odborných studií.

Messina a Burke (1997) uvádějí pozici Americké dietetické asociace (ADA) k vegetariánské dietě. Doposud získaná data ukazují pozitivní vztah mezi vegetariánstvím a sníženou možností vzniku některých chronických chorob a stavů jako je obezita, srdeční choroby, hypertenze, diabetes mellitus a některé druhy onkologických onemocnění. I vegetariánskou stravu je však zapotřebí řádně plánovat, aby byla adekvátní z hlediska příjmu živin. Taková strava je poté zdraví prospěšná a slouží jako prevence před řadou onemocnění. Vegetariáni totiž obecně trpí menší nemocností a úmrtností v případě některých chorob v porovnání s ne-vegetariány. Vegetariánská strava je hodnocena jako zdraví prospěšná především díky menší spotřebě tuků (zejména nasycených tuků) a nižším hladinám cholesterolu, vyššímu množství antioxidantů jako jsou vitamíny C a E. Rovněž incidence rakoviny plic a tlustého střeva je mezi vegetariány nižší zejména díky vyšší spotřebě vlákniny, zeleniny a ovoce.

Americký Institut pro výzkum rakoviny a American Cancer Society doporučují dietu, založenou zejména na rostlinném základě s množstvím zeleniny, ovoce a luštěnin. Rovněž The American Heart Association, Heart and Stroke Foundation of Canada, The Unified Dietary Guidelines, The National Institutes of Health, American Academy of

Pediatrics a mnoho dalších organizací doporučuje rostlinnou stravu založenou na celozrnných produktech, zelenině, ovoci atd. pro redukci většiny chronických onemocnění.

Redukce červeného masa a zvýšená konzumace ovoce a zeleniny je obecně propagována v dietetických doporučeních. Duncan a Bergman (1999) provedli výzkum o názorech amerických dietologů na vegetariánský způsob stravování. Ukázalo se, že čím více odborných informací tito měli, tím pozitivnější byl jejich vztah k této dietě. Rovněž věk dotázaných obvykle ovlivňoval míru aktuálních informací. Mnoho těchto dietologů přitom samo následovalo vegetariánskou stravu.

Vegetariánství a srdeční choroby

Vliv vegetariánské stravy byl sledován zejména v souvislosti se srdečními onemocněními. Dle ADA (2003) je u vegetariánů nižší výskyt kardiovaskulárních chorob, a to dokonce i v porovnání se semi-vegetariány. Do velké míry to souvisí s vyšším přísunem vlákniny, nízkými hladinami cholesterolu, nižší spotřebou tuků a naopak větším množstvím antioxidantů. Nižší úmrtnost na ischemickou chorobu srdeční potvrzují i Venti a Johnston (2002) či Phillips (2005). Dle Sabaté (2001) je mezi vegetariány o 25% menší riziko úmrtí v důsledku koronárních chorob. Key a kol. (1997) pořádali rozsáhlou studii, ve které bylo 27808 vegetariánů (těch, kteří nekonzumují ani ryby či drůbež). Byly dlouhodobě sledovány jejich charakteristiky a míry úmrtnosti ve srovnání s kontrolní skupinou ne-vegetariánů. Potvrdila se 24% redukce úmrtnosti na ischemické choroby mezi vegetariány. Moran (1985) uvádí, že vegetariánství by mohlo sloužit jako prevence u 90% trombo-embolických onemocnění a 97% koronárních onemocnění. Studie potvrdily i pozitivní vliv na aterosklerózu (Béderová a kol., 2000; Krajčovičová-Kudláčková a kol., 1997).

Pozitivní účinek byl opakovaně popsán i u hypertenze (De Luis a kol., 2007; Haines a kol., 1980; Jenkins, 2004; Phillips, 2005; Rajaram a Sabaté, 2000; Strähle a kol., 2006; Venti a Johnston, 2002 atd.). Dle ADA (2003) je tento rozdíl patrný i při srovnání lakto-ovo-vegetariánů se semi-vegetariány. Adebawo a kol. (2006) také ve svém výzkumu potvrdili, že náhrada živočišných produktů vegetariánskou stravou se projevila snížením krevního tlaku u hypertenzních pacientů.

Rovněž bylo zjištěno, že vegetariáni mají obecně nižší hladinu cholesterolu (Herrmann a Geisel, 2002; Key a kol., 2006; Sabaté, 2001). Phillips (2005) v této souvislosti vyzdvihuje pozitivní vliv konzumace soji a sojových výrobků při snižování cholesterolu.

Obezita

Celkově byl také u vegetariánů zjištěn nižší BMI, tudíž i nižší riziko a výskyt obezity (ADA, 2003; Appleby a kol., 2002; Baines a kol., 2007; Herrmann a Geisel, 2002; Janelle a Barr, 1995; Key a kol., 2006; Phillips, 2005; Venti a Johnston, 2002 atd.). Menší míru nadváhy mezi vegetariány popisují ve své studii např. White a kol. (1999). Dle Sabaté (2001) je mezi ne-vegetariány dvakrát více obézních mužů či mužů s nadváhou. U žen je rovněž rozdíl, ale ne tak dramatický. Bedford a Barr (2005) popisují nižší BMI a menší obvod pasu u vegetariánek v porovnání s nevegetariánkami. K podobným závěrům došli i Phillips a kol (2004).

Celková mortalita

Některé studie naznačují, že vegetariáni mají i nižší celkovou mortalitu. Při výzkumu mezi britskými vegetariány potvrdili tuto hypotézu Appleby a kol. (2001). I po vyřazení proměnných souvisejících s životním stylem se mortalita snížila. Podobné závěry prezentuje i Phillips (2005).

Dle Sabaté (2001) mnoho studií potvrzuje vztah mezi vegetariánstvím a celkovou délkou života. Pokles úmrtnosti je v různých studiích uváděn mezi 12 a 56%. Rozdíl je znatelný i poté, co byly vzaty v potaz i ostatní protektivní faktory, jako jsou menší výskyt

kouření, nižší spotřeba alkoholu atd. Key a kol. (2006) popisují celkově nižší úmrtnost na civilizační choroby u vegetariánů.

Willett (2003) ve své analýze výzkumů prováděných mezi Adventisty rovněž potvrdil vyšší naději dožití a nižší celkovou úmrtnost ve srovnání se zbytkem populace. Nižší úmrtnost zde však zřejmě souvisí i s celkovým životním stylem (např. nekuřáctvím, nižším BMI, pravidelnou tělesnou aktivitou) a dobrou dosažitelností zdravotní péče.

Onkologická onemocnění

Poněkud rozporuplné závěry můžeme v odborných studiích hledat při výzkumu rakoviny. ADA (2003) popisuje celkově menší míru onkologických onemocnění mezi vegetariány, a to i poté, kdy byly vyřazeny ostatní proměnné, související např. s životosprávou. Vlivem stravy zůstává tak snížené riziko u některých typů rakoviny, zejména u rakoviny prostaty, konečníku a tlustého střeva. Vegetariáni rovněž většinou blíže splňují výživová doporučení ve vztahu k těmto problémům, zejména s ohledem na příjem tuků a vlákniny. Donaldson (2004) potvrzuje ve své studii o souvislostech výživy a rakoviny spojitost s konzumací červeného masa. Popisuje nižší incidenci rakoviny plic a tlustého střeva mezi vegetariány, zejména díky vyšší spotřebě vlákniny, zeleniny a ovoce. Nižší prevalenci rakoviny tlustého střeva u vegetariánů popisují i Sanjoaquin a kol. (2004). Dle Sabaté (2001) mají muži vegetariáni o 30% nižší riziko onkologického onemocnění oproti ne-vegetariánům, ženy vegetariánky o 8%. Obzvláště patrné je to pak právě u rakoviny žaludku, tlustého střeva či plic.

Silva a kol. (2002) ve své studii zjistili menší prevalenci rakoviny prsu u asijských žen, které se dlouhodobě stravují vegetariánsky. Souvislost byla přisouzena zejména většímu podílu zeleniny a luštěnin ve stravě. Vztah k absenci masa však nebyl přímo prokázán. Oproti tomu Willett (2003) uvádí ve své studii, že mezi adventisty (vegetariány) zůstává vysoká prevalence rakoviny prsu. Vysoká konzumace mléčných výrobků u této skupiny byla rovněž asociována s rizikem rakoviny prostaty a vaječníků.

Popsána byla nižší celková úmrtnost na onkologická onemocnění u vegetariánů (Jenkins, 2004; Rajaram a Sabaté, 2000). Key a kol. (2006) oproti tomu nezjistili ve své studii podstatnější rozdíly v celkové mortalitě či při srovnání výskytu těchto onemocnění.

Diabetes Mellitus

Pozornost byla věnována i souvislostem s diabetem. Bylo zjištěno, že mezi vegetariány je menší riziko vzniku právě této choroby (Jenkins, 2004; Rajaram a Sabaté, 2000; Sabaté, 2001; Segasothy a Phillips, 1999; Strähle a kol., 2006; Venti a Johnston, 2002). Dle ADA (2003) to do velké míry souvisí s vyšším přísunem vlákniny a celkově nižšímu BMI.

Revmatická artritida

Popsán byl rovněž pozitivní účinek vegetariánské stravy ve vztahu k artritidě (ADA, 2003; Rajaram a Sabaté, 2000). Opitz (2002) upozorňuje i na souvislost revma a artritidy s usazováním nadbytečných bílkovin u ne-vegetariánů. Dle něj se v oblastech s nízkou konzumací masa tyto choroby téměř nevyskytují.

Osteoporóza

Dle Sabaté (2001) jsou studie o osteoporóze nejednoznačné. Zdá se, že konzumace mléčných výrobků s obsahem kalcia přispívá k prevenci osteoporózy. Pozitivní efekt na posilování kostí mají ale i sojové produkty, důležitá je také konzumace ovoce zeleniny a dostatečný přísun magnézia. I ADA (2003) popisuje rozporuplnost jednotlivých studií. Osteoporóza je ovlivněna mnoha faktory a doposud není dostatek důkazů pro určení rozdílů mezi vegetariány a ne-vegetariány. Některé studie ukazují, že zvýšená konzumace

živočišných proteinů vede k vyšší potřebě kalcia. Postmenstruaální ženy s vysokým obsahem živočišných proteinů mají větší riziko osteoporózy. U některých žen veganek byla zjištěna větší křehkost kostí právě díky nedostatku kalcia. Naopak vyšší příjem vitamínu K a draslíku u vegetariánů může pomoci zdraví kostí.

Poruchy příjmu potravy

S rozporupnými názory se můžeme setkat i při studiu poruch příjmu potravy. Perry a kol. (2001) např. uvedly, že vegetariáni byli častěji nespokojeni se svým tělem a častěji sledováni pro PPP. Rizikovou skupinou zde byli zejména chlapci. Tato souvislost se však týkala především semi-vegetariánů. Klopp a kol. (2003) uvádí rovněž vyšší výskyt PPP mezi skupinou adolescentních vegetariánek. I zde však byla většina dívek ze skupiny semi-vegetariánek.

Janelle a Barr (1995) oproti tomu nepotvrdily hypotézu, že vegetariánky mohou mít zvýšené riziko výskytu PPP, výsledek byl spíše opačný. Souvislost s poruchami příjmu potravy je popřena i ve stanovisku ADA (2003). Je třeba poznamenat, že u této choroby je mnohdy ještě ve větší míře než u ostatních poruch mnohdy obtížné najít počátek tohoto problému. Zdá se, že vegetariánství nevede k poruchám příjmu potravy, ale že může sloužit jako určitý prostředek, pokud někdo opravdu usiluje o snížení hmotnosti. Tomu by nasvědčovala i skutečnost, že je tento jev častější zejména mezi semi-vegetariánkami.

Ostatní choroby

ADA (2003) popisuje možný benefit vegetariánské stravy u různých chorob ledvin, a to zejména díky nižším hladinám cholesterolu. Dále uvádí, že u ne-vegetariánů je rovněž dvakrát větší riziko vzniku žlučových kamenů.

Dle ADA (2003) bylo v USA zjištěno, že lidé konzumující maso mají více než dvojnásobnou pravděpodobnost rozvoje demence. Dieta s vysokým obsahem antioxidantů naopak přispívá k prevenci demence, stejně jako nižší krevní tlak a cholesterol. Riziko demence může být zvýšeno jen u jedinců s nízkým přísunem vitamínu B12. Rovněž Sabaté (2001) se domnívá, že vzhledem k menšímu příjmu nasycených tuků může vegetariánská strava přispět i k prevenci některých neurologických onemocnění jako je demence.

Baines a kol. (2007) uvádí, že mezi vegetariánkami byla v porovnání s ne-vegetariánkami popsána vyšší prevalence deprese (21% oproti 15% u ne-vegetariánek). Podobná zjištění popsali i Appleby a kol. (2002).

Opitz (2002) vyzdvihuje pozitivní vliv veganské stravy na alergie a neurodermitidy. Vysvětluje to tím, že živočišné bílkoviny jsou pro lidský organismus prakticky cizí a při jejich konzumaci dochází k přetěžování imunitního systému, čímž může dojít ke vzniku různých alergií.

4.3 Vegetariánství a životní styl

Množství studií ukazuje, že u vegetariánů můžeme často sledovat kromě odmítání konzumace masa i další obvyklé ukazatele související s životním stylem. Allen a kol. (2000) například uvádí souvislost vegetariánství a celkově zdravějšího životního stylu. Bedford a Barr (2005) popisují u skupiny vegetariánů lepší informovanost o jídle a výživě a zdravější přístup k nim. Vegetariáni také častěji vybírají jídlo podle nutriční adekvátnosti a spíše volí nízkotučné výrobky. Rovněž Cade a kol. (2004) ve své studii došli k závěru, že mezi vegetariánkami ve větší míře převažuje zdravý životní styl a absence kouření. Ženy také ve větší míře užívaly výživové doplňky, měly nižší BMI, rovněž v menší míře konzumovaly alkohol a naopak konzumovaly více ovoce. Rovněž Shickle a kol. (1989) zjistili, že 28% vegetariánů byli abstinenti oproti 11% u ne-vegetariánů. Vegetariánky dle Cade a kol. (2004)

také vykazovaly nejmenší příjem energie, přičemž většina energie byla přijímána z karbohydrátů. Nižší výskyt kuřáků mezi vegetariány potvrzují i White a kol. (1999) či Phillips (2005).

Zdá se, že vegetariáni obvykle rovněž ve větší míře cvičí (Appleby a kol., 2002; Baines a kol., 2007; Freeland-Graves, 1987; Phillips, 2005). Dle Applebyho a kol. (2002) vegetariánky v menší míře v porovnání s ne-vegetariánkami užívaly hormonální antikoncepci ve formě pilulek. Naopak častěji vyhledávaly alternativní léčebné postupy. Na tuto skutečnost pak upozornili i Phillips (2005) či Sabaté (2001).

Rovněž Willett (2003) ve své analýze výzkumů prováděných mezi Adventisty uvádí nižší výskyt kuřáků, nižší BMI, pravidelnou tělesnou aktivitu atd.

Larsson a kol. (2002) oproti tomu pořádali výzkum mezi švédskými a norskými studenty ve věku kolem 15 let a snažili se zjistit rozdíly mezi lidmi běžně konzumujícími maso a mezi jedinci s nízkou či žádnou konzumací masa. Nezaznamenali přitom žádný výrazný rozdíl v otázkách konzumace alkoholu, kouření, váhy či frekvence cvičení.

Životní styl, zejména eticky motivovaných vegetariánů, často souvisí např. i s odmítáním produktů testovaných na zvířatech, nepoužívání kožeshinových či kožených výrobků atd. Více bude o této problematice pojednáno v následujících kapitolách.

4.4 Vegetariánství během vývojového cyklu

Dle vyjádření ADA (2003) je dobře plánovaná veganská a vegetariánská strava vhodná pro všechna vývojová stádia lidského života včetně období těhotenství a kojení. Tento druh stravy zajišťuje dostatečný přísun všech živin pro novorozence, kojence, děti i dospívající a zaručuje i normální vývoj a růst. Děti vegani by měly mít zajištěn dostatečný přísun vitamínu B12 a při nedostatečné expozici slunečnímu záření i zdroj vitamínu D. Sledován by měl být rovněž odpovídající přísun kalcia, zinku a železa.

Americká dietetická asociace (2003) se rovněž vyjádřila, že přijetí vegetariánské stravy nevede k rozvoji poruch příjmu potravy. Vegetariánská strava může být doporučena i pro sportovce. U nich může být zvýšena potřeba příjmu proteinů (např. ze sojových výrobků nebo luštěnin), přitom by měl být sledován i dostatečný energetický přísun a přísun zinku.

Vegetariánství v dětském věku

Dle vyjádření ADA (2003) je mateřské mléko vegetariánek stejně adekvátní, s dostatkem vitamínu B12, železa i vitamínu D. U veganek je zapotřebí sledovat dostatečný příjem vitamínů B12 a D. Dle Sabaté (2001) i dalších je vývoj dětí srovnatelný mezi ne-vegetariány a vegetariány. Veganské děti jsou častěji štíhlejší a jejich růst může být poněkud pomalejší. Doporučuje se podporovat užívání doplňkového vitamínu B12, případně zinku. Poněkud ohrožující může být z tohoto pohledu pro děti striktně makrobiotická či fruitariánská strava, která může způsobit malnutrici (Sanders, 1995; Phillips, 2005). Vhodnost vegetariánské stravy pro matky i děti vyzdvihuje i Opitz (2002) či Mangels a Messina (2001).

Sabaté a kol. (1991) prováděli výzkum mezi americkými dětmi a mládeží ve snaze zjistit případné rozdíly v dosahované výšce. Došli k závěru, že vegetariáni (ti, kteří konzumují maso méně než 1krát týdně) dosahovali v průměru vyšší výšky. Byl zde tedy vyvrácen určitý často tradovaný předsudek, že vegetariánské děti jsou do jisté míry opožděné ve fyzickém vývoji.

Hacket a kol. (1998) uvádějí možné riziko anémie u dětí, a to vegetariánských i ne-vegetariánských. Veganské děti mohou pak mít i zvýšené riziko malnutrice. Vegetariánské děti jsou však mnohdy blíže výživovým doporučením než nevegetariánské a jejich prepubertální růst je stejný či lepší. Měl by však být brán zřetel na různorodost stravy.

Adolescenti

Vegetariánská strava je adekvátní i v období dospívání a adolescence. Dle ADA (2003) některé studie naznačují, že dívky vegetariánky mohou mít pozdější menarché. Vegetariáni rovněž vykazují v tomto období více vlákniny, železa a vitamínů A a C. Je třeba hlídat dostatečný přísun kalcia a vitamínů D a B12.

Vegetariánství během těhotenství a kojení

Dle Sabaté (2001) je dobře plánovaná vegetariánská i veganská strava vhodná i při těhotenství. Je třeba dbát na dostatečný přísun proteinů a energie. Nedostatečný příjem omega 3 mastných kyselin snižuje DHA status u novorozenců, veganské matky mají také jeho menší podíl v mléce. Rovněž je důležité si během těhotenství a kojení hlídat dostatečný přísun železa. Je doporučen také zvýšený příjem vápníku a u veganských matek i jódu. Vhodné je i doplňování vitamínů D a B12 (Patel a Lovelady, 1998). „Nezávadnost“ vegetariánské i veganské stravy během těhotenství a kojení potvrzuje i Grant (2005).

Vegetariánství u seniorů

Stejně jako u ne-vegetariánů je zapotřebí ve vyšším věku dle ADA (2003) doplňovat vitamín D a B6 a kalcium a sledovat i dostatečný přísun všech minerálů a vitamínů (Phillips, 2005). Brants a kol. (1990) potvrzují adekvátnost lakto-ovo-vegetariánské diety i v období stáří za předpokladu dostatečného přísunu vitamínu B12, železa a zinku.

Vegetariánství u vrcholových sportovců

Dle Sabaté (2001) nebyla ve vztahu k vrcholovým sportovcům popsána žádná souvislost mezi vegetariánskou stravou a výkonností, a to ani v negativním, ani v pozitivním smyslu. Studie Fogelholma (2003) rovněž ukázaly, že vegetariánská strava neovlivňuje sportovní výkon. Vyšší příjem energie z karbohydrátů naopak zlepšuje krátkodobou výkonnost. Laquale (2006) uvádí, že při vyvážené vegetariánské i veganské stravě a při sledování příjmu proteinů a konzumaci obohacených potravin mohou atleti dosahovat adekvátních výkonů. ADA (2003) shledává vegetariánskou i veganskou stravu vhodnou. Zejména u sportovců – adolescentů je třeba sledovat dostatečný přísun proteinů, kalcia a železa, podobně jako u ne-vegetariánů. Rovněž Venderley a Campbell (2006) uvádějí, že při sledování stravy a kontrole přísunu kalorií a živin není vegetariánská strava žádným problémem při podávání vrcholových sportovních výkonů. I zde je zapotřebí hlídat přísun železa, zinku, vápníku a vitamínu B12. O vegetariánství a vrcholových sportovních výkonech pojednávali ve své práci i Barr a Rideout (2004).

5. Motivace k přijetí vegetariánské stravy

5.1 Stručné vymezení pojmů ve vztahu k motivaci

Slovo *motiv* vzniklo z latinského *movere* – hýbati. Jde o jeden z ústředních pojmů psychologie. Geist (2000, s. 149) ho v obecné rovině vymezuje jako: „příčinu, pohnutku, důvod, podnět, energizující či energetický impulz“. Nakonečný (2000) chápe motiv jako obsah uspokojení. Přesnější definice ja pak vždy závislá na pojetí konkrétní teorie motivace a jejího autora.

Hartl (1993, s. 110) upřesňuje, že „Motiv je pohnutka, příčina činnosti, jednání člověka zaměřené na uspokojení určité potřeby...Motiv přitom má cíl a směr, intenzitu a trvalost...“. Motivujícími faktory mohou být například potřeby, zvyky, hodnoty, emoce, postoje, ideje, zájmy apod. (Geist, 2000). Motivy tak modifikují aktivitu jedince.

Obecně bývají motivy rozdělovány na vnitřní, které mohou být vědomé i bezděčné či podvědomé, a na vnější. Mnohdy jsou také děleny podobně jako je tomu u potřeb, tj. na motivy primární (biogenní, instinktivní, vrozené) a na motivy sekundární (sociogenní, naučené, získané).

Rovněž definice pojmu *motivace* může být poměrně složitá vzhledem k odlišným přístupům různých psychologických škol k této problematice. Jde o složku psychické regulace činnosti, která určuje zaměření, trvání a intenzitu činnosti. V podstatě jde o jakýsi hypotetický konstrukt, popisující příčiny chování, proces podněcování aktivity. Důležité je přitom zeména pochopení motivační struktury jedince (Mikšík, 2001). Často bývá uváděn tzv. model homeostatický, kdy motivace pomáhá udržovat psychickou rovnováhu maximalizací příjemného a minimalizací nepříjemného (Nakonečný, 2000). Motivace je komplexním jevem a vždy týká celé osobnosti, tj. jedinečné a integrální bytosti. Analýza různých teorií motivace však není cílem této práce.

Motivace do velké míry souvisí i s *postoji*. Mikšík (2001, s. 68) postoje charakterizuje jako: „...obsahové sjednocení, seskupení či integrování různých morivů dokonkrézního vztahu daného jedince k určitým oblastem, předmětům a jevům životní reality, k aktivitám a jejím cílům apod.“

Jednou ze směrových složek motivační struktury může být *hodnotová orientace*. I v tomto případě se však opět můžeme setkat s různými způsoby definice tohoto pojmu. Kluckhohn (1951 via Geist, 2000, s. 76) uvádí, že „hodnota je něco charakteristického (představa, pojetí, chápání něčeho), co je explicitně nebo implicitně jak pro jedince tak pro nějakou skupinu žádoucí a co ovlivňuje výběr dostupných způsobů, prostředků nebo cílů jednání; tzn. že hodnota reguluje podnětové uspokojení v soulasu s hierarchicky uspořádaným celkem cílů osobnosti a požadavky osobnosti a sociokuturního systému“. Konstituování hodnot přitom probíhá v rámci socializačního procesu v procesu sebeutváření osobnosti.

Toto vymezení pojmů má sloužit pouze k poněkud přesnějšímu chápání výrazů, které budou v následující části a zejména pak v části praktické využívány. Není cílem práce podrobněji analyzovat například různé teorie zabývající se výše zmíněnou problematikou podrobněji.

5.2 *Obecné členění motivace k vegetariánské stravě*

Motivace k přijetí vegetariánství může být velice rozmanitá. U mnohých vegetariánů nejde jen o jeden izolovaný motiv, ale o ucelený systém, který se často promítá i do dalších oblastí života, nejen do způsobu stravování. Důvody mohou mít kořeny etické, filosofické, náboženské, ekologické, zdravotní, sociální atd.

Určitý počet studií byl různým způsobem zaměřen právě na zjišťování motivace k vegetariánství. I zde se však podobně jako při snaze o zjišťování zastoupení vegetariánů ve společnosti můžeme setkat s mnoha metodologickými problémy. Jde zejména o často nedostatečnou či zavádějící definici vegetariánství. V některých studiích jsou pak mezi vegetariány zahrnuti i semi-vegetariáni či lidé, kteří se jen snaží omezovat konzumaci masa atd. Podobně nejsou rozlišovány ani další skupiny vegetariánů. K odlišným závěrům lze rovněž dojít vzhledem k použití různých metodologických nástrojů.

Motivace vegetariánů se také může měnit a vyvíjet v průběhu jejich „vegetariánské dráhy“ a s ohledem na vývojové stádium, ve kterém se nacházejí. Také hledisko věku a doby, ve kterém byl tento druh stravování přijat, by mělo být bráno v úvahu.

Pro mnoho vegetariánů jde rovněž nejen o způsob stravování, ale o celkový životní styl, který se může projevit v mnoha dalších oblastech. Vegetariánství tak mnohdy není spojeno jen s nákupem potravin či vařením, ale i s výběrem dalšího zboží (např. preference bio-výrobků či výrobků domácích, výrobků netestovaných na zvířatech, nepoužívání koženého či kožešinového zboží atd.). Často může ovlivňovat i způsob myšlení, hodnot a chování. Studie rovněž naznačují, že mezi vegetariány ve větší míře v porovnání s nevegetariány převládá celkově „zdravý životní styl“, projevující se např. absencí kouření, nižší spotřebou alkoholu, fyzickým cvičením atd. Také zájem o ekologii či práva zvířat bývá u této skupiny častější než u většinové populace.

Robinson and Hackett (1995, via Philips, 2004) popsali mezi britskými vegetariány důvody etické a ekologické, zdravotní, sensorické, filosofické (náboženské), ekonomické, sociální (vliv rodiny) a obavu z nákazy. Owen (2006) pak uvádí motivaci spojenou s právy zvířat, jógou, zdravím a také snahou o redukci hmotnosti.

Rozin a kol. (1997) se zamýšlejí nad vegetariánstvím z hlediska morálního. Z původně spíše neutrálního pojmu zde dle nich vznikla morální otázka, zejména u vegetariánů z etických důvodů. I zde je upozorňováno na určité rozdíly právě mezi vegetariány ze zdravotních a etických důvodů. U „morálních“ vegetariánů je tento životní styl spojen i s emocemi a vášní, často doprovázených nechutí a odporem k masu. Morální vegetariáni jsou rovněž častěji striktnější a více se zajímají o původ potravin. V jeho výzkumu byly uváděny důvody zdravotní 43%, ekologické 38% a etické ve vztahu ke zvířatům 35%. Vegetariáni, pro které byly primární důvody morální, rovněž uváděli kompletnější vysvětlení a měli širší motivační záběr. Podobně rozlišuje vegetariány i Barták (2008), který jmenuje dvě hlavní skupiny. První tvoří tkz. egoističtí vegetariáni, u nichž převládají zdravotní motivy a vegetariánskou stravou chtějí tak prospět především sobě a svému zdraví. Druhá skupina je poté tvořena tkz. altruistickými vegetariány, kteří se „snaží vyhnouti vraždění (a to i zprostředkovanému) v zájmu obětí...“.

Kulhavý (2007) ve svém výzkumu mezi českými vegetariány zjistil, že dominantními jsou etické důvody, které uvedlo 88 % respondentů. Duchovní motivaci zmínilo 59 %. Třetí v pořadí pak byly ekologické důvody (55 %), čtvrté zdravotní (53 %) a páté sociální (48 %).

White a kol. (1999) ve svém výzkumu mezi lékaři uvedli, že 69% vegetariánů (lékařů) popisuje jako hlavní motivaci důvody zdravotní. Z této skupiny se však rekrutuje většina tzv. semi-vegetariánů. 41% uvedlo důvody etické vzhledem k právům zvířat, 32%

důvody ekologické, 30% náboženské, 40% „chuťové“. Dle Hilla (1996) má 67% vegetariánů zejména etické důvody. Donovan a Gibson (1996) pak uvádějí 60% prevalenci.

Donovan a Gibson (1996) ve své studii rovněž srovnávaly motivaci vegetariánů adolescentů a dospělých, ale i rozdíly mezi tzv. „starými a novými vegetariány“. Popsaly, že motivy k přijetí vegetariánství se zřejmě posunují. Zatímco v minulosti bylo vegetariánství spojeno více s náboženskými či zdravotními důvody, „noví vegetariáni“ uvádějí zejména etickou a environmentální motivaci. Zdravotní důvody se i u „nových vegetariánů“ vyskytují převážně u dospělé populace. V tom případě jde také často o spojení s celkově zdravějším životním stylem. U adolescentů se pak vzhledem k primárně etické motivaci můžeme častěji setkat s nutriční neadekvátností stravy podobně jako u ne-vegetariánů v této věkové skupině. Podobně i Kim a kol. (1999) porovnávali motivaci vegetariánů v Bostnu v roce 1974 a v roce 1997. Jako důvody byly uváděny zdravotní, etické, filosofické, náboženské. Obě skupiny jako nejčastější uváděly důvod zdravotní (skoro 50%). Osobní filosofie se ukázala jako mnohem důležitější u vegetariánů z roku 1997, rovněž se ve větší míře uplatňovaly důvody etické a environmentální. Je to přisuzováno mimo jiné i snadnějšímu přístupu k informacím a jejich šíření. Rovněž motivy spojené s náboženstvím se vyskytly častěji. Řadily se k nim i důvody metafyzické ve smyslu hledání jednoty a vyváženosti já, v souvislosti s meditací, čistotou a duchovním rozvojem atd.

Worsley a Skrzypiec (1997) ve své studii zjistili výraznější zájem o ekologii, práva zvířat a rovněž rovnoprávnost pohlaví u australských vegetariánek (adolescentních dívek) ve srovnání s ne-vegetariánkami. U vegetariánů také pospali větší zájem o vzhled a větší prevalenci snah o snížení hmotnosti (i zde však byli spojeni vegetariáni a semi-vegetariáni).

Beardsworth a Keil (1992) pracovali s použitím metody sněhové koule se vzorkem 76 vegetariánů a veganů v kvalitativní studii. Sledovali motivaci, hodnoty a proces přechodu k vegetariánství a rovněž to, jak tento způsob života ovlivňuje přátelské a rodinné vztahy. I zde byli však někteří z respondentů konzumenti masa. U části dotázaných byla konverze k vegetariánství postupná, kdy mnoho respondentů uvádělo určité osvobození po opuštění domova. Druhá skupina konvertovala spíše náhle, zpravidla pod vlivem určité negativní zkušenosti – nechutí, např. zážitek zkaženého masa, shlédnutí filmu o zvířatech atd. Důležité bylo dle nich i to, jaký měli racionální a emocionální vztah k masu. Někteří byli ovlivněni jinou osobou.

Beardsworth a Keil (1993) rovněž zjistili, že pro většinu dotázaných jsou na prvním místě morální důvody (není právo na zabíjení a způsobování utrpení zvířatům), dále to byly zdravotní důvody a v menší míře „nechuť k masu“. Mezi důvody na pomezí morálních a ekologických byl zmiňován argument „recyklace přes zvířata“. Někteří respondenti uváděli konverzi k vegetariánství jako určitý lépe vysvětlitelný a obhajitelný způsob, když nemají rádi maso. Důvody se rovněž mohou v průběhu času vyvíjet a měnit. Objevily se i obavy z nákazy masa. Autoři dále dělí motivaci na „proti-masovou“, „pro-masovou“ a „pro-vegetariánskou“. Do první skupiny se dají zařadit argumenty o škodlivosti a nevhodnosti masa pro lidský organismus, obsahu tuku, patří sem i chuťový či vizuální odpor k masu. Respondenti identifikují maso jako mrtvé tělo, je zde symbolika krve a zabití. Vyskytla se i otázka zápachu. Mezi argumenty pro maso, kterých bylo jen velmi málo, by se dala zařadit „starost“ (ve smyslu tradice), dostatek B12, chuť na maso, sociální důvody. Pro-vegetariánská motivace nevychází tolik z odporu k masu, ale zdůrazňuje přednosti vegetariánství, např. otázka rozmanitosti stravy, dieta masová je zde viděna jako svazující tradicí a tradiční představou o masu jako základu stravy. Vegetariáni si tak musí hledat vlastní novou cestu. Rovněž se upozorňuje na nutriční přednosti vegetariánské stravy.

5.3 *Postoje k masu a k vegetariánské stravě*

S motivací k vegetariánství může souviset i celkový postoj k masu jako takovému. Bylo uspořádáno několik studií, které se zabývaly právě srovnáváním postojů vegetariánů a ne-vegetariánů k masu a také k vegetariánské stravě.

Například Barr a Chapman (2001) zjišťovaly motivaci u vzorku současných vegetariánů a vzorku dřívějších vegetariánů, kteří se opět vrátili k masité stravě. Zdá se, že u těchto „přeběhlíků“ převládaly zdravotní a váhové důvody, proč si osvojili tuto dietu. Když nepřišly žádoucí výsledky, vrátili se zpět, mimo jiné i proto, že jim chyběla chuť masa. Rovněž tito i v době, kdy byli „vegetariány“, konzumovali ryby a drůbež.

Povey a kol. (2001) ve své studii zkoumali postoje vegetariánů a ne-vegetariánů k masu. Zjistili, že u vegetariánů je odmítání konzumace masa spojeno v identitou. Jsou přesvědčeni o správnosti své stravy. Striktní vegetariáni mají pozitivní postoj ke své dietě a naopak negativní postoj ke konzumaci masa. Berndsen a Van Der Pligt (2004) pak podtrhují důležitost postoje ve vztahu k masu, kdy může svou roli hrát i emotivní složka. Oproti tomu Fessler a kol. (2003) nezjistili větší odpor k masu u vegetariánů morálně motivovaných, jejich postoj k masu je způsoben pouze jejich přesvědčením, ne emocemi či nechutí. Dvořáková-Janů (1999) popisuje obecně některé aspekty jídla. To, které jídlo konzumujeme s požitkem a ke kterému máme naopak odpor, je dle ní do jisté míry tělesně předurčeno a nebo jde o výsledek asociací k vlastnostem potravin a jídel. Tyto asociace jsou přitom často i kulturně podmíněny.

Lea a Worsley (2002) pořádali výzkum mezi Australany se snahou zjistit postoj k vegetariánskému způsobu stravování. Mezi důvody, proč lidé nejsou ochotni adoptovat vegetariánskou dietu, byly zmíněny požitek z jení masa, neochota změnit jídelní zvyklosti, ženy poté často zmiňovaly zájmy rodiny a společného stravování, starší respondenti pak ve větší míře uváděli, že člověk je od přírody stvořen k požívání masa. Rovněž etické důvody nebyly pro tuto skupinu podstatné. Jako pozitivní byly poté vnímány zdravotní důvody jako vyšší příjem ovoce a zeleniny, menší spotřeba nasycených tuků, kontrola váhy. Zmíněny byly i motivy morální ve smyslu práv zvířat a rovněž prevence nemocí. Nepohodlnost nepoužívání masa a neznalost, jak jej nahradit, hrála rovněž svou úlohu.

V rámci výzkumu z roku 2003 pořádaném v České republice (Vegetariánství, 2008) byly rovněž sledovány názory ne-vegetariánů na vegetariánskou stravu prostřednictvím vyjadřování souhlasu či nesouhlasu s různými výroky. S výrokem: „Uznávám vegetariánství, i když sám(a) jím vše“ se ztotožňuje 63 % respondentů. Ženy jsou k vegetariánství mnohem shovívavější, stejně tak jako mladí lidé ve věku 15 – 29 let a lidé s vyšším stupněm vzdělání, nejvíce pak vysokoškoláci. S výrokem: „Pokud to jde, vyhnu se konzumování masa“ se ztotožňuje 17 % respondentů. Ženy jsou ochotnější se vyhnout masu než je tomu u mužů. S výrokem: „Jíst maso je kruté kvůli zvířatům“ souhlasí 18 % dotázaných. Souhlas s výrokem: „Bez masa se člověk nenají“ vyjádřilo necelých 60 % lidí, častěji muži. Vůbec nejvíce respondentů vyjádřilo souhlas s výrokem: „Člověk je od přírody všežravec“ (93%). Pouze 12 % souhlasilo s výrokem „V našich podmínkách je přirozené být vegetariánem“. Pro 37 % lidí bylo vegetariánství zdravou záležitostí. 2/3 populace považovaly vegetariánství za „drahé“ (Vegetariánství, 2008).

Worsley a Skrzypiec (1998) ve svém výzkumu mezi australskými dospívajícími odhalili poměrně velkou podporu pro tento druh stravování ze strany matek (63%) a spolužáků (46%). I zde je však třeba podotknout, že šlo převážně o semi-vegetariány, byli zde zahrnuti dokonce i ti, kteří příležitostně konzumují červené maso. Studovány byly

rovněž důvody, které odrazují ne-vegetariány od adoptování vegetariánské diety. Šlo o tlak ostatních na to, aby jedli maso (20%), zdravotní důvody (potřebují maso, neměli by živiny, byli by nemocní – 19%), mají rádi maso (23%), nemají rádi jídla s absencí masa (9% žen a 18% mužů). Ne-vegetariáni nevnímali maso jako živé zvíře a domnívali se, že je se zvířaty zacházeno humánně.

Beardsworth a Keil (1993) popisují sociální aspekty konverze k vegetariánské stravě. Viditelné je to zejména ve vztahu k rodině, především mezi dětmi a rodiči. Vegetariánství může vyvolat sympatie i kritiku až nepřátelství. Rodiče v mnoha případech nebyli ochotni akceptovat takovouto konverzi u svých dětí. Obyčejně matky projevovaly více pochopení. Jiní rodiče dietu akceptovali, další dokonce podporovali. Někdy může být odmítání „jídla rodičů“ interpretováno jako odmítání samotných rodičů. Často se u ženatých či vdaných jedinců mohou projevit problémy ve vztahu ke tchánům a tchýním. Tense mohou vznikat při společných rodinných setkáních či oslavách spojených s jídlem. Viditelné je to např. o Vánocích nebo pokud příbuzní navštíví „vegetariánskou domácnost“. Byly zmíněny i možné problémy mezi partnery či manželi, kdy si většinou ženy kvůli mužům nejsou schopny prosadit vegetariánství. Konflikty se mohou vyskytnout i mezi přáteli, např. pokud je vegetariánovi nabídnuto jídlo s obsahem masa. Problém může být také se spolubydlícími či kolegy v práci.

Autoři rovněž uvádějí příklady různých dilemat, které musí vegetariáni řešit. Patří sem například konzumace mléčných výrobků a vajec, nošení kožených bot a jiných výrobků. Uvádějí také, že je téměř nemožné opravdu nevyužívat žádné živočišné produkty či nepřispívat k jejich využívání.

Kenyon a Barker (1998) zkoumali ve své studii postoje britských dospívajících dívek k masu. Srovnávali přitom vegetariánky a ne-vegetariánkami (šlo však pouze o malý vzorek). 66% vegetariánek volilo téma „zvířata“ při vysvětlení motivace (oproti 33% u ne-vegetariánek). Struktura a zápach, zejména ve vztahu ke krvi, odrazovaly 66% vegetariánek, maso bylo asociováno i se symbolem smrti. Celkově bylo tedy vegetariánkami maso vnímáno velmi negativně. Autoři rovněž spekulují, že averze ke krvi v masu může souvislost s menstruační krví jako symbolem přechodu k dospělosti a podvědomým odmítáním tohoto přechodu u dívek vegetariánek. Ne-vegetariánky naopak vnímaly maso spíše jako pozitivní symbol a nedílnou součást jídelníčku.

Santos a Booth (1996) rovněž prováděli výzkum mezi britskými adolescenty ve snaze zjistit motivaci k vyhýbání se masu v jídelníčku. Analyzovali důvody pro výběr vegetariánské diety v menze. (I zde byl však jen malý počet vegetariánů a nejasná definice vegetariánství). Mezi uváděnými důvody byl nejčastěji nesouhlas se zabíjením zvířat, odpor k masu, zejména krvi, kostem a vzhledu v syrovém stavu, a sociální vliv ostatních, zejména přátel. Santos a Booth (1996) popsali i celkově vyšší konzumaci vegetariánských jídel po opuštění domova během bydlení na koleji. To vysvětlují menší kontrolou ze strany společnosti a tradičních hodnot. Rovněž nutnost být v přímém kontaktu s masem při jeho přípravě může mnohé odradit.

Podobně i Neumark-Sztainer a kol. (1999) uskutečnily kvalitativní výzkum mezi středoškoláky pro zjištění „food-choice“. Mezi hlavní motivy patřily hlad a chuť, přitažlivost jídla, časová náročnost, dosažitelnost jídla, vliv rodičů, faktory situačně specifické, nálada, cena, reklama a vegetariánství. Jak tedy můžeme vidět, problematika výběru jídla je značně multifaktorová.

Často zmiňovanou skutečností v tomto ohledu je určité „sociální postavení masa“ ve většinové společnosti. Maso je často symbolem určitého blahobytu či síly. Lindeman a Väänänen (2000) zdůrazňují sociální hodnotu masa spíše než jeho výživové kvality.

Podobně i Twigg (1983, s. 22) uvádí, že v západní společnosti je maso nejvíce ceněnou potravinou. Je to jakési centrum, kolem kterého je pokrm připraven, je to vlastně synonymum jídla. Takto chápané postavení masa však neodpovídá jeho skutečným nutričním hodnotám. Maso má tak jen sociálně konstruovanou hodnotu. Červené maso je pak často spojováno s maskulinitou a silou, kdežto například zelenina s femininitou a slabostí.

Twigg (1979) se domnívá, že krev v červeném mase může fungovat jako symbol agrese, síly, sexuality. Jeho konzumace nás přibližuje zvířatům. Pokud se tomu vegetariáni vyhýbají, může jít o snahu o kontrolu a redukci zvířecích pudů. Původně bylo dle něj často vegetariánství spojováno i se sexuální abstinencí.

Adams (1990) se zamýšlí i nad souvislostí mužské dominance a konzumace masa. Srovnává také utiskování zvířat s útlakem žen. Maso je často asociováno s mužskou potencí. Celkově je pak dle ní konzumace masa „uzákoněna“ patriarchální společností a je zde tudíž souvislost mezi vegetariánstvím a ženskou emancipací a feminismem.

Podobně i Allen a Hung (2003) potvrdili ve svém výzkumu, že maso má mezi potravinami jakési výsostné postavení jakožto symbol hierarchie, nadřazenosti a síly.

5.4 *Etické aspekty vegetariánství*

Jak již bylo uvedeno v předchozí kapitole, patří etické důvody mezi nejčastější motivaci vegetariánů. Dle Hilla (1996) má 67% vegetariánů zejména etické důvody. Donovan a Gibson (1996) uvádějí 60% prevalenci. Podobně i Bownlie (2002) převahu důvodů založených na respektování práv zvířat. Vegetariáni dle něj uvádí i zájem o kvalitu života zvířat, cítí pocit viny při představě podílení se na jejich utrpení

Na tomto místě bude tedy detailněji pojednáno o podstatě obvykle zmiňovaných morálních argumentů ve prospěch, ale i neprospěch vegetariánské stravy. S etickými argumenty se můžeme setkat v odborných studiích i populárních publikacích. Patrně v největší míře poté na webových stránkách nejrůznějších organizací a sdružení zajímavících se o práva zvířat a vegetariánství. Právě otázky související s právy zvířat jsou většinou základem takto morálně založené motivace (Regan, 1988).

I zde je zapotřebí připomenout už několikrát výše zmiňovaný problém, spojený s potřebou rozlišovat jednotlivé skupiny vegetariánů. Janda a Trocchia (2001) například zjistili, že semi-vegetariáni měli spíše blíže k ne-vegetariánům v otázkách zájmu o životní prostředí a práva zvířat.

Rozin a kol. (1997) se zamýšlejí nad vegetariánstvím právě z hlediska morálního. Z původně spíše neutrálního pojmu zde dle nich vznikla morální otázka, zejména u vegetariánů z etických důvodů. I zde je upozorňováno na určité rozdíly mezi vegetariány ze zdravotních a etických důvodů. U „morálních“ vegetariánů je tento životní styl spojen i s emocemi a vášní, často doprovázených nechutí a odporem k masu. Morální vegetariáni jsou rovněž častěji striktnější a více se zajímají o původ potravin. Vegetariáni, pro které byly primární důvody etické rovněž uváděli kompletnější vysvětlení a měli širší motivační záběr.

Hamilton (2000) hledá ve své studii souvislost vegetariánství s určitými spirituálními a morálními hledisky, jakýmsi „quasi-náboženstvím“ či „para-náboženstvím“. Často může dle něj být abstinence od masa spojena obecně s úctou k životu a odmítáním zbytečné smrti, s vírou v reinkarnaci, s dodržováním určité disciplíny a rovněž s odmítáním dominance člověka nad ostatními živými tvory. Častým jevem mezi morálními vegetariány je dle Hamiltona jakási víra ve spojení mezi lidmi a okolním světem zejména v rovině etické. Jeho součástí je tedy přirozeně i zájem o práva zvířat. Důvody pro přijetí vegetariánské stravy

mohou pramenit z vnímání masa jako mrtvého zvířete, z protestu proti industrializaci ve vztahu ke zvířatům, z vnímání člověka jako morální a myslící bytosti, která má možnost volby a schopnost slitování se. Motivem může být i celkové odmítání požívat něco mrtvého ve smyslu jakési kontaminace. Mnoho vegetariánů může od konzumace masa odrazovat víra v reinkarnaci. Odmítnutí nadvlády lidského druhu na zemi bývá rovněž důvodem. Časté je i chápání masa jako symbolu dominance, síly, moci, agrese. Opitz (2002, s. 27) uvádí: „Usilujeme o demokracii, protože je to nejspravedlivější systém. Zároveň se však vůči zvířatům chováme jako surový diktátor. Rozhodujeme o jejich životě, jak nás napadne.“

V nejrůznějších propagačních materiálech vegetariánských či veganských organizací, ale i v odborných člancích se setkáváme s alarmujícími čísly, týkajícími se spotřeby masa a masných výrobků. Rosen (1990, via Hill, 1996) informuje, že jen v USA zkonzumují lidé ročně asi 3,3 bilionů brojlerů a kuřat, 85 milionů prasat, 112 milionů hovězího, 9 milionů ovcí atd. Průměrný konzument masa sní za svůj život 11 krav, 3 ovce, 45, krůt, 23 prasat, 1100 kuřat, 862 liber ryb. To je asi 200 liber masa ročně a 7 tun masa v průběhu života. Grant (2006) uvádí spotřebu 25 bilionů zvířat ročně. Do tohoto množství přitom ještě nejsou zahrnuty ryby. V Británii 2,7 milionů krůt zemře ještě předtím, než by byly zabity.

Připomínána je přitom často i problematika užívání antibiotik a hormonů u zvířat a naprosto nevyhovující a pro zvířata nepřirozené podmínky jejich chovu (Breier, 2001). I kdyby byla pominuta morální otázka práva na zabití zvířete, mnozí jejich ochránci upozorňují na zcela nevyhovující podmínky jejich chovu a utrpení, které si během života zakoušejí. Penman (1996) varuje před tím, že jsou zvířata doslova tlačena za hranice svých biologických možností za účelem dosažení vyššího zisku. Jsou do velké míry omezována ve svých přirozených potřebách. Jsou kastrována, značkována, mláďata jsou oddělována od matky atd. Zvířata jsou často chována ve velmi stísněných podmínkách, které jim neumožní mnohdy ani otočení se. Dochází také k nejrůznějším zdravotním poškozením těchto zvířat. Rovněž jejich průměrná délka života bývá mnohonásobně zkrácena (DeGrazia, 1996). Poukazuje se i na utrpení zvířat při transportech na jatka (Cox, 1995). I samotný způsob jejich porážky bývá mnohdy velice krutý. Často jsou zvířata porcována ještě zaživa. Také některé rituální způsoby zabíjení zvířat jsou z dnešního hlediska nepřijatelné.

Obecně je v různých obměnách a z rozličných úhlů pohledu diskutována otázka, zda má člověk právo zabít a konzumovat jiného živočicha. Často můžeme být svědky diskusí mezi vegetariány a ne-vegetariány právě na toto téma. Zatímco vegetariáni jsou zpravidla přesvědčeni, že toto právo člověk nemá, ať již z důvodů náboženských, filosofických či jiných, většina ne-vegetariánů praxi zabíjení zvířat pro maso vnímá jako normální a přirozenou.

Adams (1994) uvádí, že lidé většinou nemluví o konzumaci zvířat, ale jen o konzumaci masa. Vegetariáni přitom nastolují otázku, zda šlo o zabití či vraždu. Problém je, že my v podstatě přeměníme někoho, kdo je naživu, na něco, co je mrtvé (Adams, 1990).

Jedním z nejznámějších a nejcitovanějších autorů zabývajícím se právě touto problematikou bývá Singer. Singer (1993) zdůrazňuje, že ve vztahu ke zvířatům a jejich využívání člověkem by důležitou otázkou nemělo být, zda mohou myslet nebo mluvit, ale zda mohou pociťovat bolest a trpět. V tomto ohledu musíme dle něj bezesporu odpovědět, že ano, mohou. Dle Singra je maso v lidském jídelníčku spíše věcí luxusu a ukázkou snad i určitého životního standardu, než aby toto bylo opravdu nezbytné pro zdravý vývoj jedince.

Penman (1996) se zamýšlí nad starou otázkou vědomí u zvířat. Došel k názoru, že rozdíl ve fungování mozku a mysli mezi lidmi a zvířaty ve smyslu nervovém je pouze v množství či intenzitě, nikoli v samotné existenci. Prieur (1994) rovněž zdůrazňuje, že zvířata jsou schopna vnímat bolest, strach a do určité míry i emoce.

K častému argumentu, že zvířata v divoké přírodě rovněž pojídají zvířata jiná, uvádí Singer (1993), že takto biologicky vybavená a uzpůsobená zvířata nemají na rozdíl od člověka možnost volby – nepřežila by, kdežto člověk ano. Navíc tato nejsou schopna uvažování o náhradních řešeních a hledání alternativ pro tento způsob stravování. Nereflektují etickou rovinu své stravy. Benatar (2001) dodává, že zvířata jsou předurčena zabíjet, lidé nikoli.

Mezi argumenty ne-vegetariánů můžeme slyšet i fakt, že vegetariánům nevádí zabíjení rostlin, které jsou přece také živé. Protiargumentem vegetariánů pak je skutečnost, že rostliny nemají centrální nervový systém a nejsou tudíž schopny cítit bolest (Penman, 1996). Opitz (2002, s. 28) navíc zdůrazňuje, že musíme něco jíst, abychom si uchovali život, jelikož jsme od přírody předurčeni k pojídání rostlin, nepředstavuje jejich konzumace žádné překročení životního řádu. Rovněž je třeba vzít v úvahu, že ne-vegetariáni v podstatě zkonzumují mnohem větší množství rostlin než vegetariáni, protože zde musíme započítat i rostliny sloužící jako potrava pro zvířata, která jsou později konzumována. Nicméně i otázka „utrpení rostlin“ bývá mnohými vegetariány řešena. Jako příklad můžeme uvést fruitariány, kteří odmítají i „zabití rostliny“.

Jindy bývá některým méně striktním vegetariánům vytýkáno, že např. stále nosí kožené boty a pásky či používají další výrobky z kůže. Vegetariáni se k této problematice staví různě. Penman (1996) například uvádí, že i když se to může jevit pokrytecky, stále je lepší pro záchranu zvířat dělat alespoň něco (například přestat konzumovat maso) než nedělat nic. Mnozí vegetariáni však (jak již bylo zmíněno výše) odmítají právě i používání kožešin a kůže, případně i hedvábí, při kterém došlo k zabití housenek bource morušového. Někteří z nich poté odmítají i využívání peří či vlny. Přestože k jejich získání nemuselo být zpravidla zvíře zabito, může při tomto procesu dojít ke k jeho zranění či sekundárnímu poškození.

Častou praxí vegetariánů a zejména pak veganů je i odmítání konzumace vajec, mléka a mléčných výrobků, při jejichž produkci sice rovněž zvířata nebyla přímo zabita, nicméně byla vystavena určitému stresu a nepřírodným podmínkám zejména ve snaze o maximalizaci zisku. Telata jsou tak například odstavována od matky a živena náhradními produkty, často jsou pak porážena na výběrové maso. Podobně neúnosně jsou vegany hodnoceny podmínky chovu slepic pro vejce. Ty jsou drženy v klecích, téměř bez možnosti pohybu, bývá popisována i praxe upalování zobáků apod.

Někteří vegani odmítají rovněž konzumaci medu, při jehož získávání mohlo rovněž dojít k úhynu včel. Mnohdy jsou sledovány i různé „skryté“ živočišné ingredience jako například želatina (mnohdy přidávaná zejména do mléčných výrobků), která je vyráběna z kostí zvířat. Podobně pak některá barviva jako například karmín jsou vyráběna z hmyzu.

K poměrně časté praxi morálních vegetariánů patří i odmítání testování na zvířatech, a to zejména v kosmetickém průmyslu, mnozí však bojují proti jejich využívání v průmyslu farmaceutickém. Vegetariáni si tak zpravidla vybírají výrobky netestované na zvířatech a neobsahující živočišné produkty.

Prosazování práv zvířat můžeme vidět i v protestech proti vystupování zvířat v cirkusech či na závodech (dostihy), proti existenci zápasů (býčí, psí či kohoutí zápasy) atd. Problematický může pak být i chov zvířat v zoologických zahradách.

Často se také setkáme s úvahami nad rozdílem chovu zvířat „pro maso“ a „pro potěšení“. Pro většinu lidí z našeho kulturního prostředí je nepřijatelná představa konzumace vlastního psa či kočky, ale v případě například kuřete či vepře problém nevidí. Opitz (2002, s. 27) tento fakt považuje za domyšlivost ze strany lidí třídit celé živočišné druhy podle vlastních přání. Rowlands (2002) se také zamýšlí nad vztahem k domácím mazlíčkům a jejich výživě. Psi, kočky a jiná zvířata nejsou morálními bytostmi, nicméně jejich majitelé

ano. S veterináři lze dle něj konzultovat vegetariánskou stravu i pro tato zvířata. Běžné krmení totiž rovněž obsahuje maso, i když je v podstatě vyráběno z odpadu.

5.5 *Environmentální motivace*

Dalším z motivů pro preferenci vegetariánské stravy je odmítání konzumace masa z důvodů environmentálních. Lindeman a Väänänen (2000) ve své studii zabývající se etickou motivací volby jídla zjistili, že ženy jsou více zainteresovány v politických hodnotách a hodnotách ekologických. Vegetariánky ženy rovněž více skórovali na škále ekologických hodnot a politických hodnot. Ekologické hodnoty byli také hlavní motivací jejich vegetariánství.

Například Leitzmann (2003) upozorňuje, že z ekologického hlediska je vegetariánská strava nejvhodnější a přispívá k ochraně životního prostředí, k redukci znečištění i minimalizaci globálních klimatických změn. K maximalizaci těchto pozitivních vlivů by měla sloužit regionální produkce potravin, sezónně adekvátní a přirozeně pěstovaná. Kalof a kol. (1999) ve svém výzkumu uvádějí jako nejčastější motivaci právě zájem o ekologii.

Lappé (1972) byl v podstatě průkopnicí při upozorňování na ekologická rizika chovu zvířat pro maso. Pro tento chov je dle ní zapotřebí obrovského množství půdy, která by jinak mohla být využita pro pěstování rostlinné stravy k přímé konzumaci člověkem. Tak by bylo možné uživit více lidí a vyhnout se „recyklaci potravin přes zvířata“. V průměru 70% půdy bývá využíváno k pěstování plodin pro krmení zvířat namísto „krmení lidí“. Amato a Partridge (1989, via Hill, 1996) uvádějí, že je třeba například zhruba 16 liber krmiv k vyprodukování jedné libry masa. Opitz (2002) upřesňuje, že žaludkem zvířete se při produkci 1 kg masa ztrácí 7-16 kg obilí nebo luštěnin. Při stejném vynaložení vody, obilí, energie a pracovní síly bychom přitom mohli vyprodukovat 15krát více rostlin než masa. 49% obilí je tak zkrmeno zvířaty v masném průmyslu (Opitz, 2002, s. 29-30). Fox (2000) uvádí že v Severní Americe je 95% obilí a 80% kukuřice zkrmováno hospodářskými zvířaty. Jeden kilogram vyprodukovaného hovězího masa znamená dle něj 40 kg vyloučeného hnoje, u vepřového je to 15 kg, nemluvě o plýtvání vody, ať již jako potravy pro dobytek nebo sloužící k údržbě a čištění chlévů. Celkově spotřebovává vegetariánská strava tak spotřebuje třikrát méně zdrojů než strava běžná (Why, 2008).

Fox (2000) rovněž varuje před používáním toxických látek v krmivech, používáním chemikálií při chovu dobytka, problémy s výkaly, které zamořují spodní vody, problémy s vysazováním nevhodných rostlin, plýtváním omezenými přírodními zdroji, produkcí metanu, která přispívá ke globálnímu oteplování atd. Chov dobytka je také obrovským producentem dusíku. Dle Opitze (2002, s. 31) vyprodukuje jedna kráva 36 kg dusíku, což je dvojnásobek ve srovnání s průměrným automobilem bez katalyzátoru. Hospodářská zvířata se tak podílejí z 18% na celkovém uvolňování skleníkových plynů (Why, 2008). Spotřeba vody na vypěstování 1 kg pšenice je 60 litrů, na maso 2000-5000 litrů (Opitz, 2002, s. 32). Masný průmysl je tak rovněž jedním z největších spotřebitelů a zároveň znečišťovatelů vod.

Často zmiňovaným problémem je i ničení deštného pralesa kvůli dobytčím farmám. Například v Brazílii bylo dle Opitze (2002) již vymýceno 100 000 km² deštného pralesa právě k těmto účelům. Gore (1993) varuje, že bude-li deštný prales ničen stejnou intenzitou jako nyní, v příštím století již bude vymýcen zcela.

Grant (2006) uvádí určitá etická doporučení ve vztahu ke zvířatům a ekologii:

1. Menší konzumace
2. Zodpovědné nakupování
3. Redukce spotřeby masa

4. Koupě organických a bio produktů
5. Být si vědom skrytých živočišných produktů (kolagen, glycerin, elastin, lanolin, pepsin...)
6. Kupovat výrobky netestované na zvířatech
7. Nepodléhat módním trendům
8. Rozumět potřebám zvířat

5.6 Zdravotní motivace

V souvislosti s vegetariánstvím bývá mnohdy uváděna i motivace zdravotní. Konzumace zvířat je například často chápána jako nebezpečná s ohledem na jejich nedobré podmínky v průběhu života, obsah chemikálií a hormonů v jejich těle apod. (Janda a Trocchia, 2001). Stále častěji se rovněž setkáváme s obavami z nejrůznějších druhů nákazy právě od zvířat („Nemoc šílených krav“, „Ptačí chřipka“ atd.).

Tento druh motivace samozřejmě pramení i z prokazatelných zdravotních benefitů tohoto druhu stravování (viz. kapitola „Zdravotní aspekty vegetariánství“). Bedford a Barr (2005) zjistili, že muži, kteří se rozhodli pro vegetariánskou stravu, častěji zvažovali riziko srdečních chorob a vysokého krevního tlaku. Ženy naopak s větší frekvencí uváděly rakovinu, osteoporózu a alergie. Obě pohlaví pak jen minimálně zmiňovala jako důvod redukci váhy. Curtis a Comer (2006) popisují zdravotní motivaci i jako snahu o ovlivnění hmotnosti mezi semi-vegetariány. U „opravdových“ vegetariánů tato motivace zjištěna nebyla. Dwyer a kol. (1974) uvádí převažující zdravotní motivaci u generace vegetariánů v 70. letech. Jak již však bylo výše zmíněno, velká část současných výzkumů ukazuje jako výraznější motivaci etickou.

Některé studie zvažují souvislost vegetariánské stravy a poruch příjmu potravy. Vegetariánství dle nich může sloužit jako určitá forma krytí při snaze o redukci hmotnosti či při výskytu PPP (Martins a kol., 1999, Perry a kol., 2001). Rovněž v těchto studiích však většinu respondentů tvořili semi-vegetariáni. (Více bylo o této problematice pojednáno výše).

5.7 Důvody „senzorické“

V některých studiích jsou jako možná motivace k abstinenci od masa uváděny i důvody senzorické či estetické jako je averze ke struktuře, konzistenci či zápachu masa, přítomnosti krve a kostí. (Janda a Trocchia, 2001). Může se samozřejmě vyskytovat i určitá nechuť k masu. Důležitý přitom může být právě také celkový postoj k masu, jak již bylo zmíněno výše.

5.8 Sociální motivace a některé sociálně psychologické aspekty vegetariánství

Svůj vliv při volbě vegetariánské stravy může mít i referenční skupina. Příslušnost ke skupině vegetariánů může za určitých okolností zvyšovat sociální standard či se tento životní styl může jevit jako moderní a populární (Janda a Trocchia, 2001).

Vegetariáni mohou rovněž zažívat nejrůznější tlaky, a to jak vnější, tak vnitřní (Janda a Trocchia, 2001). Jedním z často uváděných dilemat může tak být „Pragmatismus versus

Integrita“. V podstatě jde o problém skloubení praktických otázek a procesů s vnitřním přesvědčením. Vegetariánství totiž často není „tou nejpraktičtější alternativou“. Objevuje se i konflikt „Zájem zvířete versus osobní zájem“. Často se tak musíme rozhodnout mezi vlastním pohodlím a ochranou práv zvířete. Podobné je to i s konfliktem „Abstinence versus potěšení“, kdy je konzumace masa spojována s určitým požitkem, většinou chuťovým.

Jako další možný konflikt Janda a Trocchia (2001) uvádějí dilema „Osobní svoboda versus sociální příslušnost“. Zde jde zejména o konflikt osobního rozhodnutí být vegetarián a příslušností ke komunitě konzumující maso. Zřejmě nejznatelněji se tento problém může projevit v rodině, v partnerských či přátelských vztazích, jak už o tom ostatně bylo pojednáno výše.

Adams (2003) ve své knize analyzuje různé problémy „přežití vegetariánů v nevegetariánské společnosti“ a zároveň uvádí i některá doporučení právě pro vegetariány. Například navrhuje vidět ne-vegetariány jako „blokované vegetariány“, kteří si ještě díky nejrůznějším obranným systémům neuvědomili oprávněnost vegetariánství. Vegetariáni by se dle ní rovněž měli snažit působit vyrovnaně a v souladu se svým přesvědčením a dávat tak okolí dobrý příklad a vzor. Neměli by se nechat zbytečně vyprovokovat, nicméně by měli být připraveni i na možné konflikty. Mají však zároveň právo nezodpovídat otázky, pokud nebudou chtít. Adams rovněž doporučuje nemluvit o vegetariánství ve společnosti ne-vegetariánů, kteří právě konzumují maso. Výhodou vegetariánů je i to, že ne-vegetariáni mohou jíst bezmasá jídla. Adams k tomu ještě dodává, že nejlépe pak za předpokladu, že nevědí, že tak činí. Poté mnohdy připustí, že i jídla s absencí masa mohou být chutná. Je proto vhodné například přinést určité vegetariánské či veganské menu na párty či oslavu.

Adams rovněž nabádá vegetariány k trpělivosti i k připravenosti na fakt, že na vegetariánský způsob stravování nejsou na mnoha místech zařízení, takže je třeba vždy mít v rezervě určitá zadaná vrátka například ve formě doma připravené svačiny. Vegetariáni by se rovněž neměli nechat přinutit jíst něco, co nechťejí. Pokud je vegetariánovi nabídnuto maso, měl by je dle ní jen slušně odmítnout slovy: „Ne, děkuji“. Je zapotřebí při vhodné příležitosti rodině, přátelům a dalším blízkým osobám vysvětlit, proč je pro ně důležité být vegetarián. Není přitom zapotřebí projevovat se arogantně či agresivně. Nejdůležitější je, aby si vždy vegetariáni byli vědomi toho, že dělají správnou věc, i kdyby měli být třeba jediní. Na otázku: „Proč nejíš maso?“ by se tak mohla naskytnout protioptázka „Proč ses rozhodl pokračovat v konzumaci masa?“

Ze strany většinové společnosti se vegetariáni mohou často setkat s nejrůznějšími protiargumenty, na které by měli být připraveni. Není však jejich povinností na tyto argumenty reagovat, pokud sami nechťejí. Ostatně ne-vegetariány také většinou nikdo nevyzývá, aby svůj životní styl obhajovali. Kromě již výše zmíněných argumentů typu „Ostatní zvířata také jedí maso“, „Zvířata netrpí, nemají vědomí a rozum“, „A co zabíjení rostlin“ či „Jak to, že nosíš kožené boty?“ se můžeme setkat například s otázkou: „Co by se stalo se všemi těmi zvířaty, kdyby se najednou všichni stali vegetariány?“ nebo „Ta zvířata by bez přičinění člověka ani neexistovala, byla jím vlastně vytvořena“. Ze strany vegetariánů pak můžeme slyšet reakce typu, že i kdyby tato zvířata byla vytvořena člověkem, tím spíš má za ně člověk určitou morální zodpovědnost. Dítě bylo například také počato přičiněním člověka, přesto mu to však nedává právo jej zabít.

Proti dalšímu obvyklému argumentu, že člověk potřebuje maso k přežití, že by bez něj prostě nemohl být, že je to přirozené, svědčí ostatně miliony zdravých vegetariánů po celém světě. Často se můžeme setkat i s názorem, že je obtížné, nepraktické a snad i trochu „antisociální“ být vegetariánem. Většina vegetariánů by se však s tímto tvrzením zřejmě neztotožňovala.

Na tomto místě bych ráda zmínila i zajímavou studii Hornsey a Jetten (2003). Ti uskutečnili experimenty, při kterých zjišťovali vztahy mezi „pravými vegetariány“ a „nepravými“ (občas jedí maso). V prvním experimentu byly zjištěny negativní postoje pravých vegetariánů k těmto „podvodníkům“. Překvapivě ne-vegetariáni nehodnotili tuto skupinu zvláště negativně. Čím striktnější vegetariáni, tím citlivější byli na pokrytectví ostatních. Důležitá byla i míra rozporu mezi tím, co dotyční „pseudovegetariáni“ tvrdí a tím, jak se ve skutečnosti chovají. Pokud propagují vegetariánství, byli hůře hodnoceni než ti, kteří jsou „soukromými vegetariány“. Ti, kteří se snažili své „deviantní chování“ popřít či utajit byli rovněž hodnoceni negativněji než ti, kteří to přiznali.

Autoři rovněž uvádějí příklady různých dilemat, která musí vegetariáni řešit. Patří sem například konzumace mléčných výrobků a vajec, nošení kožených bot a jiných výrobků. Uvádějí také, že je téměř nemožné opravdu nevyužívat žádné živočišné produkty či nepřispívat k jejich využívání.

III. Diskuse k teoretické části

Při zpracovávání teoretické části práce se bylo možné setkat s některými problémy a omezeními. Jedním z nich byl celkově poměrný nedostatek odborné literatury zabývající se tímto tématem. Dá se říci, že naprostou většinu takto zaměřených publikací tvořily kuchařské knihy, které však pro tuto studii nebyly nikterak relevantní. Původní česká literatura, která by pojednávala o tomto problému i z jiné perspektivy, je velmi omezená, stejně jako množství publikací přeložených ze zahraničních zdrojů. Rovněž v českých či slovenských odborných časopisech se s tímto tématem setkáváme jen velmi zřídka, a to zejména v souvislosti s analýzou nutriční adekvátnosti tohoto druhu stravování či jeho možným vlivem na některé zdravotní ukazatele. K českým zdrojům tak patřily spíše informace z webových stránek různých organizací sdružujících vegetariány, případně jimi vydávaná literatura (např. časopis *Vegetarián & Vegan*).

Většina informací tak byla čerpána ze zahraničních zdrojů, zejména pak z článků v odborných časopisech, dostupných v tištěné i elektronické podobě. K jejich získání bylo využito zejména studijního pobytu ve Velké Británii a přístupu do knihoven i elektronických databází. Bohužel i tak zůstal přístup k mnoha relevantním zdrojům omezen (některé články byly například dostupné pouze za úplaty).

I přes výše zmíněná omezení vycházela práce převážně z příspěvků publikovaných v odborných časopisech, v menší míře pak z monografií zaměřených na toto téma. Z internetových zdrojů bylo ve větší míře využíváno odkazů uznávaných vegetariánských organizací, které většinou uváděly zdroje zveřejňovaných informací. Jen ve velmi omezeném rozsahu bylo využito i dalších, méně ověřených zdrojů. Důraz byl kladen na vyhnutí se emotivně zabarveným, propagačním a poněkud populistickým, silně pro-vegetariánským zdrojům.

Jak již bylo několikrát řečeno, je třeba rovněž upozornit na možné metodologické problémy některých výše zmiňovaných studií. Ty souvisí například s nepřesnou či nedostatečnou definicí vegetariánství, srovnáváním nesourodých skupin, omezeností ve výběru vzorku apod. Je tedy nutné si uvědomit možná omezení prezentovaných výzkumů.

První kapitola práce tak byla vyhrazena právě definování tohoto pojmu, rozdělování kategorií vegetariánů, analýze odhadů zastoupení vegetariánů v populaci apod. Pro lepší pochopení komplexnosti jevu byl stručně zmíněn i historický vývoj vegetariánství spolu s odkazem na některé osobnosti spojované s touto životní filosofií. Právě dlouhá historie vegetariánství či inspirace některou z těchto individualit totiž může hrát určitou úlohu v motivačním systému některých vegetariánů.

Výrazně největší množství studií se zabývalo otázkou nutriční adekvátnosti vegetariánské a veganské stravy. Většina článků byla tak zaměřena na hledisko dietologické či medicínské, například v souvislosti se zjišťováním vlivu vegetariánské stravy na některé choroby či poruchy. Tyto informace tak byly převážně analyzovány v kapitole „Vegetariánství a zdraví“. Tento úhel pohledu na problematiku není sice čistě psychologicky zaměřen, nicméně může pomoci například k lepšímu chápání zdravotní motivace vegetariánů či naopak možných obav ze strany většinové společnosti o zdraví takto se stravujících jedinců. V praktické části práce je totiž rovněž sledován i postoj k vegetariánům právě ke zdravotním aspektům vegetariánství.

V souvislosti s motivací pak byla sledována i možná souvislost vegetariánství s některými náboženskými či filosofickými směry. Nutno říci, že převážná část informací

z této oblasti byla získána ze spíše pro-vegetariánsky orientovaných internetových zdrojů. Nicméně i přesto bylo snahou využívat relevantní informace oficiálních webových stránek z registrovaných českých i zahraničních organizací, sdružujících vegetariány (například Česká vegetariánská společnost, International vegetarian union, Vegan society apod.).

Jen omezené množství studií pojednávalo s použitím různorodé metodologie o motivaci vegetariánů k přijetí tohoto životního stylu. Pouze velmi málo výzkumů bylo pak zaměřeno i na sledování dalších psychologických či sociálních aspektů vegetariánství.

Jak již bylo naznačeno v úvodu, teoretická část práce měla být zejména jakousi stručnou rešerší, popisující způsoby uchopování této problematiky v literatuře a v odborných studiích. V tomto ohledu i vzhledem k výše zmíněným omezením je tak teoretická část poměrně úzce zaměřena pouze na toto téma. Snahou tedy nebylo ani vztažení vegetariánství k určité psychologické koncepci. V této souvislosti by se pochopitelně nabízelo například pojednání o podstatě motivačních procesů a analýza některých teorií motivace, rozbor postojů či způsoby měření hodnotové orientace atd. Podobně by mohlo být toto téma vztaženo například obecně k problematice fungování menšin v rámci majoritní společnosti apod. Nasnadě by byl i širší pohled z hlediska „food choice“ spolu s vysvětlením všech jeho aspektů. Znovu zde tedy můžeme vidět komplexnost tohoto jevu.

Mimo jiné i díky širokému a spíše mapujícímu záběru výzkumu následujícího v praktické části práce bylo zachováno toto úzké zaměření teoretické části, aby nedošlo k určitému nevhodnému „rozmělnění“ prezentovaných údajů.

Rovněž je nutné dodat, že jak část teoretická, tak i praktická jsou zaměřeny především na „pohled zevnitř“, tzn. ze strany vegetariánů. V teoretické části tak byly například popisovány pouze „pro-vegetariánské“ prvky různých náboženských směrů, historie vegetariánství, ne však historie „proti-vegetariánských myšlenek“ apod. V případě uvádění zdravotních aspektů vegetariánství byly však pochopitelně zmiňovány argumenty ve prospěch i neprospěch na základě objektivních studií. V případě zjišťování motivace byl částečně reflektován i pohled ne-vegetariánů (například studie, zjišťující, co ne-vegetariány odrazuje od přijetí vegetariánské stravy), nicméně opět převládal popis názorů ze stran vegetariánů (například jejich chápání etických či ekologických aspektů vegetariánství).

IV. Praktická část

6. Úvod a cíle výzkumu

Jak již bylo dříve uvedeno, cílem této práce je zejména celkové zmapování problematiky vegetariánství, a to z nejrůznějších úhlů pohledu. Zpravidla totiž nejde jen o způsob stravování či určitý druh diety, ale o životní styl, který je často spjat s hodnotovou či duchovní orientací jedince a může zasahovat do mnoha složek osobního a sociálního života.

Za účelem dosažení tohoto cíle byl sestaven obsáhlý dotazník, který byl distribuován právě mezi vegetariány. Byl vytvořen tak, aby nechával respondentům dostatek prostoru k vyjádření a následně tak umožnil kvantitativní, zejména pak ale i kvalitativní zpracování a vhléd do problematiky. Díky jeho širokému záběru jde tedy spíše o metodu, která tento fenomén obecně zmapuje a umožní nastolit další konkrétní otázky pro možný budoucí výzkum.

Snahou je zjistit chápání a prožívání dané problematiky vegetariány, a tudíž pod jejich úhlem pohledu. Není tedy nikterak podchycován pohled tzv. z druhé strany, to znamená očima většinové společnosti. Účelem studie není ani srovnání s některým jiným stravovacím režimem či životním stylem.

Poměrně rozsáhlý a různorodý vzorek také umožňuje sledovat a analyzovat i případné rozdíly mezi muži a ženami a rovněž mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů.

7. Metoda výzkumu

Nástrojem výzkumu byl dotazník, vytvořený autorkou právě pro potřeby této práce. Je určen lidem, kteří se označují za vegetariány. Vzhledem k tomu, že tento termín je v naší společnosti i ve veřejných kruzích používán poměrně vágně, je součástí dotazníku i přesnější určení jednotlivých kategorií, do kterých se měli respondenti zařadit (semi-vegetarián, lakto-ovo-vegetarián, vegan atd.). Pro větší přehlednost však v práci i dotazníku používaný pojem vegetarián zahrnuje všechny tyto kategorie, pokud není uvedeno jinak.

Vzhledem ke zmíněnému účelu tohoto výzkumu, ale i k designu a specifčnosti některých otázek použitých v dotazníku, není považováno za potřebné ani zcela možné využití kontrolní skupiny z řad ne-vegetariánů.

7.1 *Popis dotazníku*

Dotazník obsahuje (mimo zjišťování demografických charakteristik) 43 otázek. Většinou šlo o výběr z nabídnutých možností. Několik otázek bylo pojato jako vyjádření souhlasu či nesouhlasu s tvrzením či volbou z nabízených slovně formulovaných výpovědí. Byla zde přitom k dispozici i možnost vyjádření skutečnosti prostřednictvím volby jiné, nevím, nemám vyhraněný názor atd., aby nedocházelo ke zbytečnému zjednodušování problematiky. Cílem nebyla nucená volba, ale snaha o lepší pochopení této cílové skupiny. Zastoupeny tak byly i otevřené otázky, jejichž účelem byla zejména kvalitativní stránka, a to například při zjišťování motivace, názorů na související témata, způsobů argumentace, prožitkové a vztahové roviny atd.

Celkově měly jednotlivé skupiny položek pokrýt několik okruhů. Nejprve šlo o upřesnění základních demografických charakteristik. Bylo zjišťováno pohlaví, věk, národnost, velikost obce, ve které respondenti žijí, vzdělání, studovaný obor, rodinný stav, počet dětí a duchovní orientace. K těmto údajům lze ještě zařadit otázky zjišťující charakter a kategorii vegetariánství a rovněž délku, po kterou je tento životní styl praktikován. Tyto údaje poté byly použity i při dalším zejména statistickém zpracování a při hledání možných rozdílů a souvislostí právě ve vztahu k těmto demografickým charakteristikám.

Dále byla zejména formou otevřených otázek mapována motivace vegetariánů a proces přijetí tohoto životního stylu. Měli možnost vyjádřit se k problémům, se kterými se setkávají v této souvislosti v běžném životě, jak tyto problémy sami řeší a jak je prožívají. Byly zjišťovány sociální a sociálně psychologické souvislosti tohoto fenoménu (přijetí rodinou a přáteli, vztahy s většinovou společností, způsoby argumentace při konfliktech atd.) i určitá očekávání vegetariánů. Mapovány byly částečně i partnerské a přátelské vztahy či plány ve vztahu k dětem a jejich výživě.

Byl monitorován také subjektivní pocit zdraví a případné pozorované změny ve fyzickém a psychickém rozpoložení. Částečně bylo sledováno i jídelní chování, životní styl, omezení, se kterými se mohou vegetariáni v běžném životě setkávat, jejich spokojenost s nabídkou služeb atd.

Zjišťovala se rovněž souvislost s postoji k jiným aktuálním otázkám zejména etického charakteru ve vztahu ke zvířatům, například názory na chov „domácích mazlíčků“, na existenci zoologických zahrad, praxi dostihů či býčích zápasů, na využívání zvířat ve výzkumu, při testování výrobků, na používání kůže, na chov zvířat na mléko, vejce apod.

Sledován byl také jejich způsob argumentace při diskusích s ne-vegetariány, názor na časté námitky proti vegetariánství atd. Zjišťovala se i jejich případná účast při propagaci vegetariánství či členství v různých organizacích sdružujících vegetariány. Prostor byl dán také k jejich případným dalším komentářům a nápadům v souvislosti s vegetariánstvím.

Otázky byly vytvářeny na s využitím odborné literatury a problematiky v ní diskutované, zároveň pak na základě rozhovorů s některými vegetariány i studia různě zaměřených internetových diskusí a příspěvků na toto téma.

Používaný formulář dotazníku je zařazen v Přílohách této práce.

7.2 Předvýzkum

Originální verze dotazníku byla nejprve rozšířena mezi vegetariány zejména prostřednictvím diskusních fór na internetu. Zároveň byl zaslán na kontaktní adresu několika provozovatelům internetových serverů zaměřených na vegetariánství s žádostí o jeho budoucí zveřejnění právě na těchto stránkách. Takto oslovení jedinci byli rovněž požádáni o zpětnou vazbu ve vztahu k dotazníku, o případné připomínky atd. Tímto způsobem bylo získáno 14 vyplněných dotazníků. Protože byly odezvy na něj vesměs kladné a v průběhu tohoto předvýzkumu nebyly zaznamenány zásadnější připomínky, byl dotazník v následném výzkumu použit v téměř nepozměněné podobě. Jedinou změnou byla úprava první otázky, která původně zněla: „Do jaké kategorie vegetariánů byste se zařadil(a)?“ Protože jsem se setkala s poněkud citlivou reakcí na zařazování tzv. semi-vegetariánů mezi vegetariány, byla formulace otázky pozměněna tímto způsobem: „Do které kategorie byste se zařadil(a)?“

7.3 *Distribuce dotazníků*

Dotazník byl v konečné verzi distribuován zejména prostřednictvím internetu ve spolupráci s různými organizacemi sdružujícími vegetariány, například Českou vegetariánskou společností (zveřejněn na www.vegspol.cz), Českou společností pro výživu a vegetariánství (www.csvv.cz), serverem www.vegetarian.cz, několika diskusními fóry atd. Dotazník byl rovněž rozšiřován v rámci společnosti Jóga v denním životě a částečně v církvi Adventistů sedmého dne. O spolupráci byli požádáni i účastníci Vegetariánského dne, který se konal dne 30. září 2007 v Toulcově dvoře v Praze. Informace o probíhajícím výzkumu a možnosti účasti na něm byla anoncována prostřednictvím letáků i v několika prodejnách se zdravou výživou v Praze a ve třech pražských vegetariánských restauracích.

Součástí dotazníku bylo i jeho úvodní představení spolu s vysvětlením účelu a budoucího použití výsledků spolu s instrukcemi k jeho vyplnění a odeslání. Dotazník byl k dispozici v elektronické podobě (MS Word umožňující vpisování) na výše zmíněných serverech, na požádání mohl být přímo zaslán autorkou. Byla zřízena emailová schránka, na kterou měl být vyplněný dotazník v elektronické podobě odeslán. Na požádání byla k dispozici i tištěná verze dotazníku, který mohl být následně předán přímo autorce (na Vegetariánském dni) nebo zaslán poštou. I elektronická verze dotazníku umožňovala tisk a následné ruční vyplnění. Respondenti byli zároveň v úvodu dotazníku požádáni o jeho případné další rozšiřování v rámci vegetariánské komunity.

Data byla tímto způsobem sbírána v období od srpna 2007 do ledna 2008. V průběhu tohoto období byla shromažďována na emailové adrese dotaznik.vegetarian@seznam.cz, několik dotazníků poté přišlo běžnou poštou v tištěné podobě na adresu autorky.

7.4 *Způsob shromažďování a zpracování dotazníků*

Příchozí dotazníky byly zběžně zkontrolovány, bylo zjištěno, zda nechybějí některé důležité údaje či odpovědi. V případě, že bylo vše v pořádku, byla respondentovi zaslána stručná odpověď s poděkováním za účast ve výzkumu. Pokud bylo zapotřebí některé informace doplnit či upřesnit, byli o to dotyční respondenti požádáni. Dotazníky s takto dodatečně upřesněnými údaji byly do výzkumu zapojeny. Pokud byl v závěrečné volné otázce či v komentáři k posílanému dotazníku vysloven nějaký dotaz či přání ze strany respondenta, bylo na něj prostřednictvím emailové komunikace reagováno.

Byly vyřazeny dotazníky, ve kterých chyběl větší počet odpovědí, které nebyly ani následně doplněny. (Někteří respondenti například skončili u 8. otázky. Důvodem zřejmě bylo, že byl v tomto místě vložen do dokumentu stránkový zlom a respondenti tak předpokládali, že jde již o konec dotazníku.) Další například vynechávali většinu otevřených otázek. Takové dotazníky pak opět nebyly do výzkumu zařazeny. Zpravidla pokud byla přehlédnuta například jen jedna dílčí otázka, byl dotazník použit. Zapojeno bylo i 27 dotazníků, ve kterých nebyl ani po výzvě o doplnění upřesněn studijní obor, nicméně jinak byly vyplněny kompletně. Několik dotazníků se bohužel zřejmě z technických důvodů nepodařilo otevřít, tudíž rovněž nemohly být použity.

Na základě těchto pravidel bylo z došlých 337 dotazníků využito 324. Z těchto 324 zhruba 80 respondentů na žádost doplnilo chybějící údaje. Ve většině případů šlo jen o upřesnění studijního oboru, v několika dalších o doplnění zřejmě přehlédnutých otázek či o výše zmiňovaný případ, kdy dotyční skončili u 8. otázky.

7.5 Způsob vyhodnocování, prezentace a analýzy získaných výsledků

Informace z takto získaných a uložených dotazníků byly následně přeneseny do souhrnné elektronické podoby s využitím programu MS excel. Slovní odpovědi u otevřených otázek byly převedeny v doslovném znění a následně kvalitativně analyzovány a kódovány. Byly vytvořeny soubory odpovědí, vykazujících podobné znaky. Jeden respondent přitom mohl skórovat i ve více takto vymezených skupinách, pochopitelně mohlo dojít i ke vzájemnému prolínání. Odpovědi výběrového charakteru (možnosti voleb „a“, „b“, „c“ apod.) byly kódově převedeny a případné komentáře respondentů či uváděné možnosti ve volbách „jiné“ byly rovněž podchyceny.

Následně byla provedena a prezentována analýza takto získaných údajů a základní deskriptivní statistika odpovědí a zjišťovaných demografických parametrů. Podrobně byl sledován také vzorek respondentů a jeho charakteristiky, byla provedena i analýza některých závislostí uvnitř vzorku. Byla rovněž připojena diskuse, pojednávající o možných omezeních použité metody a vzorku.

V části, prezentující výsledky výzkumu, pak byly jednotlivé otázky dotazníku pro větší přehlednost rozděleny do sedmi nadřazených celků. Šlo o tyto skupiny:

- Motivační prvky a proces osvojení si vegetariánství
- Rodinné, partnerské a další sociální souvislosti vegetariánství
- „Přání a stezky vegetariánů“
- Názory na zdravotní stránku vegetariánské stravy
- Vegetariánství a životní styl
- Názory na související etické otázky ve vztahu ke zvířatům
- Způsoby reagování v argumentačních střetech

U každé z těchto kategorií byly poté nejprve popsány výsledky jednotlivých v ní zahrnutých otázek (položek v dotazníku) spolu s uvedením přesného znění těchto otázek v dotazníku. V případě kvalitativně zaměřených otevřených otázek či při upřesňování v odpovědích „jiné“ bylo pro lepší názornost použito vždy několika přesných (úplných či částečných) citací vyjádření respondentů. (Takováto vyjádření pak jsou prezentována v uvozovkách změněnou formou písma.) Smyslem takového postupu byla opět snaha o hlubší pochopení této problematiky, doslovné citace měly sloužit také k upřesnění a dokreslení vytvořených kategorií odpovědí.

V závěru každé otázky bylo provedeno i stručné srovnání možných rozdílů mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími.

V další části pak byla připojena celková analýza této skupiny otázek spolu s upozorněními na možné limity a omezení takových zjištění. Výsledky byly případně rovněž porovnány se zjištěními některých jiných studií popsanych v teoretické části práce. Touto formou tedy v podstatě dochází k jakési průběžné diskusi. Cílem tohoto poněkud méně obvyklého postupu je zejména lepší porozumění a přehlednost. Pokud by k této analýze došlo až v závěru práce, byla by podobná diskuse velmi obsáhlá s rizikem ztráty návaznosti k jednotlivým položkám dotazníku.

7.6 Diskuse k použité metodě

Vedle metody získávání vzorku je rovněž třeba upozornit na určitá úskalí pramenící z použité metody sběru dat a ze způsobu následného zpracování těchto údajů. Jak již bylo podrobně popsáno, nástrojem výzkumu byl autorský dotazník, sestavený speciálně pro účely této diplomové práce. Jde tedy o techniku, která byla použita poprvé, nikoli o standardizovanou metodu. Dotazník rovněž nemá testovou podobu a účelem nebyl ani princip určité nucené volby. Nejde tedy o „čistě psychologický“ nástroj, kterým by bylo možné zjistit například různé osobnostní charakteristiky jedinců. Do určité míry šlo spíše o kombinaci sociologického a psychologického výzkumu.

Některé položky měly formu otevřených otázek. Přestože šlo tedy o dotazníkovou metodu, byly některé výstupy spíše kvalitativního charakteru a tímto způsobem k nim bylo i přistupováno. V rámci analýz tak byla uváděna i konkrétní subjektivní vysvětlení jedinců (případně úryvky z těchto vyjádření). Nebyly však hlouběji zkoumány intraindividuální souvislosti (například formou jednotlivých kazuistik) ani individuální tendence jednotlivých respondentů. Získané údaje byly kódovány a následně posuzovány kvantitativně ve vztahu k celé cílové skupině. Rovněž způsob tohoto kódování a vytváření určitých kategorií způsobů odpovídání, do kterých byli respondenti následně zařazeni, mohl způsobit určitou míru zjednodušení. I s přihlédnutím na zpracovávaný objem dat tak nebylo možné se vyhnout riziku jistého zkreslení. Zvolené skupiny odpovědí se mohly vzájemně překrývat či prolínat. Jedinci samozřejmě mohli skórovat i ve více kategoriích.

Svá omezení přináší samozřejmě i fakt, že šlo o více méně anonymní metodu a veškerá komunikace tak většinou probíhala pouze elektronickou formou. Na rozdíl od metody polostandardizovaného rozhovoru zde tak nedošlo k přímému kontaktu a rovněž možnost upřesňování informací a ovlivňování míry uváděných podrobností byla omezena. Na druhé straně však nešlo ani o jednoduchou formu dotazníkového šetření s přesně danými možnostmi odpovědí. Tímto způsobem by naopak zřejmě došlo k nežádoucímu zjednodušení problematiky. Námi zvolená metoda tak byla jakousi syntézou těchto přístupů.

Rozsáhlost a široký záběr dotazníku spolu s výše uvedenou snahou nechat dotázaným dostatek prostoru pro vlastní vyjádření s sebou samozřejmě přinášely nemalé problémy při následném zpracování dat. Rovněž je třeba uvážit, že i počet respondentů, kteří se zapojili do výzkumu, byl vyšší, než se původně očekávalo (celkem 324 dotázaných). Převádění získaných údajů, doslovné citování kvalitativních vyjádření, kódování odpovědí, dodatečné vytváření kategorií apod. bylo tedy časově velice náročné. Poněkud omezené pak byly i možnosti podrobného statistického zpracování dat.

Způsob prezentace výsledků byl popsán a vysvětlen již v předchozí části. Odpovědi na jednotlivé otázky dotazníku byly vyjádřeny většinou kombinací uvedení počtu respondentů, kteří tuto variantu volili, spolu s vyjádřením jejich procentuálního zastoupení v rámci celého vzorku. Ve většině případů nebylo považováno za nutné vložení přesných tabulek a grafů, přednost byla dána slovnímu výkladu. Jsme si ale vědomi toho, že by prezentace výsledků i v grafické podobě mohla přispět k větší názornosti.

U každé z otázek byly rovněž sledovány případné rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů (semi-vegetariáni, lakto-ovo-vegetariáni, lakto-vegetariáni, jiní) a mezi pohlavími, a to zejména s použitím kontingenčních tabulek. Tento postup byl zvolen vzhledem k poměrně různorodosti vzorku. Rovněž jsme chtěli alespoň do určité míry předejít metodologickým a terminologickým nepřesnostem, o kterých bylo již na mnoha místech pojednáno v teoretické části práce. Jak již bylo vysvětleno, rozhodli jsme se ponechat ve vzorku i skupinu semi-vegetariánů, přestože nejde v tomto případě o vegetariány v pravém smyslu slova. Průběžně jsme se pak tedy zaměřovali právě na

zjišťování možných rozdílů mezi jednotlivými skupinami. Je však rovněž nutné upozornit, že zejména kategorie „jiné“ („skorovitariáni“, vitariáni a makrobiotici) měla jen 12 členů, tudíž je třeba k výsledkům u této skupiny přistupovat obezřetně.

Podobně by se pochopitelně nabízelo i srovnání výsledků například mezi jednotlivými věkovými kategoriemi, podle délky praktikovaného vegetariánství, dle vzdělání, oboru apod., nicméně tento přístup nebyl zejména k omezenému rozsahu práce zvolen. V tomto i dalších ohledech zde však zůstává otevřená možnost pro další, podrobnější analýzu získaných dat. Nabízí se tak i možnost podrobnějšího sledování vztahů mezi jednotlivými položkami dotazníku apod. či zaměření na přístup více kvalitativní.

8. Vzorek

Výše zmíněnou metodou se podařilo nashromáždit 337 dotazníků. Do konečného výzkumu však bylo zahrnuto 324 respondentů. Zbylé dotazníky byly příliš nekompletně vyplněné než aby mohly být použity nebo je nebylo možné použít z technických důvodů (například chyba při posílání dotazníku – nemožnost jej otevřít atd.)

8.1 Popis vzorku

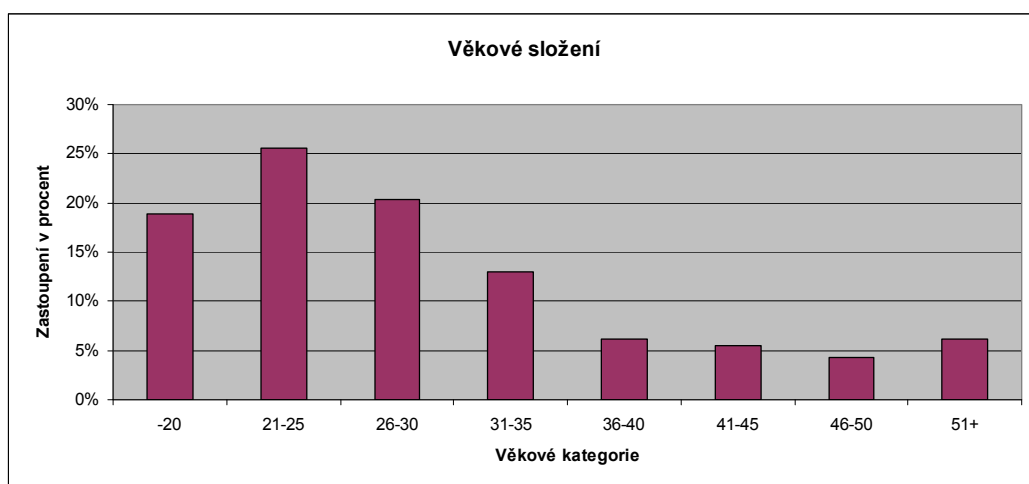
8.1.1 Pohlaví

Do vzorku bylo tedy zahrnuto 203 žen (62,65 procent) a 121 mužů (37,35 procent). Přestože je mužů méně než žen, je jejich počet vzhledem k předpokládanému rozložení tohoto jevu mezi pohlavími na základě doposud prováděných studií poměrně vysoký.

Pohlaví		
Ženy	203	62,65%
Muži	121	37,35%
Celkem	324	100,00%

8.1.2 Věk

Věk dotázaných se pohybuje v relativně širokém rozpětí, tj. od 11 do 76 let. Průměrný věk dotázaných byl 29,5 roku s mediánem 27 let. Zjištěná směrodatná odchylka měla hodnotu 11,2. V následujícím grafu je možné vidět procentuální zastoupení věkových skupin rozdělených do pětiletých intervalů.



8.1.3 Národnost

Naprostá většina respondentů byla české národnosti (95,7 procent), 11 respondentů (3,4 procent) bylo národnosti slovenské, 1 arménské, 1 dotázaný se označil za Slovana a další za Kelta. Vzhledem k homogenosti vzorku z tohoto pohledu nebyla tedy tato kategorie dále sledována.

8.1.4 Velikost obce, ve které respondenti žijí

Byla mapována i velikost obce, ve které účastníci výzkumu v současné době žijí. 16 procent respondentů uvedlo obec do 2000 obyvatel, 11,1 procent obec do 10 000 obyvatel, 25,6 procent do 100 000 a 10,8 procent obec nad 100 000 obyvatel. Největší část respondentů, tj. 34,9 procent žije v Praze. 1,5 procenta dotázaných (5 respondentů) pobývá v současnosti v zahraničí (2 ve Velké Británii, 3 na Slovensku).

Velikost obce, ve které respondenti žijí		
Obec do 2000 obyvatel	52	16,0%
Obec do 10 000 obyvatel	36	11,1%
Město do 100 000 obyvatel	83	25,6%
Město s více než 100 000 obyvateli	35	10,8%
Praha	113	34,9%
Zahraničí (Velká Británie, Slovensko)	5	1,5%
Celkem	324	100,0%

8.1.5 Vzdělání

Zjišťováno bylo i nejvyšší dosažené vzdělání. Jen 5 dotázaných (1,5 procenta) mělo základní vzdělání, 10 respondentů (3,1 procenta) střední odborné bez maturity, 67 respondentů (20,7 procent) střední odborné s maturitou, 29 respondentů (9 procent) vystudovalo gymnasium, 13 respondentů (4 procenta) má vyšší odborné a 98 (30,2 procent) vysokoškolské vzdělání. Dále byla zřízena kategorie student, do které byli zařazeni žáci základních škol a studenti středních, vyšších odborných či vysokých škol. Šlo o 90 respondentů (27,8 procent). Několik studentů již absolvovalo jednu vysokou školu a pokračovali ve studiu na jiné či ve studiu doktorském. Do této kategorie spadalo 12 respondentů (3,7 procent).

Vzdělání		
Nedokončené základní	0	0%
Základní	5	1,5%
Střední odborné bez maturity	10	3,1%
Střední odborné s maturitou	67	20,7%
Gymnasium	29	9,0%
Vyšší odborné	13	4,0%
Vysokoškolské	98	30,2%
Student	90	27,8%
Vysokoškolské + student	12	3,7%
Celkem	324	100,0%

Monitorován byl rovněž obor, který dotázaní studovali. Část respondentů toto upřesnění neuvedla, takže mohou být tímto faktem získané výsledky ovlivněny. Obory technické (například PC, elektrotechnika, stavební inženýrství, doprava atd.) byly zastoupeny 63 respondenty (19,4 procent). Ve 43 případech (13,3 procent) šlo o studium gymnázia. 32 respondentů (9,9 procent) mělo vzdělání obchodního či ekonomického směru. 27 respondentů (8,3 procent) studovalo směry pedagogické, 23 respondentů (7,1 procent) pak další směry humanitního typu. Samostatně byly odděleny i obory sociální (sociální

práce, sociologie...), ke kterým se řadilo 14 respondentů (4,3 procenta), studia jazyků (7 respondentů – 2,2 procenta), studia psychologie (7 respondentů – 2,2 procenta) a studia práv (4 respondenti - 1,2 procent). 19 dotázaných (5,9 procent) bylo přírodovědně zaměřených, 15 (4,6 procent) mělo zdravotnické vzdělání. 14 dotázaných (4,3 procenta) bylo vzděláno v sektoru služeb (kuchař, řezbář atd.). 12 respondentů (3,7 procent) prošlo umělecky zaměřenými studii. 4 dotázaní uvedli jen základní vzdělání bez zaměření, 6 respondentů ještě nedokončilo základní školu.

8.1.6 Rodinný stav

Většina dotázaných (190 – 58,6 procent) byla dosud svobodných. 38 respondentů (11,7 procent) žilo ve vztahu s druhem či družkou, 72 (22,2 procent) v manželském svazku. 23 dotázaných (7,1 procent) bylo rozvedených, v 1 případě šlo o vdovu.

Rodinný stav		
Svobodný/svobodná	190	58,6%
Žijící s družkou/druhem	38	11,7%
Ženatý/vdaná	72	22,2%
Rozvedený/rozvedená	23	7,1%
Vdovec/vdova	1	0,3%
Celkem	324	100,0%

8.1.7 Děti

Tři čtvrtiny dotázaných (75 procent) neměly dosud děti. 26 dotázaných (8 procent) mělo dítě jedno, 37 respondentů (11,4 procent) děti dvě, 15 dotázaných (4,6 procent) tři a 1 respondent uvedl děti čtyři. Dvě ženy upřesnily, že jsou v současnosti těhotné.

Počet dětí		
0	243	75,0%
1	26	8,0%
2	37	11,4%
3	15	4,6%
4	1	0,3%
Těhotná	2	0,6%
Celkem	324	100,0%

8.1.8 Vyznání a duchovní orientace

Sledováno bylo i vyznání či určité duchovní směřování dotázaných. Více než třetina z nich (111) se označila za nevěřící. 48 respondentů (zhruba 15 procent) se řadilo ke křesťanství (tři označili křesťanství za náboženství, ke kterému mají nejbližší, proto pro účely dalšího zpracování byli zařazeni do této kategorie). Mezi těmito křesťany byla i podrobněji neurčená skupina z Církve adventistů sedmého dne. 26 respondentů (8 procent) se označilo za hinduisty (1 respondent jako směřující k hinduismu), 23 dotázaných (7 procent) poté praktikovalo jógu. Tyto dva směry spolu do velké míry souvisí, nicméně bylo respektováno vyjádření respondentů, zda se zařadili do hinduismu či zvolili v možnosti jiné jógu. Větší část těchto respondentů byla členy sdružení Jóga v denním životě. 21 dotázaných (6,5

procent) si zvolilo buddhismus. I zde 4 z nich mluvili spíše o buddhistickém směřování, další 2 specifikovali příslušnost k hnutí Hare Krišna.

Poměrně velká část (28 respondentů – zhruba 9 procent) uvedla, že jim jsou blízké myšlenky z různých náboženských směrů, takže je jejich víra jakousi syntézou těchto náboženství (často byly zmiňovány kombinace buddhismu a hinduismu nebo křesťanství a buddhismu, případně dalších). 25 respondentů (8 procent) se vyjádřilo, že neprojektují (nemodlí se, nechodí do kostela atd.), nicméně se označují za věřící. 11 dotázaných (cca 3,5 procenta) si vytvořilo jakýsi osobní duchovní či filosoficko – náboženský systém, kterým se řídí.

Další odpovědi byly většinou zmiňovány spíše individuálně a vykazovali specifitu. Nicméně byla vytvořena ještě kategorie, která by se dala označit jako pantheismus či universum. Byly sem zařazeny odpovědi, ve kterých se zdůrazňovala síla přírody a přírodní či pantheistický řád, dále vesmírný řád, universální princip či hybná síla atd. Do této skupiny bylo zařazeno 10 respondentů (3 procenta). Jako samostatná kategorie byl ještě uveden taoismus, ke kterému se přihlásili 3 respondenti. Další ojedinělá či specifická vyjádření (celkem 16 dotázaných – 5 procent) byla shrnuta do kategorie jiné. (Pařilo sem například židovství, islám, rastafariánství, pohanství, theismus, vyšší vědomí, čarodějnictví a okultismus, biotronika atd.)

Dva respondenti tuto informaci nechtěli uvést.

Vyznání		
Bez vyznání/atheista	111	34,3%
Křesťanství	48	14,8%
Hinduismus	26	8,0%
Jóga	23	7,1%
Buddhismus	21	6,5%
Směs různých směrů	28	8,6%
Neprojektuji, ale věřím	25	7,7%
Vlastní "náboženství"	11	3,4%
Pantheismus/universum	10	3,1%
Taoismus	3	0,9%
Jiné	16	4,9%
Celkem	322	99%

8.1.9 Kategorie vegetariánů

Respondenti byli charakterizováni i zařazením do kategorie vegetariánů. 37 dotázaných (11,4 procent) bylo zahrnuto do kategorie semi-vegetariánů, 169 respondentů (52,2 procent) mezi lakto-ovo-vegetariány. 54 dotázaných (16,7 procent) se označilo za lakto-vegetariány. (Tato kategorie nebyla původně specifikována, nicméně díky jejímu frekventovanému výskytu byla dodatečně zařazena). Jen 1 respondent uvedl, že je ovo-vegetarián (později byl pro účely dalšího zpracování veden v kategorii lakto-ovo-vegetarián).

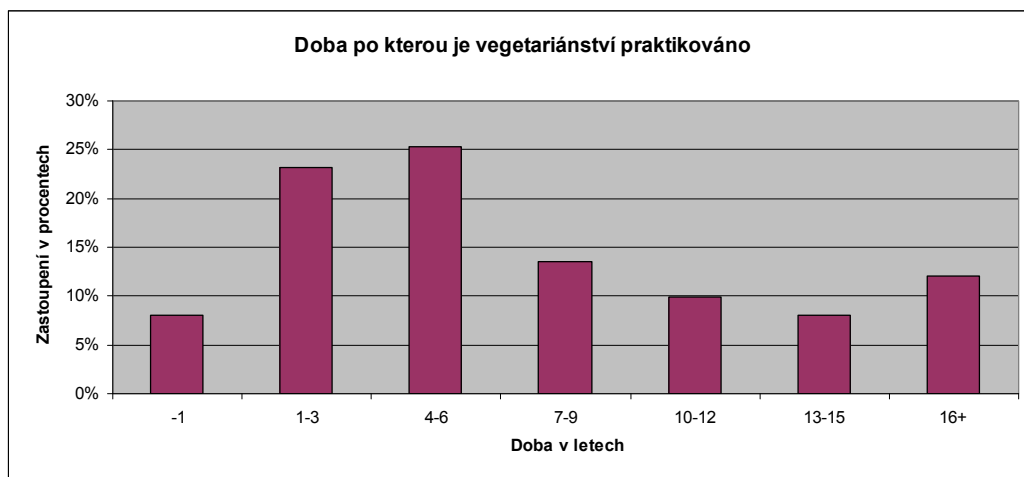
Na základě popisu v možnosti jiná byla zřízena pro účely zpracování i kategorie „skoro vegani“, která zahrnovala lakto-ovo-vegetariány, kteří se snaží v současné době přecházet na veganství či alespoň do velké míry konzumaci mléčných výrobků a vajec omezují. Do této kategorie spadalo 7 dotázaných (2,2 procenta). Ve vzorku bylo dále 44 veganů (13,6 procent). Dále byla dodatečně vytvořena i kategorie vitariánů, do které spadalo

7 dotázaných (2,2 procenta) a následně kategorie „skoro vitariáni“ se 2 respondenty. Ve vzorku byli zastoupeni i 3 makrobiotici (0,9 procent).

Kategorie vegetariánů		
Semi-vegetariáni	37	11,4%
Lakto-ovo-vegetariáni	169	52,2%
Lakto-vegetariáni	54	16,7%
Ovo-vegetariáni	1	0,3%
"Skoro vegani"	7	2,2%
Vegani	44	13,6%
Vitariáni/raw food	7	2,2%
"Skoro vitariáni"	2	0,6%
Makrobiotici	3	0,9%
Celkem	324	100,0%

8.1.10 Doba, po kterou je vegetariánství praktikováno

Jako poslední demografická kategorie v dotazníku byla zjišťována délka vegetariánství, tj. doba, po kterou jsou dotyční vegetariány. Pokud byl u vegetariánů zaznamenán určitý vývoj (například od semi-vegetariánství k lakto-ovo-vegetariánství nebo od lakto-ovo-vegetariánství k veganství) byla započítána jen doba, po kterou byl praktikován naposledy uváděný vegetariánský styl. (Například pokud byl někdo 5 let lakto-ovo-vegetariánem a teď je 3 roky veganem, byl zařazen do kategorie vegan a délka jeho vegetariánství byla označena jako 3 roky). S ohledem na tato upřesnění byla průměrná zjištěná délka vegetariánství 7,6 let (medián 6 let). Minimální uváděná doba vegetariánství byla tři týdny, maximální 50 let. Směrodatná odchylka byla 6,8. Několik respondentů bylo již vychovávalo od narození či raného dětství ve vegetariánských rodinách.

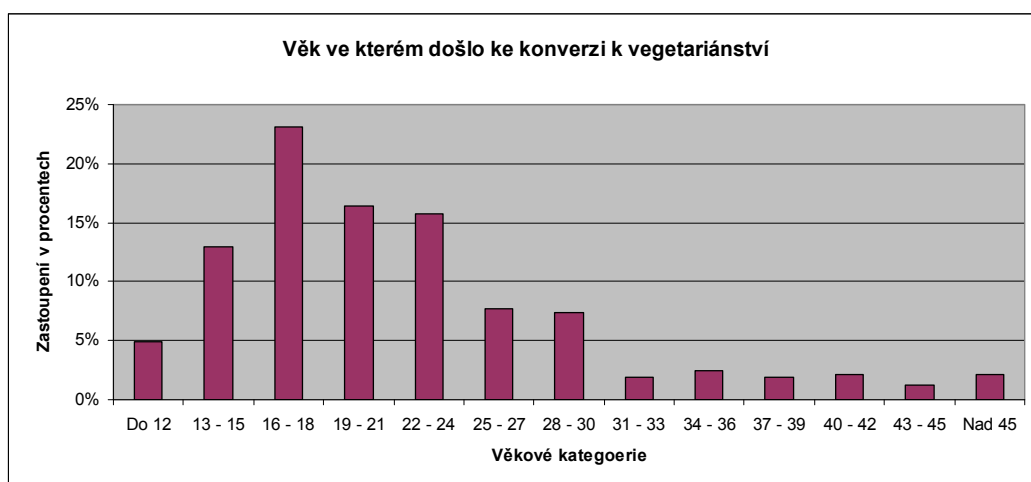


U části dotázaných šlo o proces pozvolný s postupným omezováním masa, kdy se někteří od ne-vegetariánství dostali k semi-vegetariánství, případně pak dále k lakto-ovo-vegetariánství. Podobně i podstatná část současných veganů došla k této cestě dostala přes počáteční lakto-ovo-vegetariánství. Tuto skutečnost výslovně v odpovědi upřesnila zhruba pětina veganů, lze však předpokládat, že jde o větší počet, protože otázka přímo nevyžadovala toto upřesnění uvádět. Část respondentů, označujících se za lakto-ovo či lakto-vegetariány zároveň popisovala omezování konzumace vajec a mléčných výrobků či

preferenci pouze výrobků bio či z domácích chovů. Podobně se našlo i několik veganů, kteří postupně směřují spíše k vitariánství. V několika případech bylo však možné zaznamenat i směřování opačné, například od veganství zpět k lakto-ovo-vegetariánství či semi-vegetariánství. U malé části vegetariánů se vyskytly i určité přestávky v jejich směřování.

8.1.11 Věk, ve kterém došlo ke konverzi k vegetariánství

Dodatečně byl ještě na základě získaných údajů propočítán věk, ve kterém u respondentů došlo ke konverzi k vegetariánství. Jak již bylo uvedeno, jen několik dotázaných je vegetariány už od narození či velmi útlého dětství. K přechodu k vegetariánství však docházelo i v poměrně vysokém věku (nejpozději 67,5 roku). Průměrný věk byl 22 let, medián 20 let. Modus (tedy věk, který byl uváděn nejčastěji) byl určen na 17 let. Směrodatná odchylka byla stanovena 9,11. U 57 procent respondentů došlo k přechodu do 21 let, pouze 12 procent dotázaných se k vegetariánství rozhodlo později než ve 30 letech.



8.2 *Analýza závislostí některých demografických charakteristik vzorku*

V rámci výše popsaných charakteristik vzorku byl rovněž proveden pokus o zjištění možných závislostí mezi jednotlivými ukazateli. K tomuto účelu byla využita zejména metoda χ^2 testu a kontingenční tabulky. Byla tak sledována možná souvislost mezi proměnnými.

8.2.1 Závislost pohlaví a kategorie vegetariánů

První otázkou bylo zda souvisí pohlaví dotázaných se zvolenou kategorií vegetariánství. Za tímto účelem byly některé kategorie spojeny. (Kategorie „skoro vegani“ byla zahrnuta v rámci veganů, do kategorie „Jiné“ byli zařazeni vitariáni, „skoro vitariáni“ a makrobiotici).

Nebyla prokázána významná závislost mezi těmito proměnnými ($p = 0,067$, hodnota Pearsonova koeficientu = 0,16). Přesto je možné sledovat určité vyšší zastoupení žen ve skupině semi-vegetariánů oproti mužům.

8.2.2 Závislost věku a kategorie vegetariánů

Dále bylo sledováno, do jaké míry může věk dotázaných souviset se zvoleným druhem vegetariánství. Za tímto účelem byly zřízeny věkové kategorie se základním rozpětím pěti let. (Pro potřeby χ^2 testu byly sloučeny poslední dvě skupiny, tj. 46 – 50 let a 51+). Bylo rovněž nutné spojit podobně jako v předchozím případě kategorie vegetariánů.

Vyskytla se zde určitá závislost, ne však na 5% hladině významnosti. Dle Pearsonova koeficientu (0,29) ale nemůžeme hovořit o příliš silné závislosti.

Ukázalo se, že skupina lakto-ovo-vegetariánů je nejpočetnější ve všech věkových kategoriích kromě nejstarší (51 a více let). Významná je tato převaha zejména v mladších kategoriích, tj. do 30 let. 72 procent lakto-ovo-vegetariánů je právě ve věku do 30 let. U nejstarší kategorie převažují lakto-vegetariáni. Rovněž v kategorii 46 – 50 let je zastoupení lakto-vegetariánů silné. Vegani mají oproti tomu silnější než očekávané zastoupení v kategoriích 36 – 45 let. U semi-vegetariánů se zdá být závislost na věku nejmenší. Všechny skupiny (kromě lakto-vegetariánů) mají nejvyšší počet stoupenců v kategorii 21 – 25 let.

Při bližší analýze a pokusu o interpretaci těchto výsledků lze vyjádřit domněnku, že k lakto-vegetariánství se lidé uchylují častěji než k jiným formám vegetariánství v pozdějším věku. Tento druh vegetariánství (jak bude rozebráno později) do velké míry souvisí s náboženstvím respektive praktikováním jógy a rovněž s určitou potřebou duchovního rozvoje. Vyšší podíl veganů ve skupinách mezi 36 a 45 lety lze oproti tomu zřejmě vysvětlit i skutečností, že velká část veganů se rekrutovala z původních lakto-ovo-vegetariánů, takže ke konverzi v veganství došlo pochopitelně v pozdějším věku. Tomu ostatně nasvědčuje i skutečnost, že podíl lakto-ovo vegetariánů se s rostoucím věkem do určité míry snižuje.

8.2.3 Závislost vzdělání a kategorie vegetariánů

Jako další byla sledována závislost nejvyššího ukončeného vzdělání na zvoleném typu vegetariánství. Dle provedené analýzy lze usuzovat na závislost těchto proměnných ($p = 0,0015$), nicméně síla závislosti není příliš velká (Pearsonův koeficient je 0,27). Pro tyto účely však musely být opět jednotlivé kategorie částečně sloučeny, což mohlo výsledky zkreslit.

I v tomto případě je skupina lakto-ovo-vegetariánů nejsilněji zastoupena ve všech kategoriích vzdělání. 52 procent lakto-vegetariánů má vysokoškolské vzdělání. U všech kategorií (kromě semi-vegetariánů) výrazně převažují studenti a vysokoškolsky vzdělaní jedinci.

8.2.4 Závislost vyznání a kategorie vegetariánů

Pozornost byla zaměřena i na zjišťování souvislostí mezi vyznáním či duchovním směřováním respondentů a zvoleným typem vegetariánství. Zde byla závislost prokázána na 5% hladině významnosti. Pearsonův koeficient byl zjištěn 0,452.

Zcela zřejmá je již výše naznačená souvislost mezi lakto-vegetariánstvím a hinduistickým směřováním (respektive praktikováním jógy). 56 procent lakto-vegetariánů bylo orientováno tímto směrem. Mezi lakto-ovo-vegetariány poté výrazně převládali ateisté (44 procent), podobně jako mezi vegany (41 procent). Vegani byli také častěji zařazováni do kategorie „vlastní víra“, pantheismus či „jiné“. Rovněž se zdá, že u semi-vegetariánů je poněkud silnější zastoupení křesťanů, naopak hinduismus či praktikování jógy nezvolil žádný s těchto respondentů.

8.2.5 Závislost velikosti obce, ve které vegetariáni žijí, a kategorií vegetariánů

Zkoumána byla rovněž závislost mezi velikostí obce, ve které respondenti žijí, a druhem vegetariánství. Závislost však nebyla prokázána ($p = 0,3$), Pearsonův koeficient 0,23.

Ve všech kategoriích kromě veganů žije největší podíl z nich v Praze. Tento trend je patrný zejména u lakto-vegetariánů. U lakto-ovo-vegetariánů je poté i vyšší frekvence města s více než 100 000 obyvateli. Oproti tomu vegani se více než jiné skupiny zdržují v menších obcích.

8.3 Diskuse ke vzorku

8.3.1 Obecná omezení metody výběru vzorku

Pro tento výzkum se podařilo získat poměrně velký a různorodý vzorek vegetariánů (324). Tento počet umožňoval jak kvalitativní, tak i smysluplné kvantitativní zpracování. Přesto je třeba vzít v potaz i určitá omezení, daná zejména způsobem jeho výběru.

Šlo v podstatě o metodu sněhové koule, tudíž nelze hovořit o reprezentativním vzorku. Nelze také zpětně přesně zjistit, jakým způsobem se účastníci výzkumu o tomto dotazníku dozvěděli. Do velké míry šlo o anonymní šetření.

Téměř veškerá komunikace probíhala pouze elektronicky. To samozřejmě přináší i další omezení. Vzhledem ke způsobu distribuce byla u respondentů předpokládána určitá počítačová gramotnost (šíření na webových stránkách či prostřednictvím emailu), což mohlo omezit reprezentativnost vzorku. Přístup k informacím o tomto výzkumu rovněž vyžadoval i určitou míru angažovanosti v oblasti vegetariánství (např. vyhledání odkazu na dotazník na vegetariánských serverech, účast na Vegetariánském dni, členství ve společnosti Jóga v denním životě atd.) či alespoň kontakt s ostatními vegetariány (při řetězovém způsobu šíření informací). Lze tak předpokládat, že tímto sítím neprošli mnozí vegetariáni, kteří nemají pravidelný přístup k internetu či mají omezenou počítačovou gramotnost, neangažují se v souvisejících aktivitách, nejsou členy společností sdružujících vegetariány či se o svém vegetariánství nijak nešíří.

Dalším faktorem byla i obsáhlost a náročnost dotazníku. Jeho vyplnění dle míry respondentem uváděných podrobností vyžadovalo zhruba 15 – 60 minut. Lze tedy předpokládat, že některé potenciální respondenty tato časová náročnost odradila.

8.3.2 Pohlaví a věkové složení

Jak již bylo opakovaně zmíněno i v části teoretické, rozložení vegetariánství v populaci není nijak rovnoměrné. Ve větší míře jsou zde zastoupeny ženy. Výzkumy však mnohdy nepopisují konkrétní specifikaci těchto rozdílů. Hill (1996) například uvádí 71 procent žen ku 29 procentům mužů. V našem vzorku byl tento poměr o něco vyrovnanější (cca 63 procent žen ku 37 procentům mužů), spíše se předpokládala ještě silnější převaha žen. Obě tyto skupiny tak umožňovaly další zpracování a zjišťování rozdílů.

Rovněž věkové složení vegetariánů nebývá uváděno jako rovnoměrné. Dle studií zmíněných v teoretické části (například Greene-Finestone a kol., 2005 či Worsley a Skrzypiec, 1998) je tento trend častěji spjatý s adolescenty a mladými lidmi. Podobně i v našem vzorku bylo možné sledovat silnější zastoupení mladších věkových kategorií. Průměrný věk respondentů byl 29,5 roku s mediánem 27 let. 19 procent dotázaných bylo mladších 20 let, 44 procent bylo ve věku do 25 let a téměř 65 procent ještě nedosáhlo 30. roku života. Takové věkové složení však mohlo být ovlivněno i výše zmíněnou metodou sběru dat, kdy lze předpokládat obecně poněkud lepší možnosti přístupu k informacím u mladých lidí.

8.3.3 Velikost obce, ve které respondenti v současnosti žijí

V několika studiích bylo popisováno, že vegetariáni žijí častěji ve větších městech (například Baines a kol., 2007). V našem vzorku žilo zhruba 47 procent dotázaných ve městě s více než 100 000 obyvateli, nicméně poměrně silné zastoupení měly i menší obce. Přesto lze usuzovat na větší koncentraci vegetariánů právě ve větších městech a zejména tak v Praze, a to například i díky lepší nabídce služeb (vegetariánské restaurace, prodejny zdravé výživy atd.), ale i možnostem sdružování se (v Praze sídlí množství organizací či klubů spojených s vegetariánstvím).

Přestože byl dotazník šířen především elektronickou formou, byl anoncován i v několika prodejnách se zdravou výživou a ve vegetariánských restauracích právě v Praze.

Proto lze předpokládat v našem vzorku poněkud silnější zastoupení respondentů právě z Prahy a okolí v porovnání se skutečnou situací.

V této otázce byla rovněž zjišťována pouze velikost obce, nikoli například kraj, ve kterém se nachází. Není tedy možné soudit, zda byly respondenti v našem vzorku rovnoměrně rozptýleni v rámci území České republiky či jestli existovaly určité rozdíly. Opět však lze vzhledem k výše uvedenému předpokládat poněkud větší koncentraci dotázaných z okolí Prahy.

8.3.4 Vzdělání

Také poměrně vysoké zastoupení studentů v našem vzorku (téměř jedna třetina respondentů) potvrzuje další, v odborných studiích analyzovaný trend, kdy je často popisována vysoká prevalence vegetariánů právě mezi studenty.

Výzkumy také uvádějí mezi vegetariány častěji vyšší vzdělání (například Hoek a kol., 2004). Rovněž v našem vzorku byl v porovnání s běžnou populací vyšší podíl lidí, kteří měli vyšší odborné či vysokoškolské vzdělání, případně byli studenty takových škol (téměř 60 procent respondentů). Dalších zhruba 10 procent dotázaných tvořili současní žáci základních a studenti středních škol, kdy u části z nich lze očekávat další pokračování ve vzdělávání.

U respondentů v této studii bylo mapováno i jejich studijní zaměření. Do jisté míry překvapivě bylo zjištěno, že jsou vegetariáni poměrně rovnoměrně rozděleni napříč různými obory. Celkově sice převládalo spíše humanitní zaměření, nicméně tento trend je viditelný i v rámci většinové populace. Poměrně velká část respondentů však uváděla technické či ekonomické, případně i umělecké zaměření. Zdá se tedy, že studijní obor není jasně spojen s vegetariánským směřováním. Jak již ale bylo uvedeno výše, tuto informaci část respondentů neupřesnila, tudíž tím mohly být získané výsledky do určité míry ovlivněny.

8.3.5 Rodinný stav a počet dětí

Výzkumy dále naznačují, že mezi vegetariány je oproti většinové populaci vyšší zastoupení svobodných (Bedford a Barr, 2005, Davey a kol., 2003 apod.) a bezdětných. I v našem vzorku výrazně převládali svobodní (59 procent), případně žijící s druhem či družkou (22 procent). 75 procent respondentů ve vzorku bylo dosud rovněž bezdětných. Tuto skutečnost samozřejmě mohl ovlivnit právě fakt, že 64 procent dotázaných bylo ve věku do 30 let, kdy tedy nelze usuzovat, zda ke sňatku či k početí dítěte ještě v budoucnosti dojde či nikoli.

8.3.6 Vyznání a duchovní orientace

White a kol. (1999) popisuje výrazně větší prevalenci vegetariánství mezi Adventisty sedmého dne a mezi hinduisty, častěji je dle něj vegetariánství spjato i s buddhismem. Podobně i v našem vzorku jsou zastoupeni respondenti spojení s hinduismem a praktikováním jógy (zhruba 15 procent) a křesťané s určitým podílem členů církve Adventistů sedmého dne (rovněž cca 15 procent). Přesto však jednoznačně převažují ateisté (zhruba jedna třetina vzorku) nebo lidé věřící, nicméně neprojektující, či jedinci s určitým „vlastním filosoficko-náboženským systémem“, založeným na syntéze různých směrů a učení či na vlastním duchovním přesvědčení (zhruba 20 procent dotázaných).

Naše zjištění se poněkud odlišují například od výsledků Kulhavého (2007), který ve svém vzorku českých vegetariánů popisuje 15 procent ateistů, 22 procent křesťanů a naopak silné zastoupení východních náboženství (44 procent). I v jeho výzkumu však bylo poměrně silné zastoupení (19 procent) různých eklektických, přírodních či osobních duchovních směřování, které byly podobně jako v našem vzorku časté zejména u veganů. Zdá se však, že spojitost vegetariánství s náboženstvím není v naší populaci převažujícím jevem. Na základě získaných výsledků lze však usuzovat na silnou vazbu lakto-vegetariánství a hinduismu respektive praktikování jógy a principem ahimsy – nenásilí.

8.3.7 Kategorie vegetariánů

Sledováno bylo i zastoupení jednotlivých skupin vegetariánů. V odborné literatuře se však nepodařilo zjistit přesnější popis a vzájemný poměr jednotlivých typů vegetariánství. Nelze tak s jistotou určit, do jaké míry odpovídá jejich zastoupení v našem vzorku reálnému poměru v rámci vegetariánské populace. V anketě Kulhavého (2007), která byla prováděna mezi českými vegetariány, můžeme rovněž sledovat převládající podíl lakto-ovo-vegetariánů ve vzorku (69 procent). Zřejmě však v jeho případě nebylo provedeno rozlišení mezi lakto-ovo-vegetariány a lakto-vegetariány. Pokud bychom tedy obě tyto skupiny v našem vzorku spojili, došli bychom rovněž k 69 procentnímu zastoupení. Kulhavý dále uvádí 17 procent veganů, v našem vzorku jde při započítání „skoro veganů“ o 16 procent. Podíl semi-vegetariánů ve vzorku Kulhavého je 12 procent, v našem 11 procent. Je zde tedy zřejmá podobnost těchto rozložení.

Přesto lze (opět zejména s přihlédnutím k použité metodě) předpokládat, že v našem vzorku jsou semi-vegetariáni zastoupeni méně než by bylo možné očekávat. U semi-vegetariánů existuje předpoklad právě poněkud menší angažovanosti a tendence se sdružovat v rámci vegetariánské komunity. Rovněž nemuselo být zcela zřejmé, zda je dotazník učen i jim. Zařazení této kategorie do možností mělo původně sloužit spíše k „eliminaci“ těchto jedinců díky několikrát výše zmíněným problémům s definicí vegetariánství v rámci jednotlivých studií i vzhledem k obecnému problému započítávání těchto lidí mezi vegetariány. Nicméně byli i tito respondenti po zvážení nakonec do vzorku zařazeni. Později byly totiž u mnoha otázek provedeny analýzy rozdílů mezi jednotlivými skupinami vegetariánů. Takovýto postup byl umožněn právě velikostí a různorodostí vzorku, která opravňovala srovnání jednotlivých druhů vegetariánství. Vzhledem k poměrně nízkému zastoupení této skupiny v rámci vzorku a průběžné snaze o zjišťování jejich specifík však lze předpokládat, že nedošlo k podstatnému ovlivnění získaných výsledků.

Lze se rovněž domnívat, že je v našem vzorku poněkud vyšší než očekávané množství lakto-vegetariánů, a to převážně ze společnosti Jóga v denním životě. Právě v rámci této organizace došlo k poměrně úspěšnému šíření dotazníku.

Problematické mohlo být i samotné členění vegetariánů. Přestože zde byly specifikované skupiny, lze předpokládat i poměrně vysokou variabilitu v jejich rámci. Například u lakto-ovo-vegetariánů či lakto-vegetariánů nebylo podrobněji zjišťováno, jak častá je u nich konzumace mléka či mléčných výrobků, případně vajec. Rovněž nebylo přímo sledováno, jaké výrobky si vybírají (například zda pouze bio či domácí nebo běžné produkty z velkochově). Již bylo dříve naznačeno, že část lakto-ovo-vegetariánů se snaží přejít k veganství a konzumuje tak tyto výrobky jen zcela výjimečně, například jen jako ingredience v pečivu. Podobně tomu mohlo být i u semi-vegetariánů, u nichž rovněž nebyla zjišťována frekvence konzumace masa ani způsob jeho výběru. Lze tedy předpokládat poměrně velkou různorodost i v rámci jednotlivých skupin.

8.3.8 Některé demografické charakteristiky ve vztahu ke kategorii vegetariánů

Při hlubších analýzách vzorku právě ve vztahu k jednotlivým kategoriím vegetariánů bylo zjištěno několik zajímavých rozdílů. Určitá závislost se vyskytla ve vztahu k věku dotázaných. Lakto-vegetariáni byli nejsilněji ze všech skupin zastoupeni u starších věkových kategorií. Větší skupina veganů byla silná v kategoriích 36 – 45 let. Lze vyjádřit domněnku, že k lakto-vegetariánství se lidé uchylují častěji než k jiným formám v pozdějším věku. Tento druh vegetariánství do velké míry souvisí s náboženstvím, respektive praktikováním jógy, a rovněž s určitou potřebou duchovního rozvoje. Vyšší podíl veganů ve skupinách mezi 36 a 45 lety lze oproti tomu zřejmě vysvětlit i skutečností, že velká část z nich se rekrutovala z původních lakto-ovo-vegetariánů, takže ke konverzi v veganství došlo pochopitelně v pozdějším věku. Tomu ostatně nasvědčuje i skutečnost, že podíl lakto-ovo-vegetariánů se s rostoucím věkem do určité míry snižuje.

Jak již bylo výše naznačeno, byla prokázána i závislost mezi typem vegetariánství a duchovní orientací. U lakto-vegetariánů výrazně převládá hinduistické směřování a praktikování jógy, zatímco většina lakto-ovo-vegetariánů a veganů se řadí mezi ateisty. U veganů pak poněkud převažuje eklekticismus či vlastní filosoficko-náboženský systém.

8.3.9 Doba, po kterou je vegetariánství praktikováno

Jak již bylo zmíněno výše při popisu vzorku, mohlo v tomto ohledu dojít i k určitým zkreslením (například díky konverzím mezi jednotlivými druhy vegetariánství, při „přestávkách“ ve vegetariánství atd.). Náš vzorek je nicméně poměrně různorodý, od úplných začátečníků až po ty, kteří se tímto způsobem stravují několik desítek let, případně jsou vegetariány celoživotními. V tomto ohledu lze tak předpokládat určité dílčí rozdíly. Tento aspekt nicméně nebyl v rámci naší studie podrobněji analyzován.

8.3.10 Věk, ve kterém došlo ke konverzi k vegetariánství

Získané podklady rovněž umožnily stanovit věk, ve kterém k přechodu k vegetariánství došlo. I zde bylo rozpětí velmi široké, nicméně se jasně ukázal trend, že k této konverzi dochází převážně v mladém věku (průměr v našem vzorku byl 22 let, medián dokonce 20 let a modus 17). Rovněž na tomto místě se tedy spíše potvrzuje předpoklad, že jde o fenomén více spjatý s mladší generací.

9. Výsledky

Jak již bylo výše popsáno, dotazník byl poměrně obsáhlý (43 položek) a sledoval poněkud různorodé oblasti. Pro větší přehlednost byly pro prezentaci výsledků vytvořeny určité skupiny částečně spolu souvisejících otázek. V rámci nich jsou pak vyhodnoceny odpovědi na jednotlivé obsažené položky dotazníku (spolu s uvedením přesného znění otázek) a následně jsou sledovány rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími. Na závěr jsou získané výsledky hlouběji analyzovány a diskutovány (například i v rámci srovnávání našich zjištění s jinými studii).

9.1 *Motivační prvky a proces osvojení si vegetariánství*

Součástí tohoto celku jsou otázky související se zjišťováním motivace pro adopci vegetariánské stravy a je rovněž sledován proces přijetí vegetariánství spolu s analýzou možných „vnitřních konfliktů“, které přitom byly prožívány. Rovněž je mapováno, zda je již vegetariánství bráno jako pevná součást hodnotového systému dotázaných a jaká je šance, že by své rozhodnutí v tomto směru mohli změnit. Byla sledována i míra určité angažovanosti v souvislosti s touto problematikou. Konkrétně šlo o otázky č. 3, 4, 5, 6, 7, 40 a 41.

9.1.1 Popis zjištěných výsledků

Otázka 3: Jaké byly Vaše důvody pro přijetí vegetariánství? Můžete označit i více možností (v takovém případě uveďte prosím ke zvoleným variantám i čísla dle pořadí důležitosti –č. 1 =hlavní důvod). Vaši motivaci prosím dále upřesněte.

U této otázky mohli dotázaní volit mezi důvody etickými, zdravotními, ekologickými, sociálními, duchovními, estetickými a jinými. O podstatě těchto motivů bylo již částečně pojednáno v teoretické části práce, takže na tomto místě bude uveden jen stručný souhrn doplněný případnými komentáři a upřesněními z řad respondentů.

Etická motivace je v tomto případě spojena s právy a zájmy zvířat. Jedním z aspektů je přesvědčení, že *obecně nemáme právo zabíjet zvířata*. Často zde byl zmiňován argument, že tito živí tvorové by měli být bráni jako rovnocenní člověku. Ten tak z tohoto pohledu nemá právo zvířata zabíjet. Tento postoj byl například vyjadřován respondenty takto:

„Proč by měl být můj život důležitější než život zvířat?“

„Nepodporuji vraždy“

„Každý má právo na život“

„Právo na život není pouze doménou lidí“

„Nikdo kvůli mně nemusí umírat“

„Jezení mrtvých těl je zločin“

Kromě samotného zabíjení se objevil i *obecný nesouhlas se zneužíváním zvířat člověkem*.

„Nezneužívat k užítku jiných a k uspokojení chuťových buněk“

„Zhnusení nad zneužíváním zvířat, na kterém se nechci podílet“

Často byla vyzdvihována **zbytečnost takového počínání** vzhledem k možnostem jiného způsobu stravování.

„*Můžeme se nasytit jinak*“

„*Pojídání zvířat mi přišlo zbytečné a tím i neetické*“

„*Máme volbu nejíst maso, máme volbu nechat žít*“

Dalším, poněkud odlišným pohledem, je zejména **kritika způsobu, jakým jsou zvířata k těmto účelům chována a následně zabijena**. Je zde především zdůrazňováno utrpení zvířat již během života, jejich setrvávání v pro ně naprosto nevyhovujících podmínkách, špatné a neetické zacházení s nimi atd. Konkrétně se objevovaly například následující komentáře:

„*Nehumánní zacházení a hrozné podmínky velkochovů*“

„*Nemohu podporovat neetické zacházení a vraždění*“

Rovněž u **zdravotní motivace**, která byla v dotazníku specifikována jako zdravý způsob stravování či prevence onemocnění, se mnohdy objevovaly podrobnější komentáře. Někteří například upřesňovali, že jim **maso příliš neprospívalo**.

„*Bez masa jsem se cítila lépe*“

„*Ta podivná hmota mi nedělala dobře*“

„*Vegetariánství prospívá tělu i duši*“

Jiní zvolili vegetariánství již za účelem **řešení konkrétního problému**:

„*Nejprve dieta kvůli mononukleóze, ale pak už jsem maso jíst nezačala*“

„*Doufala jsem, že zhubnu*“

Jako **ekologická** byla posuzována **motivace**, považují vegetariánství jako možnou cestu ke zmírnění globálních problémů. V tomto ohledu bylo poukazováno zejména na dopady živočišného a masného průmyslu pro Zemi. Šlo například o plýtvání energiemi, znečišťování prostředí, kácení deštných pralesů, problémy s výkaly, obrovská spotřeba krmiv, která by mohla být použita přímo jako potrava pro člověka atd. Konkrétně byly v jednotlivých odpovědích tyto aspekty upřesňovány například takto:

„*Nesouhlasím s tímto druhem průmyslu a jeho dopadem na životní prostředí*“

„*Podpora velkochovů podporuje i devastaci životního prostředí*“

„*Vegetariánská společnost by přinesla mnohé úspory*“

„*Máme povinnost šetřit přírodní zdroje*“

„*Mizení deštných pralesů v Amazonii*“

Další volbou byla **motivace sociální**, která zahrnovala vliv určité skupiny či konkrétní osoby. Na tomto místě tak byla uváděna například tato upřesnění:

- „*Má přítelkyně mi otevřela oči*“
 „*Matka se také stala vegetariánkou*“
 „*Bývalý přítel byl vegetarián*“
 „*Zvýšení počtu vegetariánů v mém okolí*“

Respondenti mohli zvolit i možnost **duchovní či náboženské motivace**. V tomto případě šlo mnohdy o **praktikování jógy či hinduistické směřování**, spojené s principem „ahimsy“ – nezabíjení. Příklady **jiných** upřesnění jsou:

- „*Víra v reinkarnaci mi to nedovoluje*“
 „*Zvířata se stala mými rovnocennými partnery*“
 „*Větší vnímavost vůči působení ducha svatého*“

Jako **estetické** byly chápány **důvody** vycházející z určitého odporu k masu kvůli jeho zápachu, konzistenci, vzhledu, chuti atd. Tuto skutečnost respondenti například upřesňovali takto:

- „*Měla jsem při konzumaci masa pocit, že vidím krev*“
 „*Mám k masu absolutní odpor*“

Při vyhodnocování odpovědí bylo nejprve sledováno, která motivace byla uváděna jako primární (označena číslem jedna, případně jediná uvedená). Následně byly analyzovány i volby na dalších místech a rovněž celkový úhrn jednotlivých voleb (například kolik lidí zmínilo na kterémkoli místě zdravotní motivaci apod.).

74 dotázaných (23 procent) uvedlo jen jednu ústřední motivaci. 250 respondentů (77 procent) označilo dvě či více voleb. Jen zhruba čtvrtina (80) pak označila čtyři či více možností. Několik dotázaných zvolilo varianty všechny.

Zcela jasně **na místě první volby** převažovaly etické důvody. Označilo je téměř 70 procent respondentů. Další nejuváděnější primární motiv byl spojen s duchovním či náboženským směřováním jedinců. Ten podtrhlo více než 11 procent dotázaných. Velmi často zde přitom byla například zmiňována spojitost s jógou a principem ahimsy. Jen méně než 9 procent uvádělo na prvním místě motivaci zdravotní.

Dále pak zmínilo 16 respondentů důvody jiné, mezi kterými byly uváděny například:

- „*není potřeba jíst maso*“, „*odpor vůči konformitě*“, „*psychospirituální důvody*“, „*osobní experiment*“, „*filosofické*“, „*je to přirozené*“, „*vnuknutí*“ apod.

Ve 13 případech (4 procenta) byla jako primární důvod označena stránka estetická (například zápach, vzhled či chuť masa). Jen zcela výjimečně byly jako ústřední zmiňovány důvody sociální či ekologické.

Naopak **na druhém místě** byly nejčastěji uváděny právě důvody ekologické (72 respondentů – 22 procent), následovány zdravotními benefity vegetariánství (62 respondentů – 19 procent) a důvody etickými (52 respondentů – 16 procent). 44 respondentů (14 procent) pak jako sekundární uvedlo motivaci duchovního charakteru. Další kategorie se vyskytovaly jen výjimečně. Volby na druhém místě tedy byly již podstatně vyrovnanější.

I **v případě třetí volby** výrazně převládaly důvody ekologické (69 respondentů – 21 procent), následovány opět motivací zdravotní (38 respondentů – 12 procent).

Rovněž v *celkovém úhrnu všech voleb* znatelně převládala etická motivace, byla zmíněna celkem u 295 respondentů (91 procent), na druhém místě poté byla motivace ekologická (171 respondentů – 52 procent) a až na třetím místě motivace zdravotní (158 respondentů – 49 procent). Celkem více než třetina dotázaných označila motivaci duchovní či náboženskou (119 respondentů – 37 procent). 75 respondentů (23 procent) zmínilo důvody estetické, 39 (12 procent) sociální a 32 (10 procent) popisovalo jiné důvody. (Mezi nimi byly kromě již výše zmíněných ještě „psychokniha“, „ekonomické důvody“, „zajímavý nápad“, „móda“, „v mase je promítnut strach zvířete“, „nemáme právo jíst maso“, „špatná hygiena“, „vegetariánská strava je pestřejší a chutnější“ atd.)

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů

V souvislosti s touto otázkou bylo také zjišťováno, zda existuje vztah mezi typem vegetariánství a právě základní motivací (první volbou). Ukázalo se, že tato závislost zřejmě existuje, a to na 5% hladině významnosti, nicméně dle Pearsonova koeficientu (0,38) není příliš těsná. U všech skupin vegetariánů převládá na prvním místě etická motivace. Nejpatrnější je to v případě veganů, kdy jde o 82 procent z nich. Mezi lakto-ovo-vegetariány byla etická motivace na prvním místě zmíněna u 74 procent, mezi lakto-vegetariány u 59 procent. Nejslabší byly tyto motivy u semi-vegetariánů – 46 procent.

Jasně se rovněž projevilo, že duchovní motivace je silná zejména mezi lakto-vegetariány (jako první volbu ji označila téměř třetina z nich), a to zpravidla v souvislosti s jógou a hinduismem. Mezi semi-vegetariány byly naopak silně zastoupeny důvody estetické (u 22 procent) a zdravotní (u 19 procent). Důvody estetické se přitom vyskytovaly téměř výhradně právě u této skupiny. Primárně zdravotní důvody se objevovaly i u vitariánů a makrobiotiků, v ostatních skupinách pak byly uváděny jen u méně než 7 procent.

Vztah mezi primární motivací a duchovní orientací

Motivace vegetariánů byla rovněž analyzována ve vztahu k náboženství či duchovní orientaci. Rovněž zde se projevila závislost na 5% hladině významnosti, ale na základě Pearsonova koeficientu nebyla těsná. Jak již bylo naznačeno výše, lidé s hinduistickým směřováním výrazně častěji uváděli jako primární právě duchovní důvody. Naopak u ateistů je poměrně často zastoupena ekologická motivace. Mezi křesťany jsou pak o něco silněji zastoupeny motivy zdravotní.

Sledování rozdílů mezi pohlavími

Při srovnávání mezi pohlavími byly zjištěny rovněž určité dílčí rozdíly. U obou pohlaví výrazně převládala etická motivace. O něco více mužů poté uvádělo primárně motivaci duchovní (16 procent mužů ku 8 procentům žen). Naopak ženy o něco více zmiňovaly důvody estetické. U druhé volby pak byla u žen nejčastěji motivace ekologická, zatímco u mužů zdravotní. I v celkovém úhrnu se pak mezi muži o něco častěji vyskytovaly důvody zdravotní (59 procent) ve srovnání se ženami (43 procent). Rovněž duchovní motivace byla u mužů silnější (46 procent u mužů ku 31 procentům u žen). V ostatních parametrech nebyly zjištěny výrazné rozdíly.

Otázka 4: Popište prosím stručně vlastními slovy svůj příběh, jak jste se stal(a) vegetariánem/vegetariánkou. (Jaký byl impuls k přijetí tohoto životního stylu, šlo o rozhodnutí náhlé či postupné, čím či kým jste byli ovlivněni atd.)

Tato otázka byla zcela otevřená, respondenti mohli s různou mírou podrobností popsat svou cestu k vegetariánství. Otázka se částečně prolíná i s předchozí položkou, ve které byla zjišťována motivace respondentů pro osvojení si vegetariánství. V tomto případě bylo snahou zjistit i určitý vývoj tohoto životního stylu u konkrétních jedinců. Otázka byla tedy zaměřena zejména na proces a možná úskalí konverze k vegetariánství. Každá odpověď byla zcela individuální, přesto však lze vypozařovat určité tendence a směřování. Dá se říci, že s jistou mírou zjednodušení by se daly odpovědi rozdělit do několika skupin, které se navzájem nevylučují a mohou se pochopitelně i prolínat.

Sociální vliv

V předchozí otázce, týkající se důvodů pro volbu vegetariánství, byl důvod „sociální“ uváděn poměrně zřídka. Přesto lze u velké části dotázaných v popisu jejich cesty k vegetariánství sledovat vliv určité významné osoby ze sociálního okolí. Tato skutečnost byla vyjádřena u 92 respondentů (tedy zhruba u 28 procent).

Mnohdy byli zmiňováni **přátelé z řad vegetariánů či setkání se skupinou takových osob**. Pro příklad lze uvést tato upřesnění:

„*Pohybovala jsem se mezi vegany*“

„*Někteří spolužáci na vysoké byli vegetariáni*“

„*Vždycky jsem měl zvláštní úctu k vegetariánům, až jsem se před nimi skoro styděl, i když mi jejich dieta nepřišla rozumná*“

„*...má cesta začala poznáním několika velmi odlišných jedinců, kteří příjemně narušili mou teorii o spořádaném světě*“

„*O vegetariánství jsem se dozvěděl od svých přátel, kteří už jimi byli a také mě k tomu přivedla hudba, kterou poslouchám Hard core jejíž texty se zabývají sociálními problémy a problémy zacházení se zvířaty a jejich zbytečnému požívání v době kdy už to není vůbec nutné*“

„*Život v Británii, kde je zhruba 4 milióny vegetariánů*“

„*O vegetariánství jsem začala uvažovat, když se mi na gymplu rozšířily obzory a poznala jsem lidi s různými názory a stylem života, takže i vegetariány*“

U části respondentů šlo o **vliv rodinných příslušníků či životního partnera/partnerky**.

„*Můj přítel mi jednou řekl: 'nejez mrtvolu svých přátel'*“

„*Odhodlala jsem se až s přítelem vegetariánem*“

„*Ovlivnění milovanou osobou*“

„*Byla jsem ovlivněna dcerou a manželem*“

„*Inspirace bratrem, přišlo mi to logické*“

Toto ovlivnění přitom mnohdy fungovalo i opačně, tedy *ovlivněním rodinných příslušníků ve směru k vegetariánství*, například:

„...chtěla jsem syna od malička vést k tomu, že mrtvolky se nejí“
 „...zanedlouho mě následovala i má matka...“

Zejména ve spojitosti s hinduistickým a jogínským směřováním pak byl frekventovaně vyzdvihován *vliv duchovního mistra či učitele*. Podobně byly zmiňovány i další pro jedince významné autority, například:

„*Inspirace oblíbenou zpěvačkou v pubertě*“
 „...*později jsem začala chodit na filosofické přednášky, jejichž přednášející byl vegetarián. Jeho pohled na svět byl podobný mému, tak jsem dobrovolně přijala i vegetariánství*“

Lze tedy usuzovat, že podstatná část současných vegetariánů byla různou měrou při své volbě ovlivněna či inspirována jinou osobou z řad vegetariánů, se kterou s mohla určitým způsobem ztotožnit. Tuto skutečnost však (jak již bylo výše uvedeno) jen několik z nich zmiňuje jako motivační prvek pro vegetariánství.

Souvislost s vyznáním či duchovní orientací

Rovněž poměrně často byla uváděna souvislost s vyznáním či duchovním směřováním. Tento vztah byl pozorovatelný u 61 respondentů (19 procent). Jak již bylo výše zmíněno, často šlo o *spojitost s jógou a principem ahimsy*. Množství dotázaných se k tomuto kroku rozhodlo pod vlivem přednášky duchovního mistra právě na téma vegetariánství.

„*Byla jsem ovlivněna jógovým seminářem, kde jsem poprvé slyšela vysvětlení a důvod proč někteří lidé odmítají jíst maso apod. a s tou myšlenkou se ztotožnila*“

„*Před časem jsem se začala stravovat dle ajurvědy, která mě přivedla na názor, že konzumace masa opravdu není nezbytná a dá se nahradit i jinými potravinami..*“

„*Když jsem se dověděla, že normální je neubližovat živým tvorům a stala jsem se žákem Svámího Mahéšvaránandy*“

„*Jóga učí, že podstata života všech živých bytostí je totožná*“

„*Když jsem začal cvičit jógu, začal jsem uvažovat hlouběji nad etickými otázkami života a nad tím, jaké jednání je správné a jaké nikoliv*“

„*Inspirovala jsem se čtením učení Prabhupady, hinduistického mistra, též Krishnamurtiho*“

„*A náš Mistr říká: 'Nemůžeme-li osušit slzy druhého, neměli bychom alespoň být jejich příčino'*“

Kromě souvislosti s jógou byla vyjádřena i *spojitost s křesťanstvím*, v některých případech konkrétně v rámci příslušnosti k církvi Adventistů sedmého dne. Jako příklady takových vysvětlení lze uvést:

„*Inspirovala jsem se Biblií*“

„Dodržování Božího příkazu - Nezabiješ a také - Milovat budeš svého bližního jako sebe samého; Pojídání masa je takovou vraždou na objednávku“

„Vegetariánem jsem se stal v období přijetí křesťanské víry na základě porozumění skutečnosti, že Božím ideálem v otázce stravování je, aby byl člověk vegetariánem (viz. Bible kniha Genesis - 1,29 Bůh také řekl: (Hle,dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.)“

V jednom případě bylo upozorněno i na souvislost s židovstvím:

„Se zavrhnutím vepřového masa jsem se ztotožnila v židovské víře“

Mnozí respondenti nejsou praktikujícími věřícími, nicméně je některé myšlenky různých náboženských systémů natolik zaujaly, že je přijali za své.

„Začala jsem číst knihy popisující různá náboženství a tak jsem se dostala také k tomu, že hinduisté a buddhisté jsou vegetariány a velmi mě to oslovilo. Začala jsem nad tím přemýšlet a nakonec jsem sama přestala jíst maso“

Vliv shlédnutého dokumentu, přečtené knihy atd.

Velice často byl uváděn prvotní impuls v podobě shlédnutí určitého dokumentu o podmínkách zvířat ve velkochovech, filmů či televizních pořadů se záběry z jatek či z transportů zvířat atd. Mnozí byli podobně ovlivněni četbou knih či časopisů o vegetariánství či právech zvířat, případně návštěvou přednášky na podobná témata. Zmiňována byla i účast na diskusních fórech či návštěva infostánku organizací pro podporu ochrany zvířat. Tyto okolnosti popsalo 55 respondentů (17 procent).

„Uviděl jsem billboard Petra Vachlera 'nedělejte si ze žaludku hřbitov', zašel jsem na internet a začal shánět informace, a v tu chvíli jsem měl jasno!“

„Viděla jsem pořad 'Chcete mě?' o transportech zvířat“

„První impuls byl v 9. třídě ZŠ – v planetáriu nám byl puštěn dokument 'Bestiář', kde byly krutě a pravdivě zobrazeny jatka, testy na zvířatech apod. Začala jsem se o vegetariánství zajímat“

„Stala jsem se vegetariánkou v pubertálním věku, který je velmi emotivní a velmi na mě zapůsobily filmy o týrání zvířat“

„Pomohla nám kniha Ch. Opitze 'Výživa pro člověka a Zemi‘

„Přečetní knihy 'Fit pro život‘“

„Četba vegetariánské kuchařky“

„Informace (skrže anarchistické hnutí i hnutí zelených) těsně po sametové revoluci“

Získávání informací a postupné rozhodnutí intelektuálního charakteru

Uváděny byly i impulsy filosofického směru či určité intelektuální rozhodnutí na základě získaných informací. Často byla zmiňována inspirace konkrétním filosofickým systémem či osobou, případně do určité míry i ucelenými duchovními směry. Mnohdy však šlo o vnitřní osobní rozhodnutí, kdy zabíjení zvířat nebylo z různých důvodů slučitelné s hodnotovým systémem jedince či s jeho životní filosofií. Rovněž bývá přechod k vegetariánství z tohoto pohledu spojován s potřebou určitého duchovního růstu. Do této skupiny by bylo možné zařadit zhruba 50 respondentů (15 procent).

„Studium pacifistické literatury odmítající násilí“

„Učení Josefa Zezulky“

„Ztotožnil jsem se se stylem stravování, které propaguje Roman Uhrin“

„Na základě tvrzení Ramany Mahárišiho v Rozhovorech s Ramanou Mahárišim, I. díl. o nutnosti satvické potrawy pro duchovního aspiranta“

„Postupná cesta k filosofii neublížování“

„Setkání s východní filosofii“

„Inspirace východními duchovními filozofii a vlastním rozumem“

„Jednoho dne mi došly souvislosti a v ten okamžik jsem se stal vegetariánem.“

„Poznání rozpustí nevědomost a vegetariánství je jenom špička ledovce“

„Byl to takový myšlenkový postup....není správné jíst zvířátka přeci...týrání...každý chce být svobodný a my jako lidská rasa, která si žádá svobodu ze všeho nejvíc to jiným neumožňuje a to není správné...ni???“

„Aktivně jsem se začala věnovat duchovnímu vývoji a s tím přišlo vegetariánství úplně samo“

„Nemůžete žít v rozporu s tím co učíte a co děláte“

„Změna vědomí uvědoměním si souvislostí ve vztahu k sobě a k okolnímu světu“

„Moje cesta je postupná, uzrála jsem k vegetariánství, protože je plně harmonické s mojí životní filosofií . Myslím si, že člověk, který jí zvířata, se spolupodílí na jejich zabíjení a všechny nečisté energie a strachy zvířete se promítnou do něj“

„Po sametové revoluci přišla konečně možnost zajímat se o etické a náboženské věci otevřeně, bez rizika že vás třeba vyhodí ze školy. A taky jsem se seznámila s buddhismem, který mě moc zaujal. Začala jsem mnohem víc přemýšlet o utrpení (i jiných bytostí) a i mojí odpovědnosti za něj.“

„Léčil jsem koně a ptal jsem se, zda jim mohu pomoci. Odpověď zněla ano, jsou to tví bratři. A tak jsem uvažoval, že i pes je můj bratr a kráva... a pak jsem uvažoval, že když jsou to mí bratři, tak bych své bratry neměl jíst a od toho okamžiku jsem přestal jíst maso a přestal jsem chodit na ryby...“

Podmínky zvířat

Kromě aspektu morální neospravedlnitelnosti samotného zabíjení zvířat byly mnohými respondenty zdůrazňovány zejména naprosto nepřirozené a nevyhovující podmínky, ve kterých jsou zvířata chována. Ta pak nejenže zemřou, a to většinou velmi předčasně, ale již během svého života velmi trpí. (U mnohých dotázaných zde byly popisovány konkrétní případy takového strádání). Tyto impulsy bylo možné z popisovaných příběhů vysledovat zhruba u 48 dotázaných (15 procent), nicméně je lze vzhledem k odpovědím na předchozí otázku přisuzovat s největší pravděpodobností většímu počtu jedinců. Je třeba podotknout, že toto zjištění bylo mnohdy i v souvislosti se zhlédnutím dokumentu o podmínkách zvířat. Popisována byla ale i konkrétní zkušenost jedinců.

„Při zjištění, jak se se zvířaty zachází, než se dostanou někomu na talíř mi bylo jasné, že tohle opravdu podporovat nechci a být toho součástí také ne“

„Poslední dobou jsem měl kolem sebe hodně informací o problematice zpracovávání masa a chovu zvířat. Uvědomil jsem si, že to tak nejde dál.“

„Nejspíš jsem začala vidět některé mezery v klasickém vysvětlení o potravním řetězci a poučkách typu 'zvířátka žijí šťastně na farmě a z vděčnosti nám dávají maso, mléko a vejce'“

„...o prázdninách jsem se potom byl podívat ze zvědavosti v několika kravínech a od té chvíle již nebylo pochyb“

„Prostě jsem začal přemýšlet o tom, jak se mi to či ono dostává na talíř. Příklad: Brambory vyrostou na poli, pak je sklídí, oškrábou, nakrájí a uvaří. OK. Ale když jsem tenhle rozklad použil na maso, tak mě to zarazilo. Před tím jsem moc nepřemýšlel o tom, jak asi žije (a umírá) to zvíře, z jehož masa mi pak dělali jídlo“

Maso nerad od dětství

Poměrně velká část respondentů (zhruba 41 – 13 procent) uváděla určité problémy s konzumací masa již od dětství. Byly zde zmiňovány zejména aspekty nechuti k masu či alespoň přirozená preference jiných potravin. Mnohdy byli dotázáni rodinou k této konzumaci nuceni s odvoláváním na nepostradatelnost masa v lidském jídelníčku.

„...maso mi začalo smrdět...“

„Již v dětství jsem odmítala jíst maso (nikdy mi nechutnalo), byla jsem však rodiči nucena ho jíst“

„Už odmala jsem maso v oblibě neměla – jedla jsem jen kuřecí a rybí maso. V jednu chvíli jsem si řekla, proč se nutit ho jíst, když je spousta jiných plnohodnotných potravin., a prakticky ze dne na den ho přestala jíst“

„Myslím že první 'hrátky' s vegetariánstvím mají kořeny už v dětství, kdy mi maso prostě nechutnalo, a ještě víc mi ho zhnusili sami rodiče a prarodiče když mi ho neustále vnucovali, že ho musím jíst protože...bla bla“

„Od malička mě maso nelákalo, nechutnalo mi“

„Na maso jsem si nikdy obzvlášť nepotrpěla. Čím sporadičtěji jsem ho jedla, tím méně mi chutnalo a chybělo... Nejsm však vegetariánem z přesvědčení, šlo u mě o postupné snižování zkonsumovaného množství, především z důvodu absence chuti na tuto potravinu.“

„Sklony jsem k tomu měl už o raného věku, řekněme od školky“

Proti zabíjení

Rovněž frekventovaným momentem bylo pociťování určitého morálního konfliktu ve vztahu k masu. Maso zde bylo spojováno s živými zvířaty. Fakt, že někdo musí zemřít, aby dotyčný mohl uspokojit své chuťové potřeby byl pro mnohé respondenty eticky nepřijatelný. Zdůrazňována byla možnost tuto potravinu v současných podmínkách snadno nahradit. Podobně to vnímalo 39 respondentů (12 procent).

„Nechtěla jsem už dál jíst nevinná zvířata“

„Miluji zvířata a nechci je jíst“

„Nemohla jsem přijmout, že kvůli mně trpí zvířata a že jim jenom pro chuť jazyka způsobují bolest“

„V určitém okamžiku jsem se definitivně rozhodla vydat se na duchovní cestu, která je neslučitelná se zabíjením jiných vnímajících bytostí“

„Dospěla k názoru, že na světě je toho tolik k jídlu, že je zbytečné kvůli tomu ještě zabíjet zvířata“

„Jako největší impuls jsem viděl školní jídelnu, kde nebylo dne, kdy by nebylo k obědu vepřové nebo hovězí“

„Uvědomil jsem si, že někdo musí zemřít a to velmi drastickým způsobem jen abych si naplnil žaludek“

„Prostě prvotní důvody byly soucit se zvířaty a názor, že zvířata jsou mými rovnocennými přáteli (a učiteli)“

„Přišlo mi zbytečné nechat trpět zvířata a jíst je, když se můžeme živit něčím, co tolik neublíží zvířatům a zemi“

Poznání původu masa

Zhruba u jedné desetiny respondentů byl jako podstatný uváděn moment poznání a uvědomění si, že maso, doposud vnímané jen jako potravinu, bylo dříve konkrétním živým tvorem. Často byly přítomny zmiňovány zážitky z dětství. Například jedinci, kteří vyrůstali na vesnicích či jinak přišli více do styku se zvířaty (králíky, prasaty, slepicemi atd.), uváděli, že si s těmito zvířaty rádi hrávali, brali je jako přátele atd. Konflikt tak mnohdy nastal v okamžiku, kdy zjistili, že tito „kamarádi“ končí na jejich talíři. Právě tento moment zjištění původu „masa“ byl tak mnohými označován jako klíčový na jejich cestě k vegetariánství. „Maso“ zde začalo dostávat konkrétní tvář, spojenou s představou živého zvířete.

„Když jsem se dozvěděla, že se kvůli tomu zabíjejí zvířata, tak jsem ho odmítala jíst...“

„Hnusilo se mi hrát si s králíky na zahradě a pak si je dát k obědu“

„Uvědomila jsem si, že to na talíři předtím žilo“

„Na gymnáziu jsem si poprvé uvědomil, co je to maso – z původně anonymní hmoty, která mi byla vnucována, přesto, že jsem k ní měl od dětství určitý odpor, se stal kus usmrčené živé bytosti. V momentě, kdy jsem si uvědomil, co předcházelo tomu, než se mi maso dostalo na talíř, jsem ho již dále nemohl konzumovat“

„Nepřijde mi logické mít doma různé zvířecí miláčky a zároveň je pojídat“

„Odmalička jsem vyrůstala na venkově, obklopená zvířaty, která jsme chovali doma. Nejprve jsem přestala jíst králíci a poté krutí maso, jelikož mi vadilo, jakým způsobem můj děda zvířata zabíjí, spolu s faktem, že mi zvířátka, která jsem takřka od mlád'at vychovávala a hrála si s nimi, pomalu, ale jistě končí na talíři“

„Již od útlého mládí jsem litovala každého zvířátka, které se na vesnici zabíjelo pro maso“

„Jednou (před rokem a půl) jsem se účastnila také této zabíječky a od té doby nejím zvířata...bylo to rozhodnutí ze dne na den a jsem na to pyšná“

„Po brigádě v řeznictví, když mi bylo asi 15 jsem věděla, že maso jíst nechci“

„Od malička mi něco nehrálo na tom, že jsme měli kravičky, prasátka atd. v obrázkových knížkách, kreslených filmech apod., kde se zvířátka chovala jako lidé a prožívala stejné emoce; že nás dospělí učili mít rádi zvířata, a přitom nám je zároveň nařizovali jíst. Taky jsem nechápala, jak může někdo drbat prase za uchem, říkat mu „Vašku“ a pak ho sníst. Nikdy jsem nerozuměla, jaký má být rozdíl mezi psem, za nějž by

někteří lidé dýchali, a prasetem nebo srnkou, které klidně zabijí, nebo jim aspoň nevadí, když je zabije někdo jiný“

„Vždy jsem před sebou na talíři viděl víc tvora než řízek“

„Bylo pro mě těžké sníst něco s čím jsem se před minutou mazlila. Ovšem nevadilo mi jíst salám, protože představa živého tvora v této úpravě nebyla reálná“

Zdravotní aspekty

Jen necelých 10 procent respondentů uvádělo při popisu své cesty k vegetariánství i zdravotní aspekt. Mnohdy se k těmto primárně zdravotním hlediskům přidaly později i důvody etické. Jindy naopak zdravotní stránka vegetariánství utvrzovala respondenty v původně etickém rozhodnutí.

„Několik let jsem jedl ze zdravotních důvodů maso pouze zřídka, pak jsem se ale ze dne na den rozhodl, že se už nechci podílet na zabíjení zvířat a stal jsem se vegetariánem“

„Prvním impulsem bylo zdraví (jsem kardiak)“

„Už před rokem 2001 jsem se rozhodl nejíst hovězí – tuším v souvislosti s výskytem BSE. Přestal jsem nějak důvěřovat“

„Reakce na špatný stav zdraví českého obyvatelstva. Uvědomění si vlastní zodpovědnosti za své zdraví“

„Také je to určitý druh diety a i odříkání, který pročistí tělo.“

„Chtěla jsem zhubnout“

„Až později jsem zjistil, jaké zdravotní benefity může vegetariánství přinést“

„Díky zdravotním problémům (bolesti v zádech, problémy s páteří) jsem začala cvičit jógu a postupně jsem se začala zajímat o vegetariánství“

Tlak rodiny, znemožňující konverzi k vegetariánství

Část dotázaných (zhruba 6 procent) nesla velmi nedobře tlak rodiny či širšího okolí prosazující nezbytnost konzumace masa. Mnozí vegetariáni tak se svou konverzí vyčkávali až do doby vlastní dospělosti a osamostatnění se.

„Prostě jsem se odstěhoval od rodičů a stal se nezávislým mj. i finančně a mohl jsem rozhodovat o tom co koupit a co ne. Vegetariánství bylo jasná volba“

„Maso mi nikdy nechutnalo, k jeho konzumaci mne nutili v dětství rodiče“

„Díky mé hubené postavě mi bylo vegetariánství zakázáno mámou s tím, že se mnou nehodlá lítat po doktorech. K radikálnějšímu kroku jsem přešla tedy až ve chvíli, kdy mi do toho co jím, už nemohla mluvit, tedy na SŠ“

„Bylo mi vysvětleno, že vegetariáni jsou divní, nemocní a jejich strava je drahá a nedostatečná.“

„K masu jsem vždy měla odpor, i když jsem ho v dětství musela jíst“

„Vývoj v čase byl asi takový: od dětství se mi ošklivily určité prvky a aspekty masožravectví, ale pod vlivem rodičů a výchovy jsem je, bohužel, považovala za nenormální a nezdravé. Takže jsem se nakonec přinutila k 'vychovanému masožravectví'“

„Vždycky jsem tak nějak vnitřně chtěla být vegetariánem, ale na gymnáziu to tolik možné nebylo, chodila jsem totiž do školní jídelny bez možnosti výběru z jídel“

„Od dětství jsem konzumovala velmi málo masa, bylo mi to obvykle nepříjemné. Věta rodičů, vychovatelek, družinářek 'aspoň to maso' byla pro mne trestem!“

„Po odchodu z rodiny v 19 letech – přestala jsem být pod vlivem zaběhlých zvyklostí a začala se stravovat dle svého pojetí“

Potřeba změny a krize identity

V několika případech byla jako primární impuls zmiňována vnímaná potřeba životní změny, často v souvislosti s určitou krizí identity či hodnot.

„...hledal jsem sám sebe a cítil, že potřebuji změnu...“

„Asi jsem k tomu 'dozrál'“

„Rozhodnutí bylo náhlé, před dvěma lety jsem se nacházela v tíživé osobní situaci, trávila jsem čas u přátel v přírodě, kde se hojně maso konzumuje a já se nad rozjedeným talířem plným guláše rozhodla, že takhle už to dál nejde.... ani s životní situací ani s masem- tak nastala změna“

„Rozvod, po rozvodu jsem se vrátila ke svému původnímu já a mám z toho velkou radost“

„Dalo by se říci, že se maso postupně začalo vytrácet ze života s tím jak začala růst touha po poznání jaký to má tato existence vlastně smysl“

„V mém případě to byl na prvním místě nejspíš ten odpor vůči tiché konformitě kterou sem začala vnímat na internátě“

Přirozený vývoj

Několik respondentů označilo svůj přechod na vegetariánství jako jakýsi přirozený proces. Nevedl je k tomu mnohdy žádný konkrétní důvod, pouze neměli potřebu maso jíst.

„V mém případě jsem vycházela z vnitřního pocitu, že toto je správné. Teprve později, po všetečných otázkách okolí Proč? jsem si začala sama odpovídat a hledat argumenty“

„Maso mi z jídelníčku začalo mizet absolutně spontánně, aniž bych si něco zakazovala, prostě mi to přišlo přirozenější, až jsem ho přestala jíst úplně, až v poslední době jsem zase občas začala jíst drůbež, když jsem v náročných situacích, kdy nemám možnost tento zdroj energie nahradit něčím jiným“

„Rozhodnutí přišlo náhle a přirozené“

„Přišlo to jaksi samo. Prostě jsem postupně zjistil, že nemám potřebu maso jíst, tudíž maso nejím“

„Nevím, nějak mě to samo přišlo jako dobrý...“

„Prostě jsem si řekla, že nebudu jíst maso a protože mi to nevadilo nejím ho dodnes“

„Pocit, že je to tak správné“

„Den ze dne jsem definitivně přestala jíst maso, přestalo mi chutnat po onemocnění“

„Jakmile jsem se přesvědčil, že je takový způsob stravování možný (za Bolševika se to považovalo za něco nepřipustného), přešel jsem na něj“

K vegetariánství vedení rodinou

Jen několik respondentů již bylo ve vegetariánském duchu vychovááno od narození či od útlého věku.

„Jsem vegetariánem od narození, i moje máma je vegetarián“

„Již od dětství jsem vychovávána k lásce ke zvířatům. Maminka mi vždycky říkala, že zabíjení zvířat je špatné stejně tak jako zabíjení lidí. Proto jsem asi dospěla k tomuto názoru. Považuji ho za svůj vlastní a je to pro mě zcela přirozené“

„Začalo to tím, že jsem se zajímal o buddhismus a od mala jsem byl vychováván k tomu abych nezabil žádné zvíře...“

„Narodila jsem se matce - vegetariánce. Postupem času jsem si svůj výběr už jen potvrzovala“

„Moji rodiče začali s jógou – a zároveň s vegetariánstvím a já pochopitelně s nimi, později na základní škole jsem na školních obědech pochopitelně jedla maso, a asi od čtvrtého ročníku gymnázia jsem maso přestala jíst z vlastního přesvědčení“

„Rozhodnutí bylo velmi snadné. Od malička jsem vyrůstal s matkou, která se věnovala studiu jógy, hinduismu, křesťanství a buddhismu – vlastně vůbec všech duchovních nauk. Od malička jsem např. cvičil jógu. Maso jsem jedl pravidelně pouze ve školní jídelně a u prarodičů, doma max. 8krát za rok“

„Od mých 4 let byla maminka vegetariánkou, vyrůstala jsem tedy se zdvojeným jídelníčkem (kousek od mámy a kousek od táty). S věkem jak jsem začala chápat souvislosti, více jsem uvažovala nad vegetariánstvím“

„Maso přestali jíst rodiče, tím pádem mi ho přestali dávat“

„Máma se rozhodla být vegetariánkou. Vysvětlila mi proč, a já se připojil“

Náhlý versus postupný přechod

Obecně byly uváděny náhlé i postupné přechody k vegetariánství. Často šlo o náhlé rozhodnutí i náhlou konverzi, jindy o postupné rozhodnutí v kombinaci s náhlým přechodem. Mnohdy bylo popisováno náhlé rozhodnutí, nicméně s postupným přechodem. Zřejmě nejčastěji byl však uváděn přechod pozvolný, s postupným vyřazováním masa a masových produktů, případně vajec a mléčných výrobků. Časové ohraničení tohoto přechodu však bylo velmi široké, od několika dnů až po 15 let. Takový proces zmínilo asi 90 respondentů (zhruba 28 procent) oproti 35 respondentům (11 procentům) uvádějícím náhle změnu. Větší část respondentů však tento aspekt nekomentovala.

„3 roky jsme byli se ženou semi-vegetariáni, maso jsme nevařili ani nevyhledávali, ale u rodičů jsme ho neodmítali (1-2x za 14 dní). Poté se to nějak zlomilo, kdy jsme maso začali striktně odmítat“

„V mém případě se jednalo o postupný přechod na bezmasou stravu – protože jsem se chtěl vyhnout všemu umělému a nepřirozenému v potravě, tak mi z toho nakonec vyšlo vitariánství“

„Náhle ze dne na den (první rok jsem jedla ještě kuře a ryby), takový impuls z hůry (spíše nitra)“

„Dřív jsem byla 'masožravec', maso jsem milovala. Jednou mi kamarádka vyprávěla o dokumentu který viděla. Byl o velkochovech. Docela mě to vyděsilo a začalo mi to hlodat v hlavě. Prakticky hned jsem přestala s hovězím a vepřovým. Postupně jsem si již ale

nedokázala pro sebe odůvodnit proč jíst zvěřinu, pak drůbež a naposledy ryby. Tento proces trval asi rok a půl. Ted je to 4 roky co maso nejím vůbec“

Jak již bylo zmíněno výše, mnoho současných veganů přešlo na tento způsob stravování z lakto-ovo-vegetariánství. Většinou se tak stalo po zjišťování dalších souvislostí a jakési intelektuální úvaze.

„Vegetarián jsem byl náhle, protože jsem si spojil souvislosti. Vegan jsem se stal po uvážení všech argumentů (6 měsíců po nástupu na lacto-ovo vegetariánství)“

„Ovo-lakto vegetariánka od 15ti let, více jsem si začala uvědomovat souvislosti (smrt a utrpení na svém talíři), cca ve 20ti letech jsem přešla na čistě rostlinou stravu (prohlubování výše zmíněných souvislostí - jednou větou dle známého citátu 'pokud má jeden rty od mléka, musí mít logicky druhý rty od krve)“

„Stala jsem se vegetariánem když děti byly hodně malé a rodina žila z jednoho platu. Dobré maso je drahé. Postupně jsem pochopila i další důvody pro vegetariánství, a veganství byl jen další, logický krok v mém vývoji“

Spíše výjimečně byly rovněž popisovány určité přestávky ve vegetariánském směřování.

„Cca po 14 letech jsem začala mít intenzivní chuť na maso a začala jsem jíst zase ryby a drůbež – krátce, pak jen občas ryby“

„Párkrát jsem zpočátku ještě uklouzla a vrátila se k jedení masa“

„Kolem 18 let jsem se asi na jeden rok pokusila být vegetariánkou, ale protože to nebylo moc snadné, tak jsem od toho upustila. Je tomu asi 9 let, co jsem se definitivně rozhodla pro vegetariánství“

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů

Zdá se, že u **semi-vegetariánů**, jak už bylo ostatně naznačeno i u předchozí otázky, se v podstatně větší míře projevuje jakási nechut' či odpor k masu, a to často již od dětství. Rovněž byly u této skupiny výrazně častěji uváděny zdravotní aspekty vegetariánství jako impuls k přijetí semi-vegetariánské stravy. Naopak v menší míře se vyskytoval zájem o podmínky, ve kterých jsou zvířata chována. Rovněž se zde neobjevoval obecný etický nesouhlas se zabíjením zvířat. Ani aspekt vnímání masa ve spojitosti s živým zvířetem nebyl u této skupiny téměř zmiňován. Zdá se, že byli rovněž méně ovlivnitelní například sledovaným dokumentem, podobně i souvislost s vyznáním byla u nich velmi malá. Rovněž šlo v případě semi-vegetariánů častěji o postupný přechod, nikoli o náhlé rozhodnutí.

Lakto-ovo-vegetariáni se jako nejpočetnější skupina téměř nelišili od obecných charakteristik celého souboru. Jen u o něco více u nich hrál roli aspekt představy masa jako živého zvířete, naopak v menší míře byli ovlivněni svým vyznáním.

Lakto-vegetariáni (jak již bylo ukázáno i několikrát výše) výrazně častěji popisovali spojitost s vírou a duchovním směřováním. Naopak o něco méně často se u nich objevoval aspekt podmínek chovů zvířat či vidění konkrétního živého tvora za masem. Rovněž byly s menší frekvencí uváděny nechut' k masu či ovlivnění shlédnutým dokumentem.

Vegani výrazně častěji zmiňovali zájem o podmínky chovu zvířat. Rovněž šlo v jejich případě z větší části o určité intelektuální osobní rozhodnutí na základě zjištěných informací. Poměrně frekventovaně byl u nich přechod na veganství spojený do určité míry i

s hledáním identity. Ve větší míře se také tato skupina ve srovnání s ostatními typy vegetariánství setkávala s tlaky rodiny na konzumaci masa.

U skupiny **makrobiotiků a vitariánů** byl častěji zastoupen zdravotní aspekt tohoto způsobu stravování. Oproti tomu méně frekventovaně se objevovala souvislost s podmínkami chovu zvířat, duchovním směřováním, významnou osobou či shlédnutým dokumentem. V tomto případě je však třeba upozornit na malý počet těchto respondentů, tudíž i na menší spolehlivost získaných údajů.

Sledování rozdílů mezi pohlavími

Analyzovány byly i možné odchylky ve směřování žen a mužů. Zjištěné rozdíly však nebyly příliš výrazné. Nicméně se ukázalo, že **muži** v poněkud větší míře přijali vegetariánství na základě vlastního intelektuálního rozhodnutí. Byli ale na druhé straně i častěji ovlivněni důležitou osobou a ve větší míře zmiňovali také zdravotní aspekty vegetariánství. Oproti tomu **ženy** častěji popisovaly shlédnutí dokumentu či si spojovaly maso s konkrétními zvířaty. Ženy se také více setkávaly s tlaky rodiny směřujícími proti vegetariánství. Rovněž šlo u nich poněkud častěji než u mužů o přechod postupný.

Otázka 5: Řekl(a) byste, že je vegetariánství již pevnou a pro Vás důležitou součástí Vaší osobnosti či Vašeho hodnotového systému?

Naprostá většina vegetariánů u této otázky uvedla, že již vegetariánství vnímá jako pevnou součást své osobnosti a hodnotového systému. Jen velice ojediněle se vyskytla možnost „b“, tj. „ne“ a možnost „c“, tj. „nevím“.

Otázka 6: Existuje nebo by někdy mohla existovat nějaká okolnost či situace, při které byste konzumovali maso? Vysvětlete prosím svou odpověď

Odpovědi na tuto otázku by se v podstatě daly shrnout do několika okruhů. Ti, kteří připustili, že by maso někdy jíst mohli (přibližně 50 procent respondentů), by k tomuto přistoupili většinou jen za hypotetických, *zcela extrémních situací*, kdy by v podstatě nebyla jiná možnost volby. Do nich bylo často řazeno například ztroskotání na pustém ostrově, kde by nebyla žádná možnost žít se vegetariánsky (případně vegansky), život mezi eskymáky, příchod doby ledové atd., dále pak v případě, že by byl významně ohrožen život (např. smrt hladem).

Několik vegetariánů uvedlo možnost konzumace masa jen ve spojitosti se záchranou někoho blízkého, který by na něm byl závislý. Objevovala se rovněž poznámka, že i v těchto případech by dal přednost již zabitému, mrtvému zvířeti.

Z méně extrémních důvodů byly zmiňovány např. *cesty do cizích kultur*, kde by odmítnutí tradičního jídla s obsahem masa mohlo znamenat urážku či neschopnost navázat s lidmi vztah. Poměrně často se vyskytla i možná *konzumace masa v průběhu těhotenství* (zejména ryb). Tuto možnost připustilo zhruba 10 procent žen – vegetariánek. Ke konzumaci masa by se několik vegetariánů (11 respondentů) uchýlilo i v důsledku případných *zdravotních komplikací*, které by se daly tímto způsobem vyřešit.

Respondenti z řad semi-vegetariánů připouštěli konzumaci ryb, případně drůbeže (které konzumují již nyní běžně). Rovněž několik převážně semi-vegetariánů uvedlo, že se nepovažují za fanatiky a za určitých okolností by maso jedli, například pokud by měli chuť.

Jeden respondent považoval vegetariánství spíše za experiment, který případně skončí, až k tomu nastane vhodný čas.

Někteří dotázaní (celkem 8 osob) připustili **nevědomou konzumaci masa**, například pokud by jim bylo nějak podstrčeno nebo si jeho přítomnost neuvědomili. Několik respondentů by bylo ochotno konzumovat maso, pokud by zvířata vyrůstala v dobrých podmínkách dle bio standardů.

Mezi další jednotlivě zmiňované důvody patřilo například: „*kdyby se mělo maso vyhodit*“, „*nikdy neříkej nikdy*“, „*možná kapr na Vánoce*“, „*Pokud by to znamenalo problémy v rodině*“, „*pokud to bude tělo potřebovat*“, „*zabití vlastníma rukama*“, „*potěšit babičku*“, „*při léčbě anorexie*“, „*přinucení týráním*“, „*světová katastrofa*“, „*na severním pólu*“ atd.

Více než čtvrtina respondentů si nedovedla představit žádnou situaci, ve které by byli ochotni maso konzumovat. Někteří z nich ještě dodávali, že by nikdy nebyli schopni zvíře zabít, a to i kdyby to mělo pro ně znamenat smrt hladem.

Respondenti, kteří zvolili variantu nevím (cca 24 procent), doplňovali často podobné příklady jako u první možnosti, tj. krajní situace či ohrožení života, nemožnost volby, smrt hladem atd. I zde se několikrát objevila možnost konzumace masa v těhotenství.

Jednotlivě se pak například vyskytovala vysvětlení: „*pokud bych věděla, že Bůh si to přeje*“, „*doufám, že ne*“, „*nedovedu si představit takovou situaci*“, „*výměnou za život člověka*“, „*možná kapačky v nemocnici*“ atd.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů

I v tomto případě byla snaha zjistit případné rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů. Jak již bylo výše naznačeno, poněkud specifickou skupinou jsou ve vzorku **semi-vegetariáni**. Pouze 12 dotázaných uvedlo, že maso konzumuje, přestože je ve vzorku 37 semi-vegetariánů. Je tedy možné, že část z nich z tohoto hlediska považuje za maso jen to, kterému se v současné době vyhýbá a nikoli tedy například ryby či drůbež. Tomu by nasvědčovala i skutečnost, že 5 procent semi-vegetariánů nepřipouští konzumaci masa vůbec a téměř čtvrtina jen v extrémních situacích. Také byla mezi nimi výrazně častěji zmiňována zdravotní motivace či konzumace masa v průběhu těhotenství.

Mezi **lakto-ovo-vegetariány** byly jednotlivé odpovědi poměrně rovnoměrně zastoupeny. 20 procent z nich konzumaci masa odmítalo zcela, 34 procent by ho bylo ochotno jíst v extrémních situacích. Poměrně často zde byla zmiňována možnost konzumace masa v těhotenství a několikrát i ze zdravotních důvodů, při cestování či nevědomě. 2 dotázaní rovněž uvedli, že již nyní maso konzumují.

Téměř polovina **lakto-vegetariánů** zcela vylučuje konzumaci masa. 20 procent z nich ji pak připouští za zcela výjimečných okolností a podobně 20 procent dosud neví, ale zřejmě by bylo ochotno maso v extrémních situacích konzumovat. Ostatní volby se téměř nevyskytovaly.

Pochopitelně i **vegani** byli v porovnání s dalšími skupinami o něco „*striktnější*“. 41 procent z nich zcela odmítalo jakoukoli konzumaci masa, 35 procent ji připustilo za extrémních okolností, 20 procent neví, zřejmě by ho rovněž bylo ochotno konzumovat jen za extrémních okolností.

Konzumace masa byla v jednom případě přiznána i ve skupině **vitariánů a makrobiotiků**. Čtvrtina respondentů na druhé straně takovou konzumaci zcela odmítala, zhruba polovina ji pak připustila za výjimečných okolností.

Sledování rozdílů mezi pohlavími

Mezi pohlavími nebyly zjištěny výraznější rozdíly (tedy pochopitelně kromě skutečnosti, že ženy zmiňovaly možnost konzumace masa v těhotenství). Zdá se však, že muži jsou spíše odhodláni uchýlit se pod vlivem okolností ke konzumaci masa, ženy ve srovnání s nimi častěji volily možnost „nevím“.

Otázka 7: Museli jste někdy svádět určitý „vnitřní boj“ sami v sobě v souvislosti s Vaším vegetariánstvím? (Např. v situacích, kdy bylo velmi „nepraktické“ být vegetariánem) Pokud ano, vysvětlete prosím

Téměř třetina dotázaných uvedla, že musela zejména v počátcích své „vegetariánské dráhy“ svádět určitý vnitřní boj v situacích, kdy bylo obtížné být vegetariánem. Při bližších specifikacích poměrně často přiznávali dotázaní, že mívali *chuť na maso*, případně konkrétní masné produkty (např. „*chuť na zavináče v těhotenství*“, „*abstinenční příznaky po absenci masa*“, „*boj s organismem díky krevní skupině 0*“). Zpočátku bylo těžké vynechávat jídla, na která byli zvyklí a naopak přivyknout novým bezmasým jídlům. Podobně několik dotázaných veganů uvádělo chuť na sýry či další mléčné výrobky. V tomto směru se vyjádřilo zhruba 20 dotázaných.

Často byly v nejrůznějších podobách zmiňovány *komplikace s možností dostat vegetariánské jídlo* mimo domov, například při návštěvě přátel, kteří nemají výběr pro vegetariány, při účasti na grilovačkách či jiných oslavách, při výjezdech s přáteli ne-vegetariány, návštěvách rodičů či jiných příbuzných atd. Byl uváděn nedostatečný výběr v restauracích či menzách, nemožnost zajistit si vegetariánské stravování v nemocnici atd. Rovněž se projeví problémy s akceptací vegetariánství například na vesnicích. Několik vegetariánů připustilo, že přijali například ryby, vývar, maso v zelné polévce či šťávu s kuřete, kapra na Vánoce a podobně, *aby neurazili hostitele*. Podobně mohou řešit vegani přijetí například domácího pečiva či cukroví s obsahem vajec či jiných skrytých ingrediencí. Zmíněn byl obecně i problém s cestováním či respektem k jiným kulturám založeným na konzumaci masa.

Dalším zmiňovaným problémem bylo *odolávání nejrůznějším sociálním tlakům a útokům*, například citovému vydírání či obavám ze strany rodiny, urážejícím poznámkám okolí, upoutávání nechtěné pozornosti při odlišném způsobu stravování atd.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

V tomto případě nebyly zjištěny výraznější odchylky mezi jednotlivými skupinami vegetariánů ani mezi pohlavími. Jen u semi-vegetariánů byl s poněkud větší frekvencí přiznáván tento „vnitřní boj“ (u 43 procent z nich).

Otázka 40: Jste členem (členkou) nějaké organizace sdružující vegetariány? V případě, že ano, uveďte prosím jaké.

Jen necelá třetina vegetariánů je členy určitých zastřešujících organizací. Nejfrekventovanější bylo členství v České vegetariánské společnosti (40 lidí), dále pak ve Společnosti Jóga v denním životě (22 respondentů). Členy společnosti Svoboda zvířat bylo 15 respondentů, 12 dotázaných se pak zařadilo do sdružení Ochrana hospodářských zvířat (OHZ) a stejný počet do České společnosti pro výživu a vegetariánství. Dále byly ještě jmenovány společnost Otevři oči, Česká hinduistická společnost, Greenpeace, Klub Naše

dítě vegetarián, Společnost pro zvířata, Vegetariánský klub Děčín, Prameny zdraví, EVU, IVU, Vegan Society atd. Část dotázaných jsou členy Církve adventistů sedmého dne.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Jen minimum semi-vegetariánů (5 procent) se určitým způsobem sdružuje. U lakto-ovo-vegetariánů je to 21 procent. U lakto-vegetariánů je tato tendence ke sdružování nejsilnější (52 procent respondentů). Jak již bylo výše několikrát naznačeno, ve většině případů šlo zde o členství ve společnosti Jóga v denním životě, velmi frekventovaně ale i v České vegetariánské společnosti. Rovněž mezi vegany je členství v organizacích výrazně častější (49 procent). Mezi vitariány a makrobiotiky to bylo jen 17 procent.

Mezi muži a ženami nebyl v tomto ohledu sledován žádný rozdíl.

Otázka 41: Podílíte se aktivně na šíření a propagaci vegetariánství? Pokud ano, uveďte prosím, jakým způsobem.

Zhruba polovina respondentů se nějakým způsobem podílí na propagaci vegetariánství. I tato otázka však skýtá možnosti k různému chápání slova propagace. Větší část dotázaných, kteří tuto možnost označili, uváděla, že k propagaci vegetariánství přispívají už vlastním příkladem (tím, jak žijí, dokazují že je možné úspěšně a zdravě žít na vegetariánské stravě), do jisté míry pak v případě zájmu okolí dále šíří osvětu v tomto směru mezi svými blízkými. Toto vysvětlení zvolila asi jedna pětina dotázaných. Propagaci formou různých diskusí a osvěty, ať již mezi blízkými či při nejrůznějších setkáních, preferuje asi jedna osmina všech respondentů.

11 dotázaných pořádá nejrůznější přednášky na toto téma (v čajovnách, na universitě, při setkávání vegetariánů atd.). Další část poté distribuuje letáky nebo jinak šíří informace, například prostřednictvím infostánků na různých akcích, šířením videí atd. 12 respondentů pak pořádá nejrůznější kurzy vegetariánského vaření, ať již na oficiální či přátelské úrovni. Několik vegetariánů přispívá psaním článků na toto téma, další se účastní i nejrůznějších demonstrací a akcí v souvisejících oblastech. 5 dotázaných doporučuje vegetariánství na kurzech jógy, kde jsou cvičiteli. Objevovala se i tvorba vegetariánských nástěnek, zasílání informativní přílohy v emailech, vlastní webové stránky, natáčení dokumentu o vegetariánství, organizování petice, finanční podpora, členství ve Straně zelených, práce pro organizace podporující vegetariánství, provozování vegetariánské restaurace, nošení odznaků, samolepek či triček atd.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Opět zde byla zřejmá nižší propagace vegetariánství ve skupině semi-vegetariánů (38 procent), stejné procento však bylo uváděno i mezi lakto-ovo-vegetariány. Mezi lakto-vegetariány je to naopak 69 procent, u veganů dokonce 82 procent respondentů. Mezi vitariány a makrobiotiky šlo o 58 procent.

Při srovnávání pohlaví bylo zjištěno, že muži se na propagaci tohoto životního stylu podílejí častěji než ženy (63 procent mužů ku 43 procentům žen).

9.1.2 Analýza získaných údajů a jejich omezení

Některé nepřesnosti během shromažďování údajů o motivaci mohly vzniknout i díky tomu, že několik dotázaných *neoznačilo pořadí důležitosti*, ale pouze jednotlivé varianty nebo bylo vysloveně zmíněno, že mají varianty *stejnou důležitost*. Často tomu tak bylo v případech kombinované volby etických a duchovních důvodů či při kombinacích etických, zdravotních a ekologických důvodů. V takovém případě bylo pořadí posuzováno chronologicky, tj. „a“ první důvod, „b“ druhý důvod atd.

V jednotlivých komentářích byl rovněž několikrát znatelný určitý *vývoj motivace*. Například byl zaznamenáván posun od důvodů zdravotních či estetických k důvodům etickým či ekologickým. Naopak někteří respondenti, u nichž byla primární etická motivace, uvedli, že o zdravotních či ekologických benefitech se dozvěděli až sekundárně, nicméně nyní jsou tyto důvody rovněž vnímány jako důležité.

V našem vzorku u respondentů zcela *jasně převládala etická motivace*, a to u všech skupin vegetariánů. 70 procent dotázaných ji označilo jako primární. V celkovém úhrnu všech voleb pak byla uvedena u 91 procent z nich. Tyto výsledky částečně korespondují i s anketou Kulhavého (2007), v jehož vzorku českých vegetariánů uvedlo etické motivy 88 procent respondentů. Tato převaha morální motivace je ve shodě i se zjištěními Hilla, který primárně etické důvody přisuzuje 67% vegetariánů. Donovan a Gibson (1996) pak uvádějí 60% prevalenci. Podobně i Beardsworth a Keil (1993) zaznamenali ve své studii jako nejčastější motivaci etickou. Oproti tomu Rozin a kol. (1997) popisují etické motivy pouze u 35 procent vegetariánů, až za důvody zdravotními a ekologickými. Podobně i White a kol. zjistil mezi lékaři etickou motivaci u 41 procent dotázaných (oproti 69 procentům motivovaných zdravotně).

Na druhém místě primární volby byly v našem vzorku zmíněny *motivы duchovní* (11 procent), v celkovém úhrnu byly tyto důvody uváděny zhruba třetinou respondentů. Duchovní motivace tedy nebyla v našem vzorku tak silně zastoupena. Tento celkový počet zhruba koresponduje se zjištěními White (1999), který popisuje 30 procentní zastoupení. Kulhavý, 2007 oproti tomu zmiňuje prevalenci 59 procent.

Při celkovém úhrnu zmiňovaných motivací však bylo na druhém místě za etickými motivy popisováno *ekologické hledisko*, uvedené celkem 52 procenty dotázaných. I toto číslo zhruba koresponduje se zjištěními Kulhavého (2007), který popisuje 55 procent. White (1999) uvádí 32 procentní prevalenci těchto důvodů. Nicméně tato ekologická motivace byla zmiňována převážně na druhém či třetím místě, jako primární byla popsána jen zcela výjimečně. Kalof a kol. (1999) ve svém výzkumu oproti tomu uvádějí jako nejčastější důvody právě zájem o ekologii. Lindeman a Väänänen (2000) došli k závěru, že pro ženy byla ekologická motivace silnější než v případě mužů. V celkovém úhrnu v rámci našeho vzorku se však téměř žádné rozdíly mezi pohlavími v tomto smyslu neobjevily.

Zdravotní motivace byla primární pouze pro 9 procent respondentů, tedy až na třetím místě. Třetí pozici zaujímal i v celkovém úhrnu, kdy ji zmiňovalo 49 procent dotázaných, což zhruba odpovídá i zjištěním Kulhavého (2007), který uvádí 53 procentní zastoupení. Oproti tomu White (1999) ve svém výzkumu zaznamenal 69 procentní prevalenci. Opět je však třeba upozornit, že v jeho vzorku bylo silné zastoupení semi-vegetariánů. Rovněž v rámci našeho výběru byla tato primární volba častěji zmiňována právě semi-vegetariány. Curtis a Comer (2006) popisují zdravotní motivaci i jako snahu o ovlivnění hmotnosti mezi semi-vegetariány. U „opravdových“ vegetariánů tato motivace zjištěna dle nich nebyla. V našem vzorku nebyla samostatně uvedena nabídka důvodu ve

smyslu snížení hmotnosti. Lze se tedy domnívat, že někteří takto motivovaní jedinci se mohli zařadit do kategorie zdravotní motivace (upřesněno to však bylo v našem vzorku jen jedním respondentem), případně pak tuto skutečnost nezmínit. I následující kvalitativní otázky však nenasvědčují tomu, že by byl tento motiv výrazněji zastoupen, a to ani u skupiny semi-vegetariánů. Je však samozřejmě možné, že se o podobné motivaci respondenti ani zmiňovat nechtěli.

V celkovém úhrnu byla poměrně často (u 23 procent respondentů) zmiňována **motivace estetická**, spojená s určitým odporem k chuti, zápachu či konzistenci masa. White (1999) uvádí tuto prevalenci ještě výrazně vyšší (40 procent). Nechuť k masu popisují jako jeden z motivů ve svém výzkum i Bearsworth a Keil (1993). Opět je zde však třeba upozornit, že tato možnost byla v našem vzorku výrazně častěji volena semi-vegetariány.

Sociální motivy nebyly na prvním místě téměř zmiňovány a ani v celkovém úhrnu se nejevily jako významné (12 procent respondentů). Kulhavý (2007) oproti tomu uvádí prevalenci 48 procent.

Je rovněž třeba opět upozornit na fakt, že motivace k vegetariánství bývá mnohdy **komplexní** a rovněž se může v průběhu vegetariánské dráhy **vyvíjet**. Například respondenti s primárními etickými motivy se postupně zpravidla spolu se získáváním dalších informací ztotožnili mnohdy i s motivy ekologickými. Rovněž poznali i následné možné zdravotní benefity tohoto způsobu stravování, které je utvrzují v provedené volbě. Naopak jiní respondenti, pro které byl prvotním impulsem aspekt zdravotní, se později začali zajímat i o etický rozměr této problematiky. Poměrně častá byla například i syntéza motivů etických a duchovních, které se mohou v mnoha případech značně prolínat (například životní filosofie, která je založena na principu nenásilí či nezabíjení). Oba tyto motivy tak hrají stejně důležitou roli.

Tím bylo naznačeno i určité omezení takto koncipované otázky, při které se nelze vyhnout částečným **nepřesnostem či zjednodušením**. (Například případ, kdy měly dvě možnosti stejnou důležitost či hierarchie nebyla uvedena, označení všech možností atd.). Jednotlivé kategorie mohly být (i přesto, že byly stručně vysvětleny) **různým způsobem pochopeny** apod. Například sociální motivace byla vysvětlena jako „vliv skupiny“, vhodnější by však zřejmě bylo toto vysvětlení ještě dále rozvést, aby bylo zřejmé, že může jít i o ovlivnění jednou konkrétní osobou apod. Možná i tento fakt mohl částečně ovlivnit nízkou frekvenci skórování u této možnosti. V několika případech byla tato motivace chápána i ve smyslu „řešení světového hladu“ atd. Podobně i duchovní motivace umožňovala různé chápání, a to ve smyslu náboženském či ve smyslu určité životní filosofie. I zde tak mohlo dojít k určitým nepřesnostem.

S motivací vegetariánů v našem vzorku souvisela do velké míry i otázka zjišťující určitý **příběh toho, jak se stal dotýčný vegetariánem**, prvotní impulsy, historii a vývoj tohoto životního stylu v konkrétních případech jednotlivců.

Podrobná analýza této otázky opět potvrdila převahu etických aspektů a motivů konverze k vegetariánství. Nicméně je třeba z psychologického hlediska rozlišit, co bylo určitým „prvotním impulsem“ či inspirací pro vegetariánství a co skutečnou motivací pro osvojení si tohoto životního stylu.

Velice často (zhruba u 28 procent dotázaných) možné sledovat **ovlivnění konkrétní osobou či skupinou osob** při adopci vegetariánství. Pochopitelně šlo zpravidla o setkání s vegetariány v blízkém okolí dotázaných (rodinní příslušníci, přátelé, spolužáci, cvičitelé jógy atd.). Zdá se tedy, že takové osoby byly často právě prvotním impulsem, po kterém se budoucí vegetariáni z našeho vzorku začali o tuto problematiku více zajímat, zjišťovat si

informace apod. Přesto byla v předchozí otázce sociální motivace uváděna jen spíše výjimečně, a to i na místě dalších voleb. Je tedy možné se domnívat, že byl tento vliv vnímán spíše jako podnět, který jedince nasměroval k dalšímu přemýšlení o problematice, nicméně nebyl chápán jako důvod či motivace k tomuto rozhodnutí. Proces však mohl být v některých případech i opačný, kdy dotázaní už delší dobu o vegetariánství uvažovali, nicméně až kontakt s vegetariány je v přesvědčení utvrdil (zjistili, že je to opravdu možné a že se dá tímto způsobem bez problémů žít) a byl impulsem pro konečný přechod.

Janda a Trocchia (2001) se domnívají, že příslušnost ke skupině vegetariánů může za určitých okolností zvyšovat sociální standard či se tento životní styl může jevit jako moderní a populární. I tento fakt tak mohl u části vegetariánů v našem vzorku hrát určitý vliv, nicméně nebyl respondenty přímo zmiňován (s výjimkou dvou dotázaných).

Jiným, často uváděným prvotním impulsem bylo *shlédnutí filmu, dokumentu, četba knihy či vyslechnutí přednášky* s tematikou ochrany práv zvířat či informacemi o podmínkách zvířat ve velkochovech apod. Podobnou zkušenost při přechodu k vegetariánství popisuje asi 17 procent dotázaných, kteří se vesměs po zjištění těchto informací již nechtěli dále podílet na prezentovaných praktikách zacházení se zvířaty. I v tomto případě tak tedy můžeme mluvit o určitém sociálním vlivu při adopci vegetariánství.

Dalším prvotním impulsem byl moment uvědomění si, že *maso, které konzumují, bylo v minulosti živým tvorem*. Náhle pak dostalo „konkrétní tvář“ a pro respondenty tak bylo nadále obtížné pokračovat v konzumaci masa. Podobně i Beardsworth a Keil (1993) uvádějí identifikaci masa jako mrtvého těla jako jeden z aspektů vegetariánství, který zařazují do skupiny „proti-masový“, důležitá je tak dle nich i symbolika krve a zabití. Podobně i Kenyon a Barker (1998) uvádějí, že struktura či zápach masa odrazovaly 66 procent vegetariánek. Santos a Booth (1996) rovněž popisují odpor k masu, zejména pak ke krvi, kostem a vzhledu v syrovém stavu jako častý důvod pro volbu bezmasého jídla v menze. Je zajímavé, že v našem vzorku se však poukazy na odpor ke krvi či celkově ke konzistenci masa nevyskytovaly. I v rámci důvodů estetických byly převážně zmiňovány argumenty chuťového, nikoli vizuálního aspektu. Několikrát se pouze objevila zmínka o zápachu. Ten však zpravidla respondenti začaly vnímat negativně až po konverzi k vegetariánství.

Poměrně zajímavým zjištěním však bylo i časté uvádění určité nechutě či ambivalentního vztahu k masu již v průběhu dětství ze strany současných vegetariánů. V těchto případech pak mnohdy nešlo o konkrétní impuls či ovlivnění, ale o jakýsi přirozený proces výběru jídla (food-choice). Ten může souviset i s předchozí otázkou, při které někteří respondenti uváděli estetické důvody při specifikaci motivace (chuť, zápach, konzistence masa atd.). Beardsworth a Keil (1993) ve svém výzkumu tak podobně popsali i skupinu respondentů, kteří uváděli konverzi k vegetariánství jako určitý lépe vysvětlitelný a obhajitelný způsob, když nemají rádi maso.

Často byla popisována i *souvislost s náboženstvím či duchovním směřováním*. Rovněž tyto motivy však byly respondentům mnohdy předávány v rámci určité společnosti, jejímiž jsou členy. I zde šlo nejčastěji o jedince praktikující jógu (zpravidla členi společnosti Jóga v denním životě), objevovala se ale i křesťanská motivace ve smyslu dodržování příkazu „Nezabiješ“ či „Miluj bližního svého“ apod. (část z nich byla přitom členy církve Adventistů sedmého dne).

Tyto a další „prvotní impulsy“, jak již bylo uvedeno výše, vedly zpravidla k následnému *zabývání se touto problematikou*. Respondenty to mnohdy přimělo

k přemýšlení. Dospěli pak k závěru, že je tato volba v souladu s jejich etickým smýšlením, hodnotovým systémem či životní filosofií a rozhodli se pak k tomuto kroku.

V rámci procesu přechodu k vegetariánské stravě pak procházeli respondenti často **obdobím zjišťování potřebných informací**. Šlo zejména o údaje týkající se podmínek chovu a zabíjení zvířat, které je zpravidla utvrzovaly v jejich záměru stát se vegetariánem, ale i o bližší informace týkající se vegetariánské stravy, její nutriční a zdravotní adekvátnosti atd., které je na druhé straně „utvrzovaly“ v přesvědčení, že je možné a bezpečné být vegetariánem.

Někteří respondenti však právě výše zmiňované či jiné impulsy **vnímali velmi emotivně a rozhodli se často náhle**, bez delšího přemýšlení. Mnohdy pak i k samotné konverzi došlo téměř ze dne na den.

Jak již tedy bylo naznačeno, popisovali respondenti jak přechod postupný, tak náhlý, nicméně prvně zmíněný výrazně převažoval. I zde je však třeba upozornit na fakt, že tuto skutečnost blíže specifikovala jen část dotázaných. Je také důležité **rozdílet rozhodnutí stát se vegetariánem od samotného zahájení úplné abstinence od masa**. Beardsworth a Keil (1992) ve svém výzkumu rovněž popisují jak přechod postupný (často spojený s určitým osvobozením po opuštění domova), tak i náhlý, který byl zpravidla spojen s určitou negativní událostí (nechutí, zkaženým masem, shlédnutím filmu o zvířatech atd.). Tato zjištění tak do jisté míry korespondují i s výše zmíněnými poznatky tohoto výzkumu, kdy bylo rovněž často popisováno jako prvotní impuls právě shlédnutí filmu, četba knihy či vyslechnutí přednášky z touto tematikou, případně určitý moment uvědomění si původu masa (zabíjačky, konzumace zvířat, která byla dříve vnímána jako „kamarádi“ apod.).

Ze získaných údajů však nelze podrobněji analyzovat, do jaké míry hrála při rozhodování o vegetariánství roli složka emotivní a do jaké rozumová. Lze však předpokládat, že se u větší části vegetariánů tyto aspekty navzájem prolínaly.

I přes velkou různorodost popisovaných procesů přechodu k vegetariánství, motivační struktury i dalších proměnných (v našem vzorku byli například zastoupeni jak vegetariáni „začátečníci“, tak i dlouholetí či celoživotní) považovala naprostá většina dotázaných **vegetariánství již za pevnou součást své osobnosti a hodnotového systému**. Samozřejmě je třeba si uvědomit, že tato otázka mohla být opět poněkud různě jednotlivými respondenty chápána. Potvrzuje se tedy předpoklad, že u většiny z nich nejde jen o jakousi formu „diety“, ale o hlubší přesvědčení zřejmě trvalejšího charakteru, které ovlivňuje i další složky jejich života.

Podobně i při zjišťování okolností, při kterých by byli dotázaní **ochotni konzumovat maso** tuto skutečnost většina dotázaných odmítá či ji připouští (ať již vyjádřením ve smyslu „ano“ či „nevím“) jen za zcela **výjimečných a hypotetických okolností**, kdy by na konzumaci masa závisel jejich život, případně život někoho blízkého. Poměrně zajímavé bylo zjištění, že zhruba 10 procent dotázaných žen by připustilo konzumaci masa **v těhotenství**.

Jak již bylo výše naznačeno, i zde mohly být výsledky poněkud zkresleny možností různého chápání takových okolností a rovněž zřejmě i různým chápáním pojmu „maso“ (viz výše zmíněná situace, kdy jen minimum dotázaných připustilo, že již maso konzumuje).

S motivací a přijetím vegetariánství souvisí do velké i otázka, ve které bylo zjišťováno, zda museli respondenti někdy v průběhu své vegetariánské dráhy svádět určitý **„vnitřní boj“**. Je samozřejmé, že takovýto pojem, i když byl částečně vysvětlen, byl zřejmě respondenty chápán různým způsobem, což mohlo do jisté míry výsledky ovlivnit. Nicméně byl v této souvislosti poměrně často zmiňován aspekt určitých problémů v rámci **účasti na**

různých akcích, návštěvě přátel či cestování. Janda a Trocchia (2001) v této souvislosti ve své studii mluví o dilematu „Osobní svoboda versus sociální příslušnost“, kdy jde zejména o konflikt osobního rozhodnutí být vegetarián a příslušností ke komunitě konzumující maso. Podobně popisují i dilema „Pragmatismus versus Integrita“, kdy jde v podstatě o problém skloubení praktických otázek a procesů s vnitřním přesvědčením. Popisován byl i konflikt „Zájem zvířete versus osobní zájem“. Často se tak musíme rozhodnout mezi vlastním pohodlím a ochranou práv zvířete.

Podobně pak někteří z respondentů museli odolávat i určité **přetrvávající chuti na maso**. Absenci chuti masa ostatně zmiňují i například Barr a Chapman (2001) jako jeden z důvodů uváděných vegetariány, kteří se opět vrátili ke konzumaci masa. Janda a Trocchia (2001) ve své studii pak mluví o konfliktu „Abstinance versus potěšení“, kdy je konzumace masa spojována právě s určitým požitekem, většinou chuťovým.

Projevila se zde tedy i určitá sociální hodnota masa ve většinové společnosti. Dle Twigga (1983) je maso v západní společnosti nejvíce ceněnou potravinou. Odmítání jeho konzumace může tak do velké míry ovlivnit nejrůznější sociální vztahy. (Podrobněji bude o této problematice pojednáno v následující kapitole.)

Jen necelá třetina dotázaných se **sdrhuje v nejrůznějších organizacích** souvisejících s touto problematikou. Tato tendence je přitom výrazně vyšší u lakto-vegetariánů a veganů (zhruba polovina dotázaných). U lakto-vegetariánů je to často společnost Jóga v denním životě. Nicméně příslušníky této společnosti se vyskytli i mezi semi-vegetariány, poměrně frekventovaně i mezi lakto-ovo-vegetariány. Je však možné se domnívat, že jde u některých z nich spíše o lakto-vegetariány, kteří se zařadily do kategorie lakto-ovo-vegetariánů díky absenci speciální skupiny lakto-vegetariánů ve výběru z možností v dotazníku. Velmi nízká byla naopak tendence ke sdružování u semi-vegetariánů. Poněkud překvapivě pak nebyly zjištěny žádné rozdíly mezi pohlavími.

Ještě více než v jiných otázkách se ve sledování **propagace vegetariánství** respondenty projevily rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi. Zatímco se semi-vegetariáni, ale ani lakto-ovo-vegetariáni příliš v jeho propagaci neangažují, ve skupině lakto-vegetariánů a zejména pak veganů je tento trend naprosto zřejmý. Zdá se rovněž, že u veganů se častěji vyskytují i konkrétněji zaměřené akce, nikoli pouze vlastní příklad či rozhovory s přáteli.

Rovněž bylo zjištěno, že se muži na těchto aktivitách podílejí výrazně častěji než ženy.

Je však třeba upozornit na různé chápání termínu propagace v tomto případě. Mnoho lidí, kteří šíří vegetariánství tzv. vlastním příkladem nemuselo tuto skutečnost považovat za dostatečnou, a tak mohli uvést variantu b, tudíž, že se na propagaci vegetariánství aktivně nepodílejí.

9.2 *Rodinné, partnerské a další sociální souvislosti vegetariánství*

Druhý okruh otázek byl zaměřen na sledování širších souvislostí vegetariánství ve vztahu k většinové společnosti. Analyzováno tak bylo přijetí vegetariánství rodinou, přáteli i širším sociálním okolím a rovněž vztah dotázaných k ne-vegetariánům. Mapována byla preference podobně smýšlejících jedinců při volbě partnera či přátel a rovněž názory na budoucí stravování potomků. Zjišťována byla i míra tolerance k ne-vegetariánům. Konkrétně šlo o otázky č. 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 a 16.

9.2.1 Popis zjištěných výsledků

Otázka 8: Je Váš životní partner vegetarián?

Více než třetina dotázaných žije v partnerském svazku s vegetariánem. Přibližně stejné množství vegetariánů stálého partnera nemá. Zhruba čtvrtina respondentů uvedla, že jejich partner není vegetariánem. V rámci možnosti „jiné“ se většinou objevovaly dvě varianty. První uváděla, že partneři jsou „skoro vegetariáni“, případně „semi-vegetariáni“. Doma maso nekonzumují, nicméně na návštěvách či v restauracích si ho občas v omezené míře dají. Druhou variantou poté byla skutečnost, že bývalý partner dotázaných byl vegetariánem.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Jen zhruba 15 procent semi-vegetariánů žije s podobně zaměřeným partnerem. Naopak u lakto-vegetariánů a veganů je i partner vegetariánem téměř v polovině případů. Zajímavé bylo i porovnání mezi pohlavími. Zatímco 45 procent mužů má za partnerky vegetariánky, u žen je to pouze 28 procent. Ženy tak také častěji žijí s partnery ne-vegetariány (31 procent žen ku 14 procentům mužů).

Otázka 9: Máte přátele a známé z okruhu vegetariánů?

Více než pětina dotázaných uvedla, že většina jejich přátel jsou vegetariáni. 56 procent respondentů má jen několik blízkých z řad vegetariánů. 16 procent dotázaných uvádí, že jejich přátelé vegetariáni nejsou. V možnosti „jiné“ bylo několikrát uvedeno, že podíl vegetariánů a ne-vegetariánů je zhruba vyrovnaný. Jiní respondenti zase upřesnili, že mají jen jednoho dobrého přítele vegetariána.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů

8 procent semi-vegetariánů zmiňuje převahu podobně zaměřených přátel, 68 procent poté jen několik přátel vegetariánů. Pouze 11 procent lakto-ovo-vegetariánů má většinu přátel okruhu vegetariánů, 60 procent poté zmiňuje několik přátel z řad vegetariánů. Výrazně více lakto-vegetariánů má téměř výhradně přátele vegetariány (52 procent), 37 procent poté uvádí několik přátel z řad vegetariánů. Celkově podobný počet (přibližně 90 procent) veganů rovněž udržuje přátelské vztahy s vegetariány, poměr je zde však spíš opačný (37 procent z nich uvádí většinu přátel, 51 procent jen několik).

Muži pak ve srovnání se ženami o něco častěji uváděli větší počet přátel z řad vegetariánů (27 procent u mužů ku 18 procentům u žen), podobně pak jen 7 procent mužů nemá vůbec přátele vegetariány oproti 22 procentům žen.

Otázka 10: Hodláte vést v budoucnu (či již v současnosti vedete) své děti k vegetariánství?

Většina respondentů (200 osob – 62 procent) volila možnost „a“ a chtěla by tak vést své děti k vegetariánství. Jen několik dotázaných by si toto nepřálo. Poměrně velká část vegetariánů zvolila alternativu „jiné“, kdy většinou blíže specifikovali okolnosti. Většina těch, kteří zvolili tuto možnost, by si sice přáli, aby jejich děti byly vegetariány, ale nehodlají je žádným způsobem nutit. Děti by se dle nich měly samy rozhodnout, zda budou maso chtít jíst či nikoli. Jako rodiče jim mohou jít příkladem, předat informace, nicméně nebudou jim bránit v konzumaci masa, pokud si to děti sami budou přát. Několikrát bylo zmíněno, že děti budou vychovávány jako vegetariáni a až při dosažení určitého věku jim bude dána možnost volby. Další hodlají doma své potomky stravovat vegetariánsky, nicméně mimo domov jsou ochotni tolerovat i ne-vegetariánskou stravu.

Jiná větší skupina dotázaných uvedla, že chtějí, aby se jejich děti stravovaly alespoň semi-vegetariánsky či hodlají jejich konzumaci masa jinak omezit. Pro část respondentů byla rozhodující také dohoda s partnerem (druhým rodičem dítěte). 14 dotázaných upřesnilo, že děti nemá, mít nechce či neplánuje, dalších 11 doposud nemá v této otázce jasno. 6 respondentů uvedlo, že už v současnosti mají děti vegetariány.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

V této otázce byly zjištěny rovněž určité rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů. Semi-vegetariáni výrazně méně často trvali na tom, aby byli jejich děti vegetariány (jen ve 43 procentech). U vitariánů a makrobiotiků to bylo 50 procent, u lakto-ovo-vegetariánů 59 procent, u lakto-vegetariánů 72 procent a u veganů dokonce 78 procent.

Mezi pohlavími pak nebyly zjištěny výraznější rozdíly.

Otázka 11: Pokud byste Vaše děti vedli nebo je již vedete k vegetariánství, tolerovali byste/tolerujete, aby na jiných místech (např. u prarodičů, ve škole...) jedly i nevegetariánskou stravu?

Více než třetina dotázaných by si přála, aby jejich děti dostávaly výhradně vegetariánskou stravu i mimo domov. Zhruba 14 procent respondentů by naopak bez problémů tolerovalo, pokud by jejich děti na jiných místech konzumovaly maso. V několika případech byla tato okolnost poněkud limitovaná (např. „*zdravá strava*“, „*jen u prarodičů*“ atd.). Více než pětina respondentů by tolerovala konzumaci masa u dětí jen z nutnosti, protože je těžké takovým situacím zabránit.

I v této otázce volila velká část vegetariánů (celkem 97 – 29 procent) možnost „jiné“ a i zde převládal důraz na vlastní volbu dětí, kdy byly často specifikované konkrétní podmínky a okolnosti takového rozhodování. Znovu se objevilo, že děti by se stravovaly vegetariánsky doma, jinde by poté rodiče maso tolerovali. Často byla zmiňována podmínka, že děti nesmí být k přijímání masa nuceny, musí to chtít samy. Někteří dále upřesňovali věk, ve kterém by takovouto volbu umožnili (např. „*až povyrostou*“, „*od tří let*“, „*najít hranici, kdy si bude moci volit*“, „*zpočátku ano*“ atd.).

Podobně jako v předchozí otázce i zde není ještě část vegetariánů rozhodnuta, jak by v takovém případě postupovala, další by vyčkali dohody s partnerem či neplánují děti mít.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

V tomto případě bylo možné sledovat poměrně výrazné rozdíly u skupiny semi-vegetariánů. Jen 16 procent z nich by trvalo na vegetariánské stravě dětí i mimo domov. U lakto-ovo-vegetariánů to bylo 27 procent, dále pak 46 procent lakto-vegetariánů, 65 procent veganů. Ve skupině vitariánů a makrobiotiků by vyžadovalo podobnou stravu u dětí 33 procent.

Mezi pohlavími nebyly rozdíly nijak výrazné, nicméně muži o něco častěji trvali na vegetariánské stravě dětí i mimo domov (40 procent mužů ku 33 procentům žen).

Otázka 12: Vaříte někdy pro rodinu či přátele i jídla s obsahem masa?

Zhruba tři čtvrtiny dotázaných maso nevaří za žádných okolností, tedy ani například pro přátele či rodinu ne-vegetariánů. Zhruba 16 procent ho pak vaří zcela výjimečně. 13 respondentů připravuje maso občas a 10 respondentů volilo možnost „většinou“. Několik dotázaných do možnosti „jiné“ uvedlo, že nevaří, jiní budou zřejmě donuceni okolnostmi maso vařit (například působení jako au-pair).

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

41 procent respondentů z řad semi-vegetariánů uvedlo, že maso nevaří nikdy. U lakto-ovo-vegetariánů byl tento poměr 73 procent, dále pak 89 procent lakto-vegetariánů, 86 procent veganů, 75 procent vitariánů a makrobiotiků.

Při srovnání mezi pohlavími bylo zjištěno, že 82 procent mužů maso nikdy nevaří oproti 69 procentům žen.

Otázka 13: Umožňujete (či byste umožňoval/a) ostatním členům domácnosti (pokud nejsou vegetariáni) využívat Vaši společnou kuchyni pro skladování a přípravu masa?

Zhruba čtvrtině respondentů nedělá větší problémy, pokud by u nich ne-vegetariáni skladovali či připravovali maso. 43 procent dotázaných uvedlo, že by to tolerovali, ale pouze za dodržování určitých pravidel (například oddělené přihrádky v lednici, speciální pracovní plocha, nádoby atd.). 13 procent respondentů by naopak takovou možnost nepřipustilo vůbec. Přibližně 15 procent dotázaných uvedlo, že jejich domácnost je čistě vegetariánská.

V rámci možnosti „jiné“ respondenti, kteří doposud nemají vlastní domácnost, upřesnili, že jsou nuceni ne-vegetariány tolerovat, nicméně ve vlastní domácnosti budou tuto situaci řešit, a to ve směru omezení pro ne-vegetariány. Z dalších spíše jednotlivě se vyskytujících odpovědí: „jen zcela výjimečně na nezbytně nutnou dobu“, „nucené podřízení se“, „jen se zabezpečím“, „už ne, cítím vibrace smrti“, „tolerance, ale štválo by mě to“, „nevím“ atd.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

V tomto případě se opět poněkud odlišovala skupina semi-vegetariánů, kdy by téměř polovině z nich nevadila příprava či skladování masa v jejich domácnosti. Rovněž lakto-ovo-vegetariáni se zdají být v tomto ohledu poněkud tolerantnější. Tato skutečnost by nijak nevadila 29 procentům z nich. U vitariánů a makrobiotiků to bylo 25 procent. Naopak pouze 6 procent lakto-vegetariánů a 14 procent veganů by tuto skutečnost tolerovalo bez problémů.

Kompletně vegetariánskou domácnost uvedlo pouze 8 procent semi-vegetariánů, lakto-ovo-vegetariánů, i vitariánů a makrobiotiků. Výrazně více to bylo u lakto-vegetariánů (28 procent) a veganů (29 procent).

Při srovnávání pohlaví nebyly v tomto případě zjištěny žádné výrazné rozdíly.

Otázka 14: Pokud nepocházíte z rodiny vegetariánů, pokuste se popsat reakci Vaší rodiny, případně přátel na Váš přechod k vegetariánské stravě. A jaká je situace nyní?

Tato otázka byla zaměřená zejména na zjišťování hlubších sociálních souvislostí vegetariánství, především přijetí tohoto životního stylu rodinou vegetariánů i širším okolím. Do určité míry souvisí tato otázka i s výše uvedenou snahou o zmapování procesu přijetí vegetariánství. Částečně se tak mohou tyto dvě odpovědi překrývat. Rovněž při zpracování této kvalitativní otázky bylo snahou individuální odpovědi zařadit do určitých kategorií. Míra uváděných podrobností však byla velmi rozličná, mohlo zde tedy dojít k určitému zkreslení.

Při analýze odpovědí se nejprve zaměříme na popis prvotních reakcí ze strany rodiny, později pak na proces přijetí této změny a nakonec na situaci současnou.

Z odpovědí vyplynulo, že se větší část oslovených vegetariánů setkala zejména v počátcích s negativními a odmítavými reakcemi ze strany rodiny při svém přechodu na vegetariánský způsob stravování.

Prvotní reakce

Obavy o zdraví

Velká část negativních reakcí byla spojena s obavami o zdraví takto konvertujícího jedince. Ty byly uváděny 70 jedinci (cca 22 procent). V mnohých případech přitom tyto obavy neměly konkrétnější podobu, vycházely spíše z obecně pojímaných představ o nezbytnosti masa v lidském jídelníčku. (Podrobněji bude o této problematice pojednáno v jedné z následujících otázek týkající se právě konkrétních podob zmiňovaných obav o zdraví).

„Budou ti chybět živiny“

„Ze začátku to byla asi taková ta běžná reakce, plná pochybností a narážek. Hlavně co se zdraví týká atd.“

„Máma mi jen řekla, že až od 18 (kvůli vývoji)“

„Podle nich byly všechny zdravotní problémy způsobeny tím, že nejím maso“

„Občas mi dávali najevo, že to nemůže být zdravé (např. když si přečetli nějaký článek, který byl protivegetariánský), ale nic mi nenutili. Maximálně mi řekli, že bych aspoň ryby mohla jíst“

Obecně negativní reakce

Mnoho vegetariánů popisuje primárně obecně odmítavé reakce bez výraznějšího upřesnění či uvedení důvodu nesouhlasu. Takovou situaci popisovala asi pětina respondentů.

„Rodiče zpočátku zakazovali, později se vysmívali a v současné době s povzdechem rezignovali“

- „Doma bylo od té doby skoro pořád dusno...“
 „Reakce rodiny byla velmi netolerantní a bouřlivá...“
 „Nejprve byla reakce velmi negativní a agresivní...“
 „Rodiče nejprve mé rozhodnutí nepřijímali a nerozuměli mu...“
 „Rodičům se mé názory nelíbily...“
 „Moji rodiče se s touto skutečností dosud nevyrovnali“

Silné odmítavé reakce

V několika případech (u 15 respondentů) byly odmítavé reakce ze strany ostatních členů rodiny natolik silné, že došlo i k celkovému podstatnému narušení rodinného fungování. Mnohdy byli vegetariáni do jisté míry vydírání, a to citově i například existenčně.

- „První reakce byla, že jsem se zbláznila a kde jsem na tu blbost přišla“
 „Rodina a někteří přátelé - naprosté neporozumění, netolerance, ochladnutí vztahů, uštěpačné poznámky a částečně i ponižování“
 „Rodiče mi nejdříve vyhrožovali a sprostě nadávali, ale tak do 1 roka to přijali“
 „Došlo i na jisté citové vydírání (trápiš mě, až se mi něco stane, bude to tvoje vina), tehdy jsem to už chtěla vzdát“

Údiv a nepochopení

Přibližně 15 procent dotázaných popisovalo výchozí reakci jako určitý údiv či neporozumění, zejména pak nepochopení důvodů k takové změně. Vegetariánství zde bylo okolím mnohdy považováno za projev určitého podivínství či „bláznovství“. Respondenti byly vnímány jako asketové, kteří se z nepochopitelných důvodů dobrovolně vzdali masa.

- „Situace je pořád stejná...nechápu jak nemůžu jíst něco tak dobrého a zdravého jako je maso“
 „Těch x let zpět to bylo dost napjatý, nikdo to nechápal, ale teď si zvykli“
 „Rodiče a přátelé byli trochu překvapení, protože jsem normálně holdovala masu, ale jinak to akceptují“
 „Rodina a známí mne označili za 'blázna'“
 „Bylo to něco nezvyklého, nového“
 „Zprvu byla reakce hodně údivná, hlavně když jsem veg. praktikoval delší dobu“
 „...jsem pro ně exot“
 „Většina mých lidiček by pro kus masa udělala cokoli, takže mě považují za asketu, který přichází o životní potěšení“
 „Nejprve nedůvěra a ironie“
 „Všichni se divili proč to dělám“

Krátkodobý úlet

Část respondentů (28 – 9 procent) rovněž uváděla počáteční přesvědčení rodiny, že jde jen o nějaký momentální výstřelek, spojený například s obdobím dospívání a hledáním identity, který nebude mít dlouhého trvání. Mnohdy pak byl z jejich strany i poněkud přeceňován vliv konkrétní osoby či skupiny osob, případně určité módy či trendu při rozhodování. Až po určité době trvání vegetariánství začalo okolí brát tuto skutečnost vážněji.

„Rodina si myslí, že mě to přejde“

„Považovali to za pubertální nápad, který mě přejde. Nyní to tolerují.“

„Byli převedeni, že mi to nemůže dlouho vydržet...“

„Mysleli si, že mě „zblbnul“ partner a u mě je to jen módní úlet“

„Teď všichni dělají, jakože mám stále tu divnou nemoc, co mě ještě nepřešla“

Nejednotné reakce od různých členů rodiny

Asi desetina respondentů popisovala poměrně různorodé reakce jednotlivých členů rodiny. Někdy tuto skutečnost nesla lépe matka, jindy otec, jen výjimečně byl popisován problém u sourozenců. Jak již však bylo zmíněno výše, poměrně velká část respondentů popisovala odmítavé reakce a nepochopení zejména ze strany prarodičů. U nich byla zřejmě také nejfrekventovanější následná snaha o přemlouvání a tendence „podstrkovat maso“ do jídel.

„Rodina to vzala dobře, mamka se dokonce také stala vegetariánkou, bráchovi je naprosto jedno co dělám, tatka si myslí, že jsem trochu cvok, akorát babička se bojím, že umřu hladu, kamarádi mě berou takovou jaká jsem, jenom prostě (jak sami říkají) nechápou jak to vydržím nejíst maso ...“

„Matka to vzala v pohodě, otec se mnou nějakou dobu nemluvil a babička to asi nepochopí nikdy, diví se, že jsem ještě naživu a přesvědčuje rodiče, aby mi domluvili“

„Na začátku mi řekli (v rodině), že ten, kdo nejí maso, je 'blbý', teď už to toleruje aspoň moje máma (ale pořád ještě musím jíst ryby, tak jednou měsíčně – moc se mi nechce), zbytek rodiny mě spíš považuje za blázna“

„Sestra s manželem jen ironicky glosovali, máma respektovala...“

„Rodiče jsou řezníci. Máma mé rozhodnutí respektuje, jen se občas bojí o mé zdraví. Otec to nepřijal a téměř při každé návštěvě (bydlím samostatně) se snaží tuto otázku se mnou 'řešit'“

„Otec, bratr i přátelé se s tím od začátku smířili, jen matka potřebovala zhruba 2 roky“

„Otec byl sám několik let vegetarián, když jsem byla dítě a přijal toto rozhodnutí bez komentáře. Matka má velmi ráda maso a nedovede si život bez něj představit a je jí líto, že si to nejlepší podle jejího názoru nemůžu dopřát...“

„Děti to přijaly bez problémů, manželka měla zásadní problém, otec mě dodnes přesvědčuje, abych jedl maso“

Prvotně neutrální či tolerantní reakce

Poměrně často (u 60 respondentů – 19 procent) byla popisována v podstatě klidná či neutrální reakce ze strany okolí. Mnohdy šlo o přirozený respekt ke svobodnému rozhodnutí těchto vegetariánských členů rodiny, jindy spíše o určitou lhostejnost či nezájem.

„V rodině obecně v pohodě. Máma si přečetla a věděla a byl klid. Táta neřešil“

„Nikdo z rodiny neměl žádné připomínky či něco podobného k mé změně stravování“

„Rodiče moje rozhodnutí respektovali. Vědí, že kdyby mi něco násilně vymlouvali, tak by to bylo ještě horší“

„Vzhledem k tomu, že to u mě bylo odmala stejné, zvykli si na to postupně a nakonec to nebylo překvapení“

„Stále se tomu smějí a nerozumí tomu, ale akceptují to“

„Vegetariánství považují rodiče za normální věc“

„Zpočátku byla má rodina v rozpacích hlavně kvůli tomu, že nevěděli, co mi nabídnout, když jsem přišla na návštěvu“

„...jsi dospělý, je to tvé zdraví“

„Vzali to v pohodě, jen si někteří členové pořád nemohou zvyknout“

Prvotně pozitivní reakce

Jen malá část respondentů (22 – 7 procent) se setkala již od počátku spíše s pozitivními reakcemi a podporou. Mnohdy šlo o případy, kdy i sami rodiče či jiní rodinní příslušníci měli vlastní zkušenost s vegetariánstvím.

„Rodina to až na prarodiče přijala skvěle, podporují mě, mamka mi vaří skvělá vegetariánská a veganská jídla“

„Mamka byla pro, není vegetariánka, maso jí výjimečně, ale sama mi řekla o vegetariánství jako o možném způsobu stravování mého syna“

„Rodina tento přechod přijala překvapivě dobře a jsou mnohdy ochotni si pochutnat na vegetariánském obědě ze sóji a dalších surovin“

„Situace v rodině bez problémů, oba rodiče byli nějaký ten čas vegetariáni, tudíž chápou (i když u nich převládá masožravý způsob stravování)...“

„Přikládám to vzdělání rodičů, že mi dávali (a dávají) plnou podporu. Otec je lékař, v té době pracoval jako kardiolog a svou podporu vyjádřil spolu se sdělením, že je to stejně to nejzdravější co můžu pro sebe udělat a že on sám by byl vegetarián taky, kdyby to dokázal.“

„Naštěstí jsou ségra i táta vegetariáni...“

„Naše rodina přešla k vegetariánské stravě vesměs najednou“

Postupný vývoj

Rozmlouvání vegetariánství a podstrkování masa

Okolí se zejména v počátcích snažilo často respondentům vegetariánství vymluvit, a to zejména s použitím argumentů poukazujících na nezbytnost masa, na tradici jeho konzumace, na možné problémy vyplývající z jeho odmítání (zdravotní, sociální, „praktické“ atd.). Mnohokrát byla zmiňována reakce typu „tak jez aspoň to kuře“ nebo „aspoň ty ryby“. Maso tak bylo opakovaně nabízeno se snahou ujistit se, zda nedošlo ze strany vegetariánů ke změně názorů. Část respondentů v tomto ohledu popisovala i snahy o tajné podstrkování masa, o jeho přidávání do jídel, která byla proklamována jako vegetariánská atd.

„...často nastražovali maso kde se dalo, či jinak mi znemožňovali být vegetarián/vegan“

„Ze začátku se mě snažili přesvědčit, zkoušeli, jestli si dám maso“

„Naschvál mi vařili má dříve oblíbená masová jídla, aby mi připomněli, o co přicházím a 'přivedli mě k rozumu'!“

„Dodnes se mě ptají jestli si s nimi nedám třeba kuře, i když vědí, že odmítnu“

„Občas se samozřejmě snažili nějaké maso někam propašovat. Když zjistili, že to jídlo pak nejím, tak toho nechali“

Zklidnění, tolerance a smíření se

Po výše zmíněných odmítavých reakcích bylo zpravidla popisováno s různou časovou prodlevou období určitého zklidnění napětí a smíření se skutečností. Okolí tak pochopilo, že rozhodnutí je zřejmě trvalého či alespoň dlouhodobějšího charakteru a že nepomáhá snaha o jeho „zvrácení“. Rovněž měla rodina zpravidla možnost zjistit, že se u jejího vegetariánského člena neobjevily zdravotní či jiné problémy způsobené tímto stylem stravování, tudíž se poněkud zmírnily i jejich původní obavy v tomto směru. Nastoupilo tak většinou období oboustranné tolerance a respektu. V některých případech šlo o pochopení a přijetí, jinde jen o určité smíření se či rezignaci i přes přetrvávající nesouhlas. Podobný průběh různými způsoby popisovala téměř polovina respondentů.

„Po pár měsících to rodina přijala a dnes po několika letech mě plně respektují“

„Nyní je situace skvělá, všichni mě chápou a tolerují mě. Zpočátku to bylo těžší, ale netrvalo to dlouho“

„Máma to nesla těžce; teď už to všichni berou jako fakt a nesnaží se mě přemlouvat...“

„Nyní, když zjistili, že jsem neumřela, nejsem podvyživená a mám hodně pestrý jídelníček, tak jim je to jedno“

„Nyní se někteří smířili s tím že už mi tahle 'vada' nejspíš zůstane a někteří si mě po čase možná začali znovu vážit“

„Vzdali to“

„...zvykli si, ale nepochopili“

„Po 17 letech už si zvykli a vědí, že mě opravdu nepřesvědčí...“

„Mamka moje rozhodnutí přijala, ale mám pocit, že potají věří, že se ke konzumaci masa vrátím“

„Zpočátku nesouhlas, nyní plné pochopení, vidí, že mi veg. strava svědčí ...“

„Dnes je situace zcela jiná a rodiče už věří, že mi to neublíží. Moje matka je na to dokonce hrdá a na potkání se tím kdekomu chlubí“

Vycházení vstříc

V mnoha případech začala nakonec po smíření se s tímto faktem rodina dotyčnému vycházet různým způsobem vstříc. Vařili jim tak například zvlášť vegetariánská jídla (pokud žil ve společné domácnosti nebo měl například přijet na návštěvu) či upravovali i společný jídelníček směrem k vegetariánství. Podobně se to pak projevuje například i u nákupu potravin. Takovou situaci uvádělo asi 13 procent dotázaných.

„...rodina mi připraví vegetariánskou verzi pokrmu nebo i uvaří něco speciálně pro mě, vycházejí mi vstříc“

„...posléze to manžel přijal, a pokud nám vaří, tak vegetariánsky...“

„...mamka se naučila vařit a sama pak vymýšlela vegan jídla...“

„...když přijedeme na návštěvu, můžeme se těšit na vegetariánské speciality“

„Teď už problémy nemám, máma mi dokonce kupuje více vegetariánských náhražek masa, než bych si kdy koupila já“

„...Dokonce nechávají přípravu masa na dobu, kdy tam nejsem“

Ovlivnění dalších členů rodiny k úpravě jídelníčku

40 dotázaných (asi 12 procent) popisovalo i následnou konverzi několika dalších rodinných příslušníků k vegetariánství nebo alespoň omezení konzumace masa či celkovou racionalizaci stravy v rámci rodiny oproti předchozímu stavu.

„Žiju s matkou, nadšená z toho nejdřív nebyla ani trochu. Protože jsme ale jen dvě, vaří vždy jen jedno jídlo, tedy veganské. Sama si kupuje sýry apod., ale tenhle způsob vaření ji časem přivedl k tomu, že už maso sama odmítá“

„Ze začátku byl problém, dneska už rodiče taky skoro maso nejedí“

„Měla jsem štěstí, že moje starší sestra byla 1 rok také vegetariánkou, takže to přijmuli, i když měli zpočátku výhrady. Maminka se stala také vegetariánkou“

„Ze začátku byla reakce rodičů rozpačitá, připravovala jsem si jídlo odděleně. Později se vegetariánkou stala i má sestra, doma jsme začali připravovat jen jedno jídlo a i mí rodiče již jí maso jen výjimečně“

„Po spoustě rozhovorech můj postoj rodina pochopila a jejich spotřeba masa se snížila“

Přátelé a širší okolí

Popisovaná reakce ze strany přátel a širšího okolí zpravidla nebyla natolik bouřlivá jako uvnitř rodiny. Většinou šlo o toleranci, případně občasné popichování. Mnohdy pak byly zaváděny nejrůznější diskuse i argumentační střety související s tímto tématem. Je třeba poznamenat, že většina respondentů (skoro 80 procent) reakce přátel či širšího okolí ve svém vyjádření nijak nekomentovala. Z těch, kteří určitý komentář připojili, popisují zhruba dvě třetiny reakci tolerantní či neutrální, necelá čtvrtina dotázaných se pak setkala spíše s reakcemi negativními. Popisováno bylo ale i pozitivní přijetí, a to zejména v případech, kdy již tito přátelé byli sami vegetariány a mnohdy zároveň dotyčného ke konverzi

inspirovali. Několikrát byla popisována negativní reakce ze strany v podstatě cizích lidí (v restauracích, sousedé na vesnici atd.)

„Většina známých si ťuká na hlavu, ale mé rozhodnutí berou v mém případě za logické vyústění mé 'úchylky' ve vztahu ke zvířatům“

„... Vzal to bez komentáře, respektují mě stejně, jako já je“

„Přátelé ze školy mě nechápali a dost dlouho se mi ve škole posmívali“

„Někteří kamarádi si nedokážou představit, jak se můžu normálně najíst“

„Přátelé již vegetariáni byli, tak můj přechod uvítali“

„Setkávala jsem se buď s výsměchem nebo přímo s nenávisť, ale to bylo od lidí, které nemohu považovat za přátele (někteří spolužáci, prodavači, např. ve fast foodu – když se jich ptám, jestli mají něco bez masa)“

„Ostatní se mě pořád ptali proč.. Dříve jsem odpovídala. Ted' už ne, nechci se hádat“

„Přestěhovala jsem se ale z Prahy na vesnici a zde jsem stále terčem vtipů a najdou se i tací, kteří si myslí, že jsem v nějaké sektě“

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů

Poněkud překvapivé bylo srovnání celého souboru se skupinou **semi-vegetariánů**. Semi-vegetariáni častěji popisovali obavy o své zdraví i celkově spíše negativní reakce a údiv či nepochopení ze strany rodiny. Zdá se, že i uváděná postupná tolerance zde byla nižší než u ostatních skupin.

Lakto-ovo-vegetariáni se nijak výrazně nelišili od celkového souboru. Ani u **lakto-vegetariánů** nebyly zjištěny podstatné rozdíly. O něco častěji však bylo u nich popisováno ovlivnění dalších členů rodiny směrem k vegetariánství. Naopak s menší frekvencí byly zmiňovány obecně negativní reakce či údiv ze stran blízkých. Zdá se, že smíření rodin a okolí s konverzí k lakto-vegetariánství probíhalo poněkud méně bouřlivě než v případě ostatních skupin.

U skupiny **veganů** bylo rovněž možno vysledovat určité drobné rozdíly, nikoli však výrazné. Je vhodné opět připomenout, že u větší části veganů šlo o konverzi postupnou, zpravidla s předcházející fází lakto-ovo-vegetariánství. Zřejmě i vzhledem k této okolnosti nebylo v jejich případě s takovou frekvencí popisována snaha o přemlouvání či „podstrkování masa“. Rodiny byly mnohdy již do různé míry smířené s lakto-ovo-vegetariánstvím, veganská strava však byla vnímána negativně (tento fakt uvedla asi desetina všech veganů). Pravděpodobně i vzhledem k této skutečnosti popisovali vegani jen ojediněle určitý údiv či nepochopení ze strany okolí, na druhé straně se však zdá, že tolerance a snaha rodiny vycházet jim vstříc je poněkud menší ve srovnání s jinými skupinami.

U skupiny **vitariánů a makrobiotiků** nebyly zaznamenány výrazné rozdíly v tomto směru, nicméně je zde třeba opět upozornit na malý vzorek takto se stravujících jedinců a tudíž na možnost zkreslení výsledků.

Sledování rozdílů mezi pohlavími

Při hledání možných rozdílů mezi pohlavími byly rovněž zjištěny drobné odchylky. Zdá se, že ženy se oproti mužům v o něco větší míře setkávají s obavami o zdraví ze strany rodinných příslušníků. Rovněž zmiňované problémy s přijetím veganské stravy se týkají téměř výhradně žen. Na druhé straně však ženy častěji uváděly snahu okolí vyjít jim vstříc například přípravou vegetariánského jídla. Muži naopak s větší frekvencí popisovali pozitivní či neutrální reakci okolí, ale i poněkud větší údiv členů rodiny nad jejich rozhodnutím ve srovnání se ženami. Rovněž se zdá, že muži ve větší míře ovlivňovali další členy rodiny ve vegetariánském směřování. Zajímavým zjištěním byla i skutečnost, že téměř všichni ti, kteří již byli jako vegetariáni vychováváni, byly ženského pohlaví.

Otázka 16: Jak byste obecně popsali svůj postoj k ne-vegetariánům? Odpovědi můžete upřesnit

V této otázce si respondenti mohli volit mezi možnostmi „nezájem“, „tolerance“, „odsouzení“ a „jiné“.

Jen několik z nich označilo svůj vztah k ne-vegetariánům jako nezájem. Pouze zřídka byl rovněž označen vztah k ne-vegetariánům jako odsouzení, jedenkrát byla vyslovena nenávist.

Většina dotázaných popsala svůj vztah k ne-vegetariánům *za tolerantní*. Mnozí z nich pak tento postoj ještě blížeji rozváděli. Nejčastěji šlo o zdůrazňování, že jde o rozhodnutí každého jedince, majícího svobodnou volbu, kterou je třeba respektovat. Další komentáře by se daly shrnout do věty „Každý k tomu musí dojít sám“, kdy byl například zdůrazňován fakt, že jedince nelze k tomuto rozhodnutí nijak nutit. Velmi často se objevovala jakási podmínka, že jsou vegetariáni tolerantní za předpokladu, že ne-vegetariáni tolerují je (13 respondentů). Jiní chápali tento vztah ve smyslu jakési „nucené“ či ne zcela dobrovolné tolerance, protože ne-vegetariáni jsou ve většině a jsou všude kolem nich, musí je tedy tolerovat (10 respondentů).

Téměř třetina respondentů volila možnost „jiné“. Zřejmě nejčastěji zde přítom byla uváděna *lítost*, zejména pak nad nepochopením a nezájmem například o zvířecí životy a o složení stravy. Mnoho vegetariánů tak nechápalo lenost, pokrytectví a nezájem ne-vegetariánů. Vyjádřeno bylo politování zejména nad mladými lidmi. Několikrát však byla zmíněna i lítost ve vztahu k těmto lidem a tomu, jak ubližují sami sobě.

Dotázaní vysvětlovali i svůj *postupný přechod* od původních pocitů pohrdání či odsouzení z počátku vegetariánské dráhy, až po nezájem, toleranci či soucit v současnosti. Několik z nich by svůj vztah popsalo jako určitou *směs různých pocitů*, balancujících například mezi tolerancí, nenávistí a pohrdáním. Projevován byl i nesouhlas s počínáním ne-vegetariánů, kteří však nemohou být globálně odsuzováni. Spíše by měli být cílem určité osvěty, šíření informací. Jeden z respondentů tak vztah k ne-vegetariánům například označil jako zájem ve smyslu zájmu o tuto cílovou skupinu a možné působení na ni.

I zde se však objevilo zdůraznění, že „*každý na to musí přijít sám*“ a že jde o volbu každého jedince na základě jeho informací a svědomí. Jejich stav může být považován za nevědomost, kdy mohou časem dojít určitého osvícení. Někteří se snaží ne-vegetariány tolerovat, přestože jejich jednání neschvalují či odsuzují.

Zdůrazňována byla i skutečnost, že je třeba *posuzovat konkrétní jednotlivce*, případně konkrétní situaci či jednání. Globálně jim například konzumace masa vadí, ale snaží se neodsuzovat konkrétní jedince. Kupříkladu u svého životního partnera či nových blízkých přátel by však některé věci zřejmě netolerovali. Jeden respondent to vyjádřil slovy:

„Tolerance těch, kteří nevědí o špatnosti, kterou dělají; odsouzení těch, kteří to dobře vědí, ale pokračují v tom (těch lhostejných) a politování těch, co upřímně nevěří mým argumentům...“

Někteří respondenti se v tomto ohledu ohradili proti rozdělování lidí na vegetariány a ne-vegetariány, mají k nim **vztah stejný jako ke komukoli jinému**, vždy posuzují konkrétního člověka. Pokud máme úctu ke zvířatům, musíme dle nich mít i úctu a respekt k lidem. Jeden respondent uvedl: *„každý má své zlozvyky“*. Nicméně byla na druhou stranu zaznamenána i tendence méně si takovýchto lidí vážit či pociťovat mírný vnitřní odstup. Objevil se i názor, že duchovně osvícení lidé by neměli maso konzumovat. Jedna respondentka svůj vztah vyjádřila slovy: *„Pane, odpusť jim, protože nevědí, co činí“*.

Sledování rozdílů mezi skupinami vegetariánů a mezi pohlavími

Volba tolerance převažovala u všech sledovaných skupin, nebyly v tomto ohledu zjištěny výraznější rozdíly. Poněkud méně tuto možnost volili vegani, kteří se častěji vyjadřovali ve smyslu „jiné“. Rovněž v rámci pohlaví nebyly zjištěny podstatné odchylky, muži o něco častěji zvolili možnost „jiné“.

9.2.2 Analýza získaných údajů a jejich omezení

Zajímavé bylo zjištění, že poměrně velká část vegetariánů žije s **partnerem** v tomto ohledu podobně zaměřeným (více než třetina dotázaných). Lze přitom ještě předpokládat, že (vzhledem k věku dotázaných a skutečnosti, že opět téměř třetina z nich stálého partnera doposud nemá) se bude tento trend ještě zvyšovat (neboli, že si další část těchto jedinců najde partnera z řad vegetariánů). Uvážíme-li podíl vegetariánů v české společnosti (odhadovaný na 2 procenta), můžeme zde vidět zřejmý trend vybírat si v tomto ohledu podobně smýšlejícího partnera. V mnoha případech však mohlo samozřejmě dojít i ke společné konverzi k vegetariánství či k vzájemnému ovlivnění. Slovo partner také nebylo nijak konkrétně definováno, mohlo tedy dojít i k jeho různému chápání.

Poměrně výrazně se zde objevuje i určitý nepoměr mezi ženami, které uvádějí partnera vegetariána ve 28 procentech případů, a muži, jejichž partnerky jsou ve 45 procentech rovněž vegetariánky. Beardsworth a Keil (1993) ve své studii zmiňují i možné problémy mezi partnery či manželi, kdy si většinou ženy kvůli mužům nejsou schopny prosadit vegetariánství. Podobně i Lea a Worsley (2002) řadili například mezi důvody, proč lidé nejsou ochotni adoptovat vegetariánskou dietu zájem o rodinu a hodnotu společného stravování u žen. Celkově je však ale rovněž nutné znovu upozornit na skutečnost, že ženy vegetariánky jsou ve společnosti více zastoupeny ve srovnání s muži. Je tedy z určitého úhlu pohledu jednodušší pro muže vegetariány najít si podobně zaměřenou partnerku než v případě žen.

Projevil se rovněž i jasný trend vyhledávat **přátele z řad vegetariánů**. Pouze 16 procent respondentů uvedlo, že nikdo z jejich přátel není vegetarián. Opět tedy vzhledem z zastoupení vegetariánství ve společnosti můžeme usuzovat na tendenci vyvíjet důvěrnější vztahy s lidmi v tomto ohledu podobně smýšlejícími. Stejně jako v předchozím případě je však i zde třeba upozornit na možnost různého chápání pojmu přítel mezi respondenty.

Poněkud překvapivě byl nejslabší trend přátel z řad vegetariánů u nejpočetnější kategorie, tj. mezi lakto-ovo-vegetariány. Naopak velmi výrazná preference téměř výhradně vegetariánských přátel se objevila mezi lakto-vegetariány. Lze předpokládat, že v jejich případě mohla tento fakt ovlivnit právě skutečnost, že se tito jedinci častěji sdružují v rámci

organizací vegetariánů (například společnost Jóga v denním životě) a přicházejí tak s takovými lidmi do pravidelného styku.

Většina dotázaných rovněž hodlá **vést i své děti k vegetariánství**. V této otázce však byla velmi často (zhruba jednou třetinou dotázaných) volena možnost jiné. Při tvorbě dotazníku zde patrně měla být ještě zavedena alternativa „vlastní volba dětí“ či podobně formulovaná. Tento argument se totiž vyskytoval velice frekventovaně. Nicméně ani při analýze upřesnění respondentů nebylo mnohdy zcela jasné, jakým způsobem by tato volba byla dětem dána a zejména v jakém věku.

Z této otázky nebylo rovněž zcela jasné (vzhledem k výše zdůvodňovanému universálnímu použití slova vegetarián v dotazníku), zda by byly děti stravovány stejně jako rodiče (např. děti veganů vegansky, semi – veg. semi.vegetariánsky atd.), tudíž mohlo dojít k určitým zkreslením. Jen několik dotázaných tuto informaci upřesnilo.

Byl zde rovněž zaznamenán znatelný rozdíl mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů, kdy by lakto-vegetariáni a zejména pak vegani výrazně častěji trvali na vedení svých dětí k vegetariánské stravě.

Poněkud z jiného úhlu pohledu byla položena následující otázka, při které bylo zjišťováno, jakým způsobem by byla omezována **strava dětí mimo domov**. V tomto případě by na přísném dodržování vegetariánské stravy trvala asi třetina dotázaných. Poměrně často pak byla volena i alternativa, že by k toleranci ne-vegetariánské stravy došlo spíše z donucení vnějšími okolnostmi, protože se tomu v mnoha situacích dá jen velmi obtížně vyhnout (například nemožnost vegetariánské stravy na školách, návštěva u prarodičů apod.). I zde se bylo možné setkat s obdobnými problémy jako u předchozí položky, totiž, že byla poměrně často volena možnost jiné. Také v tomto případě hrál roli zejména důraz na svobodnou volbu dětí. Podobně se zde projeví i rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi, kdy opět lakto-vegetariáni a zejména pak vegani kladli důraz na vegetariánské stravování svých dětí, a to i mimo domov. Část respondentů se v tomto případě ohrazovala proti použití spojení „vegetariánská dieta“ u jedné z možností. Vegetariánství dle nich není formou diety a mělo by být tedy v této souvislosti používáno výrazu strava.

Zhruba 75 procent vegetariánů z našeho vzorku se zcela vyhýbá **účasti na přípravě masa**. Nevaří jídla s obsahem masa ani pro své rodinné příslušníky či přátele. I zde se rovněž objevily určité rozdíly mezi skupinami, kdy opět mezi lakto-vegetariány a vegany byl tento podíl v porovnání s ostatními skupinami ještě výrazně vyšší (89 a 86 procent z nich).

Rovněž zde byl naznačen již výše zmiňovaný trend, že ženy jsou častěji ochotny (patrně i v rámci udržení rodinné harmonie) se ostatním členům rodiny přizpůsobit, tj. v tomto případě vařit pro ně maso.

Určitá míra tolerance ze strany vegetariánů byla sledována i v otázce, zjišťující, zda jsou respondenti ochotni **tolerovat skladování a přípravu masa ve své domácnosti**. I zde se objevily výrazné rozdíly při srovnávání skupin vegetariánů. Pochopitelně nejtolerantnější jsou v tomto ohledu semi-vegetariáni, kteří ostatně sami maso rovněž konzumují. I skupina lakto-ovo-vegetariánů a vitariánů a makrobiotiků neshledávala v této otázce tak významný problém. Tuto skutečnost by však naopak tolerovalo pouze 6 procent lakto-vegetariánů, což je ještě méně než v případě veganů (14 procent). Lakto-vegetariáni a vegani rovněž výrazně častěji popisovali plně vegetariánskou domácnost. Poněkud překvapivě se zde neobjevily téměř žádné rozdíly při srovnání obou pohlaví.

Určité zkreslení mohla při vyhodnocování způsobit skutečnost, že při zaškrtnutí možnosti „e“ - všichni členové domácnosti jsou vegetariáni“ je také možné zvolit i jinou

variantu platnou například pro návštěvy, širší rodinu atd. V takovém případě byla započítána právě možnost „e“.

Většina respondentů uváděla spíše negativní **přijetí ze strany rodiny**. Převážně to bylo zejména díky **obavám o zdraví respondentů** a rovněž díky nedostatečné informovanosti o této problematice, mnohdy však šlo o **obecně negativní reakce** bez bližšího vysvětlení. Často byl respondenty popisován i určitý **údiv a nepochopení** ze strany blízkého okolí. Zhruba pětina dotázaných však zmiňuje poměrně **neutrální či tolerantní reakci rodiny**, 7 procent respondentů dokonce **reakci pozitivní**.

Různorodé reakce ze strany rodičů vůči dětem vegetariánům, a to od naprostého odmítání až po podporu, popisují ve své studii i Beardsworth a Keil (1993). Rovněž poznamenávají, že někdy může být odmítání „jídla rodičů“ interpretováno jako odmítání samotných rodičů. I tento aspekt se v našem výzkumu částečně projevil, nicméně vzhledem k omezeným údajům jej lze jen obtížně analyzovat. Beardsworth a Keil (1993) rovněž popisují časté tenze ve vztahu k tchánům a tchýním. I tato skutečnost byla našimi respondenty zmiňována, nicméně nikterak výrazně.

V případě negativní odezvy se pak velká část dotázaných setkávala se snahou okolí o určité **rozmlouvání vegetariánství**, a to jak z hlediska zdravotního (nutričního), tak i z pozice, která považuje vegetariánství za „zbytečné“, „nicneřešící“, „nepřirozené“ či „nelogické“. Mnohokrát byly zaznamenány i snahy o **tajné přidávání masa do pokrmů** deklarovaných jako vegetariánské či o úmyslné **nabízení masa**, zejména pokrmů, které měl dotyčný v minulosti v oblibě.

Velká část účastníků výzkumu nicméně uvádí, že se i po často poněkud bouřlivých začátcích **situace v rodině zpravidla zklidnila**. Ostatní členové většinou pochopili, že nejde jen o momentální rozmar či výstřelek, ale o situaci trvalejšího charakteru, kterou je zapotřebí vzít v potaz a zařadit ji do rodinného systému. V některých případech tak rodinní příslušníci začali tuto volbu tolerovat (mnohdy spíše pouze „nuceně snášet“) a respektovat. Přesto však mnoho vegetariánů stále uvádí opakované pokusy okolí nabízet maso či zjišťovat, zda nezměnili názor. Zdá se, že i po poměrně dlouhé době tak v některých rodinách stále doufají v opětovnou změnu „k normálu“.

Někdy tak mělo toto sžívání se spíše podobu určité rezignace než skutečného přijetí a respektování. Vegetariáni si pak často ztěžovali, že jejich motivy zůstaly stále nepochopeny. Nicméně i přes tato úskalí popisuje poměrně velká část dotázaných skutečnost, že jim už nyní **rodina vychází v mnohém vstřícně** (vaření vegetariánských jídel zvláště či i pro ostatní členy rodiny, nákup náhražek masa, brání ohledů při skladování či úpravě masa v domácnosti atd.). Celkově se tak poměrně často objevilo i **ovlivnění dalších členů rodiny směrem ke snížení konzumace masa** či racionalizaci výživy, u některých i přímo k vegetariánství.

Worsley a Skrzypiec (1998) ve svém výzkumu mezi australskými dívkami popisují poměrně velkou podporu pro tento druh stravování ze strany matek (63 procent). V našem vzorku se však podobné výsledky nepotvrdily. Jak již bylo zmíněno, reakce matek byla sice v mnoha případech respondenty hodnocena jako pozitivní, nicméně podobná část dotázaných uváděla naopak větší toleranci ze strany otce či jiných členů rodiny. Poměrně často byla zmiňována právě různorodost reakcí v rámci rodiny. Respondenti například frekventovaně popisovali problém přijetí tohoto způsobu stravování prarodiči, kteří zpravidla považovali maso za nezbytnou a nenahraditelnou součást jídelníčku a projevovali největší míru obav a nesouhlasu.

Jak již bylo výše naznačeno, může přechod k vegetariánské stravě **ovlivnit v mnoha ohledech běžné fungování rodiny**. Podobně jako jiné druhy dietního stravování (například bezlepková dieta, „žlučnicková dieta“, vaření při potravinových alergiích apod.) vyžaduje

vegetariánství absenci některých potravin, v tomto případě masa, u veganů i mléčných výrobků a vajec. Je tedy třeba určitého času, aby si rodina na tuto změnu zvykla a přizpůsobila se jí. Poněkud problematická tak může být v tomto případě například kombinace různých dietetických omezení u jednoho člena či v rámci rodiny. Například kombinace bezlepkové diety spolu s vegetariánstvím může být velmi složitá, stejně jako diety, při kterých dochází k nemožnosti konzumace ovoce, zeleniny či luštěnin.

Podobně i v rodinách, ve kterých má stále velkou hodnotu společné stolování, může takto zvláště připravené jídlo jednoho člena působit rušivě. Obzvláště viditelný a také mnoha respondenty zmiňovaný je poté například problém konzumace kapra během vánočních svátků. Situace, při kterých se vegetariáni mohou dostávat do určitého vnitřního konfliktu, jsou například účast na grilování, návštěva přátel či známých, kteří nejsou připraveni na vegetariánskou alternativu, problém zajistit si plnohodnotné vegetariánské jídlo při cestování s ohledem na omezený výběr či kulturní tradice dané země atd. (O této problematice bylo ostatně pojednáno již výše).

Proces přijetí vegetariánského člena zbytkem rodiny tak může vykazovat v určitém ohledu podobné znaky jako přijetí jakkoli jinak se odlišujícího jedince (například homosexuálního dítěte, dítěte s tělesným či duševním postižením apod.). Dle vyjádření některých respondentů v našem vzorku je opravdu vegetariánství například rodiči často chápáno jako určitá „úchylka“ či „nemoc“, proti které se nejprve snaží bojovat, ale poté se s ní jsou nuceni smířit. O problematice přijetí „odlišujících se jedinců“ rodinou již bylo z různých úhlů pohledu pojednáno v mnoha studiích. I přes výše zmíněné možné shodné rysy je zde však jeden významný rozdíl. Vegetariánství je volbou a svobodným rozhodnutím jednotlivce, není tedy předem daným a mnohdy není ani neměnným „hendikepem“. Z tohoto hlediska by se tak tedy dala tato problematika srovnat například s příklonem rodinných členů k různým náboženským směrům či hnutím či členstvím v nejrůznějších organizacích. V této souvislosti je třeba zmínit, že nemalá skupina dotázaných se v okolí setkala i s názorem, že vegetariáni jsou zřejmě členy sekty a vykazují tak i podobné rysy.

Otázka přijetí vegetariána ostatními členy rodiny by měla být viděna i z pohledu druhé strany, tedy rodičů, dětí, manželů, přítelkyň apod., aby bylo možné tuto problematiku komplexněji uchopit. Podobný přístup sice nebyl cílem této práce, nicméně se v tomto směru zajisté otevírá další prostor pro podobně zaměřený výzkum.

Poněkud problematická byla otázka, zjišťující obecný **vztah vegetariánů k většinové populaci**. Možnosti nabízené v dotazníku zde zřejmě nebyly zvoleny zcela vhodným způsobem. Téměř třetina dotázaných volila možnost „jiné“, ve které byla frekventovaně zmiňována například lítost či nepochopení. Přesto však převážná většina vegetariánů v rámci všech kategorií volila alternativu tolerance, kterou však měla velká část z nich potřebu dále upřesnit. Jen zcela výjimečně byla vybírána volba „nezájem“, kdy je rovněž možné předpokládat poněkud nejasnou hranici právě mezi nezájmem a tolerancí. Rovněž varianta „odsouzení“ nebyla téměř zmiňována, přestože se za určitých specifikovaných podmínek několikrát objevila v rámci možnosti „jiné“. Pravděpodobně ještě více než u jiných otázek zde také hraje roli potřeba individuálně hodnotit vztah a postoj ke konkrétnímu člověku, nikoli globálně. Někteří respondenti se tak v tomto směru výrazně ohradili proti rozlišování lidí na vegetariány a ne-vegetariány.

9.3 „Přání a stesky vegetariánů“

Tato série otázek mapovala problémy, se kterými se mohou vegetariáni potýkat. Šlo zejména o sledování možných problémů v mezilidských vztazích, ale i o analýzu spokojenosti vegetariánů s nabídkou služeb. Zjišťována byla také jejich přání v souvislosti s vegetariánstvím. Konkrétně šlo o otázky č. 15, 17, 42, 30, 31 a 43.

9.3.1 Popis zjištěných výsledků

Otázka 15: Stává se Vám, že jste terčem posměchu či vtipkování ze strany ne-vegetariánů? Pokud ano, uveďte prosím některé příklady a rovněž Vaše pocity a reakce v těchto situacích.

Většina dotázaných se již někdy setkala s určitými negativními reakcemi na své vegetariánství. 15 vegetariánů v našem vzorku uvedlo, že se do podobných situací většinou nedostává či je nevnímá. Dalších zhruba 7 procent upřesnilo, že se jim to stávalo spíše v minulosti, nicméně v současné době už se s tím téměř nesetkávají.

Postupně budou v tomto přehledu popsány jednak samotné situace a příklady negativních reakcí ze strany okolí, poté způsoby reagování vegetariánů v takových případech a konečně i jejich pocity v těchto situacích.

Popisované konfliktní **situace byly velmi různorodé**, nicméně i zde lze vysledovat určité společné prvky. Obecně by tedy šlo takové situace rozdělit do několika okruhů.

Přátelské „pošťuchování a škádlení“, mnohdy oboustranné

Zřejmě nejčastěji bylo popisováno určité přátelské pošťuchování či škádlení. To bylo přitom často oboustranné a respondenti ho zpravidla nevnímali nijak negativně. Dle nich šlo o běžné vtipkování, které nebylo motivováno snahou ublížit či ponížit. Takovéto situace popisovalo 39 respondentů (12 procent).

„Terčem jsme málokdy. Pracujeme s přítelem ve stejné práci a spíše mi šijeme do masožroutů“

„Posměchu rozhodně ne, jen občas troška popichování, které ale není myšleno nijak záporně“

„...většinou se jedná o přátelské provokování“

„Jde většinou jen o takové popichování, ale většinou jim nezůstanu nic dlužná...“

„Rýpání“, poznámky a komentáře

Již o něco více negativně bylo respondenty vnímáno určité „rýpání“, narážky či neustálá potřeba vyjadřovat určité poznámky a komentáře ve vztahu k vegetariánství. Podobnou zkušenost uvedlo asi 11 procent dotázaných.

„Spíš určité rýpání či drobné poznámky“

„Občas si někdo rýpne, tak si taky rýpnu...“

„S narážkami se setkávám stále, hlavně u lidí, kteří se to právě dozvědí...“

„Ano, občas má někdo hloupé narážky, ...“

„V zaměstnání si občas někdo rýpne...“

Posměšky týkající se složení vegetariánské stravy

Podobný počet účastníků výzkumu (11 procent) se rovněž setkal s posměšky, které se týkaly podoby vegetariánského pokrmu či obecně vegetariánské stravy. V tomto případě bylo často naráženo na množství předsudků a neinformovanost ze strany ne-vegetariánů, kteří měli představu, že vegetariáni jedí jen trávu či zrní apod.

„Už zase budeš jíst trávu?“

„Kedlobnožroute, jdi se napást na louku!“

„Dej si ten salát, ten určitě nemá jméno, ale raději se ho zeptej, jestli ho nebolí tvoje kousání“

„Proč tak smutná, zvadla ti večere?“

„Tak co, jdeš si dát to tvoje zrní?“

„...máma mě často posílá na pastvu, abych se nažral trávy, když už jsem takový...“

„...jdi se napást na louku“

„Mrkvožroute!“

„A co teda vlastně jíš?“

„Chudáku a nevadí ti to?“

Snahy o zjištění motivace

Zhruba desetina respondentů se spíše než s posměchem či vtipkováním setkává s určitým údivem či nepochopením a následnou snahou okolí o porozumění motivace k vegetariánství. Mnohdy se zde pak otvírá možnost pro otevření diskuse. Několikrát byla zmíněna i situace, kdy se mají ne-vegetariáni z tohoto hlediska potřebu obhajovat, proč oni maso jedí.

„Nedá se říct, že by se mi nějak posmívali, spíše nedokážou pochopit důvody, proč“

„Většinou se všichni diví, nechápou jak můžu odolat takové dobrotě jako je třeba řízek“

„...Spíš to nechápou, proč jsem se pro vegetariánství rozhodla“

„...lidé se spíš jen diví, proč maso nejím...“

„Nejčastěji se mě snaží vysvětlit, proč oni nemohou být vegetariány“

Reakce podtrhující výživovou a zdravotní neadekvátnost vegetariánství

Zhruba 9 procent vegetariánů ve vzorku popisovalo, že se často setkávají s reakcemi, které vyzdvihují důležitost a přirozenost konzumace masa a naopak neadekvátnost vegetariánské stravy. Dle nich nelze bez masa „zdravě žít“ a vegetariáni si takovýmto postupem mohou poškodit zdraví.

„Kdybys jedl maso, byl bys také tak silný jako já“

„...že ze mě roste anorektička a skončím pod mostem, když nebudu jíst maso. Bylo to fakt hrozné“

„...narodí se ti postižené dítě a budeš mít ve třiceti vrásky“

„Kamarád nejedl maso a pak měl problémy s klouby, tak přestal být vegetariánem“

„Zvířata jsou přece k zabíjení, tohle je jen póza“

„Vždyť od toho tu ta zvířata jsou“

Vtipy o vegetariánech

Asi 7 procent vegetariánů popisovalo, že si okolí mnohdy neodpustí nejrůznější vtipy o vegetariánech, případně o zvířatech. Mnozí dotázaní pak uváděli konkrétní příklady takovýchto anekdot. I tento druh humoru byl vegetariány různě přijímán, někteří se povedenému vtipu s chutí rovněž zasmáli, jiní se spíše snaží nereagovat, další jsou tím dotčeni atd.

„Při orálním sexu máš ale také maso v puse!“

„...kdo nejí maso nerozumí srandě“

„Co je nejhorší pro vegetariány? – Skončit v masovém hrobě“

„...nemůžu mít holku, protože je z masa“

„vegetarián je člověk, který jí pouze tak velká zvířátka, které nerozezná vlastním okem“

„Jak poznáte vegetariána v obchodě? - Čte si složení. (Mimochodem pravda =)“

„Já jím jen zeleninu propasírovanou přes prase“

„Jelikož chodím darovat krev, známý vtipkoval, že by ji nechtěl dostat transfúzi, aby se nestal vegetariánem taky“

„Jde o vtípky se zvířaty, nebo o všeobecné urážení vegetariánů/veganů, většinou naprosto nesmyslnými a hloupými argumenty“

Argumentační střety a diskuse snažící se prokázat nesmyslnost vegetariánství

Další část dotázaných popisovala záměr ne-vegetariánů pouštět se do diskusí, jejichž cílem je většinou spíše snaha o obhájení ne-vegetariánství a o dokázání, že vegetariánství je „nelogické“, nesmyslné, nebezpečné či zbytečné apod. Vegetariáni z našeho vzorku pak zpravidla vnímali negativně zejména absenci snahy o vyslechnutí jejich důvodů a pochopení této problematiky. O takovýchto argumentačních střetech bude ještě podrobněji pojednáno v dalších otázkách.

„Setkávám se s výčitkami a hloupými protiargumenty“

„Když už, tak jde spíš o lidi, kteří se snaží procvičit své argumentační schopnosti a snaží se nade mnou 'vyhrát' argumentační souboj - proč jíst maso je dobré“

„...mrkvičku to taky bolí...“

„Prostě se mě jen snaží dostat nebo na něčem nachytat...“

„...zpravidla se to pohybuje někde mezi diskusí a hádkami...“

„Tím, že nebudeš jíst maso, stejně nikomu nepomůžeš!“

„...stejně to zvíře umře, tak proč ho nesníst“

Nabízení či podstrkování masa či masových produktů

I u této otázky zmiňovali dotázaní častou snahu ne-vegetariánů nabízet či tajně podstrčit jídlo s obsahem masa právě vegetariánům. Takovouto zkušenost popsalo zhruba 5 procent z nich.

„Nedáš si s námi kuře?“

„máme pro tebe připravený extra velký kus masa, hahaha“

Urážky a nadávky

Několik vegetariánů se setkalo i s poměrně tvrdými urážkami či nadávkami ve spojitosti se svým vegetariánstvím.

„Prý jsem rozmazlená fíflena“

„agrese a pohrdání“

„Někdy to zní opravdu urážlivě...“

„Některé narážky hraničí s urážkami, je to často nepříjemné...“

„Někdy ne mě vysloveně útočí...“

Součástí otázky byla i snaha o zjištění, **jak podobné situace sami respondenti hodnotí**, prožívají a jak v nich reagují. Ne všichni dotázaní však tuto reakci specifikovali. I tyto odpovědi by se daly s určitou mírou zjednodušení shrnout do několika kategorií.

Nereagují

Zřejmě nejčastěji uváděli respondenti, že na podobné útoky zpravidla nereagují či je přecházejí bez povšimnutí. Někteří se snaží takovým situacím vyhýbat či jim předcházet.

„Většinou na tyto 'vtípky' ani nereagují a do rozhovorů s těmito lidmi se nepouštím“

„Bud' jim odpovím nebo je prostě nechám 'vykecat' a zjistí, že se to míjí účinkem, tak přestanou“

„Myslím, že už sem si zvykla a nijak nereagují“

„Zatím se spíše vyhýbám konfrontaci. Příliš by mě oslabila. Pokud se dostanu do takové situace, tak se nebráním-neútočím, přijmu to...“

„Snažím se odvést pozornost jinam“

„V podstatě se to snažím ignorovat a nereagovat“

„Tvářím se otráveně, jakože to není vtipné ale trapné, ušklíbnu se, ale snažím se moc nereagovat“

„S popichovači se nehádám, jelikož si myslím, že mi za to jejich hloupost nestojí“

Snažím se o problematice diskutovat a vysvětlovat svou pozici

Přibližně desetina vegetariánů ve vzorku se v takovém případě snaží s okolím diskutovat a vysvětlovat jim svou pozici, případně se určitým způsobem obhajovat. Často byla zmiňována i snaha přimět takto ne-vegetariána o problematice více přemýšlet.

Respondenti jsou však zpravidla ochotni diskutovat jen s lidmi, kteří mají o takovou diskusi zájem a nechtějí „jen vyhrát argumentační boj“.

„...když tak spustím zdlouhavou přednášku o mých důvodech proč jsem se rozhodla se takto stravovat ,o právech zvířat a o etických a estetických důvodech“

„Poznám, s kým má cenu diskutovat o důvodech vegetar. a s kým se do toho nepouštět“

V současnosti už nediskutuji

Další část dotázaných (cca 6 procent) upřesnila, že už se do podobných diskusí nepouští, i když v minulosti tomu bylo jinak. Zpravidla tito lidé popisovali určité „vystřízlivění“ ze snahy obrátit někoho na svou stranu či jim jen svou pozici vysvětlit. Diskuse i předkládané argumenty ze strany většinové společnosti byly chápány jako jednotvárné a opakující se, takže část dotázaných pocítila i určitou bezmoc či beznaděj v tomto ohledu.

„...snaha odvést téma jinam, nevysvětluji, protože tito lidé o to zpravidla nestojí“

„Dnes jsem nad věcí a povzneseně se jen už bavím lidskou nevědomostí a omezeností“

„Ne že bych měl něco proti diskusím o vegetariánství, ale všechny ty diskuse, které jsem s ne-vegetariány vedl jsou tak stejné a časté, že mě už dost nebaví“

„Nediskutuji když vím, že by to nemělo smysl“

„Dříve jsem byl spíše militantním vegetariánem, Ale už jsem z toho vystřízlivěl“

„Řekla bych, že když jsem byla mladší, skoro jsem tuto pozornost vyhledávala, později jsem ji ignorovala a nyní mě to poměrně dost vytáčí-poste můžete takovému člověku vysvětlovat svůj postoj a přesto ho nepochopí, protože ho nechce pochopit...“

Reaguji rovněž vtipem

Zhruba 7 procent dotázaných upřesnilo, že v podobných situacích zpravidla reagují rovněž vtipem či jsou schopni si sami ze sebe udělat podobnou legraci. Záleží však přitom vždy na konkrétní situaci.

„Někdy to jako legraci беру (hlavně v případě mých dlouholetých přátel a je-li to humor s mírou)“

„Dnes už se směju s nimi, i když vnitřně mi to vtipné nepřijde“

„Reaguji rovněž vtipem, je to lepší, než plakat“

Reaguji klidně

Další část dotázaných upřesnila, že se snaží reagovat v podobných situacích klidně a vyrovnaně a respektovat právo druhé osoby na vlastní názor, ovšem za předpoklad, že tento respekt je oboustranný.

„Snažím se reagovat s klidem, jejich názor asi jen tak nezměním“

„Dalo se to vydržet a vycouvat z toho“

„...respektuji také jejich maso a nic víc od nich nechci než, aby respektovali oni mě“

„Cítím se morálně nadřazeně“

„Já nevnucuji vegetariánství a když mi nikdo nevnucuje maso, tak je vše OK“

Umím se bránit

Několik respondentů uvedlo, že již mají své specifické způsoby reagování v různých situacích, které potom také uplatňují. Zpravidla jde o určitou sérii argumentů.

„...od jiných spíš 'cizích' lidí se s tím setkávám, ale mám to na háku, protože je pak pár slovy k tématu smetu“

„...naučil jsem se 'neprůstředné' argumenty, že je usadím, jinak ostatní neřeším, však moudřejší ustoupí“

„...když si někdo nedá pokoj, pomáhá nějaká cynická poznámka o kanibalismu, popř. jezení dětského masa, funguje zejména na zasloužilé rodiče malých dětí“

„Já si z toho dělám srandu taky, abych je šokoval a jejich pseudovtipky ženu ještě do větších extrémů...říkám tomu vegetariánský černý humor“

„...mám krátkou sadu jasných vysvětlení a argumentů“

„...umím velmi dobře argumentovat“

„Dříve si ze mě dělali legraci, ale dnes už je umím argumentačně odpálkovat...bylo to nepříjemné a leckdy nepochopitelné, proč mám neustále někomu vysvětlovat svůj životní styl“

„nerozhazuje mě to, nadhled, každý jde svou cestou“

Při analýze popisovaných **pocitů vegetariánů v takovýchto situacích** se vyskytovalo několik frekventovaných možností.

Už je mi to jedno

Přibližně 13 procent vegetariánů uvedlo, že je takové situace zpravidla nechávají chladnými, výrazně se jich nedotýkají a ani na ně tedy nijak nereagují. Někteří do této fáze dospěli postupně jako důsledek určitého „vyhoření“ či „otupení“, jiní nepřisuzují větší váhu mínění ostatních, zejména lidí, kteří dle nich nemají o této problematice dostatek informací.

„Po šesti letech už jsem imunní“

„Není to problém můj, ale těch druhých lidí“

„Po čase to člověk začne ignorovat, ten kdo se posmívá bývá většinou primitiv, který nedokáže nic pochopit“

„...už to ani nevnímám“

„...ale už se prostě nerozčiluji a myslím si svoje, protože jinak bych se musela zbláznit“

„Pokud to dotyčný nepřehání, mávnu nad tím rukou“

„Takováto věc mne rozhodně nevyvede z míry. A já si o dotyčné osobě, v případě urážlivé poznámky, myslím své“

„Ano a je mi to jedno...sám sem se vegetariánům smál, když jsem jím ještě nebyl....“

„Často, ale nemůže mě to rozházet“

„...dnes už spíš jen otrávenost a únava, dříve agitovanost“

„...neberu to nijak osobně-asi bych to na jejich místě dělala taky“

Lítost

Další část vegetariánů ze vzorku upřesňovala, že zpravidla pociťují určitou lítost nad takovýmto chováním ze strany většinové společnosti či podobnou situaci prožívají velmi emotivně. Většinou jde přitom o lítost nad jejich nepochopením či například bezohledností ve vztahu ke zvířatům.

„Hodně jsem se kvůli tomu nabrečela, ale čas vás naučí, že vztekat se a rvát to jen zhoršuje“

„Bylo to fakt hrozné, opřel se do mě tak, že jsem z toho byla celý den totálně sesypaná“

„Bezmoc, smutek z neochoty naslouchat nebo alespoň tolerovat“

„Není mi to příjemné, zvláště když vím, že za to vegetariánství nemůže, je mi spíš líto, že si to někdo myslí“

„Mrzí mě, že jsou tak sobečtí, především ke zvířatům“

„Dost se mě to dotýká, protože mi na těch zvířatech záleží a myslím, že když už někdo nepovažuje za vhodné mít s nimi soucit, aspoň by nemusel shazovat to, že někdo ho má“

„Pocity snad ani nejdou popsat. Je to našťvanost, snaha, aby pochopili....“

„Pokud se jedná o blízkého člověka, tak mě to zraní“

„...je mi jich spíš líto a nezlobím se na ně“

„...pokud jde o střetování – to i zamrzí, ale na druhou stranu právě přístup v takto nezvyklé situaci o tom druhém hodně prozradí“

„...někdy je to hodně nepříjemné“

„je mi jich líto, když vidím k čemu je schopen se člověk propůjčit“

„Hodně mě to štve, protože je to moje volba a jim do toho nic není, já se jim taky nepletu do toho, že jedí maso, tak proč jim to tolik vadí ???“

„Je to nefér, většina lidí má nějakou neoblíbenou potravinu, ale je nikdo nezesměšňuje“

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů

I v tomto případě byly porovnávány rozdíly mezi jednotlivými typy vegetariánů. **Semi-vegetariáni** výrazně častěji popisovali, že se do podobných situací nedostávají a nejsou tedy terčem posměšků či vtipů (27 procent semi-vegetariánů ku 15 procentům v celé skupině). Na druhé straně však bylo zjištěno, že semi-vegetariáni se možná poněkud překvapivě ve větší míře setkávají s určitým údivem a nepochopením ze strany okolní společnosti, rovněž častěji uvádějí, že jim je nabízeno či podsouváno maso. Naopak méně často slýchají vtipy o vegetariánech. Skupina **lakto-ovo-vegetariánů** se příliš nelišila od celkového vzorku.

Lakto-vegetariáni se výrazně méně často setkávali s argumentacemi, které by poukazovali na výživovou a zdravotní neadekvátnost vegetariánství. Lakto-vegetariáni

rovněž častěji uváděli, že už se do takovýchto situací většinou nedostávají. Dále byly zaznamenány určité rozdíly ve způsobech reagování. S menší frekvencí zde byla vyjadřována ochota diskutovat či reagovat vtípem, naopak větší část této skupiny uváděla, že jsou jim reakce okolí lhostejné.

Zdá se, že **vegani** jsou o něco častěji terčem posměšků týkajících se jejich stravy a častěji se setkávají se zkreslenou představou o složení jejich jídelníčku. Rovněž ve větší míře v porovnání s ostatními skupinami uváděli ochotu diskutovat o svých motivech s okolím a jen velmi malá část z nich uvedla, že jsou jim narážky ze strany okolí lhostejné.

Sledování rozdílů mezi pohlavími

Při zjišťování rozdílů mezi pohlavími se ukázalo, že ženy se poněkud častěji setkávaly s napadáním vegetariánství ze zdravotního hlediska, rovněž pak s větší mírou nepochopení. Muži naopak poněkud častěji slyšali vtipy o vegetariánech. Rovněž ve větší míře uváděli, že se obecně s narážkami ze strany ne-vegetariánů nesetkávají. Muži ve srovnání se ženami častěji reagují vtípem nebo jsou jim podobná vyjádření okolí lhostejná. Ženy pak naopak s větší frekvencí popisují lítost.

Otázka 17: Existuje něco, na co jste jako vegetariáni velmi citliví či co Vás dokáže opravdu rozčítit (např. určitý druh chování ze strany většinové společnosti)? Uveďte prosím příklady

Rovněž tato otázka byla otevřená a tudíž kvalitativně zaměřená. Odpovědi tak byly velice různorodé. I zde lze však podobně jako u předchozích otevřených otázek vysledovat určité tendence a skutečnosti, které byly zmiňovány s větší frekvencí. Z toho důvodu byly utvořeny určité kategorie či okruhy jevů a situací, na které jsou vegetariáni citliví.

Zhruba 18 procent respondentů uvedlo, že se ničím nerozčilují ani nejsou na nic ze své pozice vegetariána zvyšně citliví, případně si toho nejsou vědomi.

Vnucování názorů o potřebnosti masa

Největší část dotázaných (50 respondentů – 15 procent) nelibě nese opakující se názory poukazující na nezbytnost masa v lidském jídelníčku. Diskuse o potřebnosti a přirozenosti jeho konzumace, kdy bývá zmiňována jeho výživová nezastupitelnost, většinu vegetariánů rozčilují či unavují. Rovněž často bývá podotýkán fakt, že lidé, kteří tyto argumenty uvádějí, mnohdy nemají žádné informace o stravě a sami žijí velmi nezdravě, nicméně mají tendence vegetariánství odsuzovat.

Podobně si v tomto ohledu část dotázaných ztěžovala na zastaralý přístup zejména některých lékařů i odborníků na výživu, kteří neustále maso vyzdvihují. Maso je tímto způsobem propagováno například i v médiích. Podobně popisují vegani i neúměrnou propagaci mléka a mléčných produktů.

„Pobouřit mě dokáže, když se do mě někdo ‘pustí’, že nejím maso. Nemám potřebu se obhajovat a diskutovat o tom, tak je nechám vypovídat. Jsou to samé starosti, aby mi něco nechybělo. To co mě pobuřuje je, že je to od lidí, pramálo žijících zdravě – poctivá česká kuchyně a téměř žádný pohyb“

„...jen mě udivuje přístup školské medicíny a dietologie, propagování mléka do škol, když existují podložené důkazy a dlouholeté výzkumy, že tato strava škodí zdraví...“

„Nejvíc mě naštvoou na objednávku psané pseudovědecké články v novinách a časopisech o tom, jak je vegetariánství strašně nebezpečné a škodlivé (protože v Americe jedna rozmazlená holčička jedla jenom hranolky a umřela)“

„Jsme citlivý se ženou na výroky typu: ubližujete svým dětem a podobně (hlavně ze strany lékařů)“

„Vadí mi klasické narážky, jako že vegetariánství není normální, že se maso jedlo vždy, atd.“

„Právě ony mýty a polopravdy, hlavně z úst lékařů, kteří pořád dokola omílají zastaralé teze, které byly už před 20 lety vyvrácené“

„Jedině snad vymývání mozků lidí, kterým výrobci masných produktů vtlučkají do hlavy jak bez jejich masa a uzenin asi zahynou. A že největší slast na světě je biftek a uzené koleno nebo McDonalds“

Znevažování vegetariánství

Stejná část vegetariánů (50 respondentů – 15 procent) negativně vnímá odmítavé reakce okolí na tento životní styl. Často jde o vtipy, narážky, mnohdy však o posměch a znevažování vegetariánství, o poukazování na jeho zbytečnost či nesmyslnost. Právě tuto skutečnost tak mnozí vegetariáni vnímají negativně. Patří sem i určitá neochota alespoň vyslechnout důvody či přemýšlet o argumentech hovořících ve prospěch vegetariánství. I zde byla přítom vyzdvihována absence základních informací o vegetariánství ze strany majoritní společnosti.

„Když se mě lidi ptají o veganství a pak se snaží mně vysvětlení vyvrátit hloupýma a nepravdivýma důvodama a přitom nestrávili ani minutu nad jedinou větou, teorií, myšlenkou o veganství“

„Jsem hodně citlivý když mě někdo kvůli mému postoji ponižuje, či se mi vysmívá, či vnucuje svoje přesvědčení, kór když seznám, že otázka výživy je pro něj 'španělská vesnice'“

„Nemám ráda, když někdo vegetariánství odsoudí jednou větou a vůbec se nad tím nezamyslí, popřípadě argumenty typu 'protože to je tak, a jestli to nechápeš, tak nejsi člověk'“

„Odsouzení bez znalostí“

„Jakékoliv vtipkování, výsměch, nerespektování, zlehčování, odsouzení či etiketizace ve smyslu on je takový a takový“

„Když se někdo ptá, proč jsem vegetariánem, a aniž vyslechne důvody, okamžitě vegetariánství smete ze stolu“

„Odsouzení něčeho o čem lidi neví vůbec nic...ale tento problém se vyskytuje asi všude...“

Nezájem o práva zvířat

Další velmi často zmiňovanou skutečností byl projevovaný nezájem většinové populace o práva zvířat a jejich dodržování. Vegetariáni v tomto ohledu uváděli i nesouhlas s považováním člověka za jakéhosi neomezeného pána tvorstva. S tím souvisí i znevažování této problematiky či vtipy o týrání zvířat, brání zvířat jako neživých věcí, které slouží člověku, propagace masného průmyslu atd.

„Nečekám, že by se každý stal vegetariánem, vadí mi ale nezájem velké části masojedů o alternativní chovy na maso když už ho chtějí jíst a neochota snížit jeho spotřebu alespoň na lékaři doporučené množství“

„Chování ve smyslu: zvířata jsou tu proto, aby mě nasýtila“

„Štve mě, že většina společnosti nevidí odkud pochází salám v jejich rohlíku, nevidí anebo nechťejí vidět to co se odehrává za zdmi jatek...“

„...nedostatek vcítění se do zvířat, např. u některých rádobytipných reklam apod. (Oškubané kuře bez hlavy si na sebe nese vidličku apod.)“

„Dost mi vadí fakt, že lidé vnímají na talíři pouze anonymní flák masa a nevidí, resp. nechťejí vidět, že ten kus masa byl živou bytostí a jako taková musela zpravidla trpět. Lidé si zvířat, za to, že jim poskytují potravu, vůbec neváží“

„...třeba když někdo arogantně řekne, že zvířata jsou tu jen pro potěšení a zneužívání člověkem (jen na zdrojlo)“

Bezdůvodné ubližování zvířatům či jejich zabíjení

Kromě výše popisovaného obecného nezájmu ze strany ne-vegetariánů o práva zvířat znepokojuje velkou část vegetariánů (43 respondentů – 13 procent) právě samotné špatné zacházení se zvířaty. Odsuzují jejich podmínky ve velkochovech, ale i jiné způsoby týrání či zneužívání zvířat (například pro lidskou zábavu). Obzvlášť těžce pak mohou pochopit jejich bezdůvodné či nadbytečné zabíjení.

„Jakákoli arogance a neúcta ve vztahu ke zvířatům (týrání zvířat, zvířata jsou brána jako stroje na maso a živ. produkty, člověk jako vládce světa – zvířata mu bezmezně slouží a mohou být jakkoli zneužívána v jeho prospěch)“

„Myslivci, sportovní lovci a jejich obhajoba zabíjení, primitivní chování jako je hrubé zacházení se zvířaty, jatka, řeznictví a rojení kolem nich“

„Vadí mi, když se např. lidé v mém okolí baví o zabíjení, lovení ryb“

„Spousta přejetých zvířat na silnicích (z kola je to dost vidět)“

„No když vidím, jak někdo úplně nesmyslně trýzní zvíře a ještě z toho má radost“

„Velmi mi vadí preventivní vybijení zvířat, když je jeden jedinec nemocen (ptačí chřipka, nemoc šílených krav)“

„Když někdo třeba jen tak z rozmaru zašlápne hlemýždě nebo brouka“

„Vadí mi podmínky, v jakých jsou zvířata chována“

Nepřizpůsobivost veřejného stravování

S podobnou frekvencí (42 respondentů – 13 procent) se objevovala i nespokojenost s nabídkou služeb pro vegetariány, a to zejména ve veřejném stravování. V restauracích je zpravidla stále malá nabídka pro vegetariány a téměř nulová pro vegany. Někteří respondenti se rovněž zaráželi nad neochotou personálu v tomto směru vyjít vstříc (například možností kombinace příloh, úpravou jídla atd.).

Zřejmě nejčastějším jevem, který vegetariány dokáže velice rozčílit, je masová ingredience v jídle, které je deklarované jako bezmasé. Příkladem může být například smažený sýr se šunkou, omeleta na špeku atd. Přitom jsou tyto pokrmy zahrnuty mezi

bezmasá jídla. Rovněž se mnozí restauratři stále domnívají, že vegetariáni jedí ryby či drůbež a tato jídla jsou jim tak nabízena.

Několik vegetariánů dokonce popisovalo určité neomalené chování ze strany personálu restaurace, připomínky k jejich stravě atd.

Kromě problémů v restauračních zařízeních byla opakovaně projevována i nespokojenost s nedostatečným výběrem vegetariánské nabídky i v rámci rychlých občerstvení, podnikového stravování, sortimentu obchodů například u benzínových čerpadel atd. Rovněž nemožnost volby stravy ve školních jídelnách všech stupňů vnímá většina dotázaných velmi negativně, podobně jako absenci možnosti kvalitní bezmasé stravy v nemocnicích.

„Vadí mi lenivý proces přizpůsobování vegetariánskému a veganskému způsobu stravování v rámci restauračních a pohostinských služeb“

„V restauracích je to nabídka 'bezmasého' jídla typu těstoviny se slaninou a smažený sýr se šunkou“

„Netolerance až diskriminace ze strany předškolního a školního stravování, jehož systém absolutně nepočítá s možností vegetariánství... 'Chceš se stravovat bez masa, tak ti ho tam na talíř nedáme... '“

„Spíš mne mrzí zastaralé myšlení provozovatelů restaurací, kteří dosud nevzali na vědomí dobře připravená vegetariánská (už vůbec ne makrobiotická!!!) jídla“

Lhostejnost, sobeckost a bezohlednost

Ukázalo se, že vegetariáni jsou mnohdy citliví zejména na lhostejnost či určitou sobeckost a bezohlednost ze strany většinové společnosti. Ta se zpravidla dle nich nezajímá o podmínky a utrpení zvířat, ale více o smyslový užitek (zejména chuťový) a o vlastní pohodlí, které není ochotna změnit. Často je to spojeno i s určitým pokrytectvím. Tato skutečnost zaráží 41 respondentů (13 procent). Do jisté míry se tyto odpovědi prolínají i s odpověďmi vyjadřujícími nezáměr o práva zvířat.

„Nemám ráda, když se nikdo k problémům, které mají zvířata kvůli tomu, že jim jíme jejich potravu, staví zády“

„Určitě nadřazené chování. Jak vůči všem živočichům, tak vůči přírodě. A v tom si myslím, že člověk je na prvním místě. Častokrát vítězí pohodlnost a blaho“

„...když říkají, že by nemohli zvíře zabít a že se jim z čerstvého masa (kuchání) a podobně dělá špatně, že jim vyhovuje supermarketově úhledně zabalovaný flák masa bez minulosti“

„'strkání hlavy do písku' před globálními problémy souvisejícími se spotřebou masa“

„Vadí mi, že lidé vůbec nepřemýšlejí o původu toho co jedí“

Netolerance ze strany ne-vegetariánů

Vegetariáni si poměrně často (36 respondentů – 11 procent) ztěžovali na určitou netoleranci či v některých případech až diskriminaci ze strany většinové společnosti. Vegetariánství je z tohoto pohledu stále bráno jako „něco divného“, něco, co jde „proti proudu“.

„...ignorence a neochota společnosti respektovat tento životní styl...“

„Vegetariánství je pořád bráno jako úchylka“

„Já je také nenutím, aby neustále říkali, proč jedí maso a čím to mají podložené (zdravotně, eticky, filosoficky). Cítím obrovský nepoměr mezitím, jak precizně musím formulované odpovědi já a že na jejich straně stačí říct: 'Jíst maso je přirozené'“

„Když o tom přemýšlím, tak třeba reakce některých dětských lékařů reagujících na vegetariánské dítě tím, že by na rodinu poslali sociálku“

Neinformovanost

Respondenti rovněž popisovali celkovou neinformovanost většinové populace o této tématice. Absence informací se týkala například oblasti podmínek zvířat ve velkochovech či na jatkách. Rovněž obecné povědomí o principech „zdravé výživy“ bylo často vegetariány vnímáno jako velmi nedostatečné. Jako nereálná byla popisována i obvyklá představa nevegetariánů o vegetariánské stravě.

„Vadí mi neznalost především ze strany lékařů“

„Je až zarážející, kolik předsudků a pověr týkajících se výživy ve společnosti koluje“

Nabízení masa

I na tomto místě byl opět zmiňován problém nabízení masa či masových produktů vegetariánům, případně jejich tajné přidávání do jídel. V některých případech šlo o určitou provokaci, jindy o žert či neúmyslné opomenutí. Podobně se s tímto problémem setkávají vegani, kterým jsou nabízeny produkty z mléka či s obsahem vajec. (Tuto zkušenost negativně hodnotilo 17 respondentů – 5 procent.)

„Taky mě někdy vytáčí, když mi titíž lidé nabízí pořád dokola tytéž neveganské věci. 'Já to nejím' 'já to nejím', 'já to nejím'...“

„Když někdo uvaří něco s nepatrným množstvím masa, nebo něco na sádle a řekne, že tam maso (sádlo) není a klidně mi nabídne“

„Když rodiče nutí jíst své děti maso i když dítě nemá ani jeden rok. (z vlastní zkušenosti vím, že jedna maminka krmila své roční dítě bučkem a párkama a salámem“

„Vadí mi, když mě někdo nutí jíst maso“

Slepé přejímání názorů

Vegetariáni rovněž nedobře nesou určité slepé přejímání názorů v rámci většinové společnosti či pouze pod vlivem výchovy a zaběhnutých tradic. Dotázaní často vyjadřovali nepochopení nad neochotou lidí utvořit si vlastní názor.

„Spousta lidí jen dělá to, co dělaly generace lidí před nimi a myslí si, že to je to správné“

„...bezmyšlenkové přejímání stereotypů, uvažování a jednání...“

Pomlouvání vegetariánského pokrmu

Jak již bylo uvedeno i v předchozích rozborech, setkává se část dotázaných s určitým odporem k bezmasým jídlům. Bylo popisováno mnoho předsudků a určitých stereotypů v tomto směru (například bezmasá jídla jsou sladká jídla, vegetariáni jedí jen zrní, bez masa

to nemůže dobře chutnat atd.). Mnoho ne-vegetariánů se zdráhá tato jídla okusit a mnohdy je zesměšňuje či projevuje určitou nechut'.

„Jedním z nepochopitelného chování je odpor k vegetariánským jídlům – když někomu něco nechutná, je to v pořádku, když to ale nechce ochutnat ze zásady, že tam není maso a 'tofu holt není řízek', tak je to skutečně hloupé“

„Rozčiluje mě pohrdání bezmasými jídly“

„Vadí mi, když se okolí někdy hanlivě strefuje do mého jídla“

Plýtvání masem

Objevilo se i znepokojení nad zbytečným plýtváním masem, a tudíž i určitou neúctou ke zvířatům, která kvůli tomu musela zemřít.

„Zrovna mě napadá jen nadbytečné zabíjení hospodářských zvířat, neúměrné zabíjení vzhledem ke spotřebě masa společnosti. Dokazují to pak již známé případy přebytečného masa hnijícího v obchodech“

„Když si lidi objednají někde maso a pak ho ani nedojí – když už to zvíře muselo zemřít... Je to pro mě nepochopitelné“

„...vyhodit toho můžu kolik chci, je to jenom maso..platím to já...“

Dělení na „mazlíčky“ a „hospodářská zvířata“

Opakovaně zaznívalo i nepochopení určitého členění různých zvířat. Poukazováno bylo přitom na fakt, že mnoho lidí nedá dopustit na svého „domácího mazlíčka“ (například psa, kočku, morče...), ale nevadí mu zabíjení a konzumace zvířat z velkochovů (prasat, krav, drůbeže atd.). Mnoho lidí se tak pozastaví například nad týráním psů, nikoli však nad týráním hospodářských zvířat. Tato skutečnost tak byla mnohdy vnímána jako forma pokrytectví ze strany většinové společnosti.

„Že svého psiho (jakýhokoliv jiného) miláčka rozmazlují, ale zvířata (hospodářská), jsou pro ně podřadná a mají se jíst“

„Nedávno někde někdo otrávil ovce (možná to byly kozy), chodily si s nimi hrát děti, byla to tragédie, které se věnovala hlavní zpravodajská relace (tragédie to opravdu byla), ale nikoho při tom nenapadne, že denně umírá kvůli 'výživě lidí' tisíce zvířat...“

Lidé konzumující maso, kteří se označují za vegetariány

Obecně bylo při analýze odpovědí možné vycítit i určitou averzi vůči lidem, kteří sami sebe označují za vegetariány a přitom nadále maso konzumují. Může jít například o konzumaci pouze některých druhů masa, často ryb či drůbeže („semi-vegetariáni“) nebo je maso konzumováno jen v omezené míře.

Podobně se zde projevilo i určité nepochopení lidí, kteří deklarují svůj zájem o práva zvířat, případně lásku ke zvířatům, ale přitom setrvávají v konzumaci masa.

„Lidé, co se označují za ekology a konzumují maso“

„Nelíbí se mi, když někdo o sobě tvrdí, jak miluje zvířata a pak si je klidně dá k obědu“

„Co se týče SEMI vegetariánů, tak pokud jde o mě, ať je tam SEMI nebo HAMI...pakliže takoví lidé konzumují ryby či drůbež, přízvisko vegetarián s nimi nemá cokoliv společného...“

Otázka: „Co vlastně jíš?“ či „Ale ryby jíš, ne?“

Opět se zde ukázala i citlivost na častou otázku ze strany ne-vegetariánů v duchu: „Co vlastně jíš, když nejíš maso?“ Podobně pak i představa, že vegetariáni jedí ryby či drůbež.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů

I v tomto případě zde byla snaha o zjištění případných rozdílů mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů. Odchytky však nebyly příliš výrazné.

Opět si poněkud překvapivě skupina **semi-vegetariánů** častěji ztěžovala na netoleranci ze strany většinové společnosti. Rovněž pak ve větší míře vnímali negativně plýtvání masem. Naopak o něco méně často poukazovali na neinformovanost a lhostejnost u ne-vegetariánů. **Lakto-ovo-vegetariáni** se ani v tomto případě nijak výrazně neodlišovali od celkových výsledků.

Téměř třetina **lakto-vegetariánů** (tedy nejvíce ze všech skupin) nevedla nic, co by je ve větší míře rozčilovalo. Výrazně méně uváděli i znepokojení nad netolerancí ze strany ne-vegetariánů a nad nedostatkem služeb pro vegetariány. Rovněž poukaz na lhostejnost vůči zvířatům či na umělé dělení na „mazlíčky a hospodářská zvířata“ nebyl příliš častý.

Oproti tomu **vegani** častěji zmiňovali právě lhostejnost a rovněž nezájem o práva zvířat. Ve větší míře si ztěžovali i na nedostatečnou informovanost a na vnucování názorů o potřebnosti masa.

Sledování rozdílů mezi pohlavími

Rovněž při srovnávání obou pohlaví se objevily určité dílčí rozdíly. Téměř čtvrtina mužů (ve srovnání s 15 procenty žen) uvedla, že není nic, na co by byli z pozice vegetariánů více citliví. Ženy byly výrazně citlivější zejména na netoleranci, nezájem o práva zvířat a rovněž na celkové znevažování vegetariánství a posměch okolí.

Otázka 42: Co by vás jako vegetariána opravdu potěšilo?

Rovněž u této kvalitativně zaměřené otázky bylo snahou vysledovat určité opakující se motivy a zařadit je do několika hlavních skupin. Do určité míry se zde objevila vyjádření související s otázkou 17., často ve formě určitých opozit.

Lepší nabídka pro vegetariány

S největší frekvencí byla reflektována poptávka po lepších službách pro vegetariány. Tento zájem projevila zhruba čtvrtina dotázaných. Sem patřil zejména větší výběr a rovněž vstřícnost a informovanost v restauracích, ale i v obchodech, větší rozšíření vegetariánských restaurací a prodejen se zdravou výživou. Také možnost volby vegetariánského menu například ve školách, nemocnicích atd. Objevila se například i žádost o přehlednější označování výrobků pro vegetariány a jasně uváděné složení.

„Vegetariánská strava ve školních jídelnách ve školkách, na základních školách, středních...“

„Více obchodů a restaurací s vegetariánskou stravou. Snad by to přesvědčilo ostatní, aby o alespoň zkusili“

„Jako vegetariánovi by mi udělalo radost, kdyby se sýr, ryby a 'mořské plody' přestaly považovat ze vegetariánská jídla a restaurace konečně zareagovaly na trend vegetariánství“

„Kdyby konečně masité pokrmy nevévodily jídelním lístkům“

„Více vegetariánských restaurací s nabídkou i veganských jídel, a samozřejmě přirozená nabídka vege a vega pokrmů i v běžných restauracích“

„Kdyby se na 'bezmasých' výrobcích uvádělo, zda jsou vhodné pro vegetariány/vegany, ne vždy je to ze složení hned jasné“

„Vegetariánské restaurace i v menších městech“

„Potěšila by mne větší a levnější nabídka kosmetiky netestované na zvířatech a vegetariánské 'fastfoody' – s ovocnými a zeleninovými saláty, zdravými bagetami, ovocnými džusy..., také BIO zmrzlina“

„Širší nabídka kvalitních a zdravých potravin v supermarketech, širší nabídka biopotravin (a také jejich přijatelná cena)“

„Kdyby se mohly stravovat vegetariánsky děti, které by měly zájem, v mš a školních jídelnách...“

„Kdyby v ČR vznikla nemocnice, kde by se podávala čistě vegetariánská (veganská) strava“

Větší tolerance k vegetariánům

Vegetariáni by rovněž uvítali celkově větší toleranci k tomuto životnímu stylu ze stran většinové společnosti. Toto přání bylo vyjádřeno u zhruba pětiny všech respondentů. S tím souvisí i touha po větším pochopení a akceptaci vegetariánství, jeho uznání. Vegetariáni by tak neměli být považováni za něco zvláštního či „divného“ a neměli by být terčem posměšků či napadání.

„Kdyby nás společnost akceptovala bez negativního posuzování“

„Kdyby si to lidé alespoň zkusili a teprve poté odsuzovali zda je to dobré či špatné“

„Taky bude úžasné, až laická i odborná veřejnost přijme možnost stravovat se vegansky jako přirozenou volbu, přestane dělat z rodičů veganů asociály trápící své děti, napadat je a odstrkovat je na okraj normality“

„Kdybych měl jednou možnost slyšet od všech, kteří mě odsuzovali, že je mrzí jak se ke mně chovali a že mé jednání bylo správné, aby uznali že i jiné cesty jsou správné, né jen ta jedna vyšlapaná, kterou se udává dav“

„Aby nás ne-vegetariáni více respektovali“

„Zrovnoprávnění této alternativy jako obecně uznávané“

„Kdyby společnost přijala s porozuměním důvody pro vegetariánství a jiné alternativní způsoby stravování stejně jako lidi, kteří se tak stravují“

„Kdyby si lidé přestali myslet, že jsme vyrážka na jejich krásné krvavé planetě“

Úprava přístupu a vztahu ke zvířatům a ekologii

Jen o málo menší část vegetariánů (18 procent) by byla potěšena celkovou změnou přístupem ke zvířatům, ale i k životnímu prostředí. Lidé by dle nich měli v tomto ohledu více přemýšlet o důsledcích svého jednání, převzít zodpovědnost a prokazovat patřičnou úctu i dalším tvorům žijícím na Zemi.

„Kdyby všichni lidé měli soucit s jinými lidmi a se všemi živými tvory a přírodou na této planetě. Pak by nebyly války, vraždy ani jatka“

„Snad se nám podaří dosáhnout blíže opravdového osvobození zvířat... na té cestě mě těší každý malý úspěch“

„Změna ve smýšlení více lidí směrem k ekologii – třídění odpadu, využívání alternativních zdrojů energie, změna stravy...atp. Všeobecně respekt k přírodě a ostatním tvorům“

„Kdyby lidi přestali parazitovat na zvířatech“

„Jako člověka by mě potěšilo, kdyby se lidé konečně začali řídit výsplechty typu 'Život je posvátný' nebo 'Nezabiješ' skutečně důsledně a nešlo jen o pokrytecká prázdná slova“

„Kdyby konečně lidé dostali rozum, a začali se chovat k přírodě rozumněji“

„Kdyby se lidé neřídili žaludkem ale rozumem a city“

„Potěšilo by, kdyby lidé už konečně začali zvířat vážít a chránili jejich práva“

„Kdyby jedli maso jenom ti lidé, kteří dokáží zvíře zabít“

„Mně nevadí, že ostatní jí maso. Mně vadí, že si ho neváží, že si neváží zvířat, ze kterých pochází. Potěšilo by mně, kdyby lidé, kteří maso chtějí jíst, přemýšleli co jí a proč a z jakého zdroje. Chtěla bych, aby cíleně bojkotovali velké firmy, jako je MC Donalds nebo KFC“

„Větší ochrana zvířat, méně testování na nich a vůbec zlepšení situace životního prostředí a chování z celosvětového hlediska ke zvířatům“

„Zamyšlení 'masožravců' nad jejich stravou“

„Kdyby se lidé řídili heslem: 'žij a nech žít!'“

„Kdyby se lidé chovali zodpovědněji ve všech svých činnostech...“

„Něco jako praktikovaná neantropocentrická etika, či 'alespoň' celospolečenská (až celosvětová) diskuze o ní“

„...prostě kdyby se vztah lidí ke zvířatům 'uzdravil'“

„Kdyby lidé začali více přemýšlet o tom, co jedí“

„Kdyby lidstvo pochopilo důsledky svého jednání a našlo soucit se všemi tvory. Logickým důsledkem by bylo dobrovolné a promyšlené rozhodnutí být veganem u každého člověka“

„Vnímání ekologických hledisek jako politicky prioritních“

Více vegetariánů

Další často uváděnou reakcí bylo přirozeně přání, aby se zvyšoval počet vegetariánů (tato idea byla vyjádřena u 15 procent respondentů). Někteří dotázaní to ještě specifikovali směrem k lidem ze svého okolí, například k rodině, partnerovi či přátelům.

„Třeba když se další člověk v mém okolí stane veganem“

„Když by se stali i mí kamarádi (nyní masožrouti) vegetariány“

„Kdyby bylo víc lidí vegetariány“

„Kdyby nás bylo víc“

„Kdyby se každý den někdo rozhodl stát se vegetariánem“

„Kdybychom v naší zemi dosáhli většího množství vegetariánů, než kolik je stoupců KSČM“

Vegetariáni ve většině

Kromě celkového nárůstu vegetariánů by někteří respondenti uvítali úplnou převahu vegetariánů v rámci společnosti. Vegetariánství by zde mělo být určitou obvyklou normou, běžným životním stylem a lidé konzumující maso by se stali menšinou. Celkově by tak došlo k určitému otočení rolí a konzumace masa by byla nepochopitelná. Podobně vyjadřovali někteří dotázaní touhu, aby všichni na světě přestali jíst maso.

„Kdyby jednoho krásného dne lidé nevěřícně kroutili hlavou nad tím, jak mohli existovat otroci, ženy bez volebního práva a masakry zvířat kvůli potravinám, ucpávajícím naše cévy...“

„Kdyby vegetariánství/veganství nebylo jenom něčím výjimečným, ale běžnou věcí“

„Kdyby přestali všichni lidé jíst maso“

„Kdyby se všichni lidé na světě stali alespoň vegetariány a ještě lépe vegany“

„Aby jako běžné bylo maso nejíst a jíst maso by bylo nenormální“

„Kdyby se vegetariánství stalo společensky i vědecky uznávanou hodnotou. Kdyby bylo jedení masa společensky odsuzováno podobně jako třeba násilí na lidech nebo dokonce na kanibalismus“

„Kdyby bylo vegetariánství bráno jako standard a odchylka by bylo nevegetariánství. (tak jak to nyní snad již funguje s kuřáctvím)“

„...krach masného průmyslu“

Více informací

Zhruba 14 procent respondentů by rovněž přivítalo lepší informovanost o této problematice, zejména odstranění zažitých předsudků a klišé. Vegetariánství by dle nich mělo být častěji tématem objektivních diskusí, zejména v médiích. Rovněž propagace vegetariánství a zdravého životního stylu by měla být silnější. Mnoho dotázaných by bylo potěšeno zejména změnou přístupu a lepší informovaností například českých lékařů.

„Kdyby si lidé uvědomili, že bez masa se dá také žít“

„Kdyby zmizely veškeré předsudky a lži o vegetariánství především z médií, zlepšila se informovanost“

„Kdyby čeští lékaři přestali strašit pověrami o nebezpečí vegetariánské stravy“

„Především kvalitní a odborná informovanost veřejnosti. Nezpochybnitelné dlouhodobé průzkumy na obou 'stranách barikády'“

„Více se zaměřit na informovanost lidí, hlavně na školách“

„Kdyby i doktoři pochopily, že maso není k zdraví potřeba“

„...Také by mě potěšilo, kdyby se v médiích objevovalo více zpráv o tom, že je vegetariánská strava zdravá než těch, že je to nebezpečné“

„...kdyby se v médiích, školách atd. necenzurovaly zprávy o utrpení zvířat chovaných pro maso, pokusy atd.“

„... také nějaká kampaň, lidé by měli vědět, že to není nebezpečné!“

„TV reklamy a pořady podporující úctu ke zvířatům a vegetariánství“

„Osvěta např. i směrem kuchařského umění, typy na dobré veg. recepty např. v televizních pořadech apod.“

Zlepšení podmínek zvířat

Asi desetina dotázaných podtrhla, že by uvítala celkové zlepšení podmínek chovu zvířat. Byly opět zmiňovány například problémy s velkochovy, ale i dalšími problematickými oblastmi ve vztahu ke zvířatům (například transporty, testování kosmetiky atd.). Dle vegetariánů by zde měla existovat snaha o rozšiřování ekologických chovů.

„Když budu realista tak aspoň to, kdyby nebyly velkochovy...ale pouze biofarmy, kde by se po dobu života zvířete s ním zacházelo dobře“

„...ze všeho nejvíc by mě potěšilo kdyby se přestali chovat zvířata v těch příšerných podmínkách jak je tomu v dnešní době...“

Ovlivnění někoho z okolí směrem k vegetariánství

Mimo obecné přání týkající se rozšiřování vegetariánství by část vegetariánů potěšil jejich konkrétní osobní vliv na něčí konverzi k vegetariánství. Toto přání vyjádřilo asi 20 respondentů (6 procent).

„Kdyby mi někdo řekl, že jsem ho inspirovala k tomu, aby se stal vegetariánem/veganem“

„Kdybych někoho přesvědčila k vegetariánství“

„Pokud by v budoucnu moje děti uznávaly stejné zásady jako já“

„...kdyby můj přítel přestal jíst maso“

Úprava legislativy ve vztahu ke zvířatům

Objevovala se i konkrétní přání na lepší ochranu práv zvířat v českých zákonech.

„Zákaz chovu kožešinových zvířat, zákaz pokusů na zvířatech apod.“

„Kdyby se zákonem velmi zpřísnily podmínky chovu a zabíjení zvířat – ale vskutku velmi“

„Kdyby stát přestal dotovat chov zvířat na maso“

„...třeba mne potěší úplný zákaz dovozu kosmetiky testované na zvířatech do států EU.“

„Zákaz velkochovů, zákaz vivisekce a omezení ZOO na co nejnižší možnou míru“

Omezení spotřeby masa

Někteří vegetariáni by uvítali alespoň omezení spotřeby masa, a to jak z důvodů lepšího zdraví obyvatel, tak z důvodů ochrany zvířat.

„Kdyby lidé, kteří se nechtějí masa vzdát, aspoň trochu procítili, které maso opravdu nepotřebují, a aspoň trochu je omezili“

„Kdyby všichni lidé alespoň trochu omezili příjem masa, vyzkoušeli jíst i alternativní zdravou výživu...“

Úprava jídelníčku české populace směrem ke zdraví

Podobně pak několik dotázaných vyjádřilo i přání, aby se upravily nedobré stravovací návyky české populace. Nemusí přitom jít přímo o přijetí vegetariánství.

„Kdyby se náš národ zamyslel nad jsou stravou, pochopil, že více než 80% nemocí pochází ze špatné stravy a změnil k lepšímu svůj jídelníček (nemusí být vegetarián, jen více ovoce, zeleniny apod.)“

„Kdyby lidé měli zájem o (a dostávali) pravdivé informace o potravinách, o nedostatku živin, nadbytku toxických látek, kdyby nepodléhali reklamě a převzali zodpovědnost za své zdraví“

Utopistická přání

V několika případech vyjadřovali vegetariáni spíše utopistická či nereálná přání, často spojená se zásahem vyšší moci či s určitým celosvětovým „prozřením“.

„Jsou to věci, které se nikdy nestanou, takže je lépe nesnit. Ale je jich spousta“

„Kdyby ten nahoře uměl lidem otevřít oči“

„Svět bez nenávisti, nevědomosti a chtivosti“

„Kdyby mohli být všichni lidé spaseni, aby byli na nové zemi, kde by každý poznal jaký Bůh je a jak skutečně stvořil vše pro dobré pro člověka. Tak jak o tom Bible vypovídá“

„Kdyby už lidé létali více vesmírem a netajila se existence jiných mimozemských ras. Odletěl bych aspoň na planetu nebo ji s dalšími lidmi založil – kde by nebyla agresivní zvířata a nekonsumovalo se maso...“

Několik respondentů tuto otázku nezodpovědělo či uvedlo, že je nic konkrétního nenapadá. Někteří dotázaní se vyjádřili, že už v současnosti šťastní jsou, zejména pak právě proto, že jsou vegetariány. Potěšila by je i jakákoli blíže nespecifikovaná změna k lepšímu. Jiní nečinili rozdíly mezi tím, co potěší vegetariána a co by potěšilo kteréhokoli jiného člověka.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Semi-vegetariáni poněkud častěji vyjadřovali přání, aby bylo v Čechách více dbáno na principy zdravé výživy. Rovněž by přivítali větší toleranci ze strany většinové společnosti. Naopak se u nich téměř nevyskytovalo přání, aby byli vegetariáni ve většině. Toto přání naopak výrazně častěji zmiňovali lakto-vegetariáni. Mezi vegany byla poněkud překvapivě v menší míře uváděna touha po lepší nabídce pro vegetariány a větší toleranci ze strany ne-vegetariánů. Vitariány a makrobiotiky by zřejmě nejvíce potěšil nárůst počtu vegetariánů (uváděno 59 procenty z nich).

Při srovnávání pohlaví bylo zjištěno, že ženy výrazně více touží po větší toleranci ze strany ne-vegetariánů (25 procent žen ku 8 procentům mužů). Rovněž o něco častěji vyjadřovaly přání, aby byli vegetariáni ve společnosti ve většině.

Otázka 30: Jste obecně spokojeni s nabídkou vegetariánských jídel v „běžných“ (ne-vegetariánských) restauracích?

Pouze jeden respondent v celém vzorku uvedl spokojenost s výběrem v restauracích. Přibližně čtvrtina dotázaných poté vyjádřila spíše spokojenost s poukazem, že se situace zlepšuje a oni si tak vždy něco vyberou. Téměř 40 procent dotázaných však uvedlo, že má v běžných restauracích většinou problémy. Rozhodnou nespokojenost s poukázáním, že se do běžných restaurací téměř nedá chodit poté vyjádřilo 27 procent z nich.

Několik respondentů v možnosti „jiné“ uvedlo, že do restaurací většinou či vůbec nechodí, nemohou tudíž situaci posoudit. Třikrát se objevila preference pizzerií, kde zpravidla mají lepší výběr pro vegetariány, jedenkrát pouze restaurace Hare Krišna. Někteří nejsou s nabídkou spokojeni, přestože si nakonec něco vyberou. Jednotlivě se poté objevovaly odpovědi, že výběr je stále nedostatečný pro vegany či vitariány. Byla zmíněna i skutečnost, že je rozdíl mezi nabídkou v Praze a například na vesnicích, kde se situace příliš nelepší.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Větší spokojenost obecně vyjadřovali semi-vegetariáni (38 procent), ale i lakto-ovo-vegetariáni (32 procent). Mezi lakto-vegetariány to bylo 20 procent, u veganů 10 procent. Vegani také nejvíce ze všech skupin (55 procent) uváděli, že se do těchto restaurací téměř nedá chodit. Nikdo z makrobiotiků či vitariánů spokojen nebyl.

Mezi pohlavími pak nebyly zjištěny významné rozdíly.

Otázka 31: Jste spokojeni s nabídkou vegetariánských výrobků v supermarketech či hypermarketech?

Pouze 7 procent respondentů je spokojeno s nabídkou supermarketů. Více než polovina dotázaných pak uvedla, že jsou spíše spokojeni a že se nabídka zlepšuje. Téměř čtvrtina dotázaných je spíše nespokojena, 7 procent z nich pak vyjadřuje rozhodnou nespokojenost.

Část vegetariánů uvedla (25 respondentů), že v hypermarketech téměř či vůbec nenakupuje. 3 respondenti se domnívají, že je už dostatečná nabídka pro vegetariány, ale nikoli pro vegany. Jeden respondent uvedl, že „zeleninu mají všude“, další, že zde nakupuje jen biovýrobky.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

I v tomto případě vyjadřují semi-vegetariáni poněkud vyšší spokojenost, podobně i lakto-ovo-vegetariáni a lakto-vegetariáni nezmiňovali výraznější problémy. Jen 39 procent veganů a 42 procent vitariánů je však spíše spokojených.

Mezi pohlavími nebyly zjištěny téměř žádné rozdíly.

Otázka 43: Tato závěrečná položka dává prostor pro Vaše další komentáře či nápady k právě vyplňovanému dotazníku. Máte rovněž možnost dodat něco, co považujete za důležité v souvislosti s Vaším vegetariánstvím a co zatím nebylo zmíněno.

Určitý komentář do této poslední položky dotazníku vložila pouze přibližně třetina dotázaných. Ve většině případů šlo však spíše o určitý druh zpětné vazby k dotazníku. Ten byl vesměs dotázanými hodnocen poměrně kladně, část respondentů se pozastavovala nad nabídkou kategorie semi-vegetarián v dotazníku. V některých komentářích bylo pouze uvedeno, že není co dodat. Mnozí respondenti pak projevovali zájem seznámit se s výsledky výzkumu. Objevoval se i dotaz, zda je autorka dotazníku sama vegetariánkou, případně bylo snahou zjistit více informací o této diplomové práci.

Jen velmi málo komentářů se tak týkalo právě upřesnění vztahu dotázaných k vegetariánství. V několika případech bylo podtrhováno, že jde ve větší míře o filosofii než o určitý zdravý životní styl. Opakovaně se objevovalo i konstatování, že vegetariánství přispívá k pocitu štěstí u respondentů. Někdy byli znovu zmiňovány již uváděné pozitivní aspekty této stravy či neúnosnost pokračování současného masného průmyslu.

9.3.2 Analýza získaných údajů a jejich omezení

Velká většina dotázaných se již někdy setkala s **negativními reakcemi** ve spojitosti se svým vegetariánstvím. Tyto situace přitom variovaly od přátelského pošťuchování, přes různé poznámky a rýpání, vyjadřování zdravotních obav z absence masa, přednášení vtipů o vegetariánech až po poměrně ostré napadání. Mnohdy šlo o nepochopení a znevažování důvodů k vegetariánství obecně či samotného konkrétního pokrmu. Častá byla reakce, kdy ne-vegetariáni nemohli pochopit, jak se někdo může „dobrovolně vzdát požitku chuti masa“.

Do určité míry jsou tato zjištění ve shodě s výzkumem Lea a Worsley (2002) pořádaným mezi Australany se snahou zjistit postoj k vegetariánskému způsobu stravování. Mezi důvody, proč lidé nejsou ochotni adoptovat vegetariánskou dietu, byly zmíněny právě požitky z jedení masa, neochota změnit jídelní zvyklosti, ženy poté často zmiňovaly zájmy rodiny a společného stravování, starší respondenti pak ve větší míře uváděli, že člověk je od přírody stvořen k pojídání masa. Nepohodlnost nepoužívání masa a neznalost, jak jej nahradit, hrála rovněž svou úlohu. V podstatě všechny tyto reakce byly popisovány i vegetariány v našem vzorku. Shodné rysy lze sledovat i u závěrů z výzkumu z roku 2003 v České republice (Vegetariánství, 2008), kdy 93 procent ne-vegetariánů vyjádřilo souhlas s výrokem: „Člověk je od přírody všežravec“ a téměř 60 procent (častěji mužů) s výrokem: „Bez masa se člověk nenají“. Naopak pochopení etické motivace vegetariánů prostřednictvím vyjádření se k výroku: „Jíst maso je kruté kvůli zvířatům“ vyjádřilo jen 18 procent ne-vegetariánů. Je zde tedy opět zřetelná představa většinové společnosti, že „kvalitní jídlo“ by mělo obsahovat maso a tudíž i určitá obecná averze vůči vegetariánským pokrmům. Jak již ale bylo řečeno, účelem této studie byl zejména pohled na tuto problematiku ze strany vegetariánů, nikoli většinové společnosti.

Rovněž *reakce vegetariánů v podobných situacích* byly popisovány různorodě, od prostého nereagování, přes snahu o diskusi až k převracení problematiky ve vtíp. Objevil se rovněž určitý trend, naznačující, že část vegetariánů se ochotně pouštěla do diskusí či argumentačních střetů zejména v počátcích, nicméně v současné době už poněkud rezignovali a v podobných situacích spíše nereagují. Zdá se, že i v tomto ohledu lze sledovat určité rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů. Vegani častěji uváděli větší ochotu o problematice diskutovat a pouštět se i do určitých argumentačních střetů. Oproti tomu lakto-vegetariáni se většinou snaží nereagovat.

Také *pocity v těchto situacích* se mohou poněkud lišit. Dle výše uvedených zjištění se zdá, že ženy častěji pociťují v takových situacích lítost, muži oproti tomu uvedli, že je jim to jedno. I zde lze pak předpokládat určitý vývoj těchto pocitů v průběhu času, ale i v závislosti na konkrétní osobě, se kterou je takový konflikt řešen a na vztahu k ní. Zajímavá byla i zjištění při srovnávání jednotlivých skupin vegetariánů. Lakto-vegetariáni častěji uváděli lhostejnost k podobným výrokům, naopak u veganů převládla spíše lítost.

U této otázky lze rovněž předpokládat určité rozdíly vzhledem k věku dotázaných a k délce jejich vegetariánské kariéry. Tyto rozdíly však nebyli podrobněji zkoumány.

S předchozí otázkou souvisí i snaha zjistit, **na co jsou vegetariáni citliví a co je dokáže rozčítit**. Opět se zde projevil zejména odpor ke vnucování názorů o potřebnosti masa v jídelníčku a určité znevažování vegetariánské stravy (často zmiňované v rámci předchozí otázky). Vyjadřována byla ale i lítost nad obecným nezájmem o práva zvířat, lhostejnost a sobeckost ve vztahu k této problematice či bezdůvodné ubližování zvířatům. Byly rovněž popisovány i určité praktické problémy jako je zejména vnímaná přetrvávající netolerance ze strany většinové společnosti a rovněž nedostatky nabídky a služeb pro vegetariány (výběr jídel v restauracích, školách, nemocnicích, neinformovanost apod.). Podobně jako v předchozí otázce, ale i při zjišťování přijetí vegetariánství rodinou, zde byla zmiňována i citlivost na nabízení či podstrkování masa, pomlouvání vegetariánského pokrmu a nepochopení skladby jejich jídelníčku. Poměrně často byl uváděn nesouhlas s dělením zvířat na „mazlíčky“ a „hospodářská zvířata“ a související pokrytectví ne-vegetariánů v této oblasti.

Poměrně zajímavá zjištění přineslo v tomto ohledu i srovnání jednotlivých kategorií vegetariánů. Podobně jako v předchozím případě si semi-vegetariáni častěji ztěžovali na netoleranci ze strany většinové společnosti. Velká část lakto-vegetariánů naopak neuvedla žádnou okolnost, na kterou by byli zvýšeně citliví, netrápila je ani netolerance či nedostatek služeb pro vegetariány. Vegani pak nepřekvapivě zmiňovali právě lhostejnost, nezájem o práva zvířat a nedostatečnou informovanost jako okolnosti, které je dokáží rozčítit.

Z opačného úhlu pohledu bylo naopak zjišťováno, **co by dokázalo vegetariány opravdu potěšit**. Mnohdy šlo pochopitelně i o určitá opozita odpovědi z předchozí otázky, vyskytla se však i nová zjištění. Zdá se, že by respondenti byli potěšeni zejména lepší nabídkou služeb pro vegetariány (větší množství vegetariánských restaurací, lepší nabídka bezmasých jídel v běžných restauracích, možnost volby vegetariánské stravy ve školním či nemocničním stravování, lepší označování výrobků apod.), ale i celkově větší tolerancí vegetariánství většinovou společností. Kromě těchto požadavků zlepšení přístupu k vegetariánům byla vyslovována přání zejména ve vztahu ke zvířatům ve smyslu zlepšení přístupu k nim i celkově k ekologii a rovněž lepší informovanost o podmínkách zvířat i přínosech vegetariánské stravy. Pochopitelně pak velká část respondentů vyjadřovala přání, aby se zvyšoval počet vegetariánů, mnozí vysloveně uváděli touhu, aby byli vegetariáni ve většině, a tudíž se situace obrátila, „nenormální“ by poté byla naopak konzumace masa. I zde

se vyskytl určitý rozdíl mezi muži a ženami. Zdá se, že ženy častěji touží po větší toleranci ze strany většinové společnosti než muži.

Jak již bylo naznačeno v předchozích otázkách, většina vegetariánů není příliš spokojena s **nabídkou bezmasých jídel v běžných restauracích**. Pochopitelně byla tato spokojenost v podstatě tím nižší, čím „striktnější“ vegetariáni byli. Poměrně překvapivě však i semi-vegetariáni uváděli určitou spokojenost s nabídkou jen ve 38 procentech, přestože lze v téměř každé restauraci předpokládat nabídku ryb či drůbeže. Lakto-ovo-vegetariáni (jak ostatně vyplynulo i z několika jiných otázek) mívají obvykle možnost smažených jídel (jako je smažený sýr, smažený květák, smažené žampiony atd.). Opět o něco nižší výběr je poté v případě lakto-vegetariánů, kteří zpravidla takto upravované pokrmy nemohou konzumovat díky přítomnosti vejce v trojobalu. Jejich spokojenost s nabídkou je tak přirozeně o něco nižší. Nejvýrazněji pak je tento problém vnímán u veganů, vitariánů a makrobiotiků, kteří jsou často „odkázáni“ pouze na salát.

U této otázky je však potřeba upozornit na možné problémy vzniklé formulací nabízených možností. Někteří respondenti naznačili určité váhání mezi možnostmi „Spíše ano, myslím, že se situace zlepšuje, vždy si něco vyberu“ a „Spíše ne, většinou mám problémy“. Situace totiž může být mnohdy taková, že se situací nejsou spokojeni, přestože si většinou (spíše nuceně) nakonec něco vyberou (například výše uvedený salát).

Rovněž může být poněkud problematické mluvit o „běžných restauracích“ obecně, situace se může velmi lišit případ od případu a je také pravděpodobné, že se vyskytují výrazné rozdíly v nabídce například ve větších městech oproti malým obcím.

Zdá se, že **nabídka hypermarketů** je pro většinu dotázaných poněkud akceptovatelnější než v případě restaurací. Zhruba třetina dotázaných však z vegetariánským a zejména pak s veganským sortimentem spokojena není.

I zde je zapotřebí upozornit na podobný problém formulace možností jako v předchozí otázce.

9.4 *Názory na zdravotní stránku vegetariánské stravy*

Tento soubor otázek byl zaměřen na zjišťování postojů k vegetariánské stravě, zejména pak po stránce zdravotní. Mapovány byly časté obavy okolí v souvislosti s vegetariánstvím a rovněž názory dotázaných. Respondenti měli také popsat případné pozorované změny ve fyzickém či psychickém stavu po svém přechodu k vegetariánství. Konkrétně šlo tedy o otázky č. 18, 19, 20, 21 a 22.

9.4.1 Popis zjištěných výsledků

Otázka 18: Setkali jste se někdy s obavami o Vaše zdraví (kvůli vegetariánské dietě) ze strany rodiny, přátel či lékařů? Pokud ano, popište prosím, o jaké obavy šlo a jak byly zdůvodňovány.

Většina dotázaných (81 procent) se v nějaké formě setkala s obavami o své zdraví v důsledku absence masa. Zřejmě nejčastěji byly tyto obavy slyšány ze strany rodiny, velmi frekventovaně zejména od prarodičů, nicméně velice často i ze strany lékařů.

Respondenti většinou uváděly spíše **obecné teze** typu: „*maso je nenahraditelné*“, „*obsahuje látky, které nelze najít nikde jinde*“, „*je přirozené a důležité jíst maso*“, „*bez masa se nedá žít*“, „*budou ti chybět důležité živiny*“, „*budeš nemocný a brzy umřeš*“ atd.

Jako o něco **více specifikované argumenty** byly uváděny nejčastěji: „*nedostatek bílkovin*“, „*nedostatek vitamínů*“, „*nedostatek energie*“, „*nedostatek minerálů*“, „*nedostatek aminokyselin*“ či „*příliš jednostranná strava*“.

Jen zcela ojediněle se respondenti setkali s konkretizovanými argumenty, vycházejícími z vědeckých studií. Mnozí dotázaní referovali i **obavy ze strany lékařů**, kteří jim však většinou rovněž nedokázali přesně vysvětlit, „*co jim bude scházet*“, „*čím jsou přesně ohroženi a proč*“ atd. Mnohdy byly zmiňovány obavy o vývoj dítěte v těhotenství či během kojení. Laické komentáře ze strany rodiny či známých často vycházely z některých senzačních bulvárních informací v médiích (například mrtvé dítě veganů) či se k nim dostalo stylem „*jedna paní povídala*“ („*můj kamarád taky nejedl maso a umřel*, „*soja působí negativně na mozek* atd.).

Mnozí argumentovali i určitou **tradicí konzumace masa**: „*maso se jí od nepaměti*“, „*člověk je všežravec*“, „*je přirozené jíst maso*“, „*v mase je síla*“ „*zemřeš hladu*“, „*a co chceš tedy vlastně jíst?*“ atd.

Někteří vegetariáni se setkali i s tím, že **každá jejich i drobná zdravotní obtíž bývá lékaři i okolím přičítána jako následek vegetariánství**. Lékaři často doporučují, že by se měli jíst „*aspoň ty ryby*“, v případě veganů pak „*aspoň to mléko*“.

Část respondentů si nechává dělat pravidelně krevní testy (někteří jsou i dobrovolnými dárci krve), čímž se někdy snaží mimo jiné i předcházet těmto obavám. Takové testy dle dotázaných zpravidla ukázaly opak, tj. pozitivní vliv této stravy na krevní obraz.

Z více **specifikovaných možných zdravotních problémů** byl často uváděn nedostatek železa, vápníku, nedostatek vitamínu B12.

Z **následných chorob** pak byly zmiňovány psychiatrické problémy, psychicky či mentálně postižené děti, neplodnost, problémy s klouby, problémy s růstem a vývinem či lámáním kostí, anemie a chudokrevnost, špatné jaterní testy atd. Vyskytla se i obava, že dalším stádiem vegetariánství je anorexie a bulimie či celková vyhublost a slabost.

Někteří vegani, kteří na tento životní styl přešli z lakto-ovo-vegetariánství uvádějí obavy o zdraví právě až v souvislosti s veganstvím. Zaznamenáno bylo i podezření, že jde o sektu.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

V tomto případě nebyly shledány významnější odchylky mezi jednotlivými skupinami vegetariánů. Poněkud častěji se tato obava o zdraví vyskytla mezi vitariánů a makrobiotiky. Nebyl zjištěn ani rozdíl mezi pohlavími.

Otázka 19: Myslíte si, že při zachování ostatních obecných zásad zdravé výživy je vegetariánství zdraví prospěšnou volbou?

Velká většina dotázaných (91 procent) považuje vegetariánství při dodržování vyváženosti stravy za zdraví prospěšné. (Několik respondentů ještě přidalo určité komentáře, např. „pokud se v tom umí chodit“, „ne veganství“, „zdravá výživa je relativní pojem“, „třeba doplňovat B12“, „vitariánství ano, vegetariánství ne“ apod.).

Jen 2 respondenti si myslí opak a 9 vegetariánů si není jistých. V možnosti jiné se několikrát objevila pochybnost, zda je (zejména pro děti) zdravotně vhodné veganské stravování, dále se objevil názor, že může jít o individuální charakteristiku, někomu může maso opravdu chybět či být i lékem. Několikrát byly zpochybněny i „obecné zásady zdravé výživy“, které jsou s vegetariánstvím oficiálně nekompatibilní, dále pak, že jde o relativní pojem. Také bylo poukázáno na rozdíl mezi vegetariánstvím a pouhou absencí masa ve stravě. Naopak jeden respondent se domníval, že vegetariánství je zdravější volbou za všech okolností. V jednom případě nebyla otázka zodpovězena.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

V tomto případě nebyly zjištěny výraznější rozdíly. Semi-vegetariáni častěji volili možnost jiné či bližší specifikace, přímý souhlas tak byl vysloven jen u 76 procent z nich. Naopak nejvíce přesvědčeni o správnosti své stravy byli lakto-vegetariáni (98 procent). Mezi pohlavími se nevyskytly téměř žádné rozdíly.

Otázka 20: Zajímáte se i o to, aby Vaše strava byla nejen vegetariánská, ale i vyvážená a nutričně přiměřená na základě obecných výživových doporučení? (Např. se snažíte zajistit si adekvátní příjem vitamínů, minerálů, vlákniny, celkově kalorií, sledujete složení atd.)

15 procent dotázaných uvedlo, že věnuje velkou pozornost adekvátnímu složení své stravy. Největší část respondentů (36 procent) se do určité míry snaží si složení své stravy hlídat. 32 procent volilo možnost „snažím se mít dostatek všech potřebných živin, ale často i 'hřeším' a jím i 'nezdravé věci'“. Pouze 10 procent dotázaných uvedlo, že tomu nevěnují velkou pozornost a jen 3 dotázaní z celého vzorku se o podobné věci nezajímají vůbec.

V možnostech „jiné“ (volené 5 procenty dotázaných) bylo několikrát uvedeno, že je třeba sledovat potřeby těla a těm stravu přizpůsobit. Dále dotazovaní u této varianty uváděli, že spíše než sledování obsažených prvků či živin věnují pozornost například míře chemizace produktu, obsahu „ěček“, složení a přidaným látkám, hlídají si rovněž pestrost stravy. Také byl zmíněn fakt, že již v současné době tomu tolik pozornosti věnovat nepotřebují, protože už nakupují automaticky atd. Objevil se i názor, že vegetariánskou stravu není třeba hlídat, protože není škodlivá. Jeden respondent otázku nezodpověděl.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů nebyly popsány nijak významné rozdíly. Zdá se, že vitariáni a makrobiotici věnují větší pozornost složení své stravy v porovnání s ostatními skupinami, rovněž semi-vegetariáni průměr převyšují (43 procent).

Určité rozdíly byly nalezeny i při srovnávání obou pohlaví. Zdá se, že ženy se celkově více zajímají o složení své stravy. 21 procent mužů uvedlo, že tomuto tématu nevěnuje velkou či žádnou pozornost oproti pouhým 6 procentům žen volícím tuto alternativu. Ženy výrazně častěji uváděly, že se do určité míry snaží hlídat si složení své stravy (41 procent žen ku 28 procentům mužů).

Otázka 21: Pozorujete či jste pozoroval(a) nějaké změny (ať již k lepšímu či k horšímu) ve vašem fyzickém zdravotním stavu poté, co jste přešel(la) na vegetariánství? Popište prosím případné změny.

Většina respondentů (70 procent) uvedla, že po přechodu na vegetariánskou stravu zaznamenali pozitivní vliv na jejich zdravotní stav či fyzickou kondici.

Jednou z nejčastěji uváděných fyzických benefitů byla *úprava trávení a zažívání* (zhruba 50 dotázaných). Respondenti uváděli právě skončení problémů se zažíváním, s nadýmáním atd., velmi často v kombinaci s absencí pocitu plnosti a „těžkosti“ po jídle. Popisovali místo toho jakýsi *pocit lehkosti či odlehčení* (25 respondentů). Rovněž ve velké míře podtrhovali celkově *menší nemocnost* (například v případě různých virových onemocnění), *lepší imunitu* a jen velmi omezenou potřebu navštěvovat v této souvislosti lékaře (zhruba u 50 respondentů). Velká část respondentů uvádí i jakousi *větší vitalitu či energičnost* a naopak méně únavy (33 dotázaných).

Zaznamenán byl také pozitivní vliv na nejrůznější *alergie a na astma* (15 dotázaných). Časté bylo i zlepšení různých *kožních problémů a ekzémů*, a to včetně atopického ekzému (15 respondentů). Uváděny byly i pozitivní změny *v kvalitě pleti či vlasů* (22 dotázaných).

V obecnější rovině pak velká část dotázaných uváděla, že se *celkově cítí fyzicky a zdravotně lépe a mají lepší pocit* (asi 40 respondentů), zejména pak měli *lepší fyzickou kondici a výkonnost* (15 respondentů). Často byl popisován pocit jakéhosi *pročištění či detoxifikace organismu*.

Poněkud rozporuplná byla *otázka úpravy hmotnosti*. Někteří respondenti uváděli žádoucí úbytek na váze a poté její ustálení (asi ve 14 případech), někteří (5 respondentů) naopak referují o váhovém přírůstku, nicméně vnímaném pozitivně (předtím byli moc hubení). Jiní se vyjádřili jen neutrálně o úpravě hmotnosti (5 respondentů). Vyskytlo se však i určité kolísání hmotnosti během vegetariánské kariéry.

Spíše ojediněle se pak vyskytovaly například tyto účinky: „*křečové žíly*“, „*jemnější čich a chuť*“, „*laryngitida*“, „*bronchitida*“, „*menstruační bolesti*“, „*zmírnění revmatu*“, „*zlepšení srdečního výkonu u kardiaka*“, „*větší citlivost na léky*“ apod.

V několika ojedinělých případech byl ale popisován i *vliv negativní*: „*kolísání glykémie*“, „*horší zažívání po luštěninách*“, „*zpočátku abstinenční příznaky po mase*“, „*anémie*“, „*nejprve k horšímu – cukr a alkohol*“, „*počáteční oslabení, dnes dobře*“, „*pomalejší regenerace po náročných výkonech*“, „*úbytek fyzických sil*“, „*v počátcích rozhozené*“ apod.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Zjištěné rozdíly mezi jednotlivými skupinami vegetariánů nebyly příliš výrazné. Jen u skupiny vitariánů a makrobiotiků byl ještě častěji popisovány zdravotní benefit této stravy (92 procent respondentů).

Ani mezi pohlavími nebyly zjištěny významné odchylky, muži zmiňovali zdravotní benefit jen nepatrně frekventovaněji v porovnání se ženami.

Otázka 22: Pozorujete či jste pozoroval(a) nějaké změny ve vašem psychickém rozpoložení poté, co jste se stal(a) vegetariánem/vegetariánkou? Pokud ano, vysvětlete prosím.

Rovněž u této otázky odpověděla velká část respondentů (74 procent) kladně. Naprostá většina z nich popisuje pozitivní změny v psychickém rozpoložení po přechodu na vegetariánství. Odpovědi by se daly rozdělit do několika základních skupin.

Zřejmě nejčastěji respondenti uváděli, že se cítí být **klidnější a vyrovnanější**. Velká část z nich rovněž uvádí **úbytek agresivity**. Frekventovaně byla zmiňována i celkově **vyšší citlivost a vnímavost**, a to často zejména vzhledem k právům zvířat, ekologickým problémům, ale i vzhledem k lidem („*empatie*“, „*bližší vztah k přírodě*“, „*intuice*“, „*soucit*“, „*lepší vnímavost jiných dimenzí*“ apod.).

V obecné rovině popisovali dotázaní, že se **celkově cítí lépe**, často ve spojení s určitým **pocitem čistoty či lehkosti**. Uváděno bylo i celkově **pozitivnější naladění a optimismus**. Pro respondenty byl důležitý dobrý pocit z toho, co dělají a s tím související **absence výčitek svědomí** ve vztahu ke konzumaci masa („*dobrý pocit z nezabíjení*“, „*vím, že nikomu neublížuji*“, „*nemusel kvůli mně nikdo trpět*“ atd.). Objevovala se také určitá **hrdost**, kterou pociťují.

Vegetariáni často popisovali i další pocity spojené s **pozitivním duševním rozpoložením**: „*lepší nálada a rozpoložení*“, „*duševní pohoda*“, „*duševní svěžest*“, „*duchovní růst*“, „*jasná mysl*“, „*vnitřní štěstí*“, „*mír v duši*“, „*vnitřní harmonie*“ apod., ale i určitý **pozitivnější přístup k nim samým**: „*sympatie k sobě*“, „*smíření se sebou*“, „*spokojenost se sebou*“, „*mám se víc ráda*“, „*víra v sebe*“ apod.

V několika případech byla popisována i změna dalších osobnostních a volných vlastností: „*odolnost*“, „*vytrvalost*“, „*sebedůvěra*“, „*nezávislost*“, „*silnější vůle*“ apod.

Ojediněle byly zmiňovány i určité změny k horšímu: „*více depresí*“, „*uzavřenější a cynik*“, „*brutální sny z jatek*“, „*podrážděnost*“.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Výše zmíněné dušení či duchovní benefity byly ve větší míře zmiňovány mezi lakto-vegetariány, vegany a vitariány a makrobiotiky. O něco méně poté naopak u semi-vegetariánů a lakto-ovo-vegetariánů.

Muži pak tyto změny uvádí o něco častěji ve srovnání se ženami.

9.4.2 Analýza získaných údajů a jejich omezení

Více než 80 procent respondentů se ze strany okolí setkala s různě specifikovanými **obavami o své zdraví** vzhledem k vegetariánské stravě. Tento fakt již vyplynul i z několika předchozích otázek. Většinou šlo však o bližší neupřesněné obavy vycházející spíše z tradice konzumace masa a z názoru na jeho nutriční nenahraditelnost. Opět se tedy i na tomto místě ukazuje velká sociální hodnota tohoto pokrmu v naší společnosti. Tyto starosti byly zpravidla zmírněny, pokud trvalo vegetariánství již nějakou dobu a objevily se spíše pozitivní než negativní zdravotní změny. Zajímavé je, že nebyly v tomto ohledu zjištěny významnější rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů. S obavami o zdraví se tak setkávali i semi-vegetariáni, kteří pokračovali v konzumaci určitých druhů masa. Jak vyplynulo z předchozích otázek, bylo popisováno poněkud horší přijetí veganské stravy oproti lakto-ovo-vegetariánské.

Jak bylo ukázáno i v teoretické části práce, většina současných studií neprokázala, že by s sebou dobře plánovaná vegetariánská i veganská strava měla přinášet zásadní zdravotní rizika. Naopak je v současných výživových doporučeních možné zaznamenávat trend snižování živočišné složky v potravě, zejména nasycených tuků, potravin s vysokým obsahem cholesterolu apod. Obecně je tak vegetariánská strava vesměs považována za výživově adekvátní. Nejčastěji se v této souvislosti můžeme setkat s obavami o dostatek vápníku, a to především ve stravě veganské. Obecně totiž není příliš známá skutečnost, že lze vápník získat i z rostlinných zdrojů. Poněkud rozporuplné výsledky (jak bylo zmiňováno v teoretické části) přinášejí studie, zjišťující příjem železa u vegetariánů a veganů. Zdá se, že nedostatek železa v potravě může být nejen problémem vegetariánů, ale i většinové populace, kdy jsou někdy jeho nižší hladiny popisovány u obou těchto skupin obyvatel. Při nedostatečné možnosti získávání vitamínu D neslunečního záření se můžeme setkat i s doporučeními na zvýšení příjmu právě tohoto vitamínu. Nicméně podobná pravidla platí i pro ne-vegetariány.

Zřejmě nejčastějším tématem v souvislosti s adekvátností vegetariánské stravy je problematika dostatečného příjmu vitamínu B12, a to zejména mezi vegany. Vitamín B 12 je obsažen téměř výhradně v produktech živočišného původu, proto jeho doplňkové užívání doporučuje například i Vegan Society.

Je však pochopitelně rovněž nutné vzít v úvahu i případná další zdravotní či dietetická omezení konkrétního jedince (například kombinace s bezlepkovou dietou, různé potravinové alergie apod.). Vegetariánská strava tak nemusí být v konkrétních případech jedincem dobře snášena či nemusí uspokojovat všechny jeho výživové potřeby.

I přes výše zmíněné však byla mnoha dotázanými opakovaně popisována zkušenost, kdy byla vegetariánská strava striktně odmítána ošetřujícími lékaři respondentů, většinou rovněž bez bližšího konkrétního vysvětlení. Při výskytu jakýchkoli zdravotních problémů se velká část dotázaných setkala s určitým „sváděním těchto problémů právě na vegetariánství“. Byl tak zaznamenán i trend, kdy o svém způsobu stravování dotázaní raději před lékaři nemluví. Na druhé straně pak mnozí respondenti uváděli, že s lékaři téměř nemají potřebu přijít do styku, protože se u nich zdravotní obtíže včetně například běžných virových onemocnění vyskytují spíše výjimečně.

Naprostá většina vegetariánů rovněž v této souvislosti vyjadřovala **přesvědčení, že je vegetariánství zdravou volbou** (kromě 2 respondentů). U této otázky mohl samozřejmě působit poněkud nepřesně uváděný pojem „obecné zásady zdravé výživy“, který mohl být respondenty rovněž různě vysvětlován. Nicméně bylo snahou tímto způsobem upřesnit, že vegetariánství zde není chápáno jen jako pouhá absence masa v jídelníčku.

S podobnými problémy se bylo možné setkat i u následující otázky **zjišťující, zda se vegetariáni zajímají i o vyváženost a nutriční adekvátnost stravy**. Byl zde použit pojem „obecná výživová doporučení“, která mnohdy nemusí být s vegetariánstvím plně kompatibilní. Respondenty bylo také několikrát naznačeno, že si nehlídají ani nijak nepropočítávají přesný přísun vitamínů, minerálů či kalorií, ale snaží se mít co nejpestřejší stravu s přirozeným obsahem všech důležitých látek. I v tomto případě také mohlo dojít k různému chápání otázky mezi respondenty.

I přes výše zmíněná omezení uvedlo jen 10 procent respondentů, že se o podobné věci příliš nezajímá. Lze tedy předpokládat u této skupiny obyvatel větší informovanost a zájem o adekvátní složení stravy v porovnání s většinovou společností. Nicméně díky absenci kontrolní skupiny jde pouze o předpoklad. K podobným závěrům došli ostatně například i Bedford a Barr (2005), kteří popisují u skupiny vegetariánů lepší informovanost o jídle a výživě a zdravější přístup k nim. Vegetariáni také dle nich častěji vybírají jídlo podle nutriční adekvátnosti a spíše volí nízkotučné výrobky. V našem vzorku se rovněž ukázalo, že ženy se správným složením své stravy zabývají o něco více v porovnání s muži. Mezi kategoriemi vegetariánů je pak tento trend poněkud častější u semi-vegetariánů, veganů, vitariánů a makrobiotiků.

Další otázka byla zaměřena na **vnímané změny ve fyzickém stavu respondentů**. Je však třeba upozornit (a zmiňovali to i někteří respondenti), že lze jen stěží určit, do jaké míry tato změna souvisela s vegetariánstvím. Někteří dotázaní ve spojitosti s vegetariánstvím nezměnili jen své stravovací zvyklosti, ale i celkový životní styl, začali „žít zdravěji“. U mnohých byla konverze spojena například se cvičením jógy, takže je tento jev třeba vnímat komplexně. Podstatná část respondentů přešla na vegetariánství v období dospívání, kdy je rovněž obtížné určit, do jaké míry šlo o běžnou změnu související s vývojem (například při anoncování zlepšení pleti) a do jaké míry byly tyto jevy spojeny s vegetariánstvím. Nicméně byla tato otázka koncipována jako pokus o do velké míry subjektivní hodnocení vlivu vegetariánství na fyzickou kondici jedinců.

Většina dotázaných (70 procent) popisovala z tohoto hlediska **zdravotní benefity** této stravy. Nejčastěji to byla úprava trávení a zažívání, menší nemocnost spolu se zlepšením imunity a pocitu větší energie a vitality. V odborné literatuře se setkáváme zejména uváděním pozitivních vlivů na srdeční a cévní choroby i související úpravou hladin cholesterolu, dále s pozitivními vlivy při diabetu či u některých forem onkologických onemocnění. Tyto aspekty však v našem vzorku uváděny nebyly. Šlo spíše o výše zmíněná vyjádření obecnějšího typu. Je zde však absence podobně zaměřených studií. Jak již bylo naznačeno výše, mnoho dotázaných v našem vzorku popisovalo i úpravu astmatu či různých forem alergií, dále úpravu kožních problémů, případně celkové zlepšení kvality pleti a vlasů. Rovněž v této oblasti je však nedostatek odborně zaměřených srovnávacích studií. Nepříliš frekventovaně byl v našem vzorku uváděn i aspekt ovlivnění hmotnosti žádoucím směrem (ať již ve smyslu zvýšení či častěji snížení). Právě nižší BMI a výskyt obezity mezi vegetariány je naopak v odborných studiích uváděn poměrně často.

Téměř tři čtvrtiny dotázaných na sobě rovněž pozorovaly určité **duševní změny** po přechodu na vegetariánství. V naprosté většině šlo o změny pozitivní (či alespoň respondenty pozitivně vnímané). S největší frekvencí přitom byl popisován určitý klid a vyrovnanost, úbytek agresivity a rovněž zvýšení citlivosti a vnímavosti. Celkově byly uváděny i pocity čistoty, lehkosti, pozitivnější naladění, optimismus atd. Větší část dotázaných rovněž popisuje celkově lepší postoj „sami k sobě“, kdy uvádějí výrazně

klidnější svědomí, mohou se mít více rádi, vážit si sami sebe a pociťovat i určitou hrdost na své rozhodnutí.

Tyto benefity duchovního typu byly častěji popisovány mezi lakto-vegetariány a vegany, přirovnávání pohlaví pak o něco více u mužů. I zde je však třeba upozornit, že otázka byla zaměřena především na zjištění subjektivních pocitů dotázaných a na jejich způsobu výkladu těchto možných změn (zda je oni sami přisuzují vegetariánství či nikoli).

Poměrně zajímavé byl právě často zmiňovaný „úbytek agresivity“. Twigg (1979) se například domnívá, že krev v červeném mase může fungovat jako symbol agrese, síly, sexuality. Jeho konzumace nás přibližuje zvířatům. Pokud se tomu vegetariáni vyhýbají, může jít dle něj o snahu o kontrolu a redukci zvířecích pudů. Původně bylo dle něj často vegetariánství spojováno i se sexuální abstinencí.

9.5 Vegetariánství a životní styl

Vegetariánství bylo sledováno i v souvislosti s dalšími aspekty životního stylu. Šlo například o mapování konzumace alkoholu, kouření, frekvence pohybové aktivity apod. Hodnocena byla i určitá pravidelnost životního režimu. Respondenti měli rovněž upřesnit, zda se věnují určité formě relaxace či meditace. Konkrétně šlo v tomto případě o otázky č. 23, 24, 25, 26, 27, 28 a 29.

9.5.1 Popis zjištěných výsledků

Otázka 23: Řekl(a) byste, že se celkově snažíte udržovat zdravý životní styl?

Téměř třetina dotázaných (31 procent) zvolila u této otázky odpověď „a“, tj. „rozhodně ano“. Zhruba 40 procent respondentů se přiklonilo k možnosti „b“, tj. „spíše ano“ a téměř pětina volila variantu „c“, tj. „jen v určitých ohledech“. Jen několik respondentů se přiznalo, že „spíše ne“ a pouze 2 dotázaní odpověděli „rozhodně ne“.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Semi-vegetariáni výrazně častěji volili alternativu „spíše ano“ (65 procent z nich). Vegani pak velmi frekventovaně (55 procent z nich) uváděli první možnost („rozhodně ano“), v ještě větší míře se pak tato odpověď vyskytovala u vitariánů a makrobiotiků (75 procent respondentů).

Ženy volily ve srovnání s muži častěji variantu „spíše ano“ (51 procent), u mužů to bylo 35 procent z nich.

Otázka 24: Konzumujete alkohol?

Jen zhruba 8 procent dotázaných přiznalo, že alkohol konzumují pravidelně (několikrát týdně). Další tři možnosti, tj. „ano, ale jen příležitostně (několikrát do měsíce)“, „ano, ale jen výjimečně“ a „ne, jsem abstinent(ka)“ byly voleny přibližně stejným počtem respondentů, to znamená v rozmezí 29 až 33 procent.

Pokud byla ojedinele vybrána možnost „jiné“, šlo většinou spíše o upřesnění druhu požívaného alkoholu či příležitostí, při kterých je konzumován (například „dvojka bílého k jídlu“, „jedno pivo každý den“, „jen novoroční přípitek“ atd.). Takovéto odpovědi tak byly přiřazeny k výše zmíněným kategoriím.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Semi-vegetariáni výrazně častěji volili alternativy příležitostného či výjimečného pití (43 a 49 procent z nich) a pouze 5 procent z nich byli abstinenti. Lakto-ovo-vegetariáni poměrně často (ve 14 procentech) připouštěli pravidelnou konzumaci alkoholu, rovněž podíl abstinentsů byl mezi nimi nižší (18 procent). Oproti tomu lakto-vegetariáni byli ze 72 procent abstinenti či připouštěli konzumaci alkoholu jen zcela výjimečně (20 procent). Mírně vyšší počet abstinentsů (39 procent) byl i mezi vegany, podobně jako ve skupině vitariánů a makrobiotiků (42 procent).

O něco více mužů připouští pravidelnou konzumaci alkoholu (12 procent mužů ku 6 procentům žen), nicméně ženy naproti tomu více uváděly příležitostné pití (23 procent mužů ku 33 procentům žen) a výjimečné pití (27 procent mužů ku 36 procentům žen). Oproti tomu bylo mezi muži větší množství abstinentů (37 procent mužů ku 25 procentům žen).

Otázka 25: Kouříte (cigarety, tabák)?

Zde se jen 2 respondenti zařadili mezi silné kuřáky (20 a více cigaret denně), 19 respondentů (6 procent) kouří do 20 cigaret denně a 28 (9 procent) kouří jen příležitostně. Naprostá většina dotázaných byli nekuřáci (264 respondentů – 81 procent).

V možnosti „jiné“ upřesnilo několik respondentů, že v minulosti kouřili, nicméně přestali. Další část dotázaných poté uvedla, že nekouří cigarety či tabák, ale „jiné ano“ (někdy byly jako příklad uvedeny vodní dýmka či marihuana). Pokud by tedy byli i tito respondenti chápáni jako nekuřáci, bylo by mezi tímto vzorkem vegetariánů 85 procent nekuřáků.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

O něco více semi-vegetariánů připouští příležitostné kouření (19 procent). Slabí kuřáci jsou pak poněkud více zastoupeni mezi lakto-ovo-vegetariány (10 procent). Mezi lakto-vegetariány je 96 procent nekuřáků (zbývající 4 procenta jsou pak tvořeny pouze příležitostnými kuřáky). Rovněž mezi vegany je tendence nekouřit velice silná (88 procent dotázaných, podobně jako ve skupině vitariánů a makrobiotiků (92 procent).

Rozdíly mezi pohlavími nebyly nikterak významné, ženy byly o něco častěji nekuřačkami (84 procent) ve srovnání s muži (78 procent). O něco více mužů se rovněž řadilo mezi slabé kuřáky.

Otázka 26: Cvičíte nebo se aktivně věnujete sportu?

45 procent dotázaných se pravidelně věnuje nějaké formě sportu (3krát či více týdně). 38 procent sportuje příležitostně. Jen zhruba 15 procent oslovených vegetariánů uvedlo, že se těmito aktivitám příliš nevěnuje. U varianty jiné se několikrát objevovala například pravidelná fyzická práce na zahradě či cvičení jógy.

U této otázky rovněž několik respondentů upřesňovalo například typ či frekvenci sportovních aktivit. Lze předpokládat, že část respondentů sice nesportuje 3krát či více týdně, ale sportuje přesto pravidelně (například 2krát týdně, v určitém ročním období častěji než v jiném atd.).

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Mezi semi-vegetariány a lakto-ovo-vegetariány je častěji zmiňována příležitostná než pravidelná sportovní aktivita. Oproti tomu lakto-vegetariáni uvádějí pravidelné cvičení v 69 procentech, podobně tomu bylo i u vitariánů a makrobiotiků. Naopak poměrně velká část veganů (25 procent) se sportovním aktivitám příliš nevěnuje.

Rozdíly mezi pohlavími nebyly příliš významné, nicméně se zdá, že ženy o něco častěji sportují pravidelně, muži pak příležitostně.

Otázka 27: Řekl(a) byste, že Váš životní režim je spíše pravidelný (týká se jídla, spánku, času pro práci a odpočinek atd.)?

Zhruba 17 procent dotázaných se snaží dodržovat pravidelný režim. 59 procent respondentů volilo možnost „b“, tj. „spíše ano, ale ne vždy“. 18 procent dotázaných se pak přiklonilo k alternativě „spíše ne“ a 6 procent k možnosti „určitě ne“. Kategorie „jiná“ respondenty využívána nebyla nebo sloužila opět spíše pouze k upřesnění odpovědi.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

U této otázky nebyly pozorovány významnější rozdíly. Pouze u lakto-vegetariánů byl výrazně častěji popisován pravidelný režim (30 procent). Rovněž mezi pohlavími nebyly zjištěny větší odchylky.

Otázka 28: Věnujete se pravidelně i nějaké formě relaxace či meditace? Pokud ano, upřesněte

61 procent respondentů uvedlo, že se věnuje pravidelně určité formě relaxace. Ukázalo se ale, že slovo relaxace bylo vesměs chápáno velmi široce, spíše jako druh odpočinku či provádění oblíbené činnosti. Výsledky této otázky tak mohou mít do určité míry zkreslenou výpovědní hodnotu právě díky různým možnostem výkladu a chápání.

Mezi aktivity ve smyslu původního významu otázky lze zařadit *provozování jógy*, což byla také nejčastěji uváděná varianta. Zvolilo ji 45 respondentů, dalších 23 pak uvedlo systém cvičení Jógy v denním životě. Poměrně frekventovanou odpovědí byly *meditace*, většinou blíže neupřesněné, často pravděpodobně buddhistického typu (zmiňovány byly asány, 5 Tibeťanů, zpívání svatých jmen – Hare Krišna atd.1). Tyto praktiky uvedlo 30 respondentů. V 9 případech byla popsána kombinace jógy a meditace.

13 lidí zmínilo blíže nespécifikovanou *relaxaci*. Stejný počet dotázaných uvedl v této kategorii *modlitbu* (případně s ní související účast na bohoslužbách, svěcení sedmého dne atd.). Z dalších relaxačních technik byla volena *dechová cvičení* (6 respondentů). Několik dotázaných se pak zabývalo tai-ji či reiki.

K aktivitám, které byly vnímány pravděpodobně spíše *jako forma odpočinku*, patřily nejčastěji četba knih (mnohdy blíže specifikovaných – například Bible, východní filosofie atd.), kterou si zvolilo 11 dotázaných, dále hudba (opět někdy blíže specifikovaná jako relaxační či meditativní), která byla zmíněna ve 12 případech. Několik respondentů pak uvádělo tanec či sport, procházky, relaxaci v přírodě, spánek, tvůrčí činnost, film či počítačové hry. Jednotlivě pak ještě byly zmiňovány například chata, pěstování rostlin, zvíře, vyšívání, zpěv, sauna atd.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Výrazně častěji zmiňovali určitý druh relaxace lakto-vegetariáni (80 procent). 50 procent z nich přitom provozovalo jógu či konkrétně systém cvičení Jóga v denním životě. O něco častěji byla relaxace zmiňována i mezi vegany (69 procent), často šlo přitom rovněž o cvičení jógy, frekventovaně byla zmiňována i meditace či modlitba.

Muži uváděli praktikování různých forem relaxace v 70 procentech, ženy pouze v 56 procentech. Obě pohlaví přitom s podobnou frekvencí uváděla cvičení jógy.

Otázka 29: Pokud musíte jíst mimo domov, pak obvykle:

Pokud jsou vegetariáni nuceni jíst mimo svůj domov, volí zpravidla řešení závislé na konkrétní situaci a okolnostech. Přestože byli dotázáni vyzváni, aby uvedli nejčastější alternativu, většina z nich označila více než jednu variantu, někteří dokonce všechny. U několika respondentů bylo uvedeno i pořadí vzhledem k četnosti různých řešení. Při vyhodnocování této otázky nebylo však takto označené pořadí bráno v úvahu.

Nejfrekventovaněji respondenti v tomto případě uváděli, že si zpravidla koupí něco k jídlu v supermarketu či v obchodě se zdravou výživou. Tuto možnost zvolila více než polovina dotázaných (53 procent). Jen o několik respondentů méně (52 procent) má zpravidla z domova připravenou svačinu, kterou si poté někde sní.

38 procent respondentů uvedlo, že obvykle zajdou do „běžné restaurace“ a zkusí si vybrat z nabídky. I zde byl jen velmi malý rozdíl mezi následujícími možnostmi, a to, že se dotázaní stravují téměř výhradně ve vegetariánských restauracích (34 procent).

Jen necelých deset procent respondentů někdy volí variantu rychlého občerstvení (například bagetu či hranolky u stánku). Z celkového počtu 324 respondentů se pak pouhých 5 stavuje někdy i v podnicích typu McDonald's, KFC atd.

Několik vegetariánů v našem vzorku poté uvedlo možnosti „jiné“, kdy zpravidla upřesňovali, že mimo domov nejí (mají raději hlad). U 3 dotázaných se jako jiná možnost objevila preference pizzerií a italských restaurací.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

U semi-vegetariánů byla pochopitelně s menší frekvencí volena možnost návštěvy téměř výhradně vegetariánských restaurací (24 procent), naopak ve větší míře šlo o běžné restaurace (46 procent). Podobný poměr byl však zjištěn i mezi lakto-ovo-vegetariány. Ti rovněž méně často uváděli možnost z domova připravené svačiny či nákupu občerstvení obchodě. Naopak lakto-vegetariáni tyto dvě možnosti volili velmi frekventovaně (63 procent), výrazně preferují také vegetariánské restaurace (59 procent) oproti běžným (28 procent). 69 procent veganů si nosí připravenou svačinu, 57 procent z nich pak nakupuje v obchodě. I u této skupiny byly upřednostňovány vegetariánské restaurace (45 procent). U vitariánů a makrobiotiků naprosto převažuje z domova připravená svačina (83 procent).

Při srovnání pohlaví bylo zjištěno, že ženy obecně o něco méně často volí návštěvu restaurací, oproti mužům pak s výrazně nižší frekvencí vegetariánské restaurace (30 procent žen ku 42 procentům mužů). Muži také častěji volili kombinaci více alternativ.

Odpovědi na tuto otázku mohly být samozřejmě ovlivněny zejména věkem dotázaných (u mladších respondentů zpravidla není tolik možností a prostředků stravovat se v restauracích) a rovněž místem pobytu. V Praze již například existuje poměrně dobrý výběr vegetariánských restaurací či restaurací s větším sortimentem bezmasých jídel, nicméně v menších městech či na vesnicích jde stále ještě o praxi spíše ojedinelou.

9.5.2 Analýza získaných údajů a jejich omezení

Nijak blíže nespecifikovaný pojem „**zdravý životní styl**“ mohl být samozřejmě respondenty různě chápán, nicméně cílem bylo opět zjistit právě spíše subjektivně chápanou snahu žít podle svého nejlepšího svědomí „zdravě“. V této variantě nebyla možnost volby „jiné“, což mohlo respondenty ve výběru poněkud omezovat.

Naprostá většina dotázaných se alespoň určitým způsobem snaží udržovat právě onen zdravý životní styl. Jen minimum z nich volilo v této souvislosti možnosti „spíše ne“ či „rozhodně ne“. Výsledky naznačují, že tato snaha je obzvláště patrná mezi vegany a mezi vitariány a makrobiotiky. Rovněž je o něco silnější u žen v porovnání s muži.

Zdá se, že je zde viditelný trend směřování ke zdravému životnímu stylu u vegetariánů. Nicméně je třeba opět upozornit na absenci kontrolní skupiny, která by umožňovala přesnější tvrzení. Větší zájem o zdraví byl ale opakovaně popisován i v nejrůznějších studiích jak již bylo ostatně zmíněno v teoretické části práce. Tuto souvislost popisují například Hoek a kol. (2004) či Allen a kol. (2000)

V případě **konzumace alkoholu** se téměř třetina dotázaných v našem vzorku řadila mezi abstinenty. Velká část dotázaných rovněž uváděla, že alkohol požívají pouze výjimečně. Naopak jen menšina (8 procent) uváděla jeho pravidelnou konzumaci. Tendence k abstinenci byla přitom výrazná zejména u lakto-vegetariánů (72 procent), silná byla i u veganů a vitariánů. Rovněž se zdá, že muži mají oproti ženám vyšší tendence k abstinenci či naopak k pravidelnému pití, ženy naopak nejčastěji zmiňovaly příležitostné či výjimečné pití.

Lze tedy opět předpokládat větší podíl abstinence mezi vegetariány v porovnání s většinovou populací (nicméně je třeba opět upozornit na absenci kontrolní skupiny ne-vegetariánů opravňující k takovému tvrzení). K podobným závěrům došli například i Cade a kol. (2004), kteří popisují výrazně nižší spotřebu alkoholu mezi ženami vegetariánkami. Rovněž Shickle a kol. (1989) zjistili, že 28 procent vegetariánů byli abstinenti oproti 11 procentům u ne-vegetariánů.

Opakovaně je také třeba upozornit na možnost poměrně velké variability v rámci jednotlivých možností i různého chápání pojmů „příležitostně“ a „výjimečně“, přestože byly v dotazníku částečně upřesněny. Nebyl rovněž sledován druh konzumovaného alkoholu (například zda šlo převážně o pivo či víno nebo o tvrdý alkohol), nebyly podchyceny ani situace a okolnosti, při kterých k jeho konzumaci dochází. Tato otázka je tedy spíše ilustrativní, sledující jeden z aspektů životního stylu.

Se zdravým životním stylem souviselo i sledování **kouření cigaret či tabáku**. Jen dva respondenti v celém vzorku kouří 20 či více cigaret denně. Naprostá většina dotázaných (85 procent) se řadilo mezi nekuřáky.

I zde je tedy možné předpokládat vyšší podíl nekuřáků v rámci vegetariánské komunity oproti většinové populaci, a to zejména mezi lakto-vegetariány, ale i mezi vegany, vitariány a makrobiotiky, kde je tato prevalence více než 90 procent. Převládající absenci kouření zaznamenali ve svých studiích například Cade a kol. (2004). Nižší výskyt kuřáků mezi vegetariány potvrzují i White a kol. (1999) či Phillips (2005). Rovněž Willett (2003) ve své analýze výzkumů prováděných mezi Adventisty uvádí nižší výskyt kuřáků.

Tato otázka byla specifikovaná jako kouření cigaret či tabáku. V dotazníku pak nebylo nijak sledováno užívání jiných návykových látek (právě kromě alkoholu a tabáku).

Vzhledem k metodě sběru dat i ke smyslu celého dotazníku nebyla tato otázka považována za vhodnou. Několik respondentů však přesto naznačilo, že „kouří jiné“. U některých vegetariánů tak lze předpokládat například užívání marihuany či kouření vodní dýmky apod. Rovněž nebylo přímo zjišťováno, zda respondenti kouřili v minulosti a poté přestali a zda tato případná změna nějak souvisela s vegetariánstvím. Přesto i tato skutečnost byla několika vegetariány naznačena.

Ve výzkumu byl sledován i určitý **vztah respondentů ke sportu**. Naprostá většina dotázaných (83 procent) se věnuje alespoň příležitostně sportu či nějaké formě fyzického cvičení. Tendence pravidelně cvičit byla nejvýraznější mezi lakto-vegetariány. V tomto případě lze očekávat, že šlo v mnoha případech o cvičení jógy.

I zde jsme se však mohli setkat s různým chápáním cvičení a sportování. Rovněž nabídnutá kritéria (pravidelné cvičení bylo upřesněno na 3x a více týdně), mohla ze „sportovců“ vyřadit například ty, co cvičí spíše nepravidelně (sezónně) či například dvakrát v týdnu atd.

I některé další výzkumy naznačují, že se vegetariáni v porovnání s většinovou populací častěji věnují právě různým formám fyzického cvičení v souvislosti se zdravým životním stylem. K podobným závěrům došli například Appleby a kol. (2002), Baines a kol. (2007), Freelend-Graves (1986) či Phillips (2005). Podobně i Willett (2003) uvádí ve své analýze výzkumů prováděných mezi Adventisty pravidelnou tělesnou aktivitu.

S životním stylem souvisí i určité **dodržování pravidelného režimu**. V našem vzorku označilo svůj životní styl za pravidelný či spíše pravidelný 76 procent dotázaných. Výrazně více byla pak snaha o dodržování pravidelného režimu zaznamenána u lakto-vegetariánů.

I v tomto případě je však třeba zmínit možnost různého chápání takto určeného pojmu, přestože byl částečně vysvětlen. Rovněž nebylo nijak zjišťováno a dále analyzováno, co způsobuje jeho případnou nepravidelnost apod.

U vegetariánů bývá někdy popisován také bližší vztah k určitým duchovním cvičením. Bylo tedy sledováno i praktikování určité formy **relaxace či meditace**. Více než 60 procent dotázaných pak uvedlo, že se těmito činnostem pravidelně věnuje. Nejčastěji bylo zmiňováno cvičení jógy. Tato tendence byla opět výrazně častější v případě lakto-vegetariánů a o něco frekventovanější mezi muži.

Nicméně i zde je třeba upozornit na různé chápání pojmu relaxace, kdy byly mnohými respondenty uváděny i určité činnosti spíše odpočinkového či zájmového charakteru (například četba, sport, hudba, tvůrčí činnost, procházky apod.). Mnoho respondentů také zároveň uvádělo větší počet různorodých činností.

Z výše zmíněných analýz vyplývá, že vegetariánství může mnohdy souviset i s určitým „zdravým životním stylem“, který se projevuje například snahou o celkovou racionalizaci stravy, omezováním alkoholu, absencí kouření, pravidelnou tělesnou aktivitou, celkově pravidelnějším režimem s dostatkem času na relaxaci a odpočinek apod. Opět je však třeba upozornit na absenci kontrolní skupiny, která by podobné závěry potvrdila.

9.6 *Názory na související etické otázky ve vztahu ke zvířatům*

S eticky motivovaným vegetariánstvím může souviset i postoj vegetariánů k dalším otázkám vztahu člověka ke zvířatům. V tomto ohledu tak zde byl zjišťován například názor na chov „domácích mazlíčků“ a jejich krmení, na existenci zoologických zahrad, na praxi dostihů či býčích zápasů, na chov zvířat pro mléko, vejce med apod. Zjišťován byl i postoj k testování léků či kosmetiky na zvířatech, k využívání zvířat v cirkusech, k nošení kožených bot atd. Konkrétně šlo o otázky č. 32, 33, 34, 35, 36, 37 a 38.

9.6.1 Popis zjištěných výsledků

Otázka 32: Označte prosím všechny výroky, které o Vás platí

U této otázky se měli dotázaní vyjádřit, zda se ztotožňují s níže uvedenými výroky. Šlo celkem o 15 položek týkajících se některých souvisejících etických problémů ve vztahu k právům zvířat a vegetariánskému způsobu stravování. Na tomto místě budou nejprve popsány tyto výroky v pořadí od nejvíce do nejméně respondenty vybíraných. Bližší analýza jednotlivých položek pak bude provedena v příslušné diskusní části.

Nejfrekventovaněji byl vyjadřován nesouhlas s testováním kosmetických výrobků na zvířatech (95 procent respondentů). Velká většina dotázaných se rovněž neztotožňuje s kožešnickým průmyslem a nepodporuje nošení kožichů (92 procent respondentů).

85 procent dotázaných se snaží vybírat si výrobky, které nebyly testovány na zvířatech. 83 procent je obecně proti chovu zvířat pro maso. Podobný počet (82 procent) by úmyslně nezabil hlodavce. Jen o něco méně dotázaných (80 procent) se ztotožnilo s tím, že nejedí ani například „dary moře“, hlemýžďe či jiné „speciality“.

78 procent respondentů ormitá i využívání zvířat v psychologických laboratořích. 74 procent respondentů se vyjádřilo, že upřednostňují výrobky ekologického zemědělství (BIO). Jen o několik méně respondentů (72 procent) pak uvedlo, že se snaží vyvarovat i požití dalších „skrytých živočišných produktů“ jako je například želatina, karmín atd., takže si čtou složení výrobku. Téměř stejný počet respondentů (71 procent) vyjádřil i nesouhlas s využíváním zvířat v cirkusech. Podobné procento vegetariánů je proti testování léků a lékařských postupů na zvířatech (71 procent).

58 procent dotázaných se vyjádřilo, že by úmyslně nezabili ani hmyz (například mouchu, pavouka atd.). Jen 41 procent vegetariánů nenosí kožené boty či pásky a snaží se vyvarovat i používání jiných výrobků z kůže. Zhruba 30 procent respondentů nenosí věci z hedvábí, 21 procent lidí nepoužívá výrobky vlněné.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů

Semi-vegetariáni skórovali ve všech uvedených možnostech s nižší frekvencí v porovnání s ostatními skupinami. Obzvláště výrazný byl tento rozdíl pochopitelně u otázky související s chovem zvířat pro maso (54 procent) a u ochoty jíst dary moře apod. (27 procent).

Lakto-ovo-vegetariáni byli o něco méně proti testování léků (63 procent), rovněž nošení vlněných či hedvábných věcí vesměs nepovažovali za problém.

Lakto-vegetariáni naopak výrazně více projevovali obecný nesouhlas s chovem zvířat pro maso (96 procent) ani by nekonzumovali dary moře či hlemýžďe apod. (98

procent). Rovněž 91 procent z nich uvedlo, že pečlivě studují složení výrobku. Častěji byl vyjadřován i nesouhlas s testováním léků na zvířatech (85 procent respondentů) a s využíváním zvířat v psychologických laboratořích (94 procent). 83 procent z nich dokonce uvádí nezabíjení hmyzu, 93 procent by úmyslně neusmrtilo ani hlodavce. Naopak jen 36 procent z nich nenosí kožené boty, méně problematicky je chápáno i účinkování zvířat v cirkusech (nesouhlasí s ním 59 procent respondentů). Podobně i používání vlny odmítá pouze 13 procent dotázaných.

Rovněž **vegani** zásadněji vyslovili obecný nesouhlas s chovem zvířat pro maso (94 procent) i s konzumací darů moře (98 procent). Častěji také upřednostňují biovýrobky (84 procent), naprostá většina z nich rovněž pečlivě kontroluje složení výrobků (96 procent). Také odmítání používání koženého zboží je u této kategorie nejsilnější (70 procent). Nikdo z respondentů nenosí kožichy. Všichni vegani v našem vzorku rovněž odmítají testování kosmetiky na zvířatech. Výrazné je i odmítání testování léků na zvířatech (90 procent) či využívání zvířat v psychologických laboratořích (94 procent). Podobně i odmítání používání vlny a hedvábí je u této skupiny nejsilnější (59 a 57 procent respondentů).

Rovněž **vitariáni a makrobiotici** skórovali ve většině otázek nadprůměrně. Výjimkou bylo používání kožených výrobků (to odmítá jen 25 procent z nich), dále se pak této skupině jeví spíše neproblematické používání vlny a hedvábí.

Sledování rozdílů mezi pohlavími

Muži vyjadřovali výrazně častěji obecný nesouhlas se zabíjením zvířat pro maso v porovnání se ženami (91 procent ku 78 procentům). I v několika dalších položkách vyjadřovali o něco vyšší míru nesouhlasu než ženy (konzumace plodů moře, studium složení výrobku, testování léků, využívání zvířat v psychologických laboratořích, zabíjení hmyzu). Ženy však naopak častěji odmítaly nošení kožichů a rovněž si více vybíraly výrobky netestované na zvířatech. Rovněž frekventovaně uváděly, že by nezabily ani hlodavce.

Otázka 33: Co si myslíte o chování domácích zvířat – „mazlíčků“ (psů, koček, morčat, papoušků...)?

70 procent dotázaných schvaluje chov „domácích mazlíčků“, pokud jsou tito drženi v dobrých podmínkách. Pouze 7 procent dotázaných vyjádřilo obecný souhlas s touto myšlenkou. Podobný počet dotázaných (9 procent) nemá na tuto problematiku vyhraněný názor. Výrazně proti tomuto chovu se vyjádřila pouze 4 procenta dotázaných.

Poměrně často byla vybírána i možnost „jiné“ (9 procent dotázaných), ve které bylo vesměs poukazováno na potřebu hodnotit tyto případy individuálně a rozlišovat mezi jednotlivými zvířaty i jejich majiteli. Větší část uznávala spíše chov nalezených či nechtěných zvířat z útulků či zvířat zraněných, ale byla proti obchodu se zvířaty, úmyslnému šlechtění a rozmnožování například některých psích plemen atd. Část respondentů se rovněž výrazně vyhradila proti chovu exotických zvířat, plazů, ptáků atd. Mělo by tak jít jen o zvířata, která už nejsou schopna žít ve volné přírodě (například psi a kočky). Dále se pak jednotlivě vyskytovaly názory: „každého rozhodnutí“, „jsem obecně proti“, „obecně neschvaluji“, „svědčí to o psychické nerovnováze společnosti“, „nemám ráda zvířata v žádné podobě“. apod.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

U této otázky se nevyskytly výraznější rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů. Vegani nicméně o něco častěji projevovali nesouhlas s chovem (10 procent), větší část z nich také volila alternativu „jiné“.

Při srovnání pohlaví schvalovaly ženy výrazně častěji chov těchto zvířat v dobrých podmínkách (76 procent) oproti mužům (60 procent). Muži naopak častěji volili alternativu nesouhlasu s tímto chovem (7 procent) či uváděli variantu jiné.

Otázka 34: Jak řešíte nebo byste řešili situaci, kdy chováte psa, kočku či jiné zvíře, jehož založení je všežravé?

Následná otázka se týkala problematiky krmení domácích všežravých zvířat masem. Více než třetina dotázaných by taková zvířata masem krmila. 17 procent respondentů by je krmilo převážně bezmasou stravou, jen doplněnou potřebným přísunem masa. Několik respondentů z obou těchto skupin ještě upřesnilo, že by se snažili vybírat maso z biochovů, od domácích chovatelů či případně „zbytky od sousedů“. 10 procent dotázaných by taková zvířata krmilo vegetariánsky, patrně s použitím speciálně vyvinutých vegetariánských granulí. Zhruba 13 procent respondentů by z principu takového zvíře nechovalo. 15 procent vegetariánů nemá na tuto problematiku vyhraněný názor.

V možnostech „jiné“ (volené 8 procenty respondentů) se objevoval názor, že je třeba se přizpůsobit okolnostem a potřebám konkrétního druhu či zvířete (například „*nebudu nutit lva jíst mrkev*“, „*masožravému zvířeti bych maso neupíral*“ atd.). Někteří by zkusili zvíře konvertovat na bezmasou stravu a rozhodli by se poté, podle toho, jak to bude zvířeti vyhovovat. Opakoval se i názor, že psa je bez problémů možné vychovat jako vegetariána, nicméně kočka maso potřebuje. Někteří vegetariáni by to řešili tak, že by jí umožnili si například i něco ulovit. Část respondentů doposud nemá vlastní domácnost, ale jejich rodina taková zvířata chová a krmí masem. Pokud by však bylo na nich, snažili by se takové zvíře krmit vegetariánsky.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

68 procent semi-vegetariánů by takové zvíře krmilo masem, naopak nikdo nevěděl, že by jim podával pouze bezmasou stravu. I mezi lakto-ovo-vegetariány byl počet těch, kteří by zvíře krmili masem o něco vyšší (44 procent). Naopak pouze 7 procent lakto-vegetariánů by podávalo zvířeti maso. 28 procent z nich by je krmilo bezmasou stravou a stejný počet respondentů by takové zvíře z principu nechoval. Rovněž mezi vegany je o něco vyšší počet těch, kteří by vychovávali zvíře jako vegetariána (20 procent). Častěji zde rovněž byla volena možnost „jiné“ (22 procent). Mezi vitariány a makrobiotiky uvedlo 42 procent z nich, že by podobná zvířata z principu nechovali.

Poměrně významné rozdíly se v tomto případě projevily mezi pohlavími. Ženy by výrazně častěji ve srovnání s muži krmili taková zvířata masem (41 procent žen ku 25 procentům mužů). Muži by naopak častěji volili stravu vegetariánskou (15 procent mužů ku 8 procentům žen). Muži rovněž frekventovaněji uváděli, že by takové zvíře principu nechovali (17 procent mužů ku 10 procentům žen).

Otázka 35: Jaký je Váš názor na existenci zoologických zahrad

Poměrně problematickou se jevila otázka existence zoologických zahrad. Respondenti zde nezaujímalí jednotný postoj a zastoupení jednotlivých odpovědí bylo poměrně vyrovnané. 15 procent dotázaných souhlasí s myšlenkou zoologických zahrad s ohledem na záchranu živočišných druhů. Nejvíce zastoupena byla možnost „b“, tj. s existencí ZOO spíše souhlasím (27 procent). 17 procent respondentů je oproti tomu proti existenci ZOO, protože zde zvířata trpí. Poměrně velká část vegetariánů nemá na tuto problematiku vyhraněný názor (23 procent).

Frekventovaně byla volena i možnost „jiné“ (17 procent). Zde dotázaní mnohdy poměrně podrobně popisovali a vysvětlovali svůj postoj. Při určité míře zobecnění se daly vysledovat určité tendence.

Často bylo poukazováno na potřebu rozlišovat mezi jednotlivými konkrétními zoologickými zahradami. Některé mohou být na dobré úrovni a poskytovat zvířatům v rámci možností relativně uspokojující podmínky k životu (dostatečný výběh, co nejpřirozenější prostředí, sociální život atd.), v jiných zařízeních jsou tyto podmínky zcela nevyhovující. Větší skupina respondentů by tak nebyla proti existenci zoologických zahrad za předpokladu dodržování co nejpřirozenějších podmínek pro zvířata. V tomto ohledu byla častá preference safari před ZOO.

Dále se objevovaly názory, že by zoologické zahrady měly sloužit pouze jako určité záchranné stanice například pro zraněná zvířata či zvířata, jejichž návrat do přirozeného prostředí je z různých důvodů znemožněn. Často se bylo možné setkat s výhradami právě vůči odchytu zvířat z divoké přírody a jejich následnému „umístění do klecí“. Velká část respondentů by byla ochotna akceptovat ZOO právě pouze jako instituce pro záchranu ohrožených živočišných druhů, pro které už v podstatě není jiná možnost. I v této otázce se však bylo možné setkat i s protikladnými argumenty, zdůrazňujícími paradoxní situaci, kdy lidé nejprve přispěli k vyhynutí druhů a poté se tyto druhy opět snaží zachraňovat. Objevil se i názor, že taková zvířata vlastně nemá cenu zachraňovat, pokud už nejsou ve volné přírodě, byly by jen drženy v nepřirozeném prostředí. Nastolena byla tak i otázka, že i když může být zoo v konkrétních případech užitečná, z principu je tato instituce spíše neetická. Z globálního hlediska jde dle několika dotázaných spíše o plýtvání energií, která by se mohla využít efektivněji a smysluplněji. Zvířata, která byla už narozena a odkojena v ZOO se pravděpodobně jen stěží budou schopna někdy vrátit do přirozených podmínek.

Byly rovněž zastoupeny námitky proti využívání ZOO jako atrakcí ke komerčním účelům (zejména v případě exotických zvířat). Edukativní hodnota je poznamenána tím, že jsou zvířata držena v klecích a nepřirozených podmínkách. Na druhé straně i takto lze získat například u dětí určitý vztah ke zvířatům. Objevil se i názor, že by se v ZOO měla chovat jen „domácí zvířata“ s volným výběhem. Byla nastolena také etická otázka chovu zvířat za účelem krmiva pro zvířata jiná.

Velká část dotázaných poukazovala právě na složitost celého problému, která jim nedovoluje přiklonit se na jednu či druhou stranu.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Větší míru souhlasu se zoologickými zahradami vyjadřovali semi-vegetariáni. Velká část semi-vegetariánů, ale i lakto-vegetariánů nemá na tuto problematiku vyhraněný názor (téměř třetina z nich). Výrazně vyšší nesouhlas s existencí zoologických zahrad byl vyjadřován vegany (47 procent). Jen 2 procenta z nich pak vyjádřilo plnou podporu. Velká část vitariánů a makrobiotiků volila alternativu „jiné“.

Ženy pak vyjadřovaly ve srovnání s muži celkově vyšší míru souhlasu s existencí těchto institucí.

Otázka 36: Co si myslíte o dostizích (koňských, psích...)?

Jen zhruba 6 procent vegetariánů schvaluje praxi dostihů. Necelá třetina pak tyto akce toleruje, nicméně se domnívá, že zvířatům neprospívají. 39 procent dotázaných je pak obecně proti pořádání podniků tohoto druhu. Necelá pětina respondentů nemá na tuto problematiku vyhraněný názor.

Jen omezeně byla v tomto případě využívána alternativa „jiné“. Většinou šlo o upozornění na fakt, že například koně pohyb potřebují a běhání jim nevádí, nicméně dostihy v té podobě, v jaké jsou pořádány v současné době, jsou problematické. Dochází ke zraněním a úmrtím koní, podmínky jejich chovu mnohdy nejsou uspokojivé. Většinou už také nejde o zábavu, ale o obchod, ve kterém jsou zvířata zneužívána.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Semi-vegetariáni častěji vyjadřovali, že jim praxe dostihů nijak nevádí (16 procent). Velká část z nich (30 procent) nemá na tuto problematiku vyhraněný názor. Poněkud větší míru tolerance k těmto aktivitám, přestože se domnívají, že zvířatům neprospívají, vyjadřovali lakto-ovo-vegetariáni (37 procent). Lakto-vegetariáni se v tomto ohledu téměř nijak nelišili od výsledků celého souboru. Výrazný nesouhlas s provozováním dostihů byl vyjadřován vegany (73 procent). Vegani rovněž projevovali určitou vyšší míru vyhraněnosti, pouze 6 procent z nich uvedlo, že nemá vyhraněný názor. Spíše nesouhlas s dostihy byl vyjadřován i ve skupině vitariánů a makrobiotiků.

Při srovnání mezi pohlavími uváděli muži vyšší míru nesouhlasu ve srovnání se ženami (45 procent mužů ku 35 procentům žen). Muži však také o něco častěji neměli na tuto problematiku vyhraněný názor.

Otázka 37: Jaký je Váš názor na býčí zápasy?

V tomto případě byla naprostá většina vegetariánů zásadně proti pořádání takovýchto akcí (84 procent). Jen tři respondenti uvedli, že jim tento druh zábavy nevádí a zhruba desetina dotázaných by se sama takové akce neúčastnila, nicméně respektuje, že jde o tradici, která se musí tolerovat. Několik dotázaných nemá v této oblasti jasně vyhraněný názor.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Býčí zápasy jsou o něco lépe přijímány mezi semi-vegetariány. „Pouze“ 68 procent z nich se vyjádřilo proti pořádání těchto podniků. Nepatrně vyšší míra tolerance se projevila i mezi lakto-ovo-vegetariány. Naopak silnější nesouhlas byl projevován mezi lakto-vegetariány a mezi vegany.

Rozdíly mezi pohlavími nebyly nikterak významné. Ženy byly o něco častěji než muži ochotny tolerovat býčí zápasy (12 procent žen ku 8 procentům mužů). Muži pak s nepatrně větší frekvencí neměli v tomto ohledu zcela vyhraněný názor.

Otázka 38: Co si myslíte o chovu zvířat pro vejce, mléko, med, vlnu atd.? Vysvětlete prosím

Rovněž tato otázka byla zcela otevřená a nechávala respondentům prostor. Přibližně 6 procent dotázaných se však k ní podrobněji nevyjádřilo či výslovně uvedlo, že se vyjadřovat nechce. I v tomto případě pak bylo možné na základě analýzy odpovědí stanovit určité kategorie, do kterých mohly být jednotlivé odpovědi zařazeny.

V dobrých podmínkách nejsem proti

Velká část respondentů (46 procent) by z principu nebyla proti chovu takových zvířat za předpokladu dodržování jejich přirozených potřeb a pokud by s nimi bylo eticky a důstojně zacházeno. Vegetariáni jsou však zásadně proti velkochovům a podmínkám, ve kterých tam jsou zvířata držena.

„...když je o zvířata dobře postaráno, nemám nic proti, zvířata, stejně jako lidi, si mají vzájemně pomáhat“

„Je dost nepravděpodobné, že by se všichni lidé stali naráz vegany, takže je to nutnost, ale podmínky pro zvířata by se měly zlepšit a striktně dodržovat“

„Proti chovu zvířat na mléko, vejce atd. bych neměla vůbec nic, kdyby se nechovali v takových otřesných podmínkách jako se chovají“

„Nevidím v tom nic špatného, pokud zvířata žijí ve vhodných podmínkách a netrpí“

„Chov zvířat ve vyhovujících podmínkách, ne ve velkochovech, s nimiž člověk zachází s individuálním přístupem a za výše popsané produkty je zvířatům lidsky vděčný, naprosto schvaluji. Jde o to, aby si člověk byl vědom individuality zvířete a ceny toho, co mu zvíře za laskavou péči poskytuje“

„Myslím, že by mělo jít o oboustranně výhodný 'obchod'. Pokud si od zvířat něco bereme, měli bychom jim na oplátku poskytnout vhodnou stravu, životní pohodu, péči, lásku...-prostě je nebrat jako stroje, které pro nás vyrábějí co nejvíc s co nejnižší spotřebou 'paliva'. (Plus mám problém se zabíjenými mláďaty, jakožto vedlejším produktem mléčného průmyslu.)“

„Částečně s tím nesouhlasím a vím, že jde o zneužívání. Ale pokud je o zvířata pečováno s láskou, mají dobré podmínky pro život a dostatečný volný prostor, tak souhlasím. Pak jde o život v souladu s přírodou“

„V současných velkochovech se zcela vymklo jakékoli přirozenosti a hranicím slušnosti zacházení se zvířaty. Veganství je účinným spotřebitelským bojkotem, stejně jako tlak spotřebitelů na zlepšení podmínek chovu zvířat apod.“

Pouze biochovy či domácí chovy

Téměř třetina respondentů upřesnila, že se snaží preferovat pouze výrobky z biofarmu či domácích chovů. Do velké míry to souvisí i výše zmiňovaným požadavkem, aby byla zvířata chována ve vyhovujících podmínkách. Frekventovaně byl uváděn například odběr vajec právě z domácích chovů, kdy mají slepice dostatečný výběh a celkově přijatelné podmínky.

„Jsem proti zacházení se zvířaty ve velkochovech. Dávám přednost domácímu a alternativnímu chovu“

„Velkochovy NE!!! Ekofarmy, biofarmy, zvířátka ve véééelikým výběhu s dobrou péčí ANO“

„Já беру vajíčka jen od známých, kterým běhají slepičky po zahradě“

„Nesouhlasím s chovem v masových a stresujících podmínkách, v oblasti malého, domácího chovu nevidím problém“

„Pokud budou zdravá zvířata chována v přirozených podmínkách, v malé skupině, na vesnici u domku, tak proč ne“

Nechat důstojně dožít

Spolu s uváděnou podmínkou zachovávání dobrých podmínek pro zvířata byl také často vyjadřován požadavek, aby tato zvířata nebyla předčasně zabijena po uplynutí jejich „produktivního období“, ale nechala se v důstojných podmínkách dožít.

„Chov slepic pro vejce s respektováním jejich potřeb a s možností dožití i po 'vynesení' mi nevadí. Chov slepic pro vejce ve velkochovech, ať už jsou to baterie nebo podestýlka, neschvaluji“

„...Niméně mám pocit, že bych podporoval jakoukoliv farmu, kde bych měl zaručené, že zvířata žijí v prostředí, kde se skutečně starají o jejich potřeby, ale kde především nejsou zvířata po ukončení 'produktivního věku' zavražděny“

„...po 3-5 letech jsou zabity na jatkách (za stejně příšerných podmínek jako 'normální' krávy - např. která se neomráčí elektrošokem, je holt podříznuta a stažena zaživa..), protože méně dojí, totéž slepice pro vejce. To je pro mě nepřijatelné. Krávy pro mléko snad nezabíjejí jen lidé z hnutí Haré Krišna“

Jde o využívání zvířat

Přibližně 15 procent respondentů se vyjádřilo, že chov zvířat je z principu nesprávný, jde jen o jejich využívání či spíše zneužívání člověkem. Ten na to však dle nich nemá právo.

„... je to zneužívání a využívání zvířat. Zvířata jsou nakonec stejně zabita, jako odpad. A to je u nosnic asi po roce, u dojnic kolem čtvrtého roku života. Mléko a vejce je stejná vražda jako pojídání masa. I když u jednotlivce v menším měřítku“

„Je to všeobecně využívání zvířat pro potravu, kráva musí mít tele, aby měla mléko a tele se jí musí odebrat, aby se mléko dostalo do supermarketu (potomek odtržený od matky)“

„Stavím to na stejnou úroveň jako jzení masa. Je to týrání zvířat. I když se může spousta z těchto věcí získávat poměrně 'pro zvířata přirozenou cestou', nikdy s tím nebudu souhlasit. A je toho mnohem více. Krávy musí být znásilňovány, aby měly mladé, telata jsou pak brutálně týrána (podvýživou, omezováním pohybu, odloučením od matky) apod.“

„Podle mě je morálně 'mimo' základní přístup, a to jest, že zvířata jsou zde, aby nám sloužila“

„Jsem proti jakémukoli zneužívání zvířat pro cokoli, zvíře není zboží, ani zdroj pro člověka, člověk na něm vždy jen násilně parazituje a krade zvířeti něco, co není jeho“

„Je to zneužívání zvířat a v podstatě je to špatné zvířata patří do přírody ne jinam.“

„Myslím si, že v tomto případě se pak už nejedná o zvířata, ale o stroje na mléko a vejce..telata jdou na výběrové telecí maso, prostě hnus.. nemám ráda tohle využívání zvířat,..ale každého názor..“

„Nesouhlasím-vždy se jedná o zásah do přirozeného života zvířete“

„Chov je týrání zvířat, produkty z takového chovu pro člověka nezdravé, jde o velkou krutost. Pokud jsou zvířata chována na ekofarmách, je to trochu lepší, ale přesto je chov pro mléko, vejce a vlnu nepřirozený“

Je to v pořádku

Zhruba 9 procent dotázaných považuje chov zvířat k těmto účelům za bezproblémový, je to dle nich přirozené a v pořádku, věří, že jsou zvířata chována v dobrých podmínkách.

„Tyto věci mi nevadí, jelikož zvířata se zde mají zpravidla dobře“

„Věřím, že zvířata jsou chována ve vhodných podmínkách, prarodiče též chovají drůbež“

„Tento chov toleruji, protože na rozdíl od chovu pro maso zvířata nezabíjí“

„Jde o věci, kvůli kterým zvířata příliš netrpí a myslím, že využívání zvířat není proti přírodě, pokud nejde o vraždění“

„Přesně pro toto jsou zvířata stvořena“

„Je to přirozené, kdybychom nepodojili krávu, chtěla by..a podobně..“

Vejce ne

Část respondentů (pochopitelně převážně lakto-vegetariánů) odmítá chov drůbeže pro vejce. Tito lidé vejce nekonzumují, protože jde dle nich o zárodek života. Konzumace vajec tak není v souladu s jejich duchovní orientací (převážně hinduistické směřování či praktikování jógy).

„Pokud jde o vejce, jogíni je nejedí ze dvou důvodů: z úcty k životu – vejce je princip života – a také kosmos má tvar vejce, je vejce. Na živočišné úrovni živočišné vejce náleží živočichům, jako potrava je to nezdravý hormonální shluk, obdobný např. menstruaci ženy, je tedy považován pro člověka za nečistý. Má vlastnosti tamas – což je těžkost, temnota, zahánění, vazba dolů do hmoty – brání duchovnímu rozvoji, ztěžuje možnost meditovat, uvolnit se“

„S vejci nesouhlasím – slepice vytváří vejce proto, aby snesla potomka a ne proto, abychom ho jedli – navíc slepice bývají chovány v příšerných podmínkách na úrovni koncentračních táborů“

Med

Jen menší část respondentů se vyjadřovala k problematice chovu včel pro med. Většina těchto dotázaných pak na tomto chovu a následné konzumaci medu neviděla nic špatného, ovšem opět za předpokladu, že jsou včely chovány ve vyhovujících podmínkách a je jim nechán dostatek medu pro vlastní potřebu. Někteří respondenti uvedli, že nemají dostatek informací k tomu, aby se k této problematice vyjádřili.

„Pokud včelař nechává včelám dostatek medu pro jejich vlastní potřebu a bere jim jen přebytek, souhlasím s tím“

„Med – záleží odkud. Existují včelaři, co včely milují a je jejich koníčkem a radostí včely chovat a včely mají pocity stejné“

„Med nekonзумuji, ale vždy zároveň říkám, že s držení zviřat pro vejce a mléko se to naprosto nedá srovnávat“

„Med je o něco lepší, není tam tolik násilí, ale opět se zasahuje do přirozeného běhu včelího společenstva, bere se jim med a doplňuje cukrem.. nevěřím, že by byl pro člověka nějakým způsobem nenahraditelný nebo důležitý...“

„Včely mají med pro své potomky“

„...co se medu týče, když ztratí včely svoji užitekost, úly jsou hromadně vypalovány“

„...u včel nevím přesně, jak systém sběru medu funguje, nemohu říci...“

„Že by byl problém v medu nevím“

Vlna

Podobně jako v případě medu tomu bylo i u využívání vlny. Jen několik respondentů se k této problematice vyjádřilo. I zde výrazně převládaly spíše kladné reakce, kdy dotázaní nepovažovali chov zviřat pro vlnu za výrazně problematický. Nicméně část z nich považuje chov za zbytečný, protože je možné tento materiál v dnešní době nahradit jinak. Mezi odpůrci tohoto chovu bylo poukazováno zejména na sekundární dopady takových praktik (neúměrné množství vlny, zabití zviřat po uplynutí využitelného období atd.). Mnoho dotázaných upřesnilo, že rovněž nemá dostatek podrobných informací, aby mohli zaujmout přesné stanovisko či o této problematice ještě neuvažovali.

„...vlněné věci nosím a nevidím na tom nic špatného...“

„...vlnu???ostříhat ovci? Na tom není nic špatného....i když nevím, v jakých podmínkách jsou zviřata na vlnu chována, nad tím jsem neuvažoval a ještě jsem si o tom nic nezjistil“

„vlna zahřívá ovce...“

„...vlna v dnešní době nemá už vůbec žádné opodstatnění. Tento materiál je sice příjemný i jemný, ale za jakou cenu.. Dnes už asi moc přirozených chovů ovcí nebude... i tak jdou po určité době do jatek...“

„Navíc co se týče např. té vlny, nejde zdaleka jen o ten samotný proces ostříhání vlny. Je potřeba se dívat dál: ovce jsou šlechtěny k tomu, aby produkovaly nepřirozené množství vlny. To způsobuje velké přehřívání, kolapsy z vedra, pocení a infekce. V Austrálii jsou ovcím uřezávány kusy svalů okolo ocasu, aby nemuseli/y je farmáři/ky nákladně odčervovat. Austrálie je největší producent vlny. Poté jsou ovce až tři týdny bez vody a jídla převáženy v trajektech do muslimských zemí, kde jsou bez omráčení podřezány, jsou jim uřezány končetiny a pak nechány vykrváčet“

„O průmyslu na vlnu nic moc nevím“

„...o získávání vlny taky vlastně nic nevím“

„Vlna, pokud zviře venku- beru, ale beztak když je poté nevyhovující, skončí jako zboží na jatkách“

„Vejce a mléko se snažím nekonžumovat, nad vlnou jsem se nezamýšlel, ale myslím, že je hodně kvalitnějších materiálů, které jsou vhodné k oblečení“

S chovem obecně nesouhlasím, nicméně tyto produkty konzumuji

Část respondentů se přiznala, že ví, v jakých podmínkách žijí zvířata ve velkochovech a s těmito praktikami nesouhlasí, nicméně se těchto produktů nejsou schopni vzdát a stále je i přesto konzumují. Někteří však uvedli, že se snaží o postupný přechod k veganské stravě.

„Vzhledem k faktu, že mléko a mléčné výrobky stále požívám, bude zřejmě ode mě pokrytecké, pokud prohlásím, že mi takto zaměřený chov silně vadí. Snažím se konzumovat v co největší míře BIO potraviny, což je často kvůli vysoké ceně nemožné“

„Je to stejný svinstvo jako jest maso... respektive mléčné výrobky a mléko, ale aspoň něco dělám“

„Nesouhlasím ani s tímto, ale sama nejsem schopná být veganskou, protože jsem zároveň bezlepkář a tím pádem už by bylo dost náročné se takto stravovat“

„Mléčné výrobky i vejce jím, ale nelíbí se mi to a tak se snažím jíst tyto výrobky málo a postupem času 'zveganštět'“

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Semi-vegetariáni pochopitelně nebyli zastoupeni ve skupině respondentů obecně odsuzujících chování zvířat pro lidskou potřebu. Rovněž jim často takový chov připadal přirozený a v pořádku. Přesto podporovala větší část semi-vegetariánů biochovy.

Rovněž mezi **lakto-ovo-vegetariány** bylo menší množství těch, kteří by chov zvířat obecně odsuzovali. Podobně ani lakto-vegetariáni nebyli proti chovu zvířat za předpokladu, že jsou dodržovány dobré a etické podmínky a zejména je zvířeti umožněno důstojné dožití. Pochopitelně se (jak již bylo zmíněno výše) téměř výhradně u této skupiny objevoval nesouhlas s chovem slepic a následnou konzumací vajec.

Mezi **vegany** se přirozeně nejčastěji objevoval obecný nesouhlas s chovem zvířat k jakýmkoli účelům (toto bylo zmíněno u 61 procent veganů). Častěji se také právě respondenti z řad veganů vyjadřovali i k chovu včel pro med a ovčí pro vlnu. U těchto dotázaných v případě vlny lehce převládala nesouhlas s její produkcí, med však připadal neproblematický zhruba 60 procentům z nich.

Ženy ve větší míře uváděly požadavek na dobré zacházení se zvířaty a preferenci biochovů (celkem 83 procent žen ku 66 procentům mužů), nicméně **muži** naopak častěji obecně odsuzovali jakýkoli chov zvířat (21 procent mužů ku 11 procentům žen).

9.6.2 Analýza získaných údajů a jejich omezení

Výše zmíněná série otázek si kladla za cíl soustředit se na názory vegetariánů na související témata ve vztahu k právům zvířat. Zmiňovány tak byly různé formy využívání zvířat člověkem (vedle jejich využívání jako potravy).

Každé z uvedených témat by však mohlo být zároveň námětem pro samostatnou práci, mnohdy jde o velmi komplexní problémy. Je tedy zřejmé, že zde muselo nutně dojít i k určitému zjednodušení problematiky vzhledem k tomu, že většina otázek byla koncipována buď jako vyjádření souhlasu s výroky či formou volby z nabídnutých možností. Pouze jedna otázka umožňovala vyjádření subjektivnějšího charakteru.

Uváděné příklady rovněž nezahrnují vzhledem k omezenému rozsahu práce všechny formy využívání zvířat člověkem. Například zde nebyl zjišťován názor na myslivost,

sportovní lov, pytláctví, safari, útulky pro zvířata, jezdeckví, parkurové sporty apod., ale například ani na využití zvířat v rámci terapie či pomoci člověku (kanysterapie, cvičení psů pro nevidomé či neslyšící, využívání psů u policie či v záchranných složkách apod.).

Zajímavým by samozřejmě mohlo být i sledování postoje vegetariánů nejen přímo ke zvířatům, ale i k dalším, zejména ekologickým otázkám. Příkladem by mohlo být třídění odpadu, šetření energiemi, volba alternativních zdrojů energie, preference ekologických dopravních prostředků, recyklovatelných materiálů, fair trade výrobků apod. Lze předpokládat i určité odchylky ve vztahu k různým etickým otázkám humánního charakteru, například názor na používání trestu smrti, euthanasii, interrupci, dodržování lidských práv apod. Nabízí se i sledování postojů k některým otázkám politickým.

Tento výzkum byl však zaměřen na sledování postojů k otázkám rozebíraným výše v předchozí kapitole. Jako první bylo sledováno vyjadřování souhlasu s následujícími tvrzeními:

Jsem obecně proti chovu zvířat na maso

Poměrně překvapivě vyjádřilo obecný nesouhlas s chovem zvířat pro maso „pouhých“ 83 procent respondentů. Z toho lze usuzovat, že část vegetariánů by byla ochotna maso za určitých okolností konzumovat či jeho konzumaci schvalovat, ale jen za splnění určitých podmínek. Jak vyplývá i z odpovědí na jiné otázky, mnoho vegetariánů neschvaluje současné podmínky ve velkochovech a na jatkách a způsob jakým jsou zvířata chována a zabíjena. Pokud by však zvířata žila v důstojných podmínkách, byli by pak mnozí z nich ochotni toto maso v určité míře konzumovat.

Souhlas s touto položkou byl pochopitelně méně často vyjadřován semi-vegetariány, přesto i u této skupiny 54 procent respondentů uvedlo, že jsou obecně proti chovu zvířat na maso. To svědčí o určitém rozporu, kdy sami maso nadále konzumují, nicméně jeho chov do jisté míry podporují. Rovněž to napovídá i o přetrvávajícím problému různé „definice masa“ (například představa, že ryby či mořské plody se sem nezapočítávají). Nejvíce projevovali nesouhlas s chovem zvířat pro maso lakto-vegetariáni (98 procent) a vegani (94 procent). Poněkud překvapivě pak v tomto ohledu více skórovali muži ve srovnání se ženami.

Nejedl(a) bych ani např. dary moře, hlemýžďe apod.

Tato otázka zjišťovala, jak je vnímána konzumace určitých „nižších živočišných druhů“ jako jsou dary moře, hlemýžďi apod. I zde se objevily rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi. Semi-vegetariáni odmítali konzumaci takovýchto produktů ve 27 procentech. Souhlas s tímto tvrzením rovněž vyslovilo „jen“ 80 procent lakto-ovo-vegetariánů. Naopak téměř nikdo z ostatních skupin (lakto-vegetariánů, veganů a vitariánů) by tyto živočichy nejedl. Plodům moře se rovněž ve větší míře „vyhýbají“ muži.

U otázky se však mohl vyskytnout problém, zda je odmítání konzumace těchto živočichů založeno na principiálních či estetických, případně chuťových důvodech (mnoho lidí může považovat například požívání šneků za „nechutné“, přestože z etického hlediska to nevnímá jako problém).

Upřednostňuji výrobky ekologického zemědělství (BIO)

Postoj vegetariánů k ekologickému zemědělství je většinou velmi kladný. Preferenci biovýrobků uvádí 74 procent respondentů. Lze tak usuzovat i z dalších odpovědí v rámci dotazníku. Například velká část lakto-ovo-vegetariánů se snaží používat tyto výrobky i

z důvodu nepodílení se na průmyslu, ve kterém jsou zvířata chovaná na mléko či vejce rovněž obětmi velmi nedobrého a nepřirozeného zacházení, přestože bezprostředně neumírají. Na druhé straně však dotázaní zmiňují problém se stále malou dostupností, výběrem, ale i cenovou náročností těchto produktů.

Při porovnání jednotlivých kategorií vegetariánů zde opět výrazně méně skórovali semi-vegetariáni. Znatelně častěji naopak biovýrobky preferují vegani (84 procent dotázaných).

Vždy si pečlivě čtu složení výrobku, abych se vyvaroval(a) požití živočišných produktů jako např. želatina

I v případě kontrol složení výrobku bylo možné zaznamenat určité nejasnosti. Například vegetariáni, kteří už jsou v této problematice více zběhlí, mnohdy nakupují spíše už automaticky či mechanicky osvědčené produkty, nemají tedy již nadále potřebu kontrolovat jejich složení. V případě vitariánů pak tato „starost“ rovněž odpadá, protože tito nakupují v podstatě jen čerstvé a přírodní, většinou nebalené věci.

Semi-vegetariáni se pochopitelně touto problematikou zabývají ve výrazně menší míře (jen 27 procent z nich kontroluje složení výrobku). Poněkud překvapivě však kontrolu „skrytých ingrediencí“ zmiňuje jen 66 procent lakto-ovo-vegetariánů. Oproti tomu lakto-vegetariáni a vegani tyto informace studují téměř vždy. To je samozřejmě způsobeno větším množstvím „nepřístupných“ ingrediencí v porovnání s ostatními skupinami. Například sledování absence vajec ve výrobcích může být mnohdy poměrně složité.

Nenosím kožené boty, pásky ani pokud možno nepoužívám jiné výrobky z kůže

Poměrně překvapivé byly reakce na problematiku nošení kožených bot, pásků či používání jiných kožených výrobků. Jen 41 procent dotázaných se vyjádřilo, že takovéto výrobky nepoužívá. Část respondentů dále tuto skutečnost komentovala, a to tak, že používá například jen kožené boty, protože je velmi těžké sehnat nekoženou a přitom kvalitní náhradu. Další poté uváděli, že používají pouze staré oblečení či boty, které už měli v období před konverzí k vegetariánství a ničemu by teď už neprospěli jejich vyhozením, nicméně nové kožené věci si kupovat nehodlají. Několik jedinců se chce touto problematikou teprve hlouběji začít zabírat.

I v tomto případě se vyskytovaly podstatné rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů. Kožené výrobky nepoužívá pouze 20 procent semi-vegetariánů, u lakto-ovo-vegetariánů to bylo 39 procent. Poměrně překvapivě je používání kožených výrobků poměrně běžné i mezi lakto-vegetariány (vyhýbá se mu pouze 36 procent dotázaných). Pochopitelně bylo odmítání podobných produktů nejčastější mezi vegany (70 procent).

Do určité míry se tak v tomto případě projevil i argument často slychaný ze strany ne-vegetariánů právě v souvislosti s nošením kožených bot či pásků u vegetariánů. Zabývá se jím i část vegetariánské literatury. Penman (1996) například uvádí, že i když se to může jevit pokrytecky, stále je lepší pro záchranu zvířat dělat alespoň něco (například přestat konzumovat maso) než nedělat nic. Pravdou je bohužel i to, že sortiment kvalitních nekožených bot je v současnosti stále velmi omezený.

Nenosím kožichy

Poměrně velká shoda panovala u otázky nošení kožichů. Odmítání chovu a zabíjení kožešinových zvířat bylo výrazné u všech skupin vegetariánů. U semi-vegetariánů to bylo 78

procent, mezi vegany 100 procent. I zde se však naskytuje otázka, zda souhlas s výrokem „nenosím kožichy“ opravdu odráží důvody etické či pouhou absenci tohoto druhu oblečení v šatníku.

Snažím se vybírat si výrobky, které nebyly testovány na zvířatech

Většina dotázaných ve všech kategoriích vegetariánů preferuje výrobky netestované na zvířatech. Tento podíl pak opět variuje mezi 70 procenty u semi-vegetariánů a 90 procenty u veganů. Podobně lze předpokládat, že většina těchto lidí preferuje i v této oblasti spíše kosmetiku přírodní, která rovněž neobsahuje žádné živočišné ingredience.

Jsem proti testování kosmetických výrobků na zvířatech

Zřejmě největší shoda v rámci všech kategorií vegetariánů se objevila v otázce testování kosmetiky na zvířatech. Podobné praktiky odmítá 95 procent respondentů, tedy nejvíce z celé série otázek. Rozdíly mezi kategoriemi zde přitom nebyly příliš výrazné (mezi 92 procenty u semi-vegetariánů až po 100 procent u veganů). Je však zajímavé, že přestože testování na zvířatech odmítá 95 procent respondentů, výrobky netestované na zvířatech si vybírá „pouze“ 85 procent dotázaných. Zejména u skupiny semi-vegetariánů je tak tento rozdíl poměrně vysoký.

Jsem proti testování léků a lékařských postupů na zvířatech

Etická otázka testování léků na zvířatech může být rovněž problematická. Nesouhlas s podobnými praktikami vyjádřilo 71 procent respondentů. Několik vegetariánů přidalo v této souvislosti komentář, že by k těmto pokusům mělo docházet jen zcela výjimečně v případech, kdy nelze stejného výsledku docílit jinak. Často je totiž diskutována právě neopodstatněnost těchto technik díky neprokazatelnosti a nepoužitelnosti získaných poznatků ve vztahu k člověku.

Menší nesouhlas s testováním léků na zvířatech byl uváděn mezi semi-vegetariány a lakto-ovo-vegetariány. Výrazné je toto odmítání naopak mezi lakto-vegetariány a vegany.

Jsem proti využívání zvířat v psychologických laboratořích

Částečně problematická mohla být i tato položka. Někteří respondenti výslovně uváděli, že nemají v tomto ohledu dostatečné informace, aby mohli zaujmout stanovisko. Lze však předpokládat, že by většina z nich nepodporovala například praktiky zjišťující následky citové deprivace či podobné pro zvířata stresující praktiky. Nicméně i přes tuto častou absenci informací vyjádřilo svůj nesouhlas 78 procent dotázaných. Nejméně negativně vnímají podobné situace semi-vegetariáni – 49 procent z nich. Oproti tomu ve skupině lakto-vegetariánů a veganů byl nesouhlas vyjádřen v 94 procentech.

Jsem proti využívání zvířat v cirkusech

Ani u této otázky nebyl přístup vegetariánů jednotný. Nicméně nesouhlas s vystupováním zvířat v cirkusech vyjádřilo celkově 71 procent respondentů. I zde byly tyto praktiky nejméně odsuzovány mezi semi-vegetariány (57 procent), ale poněkud překvapivě i mezi lakto-vegetariány (59 procent). Naopak vegani a rovněž vitariáni uváděli nesouhlas v 90 procentech případů.

Nenosím věci z vlny

Nejméně negativně že všech zmíněných eticky problematických otázek bylo vnímáno používání vlny. Jen 21 procent respondentů takové výrobky nenosí. Podobně jako v předchozích komentářích se i zde nabízí otázka, do jaké míry jde o rozhodnutí principiální a do jaké míry například o neoblíbenost tohoto materiálu. Při zpracování vlny zpravidla nedochází k přímému zabití zvířete, i když mu může být způsobeno nepohodlí a někdy i zranění, v konečném důsledku je však zvíře opět poraženo.

Rovněž zde byly znatelné určité odchylky mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů. Dá se říci, že jedinou skupinou, která vnímala používání vlny negativně byli vegani (odmítalo ji 59 procent).

Nenosím věci z hedvábí

Poměrně překvapivé bylo i to, že jen zhruba 30 procent respondentů nenosí výrobky z hedvábí, přestože jsou při jeho výrobě používány larvy bource morušového. I zde také nemusí být zcela jasné, zda nesouhlas s touto položkou znamená nesouhlas s produkcí hedvábí vzhledem k procesu výroby nebo to, že dotyčný jen takové výrobky nevlastní či mu nevyhovují atd.

I v tomto případě bylo odmítání hedvábí silně zastoupeno u veganů (57 procent), ale i u lakto-vegetariánů (39 procent).

Úmyslně nezabiji ani hmyz (např. moucha, pavouk)

I v případě otázky zabíjení hmyzu (souhlas s tvrzením vyjádřilo 58 procent dotázaných) mohlo dojít k různému uchopení této problematiky. Vzhledem k tomu, že jako příklad takového hmyzu byli uvedeni pavouk a moucha, tedy živočichové relativně neinvazivní a méně ohrožující, je možné, že jejich likvidace byla spíše vnímána jako zbytečná. Lze však předpokládat, že v případě například komárů, ovádů, molů, blech či klíšťat by byla reakce jiná, protože tito mohou člověka do určité míry i přímo ohrožovat a jejich zabití by mohlo být chápáno jako automatické či sebeobrané jednání.

I přes tato omezení bylo možné pozorovat rozdíly mezi kategoriemi vegetariánů. Výrazně nejsilnější byla tendence nezabíjet ani hmyz mezi lakto-vegetariány (83 procent), a to i v porovnání s vegany (63 procent). Naopak jen 32 procent semi-vegetariánů by se zdráhalo hmyz zabít. Zdá se, že muži projevovali v o něco větší míře souhlas s tímto výrokem oproti ženám.

Úmyslně nezabiji ani hlodavce (myš, potkan, hryzec...)

Rovněž problematika zabíjení hlodavců může být poněkud složitější. Souhlas s výše zmíněným tvrzením vyjádřilo 82 procent respondentů. Lze však předpokládat, že velká část z nich se s tímto problémem doposud nesetkala (například žijí v bytech ve velkých městech, kde se nepředpokládá problém s těmito zvířaty). Někteří respondenti přidali k této položce komentář, že sice sami toto zvíře nezabijí, nicméně nejsou proti použití „přírodních zbraní“ a k těmto účelům jim slouží například kočka. Jiní volí pasti, které zvíře nezabijí, ale jen chytí a oni poté tohoto živočicha někde v přírodě vypustí. Objevil se i postoj, že takovéto živočichy zabíjí jen v případě nutnosti či jakési sebeobrany.

I v tomto případě byl souhlas s tvrzením nejslaběji zmiňován ve skupině semi-vegetariánů (70 procent). Podobně jako v předchozí otázce byl tento výrok pravdivý nejčastěji u lakto-vegetariánů (93 procent respondentů), u veganů to bylo 80 procent. Určité rozdíly se v tomto ohledu vyskytly i mezi pohlavími. S tímto výrokem se o něco častěji ztotožňovaly ženy.

V další, už samostatné otázce, se měli dotázaní možnost částečně vyjádřit k problematice **chovu „domácích mazlíčků“**. Většina respondentů (70 procent) není proti tomuto chovu za předpokladu, že jsou zvířata držena ve vyhovujících podmínkách. O něco častěji proti tomu vystupují v porovnání s ostatními skupinami vegani a v rámci pohlaví poté muži.

Problematické mohlo být zadání otázky, kdy byly jako příklady zmíněni kromě psů, koček a morčat i papoušci. Někteří respondenti tak měli potřebu tyto skupiny zvířat rozlišovat. Chov papouška jako exotického zvířete by tak byl pravděpodobně mnohými respondenty méně akceptovatelný ve srovnání s chovem psa či kočky.

Eticky problematickou může být i otázka **krmení „domácích mazlíčků“**, kteří jsou svým založením všežraví. Určitá problematičnost této otázky se odrazila i v tom, že poměrně velká část respondentů neměla v tomto ohledu vyhraněný názor (15 procent), dalších 13 procent by pak takovéto zvíře principu nechovalo. I v tomto případě se projevily poměrně významné rozdíly mezi kategoriemi, kdy snaha krmit zvířata vegetariánsky výrazně převládá u lakto-vegetariánů, častěji je zmiňována také vegany. Ochota krmit zvíře masem je také výrazně nižší u mužů.

Souvislost s otázkou práv zvířat má zajisté i **existence zoologických zahrad**. Více než u kterékoli jiné otázky se v tomto případě ukázala komplexnost tohoto problému. Volené možnosti byly téměř vyrovnány. Velká část respondentů rovněž uvedla, že nemá v tomto ohledu vyhraněný názor. Tato odpověď byla přitom velmi frekventovaná mezi semi-vegetariány a lakto-ovo-vegetariány. Jiní se měli často potřebu vyjadřovat prostřednictvím možnosti „jiné“, kde byly často (jak již bylo popsáno výše) upřesňovány okolnosti, podmiňující názor na tyto instituce. Rovněž sama nabídka možností mohla být poněkud problematická, kdy zde byly zastoupeny dvě spíše kladné volby a pouze jedna negativní. Tato negativní možnost byla přitom upřesněna tím, že zvířata v ZOO trpí. Něktěrymi respondenty byl však například vyjadřován spíše obecný nesouhlas s takto koncipovaným vztahem ke zvířatům.

Proti existenci zoologických zahrad se vyjádřila téměř polovina veganů. Svůj nesouhlas také vyjadřovalo více mužů než žen.

Byl zjišťován i **postoj k pořádání dostihů** (koňských, psích apod.). Ani tato otázka nebyla chápána nijak jednotně. Přibližně stejné množství respondentů se vyjadřovalo proti pořádání těchto podniků jako pro jejich toleranci. Nicméně jen minimum dotázaných si myslí, že je tato praxe zcela v pořádku. I zde nemělo téměř 20 procent dotázaných vyhraněný názor.

Opět se zde projevilo, že vegani vystupují nejvíce ze všech skupin proti těmto akcím (73 procent). Rovněž se ukázalo, že ženy jsou o něco častěji ochotny tyto podniky tolerovat ve srovnání s muži.

Naopak v případě **býčích zápasů** byla volba vegetariánů jasná. 84 procent z nich se vyjádřilo zásadně proti pořádání podobných podniků, 10 procent by je pak bylo ochotno tolerovat. Pouze 3 respondenti z celého vzorku uvedli, že jim tato tradiční forma zábavy nevádí. Jen 4 procenta dotázaných nemají v tomto ohledu vyhraněný názor, což je podstatně méně než u předešlých témat. V rámci kategorií vegetariánů se projevila poněkud menší míra nesouhlasu mezi semi-vegetariány. Vegani oproti tomu zásadněji zaujímali odmítavý postoj.

Formou otevřené otázky byl zjišťován postoj vegetariánů k **problematice chovu zvířat pro vejce, mléko, med vlnu apod.**, tedy pro produkty, při jejichž získávání nedochází k přímému zabíjení zvířete. Takto formulovaná otázka však s sebou rovněž přinášela určité problémy. Poměrně velká část respondentů se nevyjádřila konkrétně ke všem jmenovaným, případně i dalším produktům. Pouze část respondentů tak vyjádřila své stanovisko například k chovu pro vlnu či med. Kromě těchto příkladně zmíněných zdrojů by rovněž bylo možné mluvit například o získávání a využívání peří apod.

Přestože byla otázka kvalitativně zaměřena, mnohé odpovědi vykazovaly společné znaky a bylo tak možné je zařadit do určitých kategorií. Jak již bylo několikrát i na jiných místech naznačeno, projevovali vegetariáni v tomto ohledu zejména **znepokojení nad zcela neuspokojivými podmínkami těchto zvířat**, a to zejména v případě velkochovů. Lze předpokládat, že pokud by byla zvířata chována ve vyhovujících, co nejpřirozenějších podmínkách, bylo by s nimi dobře zacházeno a byly by respektovány všechny jejich potřeby spolu s pro ně přirozenou produkcí výše zmíněných surovin, nebyla by většina vegetariánů proti jejich chovu a následné konzumaci těchto produktů. Jednou z dalších podmínek bylo přirozeně i zajištění „důstojného stáří“ pro takové zvíře po skončení jeho „produktivního období“.

Určitou specifickou skupinou v tomto ohledu jsou lakto-vegetariáni, kteří **odmítají konzumaci vajec zejména z důvodů duchovních** (vejce jako zárodek života), nicméně pro využívání mléka by v jejich případě platila podobná „pravidla“.

Dalším uváděným postojem (a to pochopitelně zejména z řad veganů) **je obecné odmítání chovu zvířat k těmto účelům**. Dle nich jde stále o využívání, mnohdy pak i zneužívání zvířat člověkem, což dle jejich názoru není zcela v pořádku. Nicméně ne všichni vegani v našem vzorku důrazně prosazovali tuto myšlenku, mnozí se vyjádřili i ve výše popsaném smyslu, tj. že by byli ochotni tyto produkty využívat, pokud by byla zvířata chována v dobrých podmínkách.

Zhruba 9 procent vegetariánů (častěji z řad semi-vegetariánů) uvádělo **obecný souhlas s takto zaměřeným chovem** s poukazem na to, že je to v pořádku a zvířata zde mají dobré podmínky.

Jak již bylo naznačeno výše, poněkud problematické bylo vyhodnocování postojů k **chovu zvířat pro med či vlnu**. Jen menšina respondentů se k tomuto tématu vyjádřila. Nicméně ze všech zmiňovaných příkladů byla právě produkce medu hodnocena jako nejméně problematická. Dokonce i mezi vegany byly námitky proti chovu včel k těmto účelům spíše menšinovou záležitostí. Chov pro vlnu byl shledán problematický nadpoloviční většinou veganů, kteří se k této problematice vyjádřili. Velmi často bylo právě v souvislosti s těmito dvěma produkty respondenty poukazováno, že nemají dostatek informací o podmínkách těchto chovů a o „osudech těchto zvířat“, aby mohli zaujmout pevné stanovisko.

Poměrně zajímavým pak bylo i srovnání mezi pohlavími, kdy ženy častěji uváděly zájem o dobré podmínky chovu zvířat, zatímco muži v porovnání se ženami o něco častěji vyjadřovali obecný nesouhlas s chovem zvířat k jakýmkoli účelům.

Shrnutí

Na základě výše popsaných výsledků a jejich analýz lze vyslovit domněnku, že v názorech na etické otázky související s využíváním zvířat člověkem k jiným než „potravním“ účelům lze sledovat určité mnohdy poměrně podstatné odchylky při srovnání jednotlivých kategorií vegetariánů.

Jak bylo ostatně možné předpokládat vzhledem k tomu, že *semi-vegetariáni* nadále pokračují v alespoň příležitostné či výběrové konzumaci masa, projevovali respondenti z této kategorie vegetariánů celkově výrazně „nejsmířlivější“ postoj u všech diskutovaných eticky problematických otázek. Právě v jejich případě se nejčastěji objevovaly určité nesrovnalosti, které mohou být ne-vegetariány (ale i ostatními vegetariány) chápány jako určitá forma pokrytectví (například část z nich uvádí, že je celkově proti chovu zvířat pro maso, nicméně pokračuje v konzumaci masa, vyjadřují nesouhlas s testováním kosmetiky na zvířatech, nicméně pokračují v jejím používání apod.).

V mnohém překvapující však byly i výsledky popsané mezi *lakto-ovo-vegetariány*. Protože šlo o skupinu v našem vzorku nejsilněji zastoupenou, byly zde výraznější odchylky od průměrných hodnot v rámci celého vzorku spíše ojedinělé. Nicméně ve srovnání s dalšími sledovanými kategoriemi bylo možné popsat poměrně velké rozdíly. V některých otázkách měli totiž lakto-ovo-vegetariáni názorově blíže spíše semi-vegetariánům než k lakto-vegetariánům či veganům. Konkrétně šlo například o kontrolu složení výrobku kvůli vyvarování se požití skrytých živočišných produktů, jakými je například želatina. V podstatně větší míře v porovnání s těmito dvěma skupinami schvalují například i testování léků na zvířatech. Jako poměrně neproblematické pak vidí i používání hedvábí. „Pouze“ 80 procent lakto-ovo-vegetariánů odmítá konzumaci mořských plodů či hlemýžďů, „jen“ 54 procent z nich nezabíjí hmyz apod. Rovněž odmítání používání kožených výrobků bylo zmiňováno pouze u 39 procent z nich. Rovněž by velká část lakto-ovo-vegetariánů neměla problém krmit masem svého „domácího mazlíčka“. I tato skupina vegetariánů by tak mohla být v mnoha ohledech „osočena“ s určitého pokrytectví.

Rovněž postoje lakto-vegetariánů se nezdály být zcela transparentní. Pochopitelně zde bylo odmítání využívání vajec. Z vyjádření lakto-vegetariánů (a to i v rámci jiných otázek) je možné předpokládat, že obecně nejsou proti využívání zvířat člověkem, pokud toto zvíře nebylo, ať již přímo či po skončení „produktivního období“, usmrceno. Více než v jiných skupinách se zde projevoval právě požadavek „nechat zvíře důstojně dožít“. Zdá se, že vztah ke zvířatům chápou vesměs jako partnerský či přátelský, kdy jsou ochotni přijímat produkty a služby zvířete, pokud se o něj na oplátku dobře starají, zajišťují mu potravu apod. Tento postoj pak v jejich případě není vztažen pouze ke zvířatům, ale i k „nižším živočichům“ jako jsou hlodavci, hlemýždi, „dary moře“ či hmyz. Naprostá většina těchto respondentů tak například vyjadřovala silný nesouhlas s obecným chovem zvířat pro maso, s konzumací právě mořských plodů, s požitím i skrytých ingrediencí jako je želatina, s nošením kožichů, se zabíjením hlodavců a u velké části z nich i hmyzu. Častý, i když ne většinový byl i nesouhlas s využíváním hedvábí apod. Rovněž důrazně odmítali praxi býčích zápasů a rovněž nebyli ochotni krmit své „domácí mazlíčky“ masem. V případě těchto otázek tak měli blíže k názorům veganů, mnohdy dokonce byli ještě „striktnější“. Naopak poměrně neutrální či nevyhraněný postoj zaujímal k problematice dostihů, zoologických zahrad, obecně k myšlence chovu domácích mazlíčků, využívání zvířat v cirkusech, nošení výrobků z vlny apod. Zdá se tedy, že více nežli jiné skupiny ve svých postojích rozlišují, zda

došlo k přímému zabítí zvířete či nikoli. V rozporu s touto hypotézou je však například skutečnost, že jen malé procento z nich odmítá používání kožených výrobků. Rovněž odmítání hedvábí je spíše menšinovou (i když v rámci celého vzorku nadprůměrně se vyskytující) záležitostí.

Ve skupině **veganů** se pochopitelně zpravidla vyskytovaly v rámci celého vzorku nejvíce vyhraněné a striktní požadavky vzhledem k právům zvířat. Nicméně ani v jejich případech nebylo jakési obecné odmítání využívání či zneužívání zvířat zcela jednoznačné. Například i někteří vegani nadále pokračují v používání kožených bot, hedvábí apod. či připouští rovněž vědomé zabíjení hmyzu či hlodavců. Také nejsou zásadně proti chovu „domácích mazlíčků“ a jejich krmení masem, používání vlny či medu, existenci zoologických zahrad či praxi dostihů, přestože nesouhlas s těmito praktikami byl vyjadřován nejsilněji v rámci všech kategorií vegetariánů a často většinou i v rámci skupiny veganů.

Mezi vitariány a makrobiotiky jsou popsána zjištění omezena nedostatečnou velikostí vzorku, a tudíž spíše ilustrativní. Na tomto místě tedy nebudou podrobněji rozebírány.

Některé rozdíly mezi **pohlavími** již byly rovněž popsány výše. Na jejich základě lze vyslovit domněnku, že muži jsou v mnoha případech (i když ne zcela výrazně) o něco „zásadovější“ ve svém přesvědčení. Například častěji vyjadřovali obecný nesouhlas se zabíjením zvířat pro maso v porovnání se ženami (91 procent ku 78 procentům). I v několika dalších položkách uváděli o něco vyšší míru nesouhlasu než ženy (konzumace plodů moře, studium složení výrobku, testování léků, využívání zvířat v psychologických laboratořích, zabíjení hmyzu apod.). Muži rovněž častěji projevovali nesouhlas s chovem „domácích mazlíčků“ a tyto mazlíčky také častěji z principu sami nechovali a odmítali by je krmit masem. Rovněž muži častěji projevovali nesouhlas s existencí zoologických zahrad či praxí dostihů, také byli v menší míře ve srovnání se ženami ochotni tolerovat býčí zápasy. Rovněž s větší frekvencí celkově odmítali chov zvířat na mléko, vejce apod. Ženy oproti tomu v mnoha otázkách vyslovovaly spíše požadavek na dobré zacházení se zvířaty, a to jak v případě „domácích mazlíčků“, tak i „hospodářských zvířat“. Podobně si také častěji vybíraly výrobky netestované na zvířatech.

9.7 Způsoby reagování v „argumentačních střetech“

Tato otázka měla za úkol analyzovat do určité míry způsob myšlení a styl reagování a argumentace při diskusích vedených s ne-vegetariány. Byly zvoleny často slychané otázky a námitky proti vegetariánství a dotázaní měli uvést svůj postoj k nim.

9.7.1 Popis zjištěných výsledků

Otázka 39: Pokud jste vegetariánem i z etických důvodů, jak reagujete (nebo byste reagoval(a)) na tyto časté námitky ne-vegetariánů?

a) Rostlina je také živá, nevadí Vám zabíjet rostliny?

U této otázky se bylo možné setkat s několika hlavními způsoby argumentace. V mnohých případech šlo rovněž o kombinaci různých vysvětlení a úhlů pohledu.

Princip menšího zla

Přibližně čtvrtina respondentů chápala konzumaci rostlin jako volbu menšího zla. Vzhledem k tomu, že „něco jíst musí“, snaží se volit alternativu, která je dle nich nejšetrnější a nejpříjemnější. Rostlinám je způsobována menší bolest a utrpení než v případě zvířat.

„Chápu, že bych musel být breatharian – člověk přijímající potravu a energii přímo ze slunce a vzduchu.. takoví lidé existují, ale upřímně se nedokáží teď dostat na jejich rovinu – je k tomu poměrně dlouhá cesta, takže volím cestu nejmenšího zla a nejmenší bolesti a utrpení“

„Každé naše jednání na Zemi způsobuje utrpení; vždycky to tak bude. I kdyby se zjistilo, že rostliny něco cítí - jde o to, snažit se toto utrpení udělat co nejmenší – jíst bohužel musíme. Proto si radši vyberu chudáčka mrkev“

„...člověk bez rostlin nepřežije, bez masa ano“

„Mám hmotné tělo, a tak musím něco jíst“

„Její utrpení je nevědomé. Jakoby ve snu. Z 90% jsou tvořeny vodou a tak je to nejmenší možné zlo. I když pravda je, že by se mi líbilo žít jen ze vzduchu – z prány. Třeba se k tomu postupně dopracuji...“

„...něco jíst musíme..utrpení rostlin je stále menší, podle všeho, než utrpení zvířat, které je zcela zjevné a není možné o něm pochybovat“

„Hlavní je utrpení snížit, když jím jen rostliny, trpí méně bytostí“

„Používám vyjádření svého Mistra: 'uřízněte větev a dejte ji do vody – za nějaký čas větev pustí kořeny a strom žije dál, uřízněte nohu praseti a dejte ji do vody, noha začne hnít a prase na následky odejmutí končetiny zemře'“

Nemá CNS

Další skupinu možných reakcí tvořil argument, že rostlina nemá vyvinutou centrální nervovou soustavu, nemá mozek, tudíž jsou její smysly omezené. Tuto skutečnost vnímalo jako klíčovou zhruba 23 procent respondentů.

„Rostlina nemá mozek, necítí strach, nemá emoce, pokud ano, tak jen na velmi nízké úrovni, nemůže se srovnávat se zvířetem, které vnímá strach ze smrti a bolest stejně jako člověk“

„Nemá nervovou tkáň ani vyšší projevy bytí“

„...rostlina není živý myslící tvor“

„Nemá nervovou soustavu jako zvířata...“

Necítí bolest

S argumentací absence centrální nervové soustavy souvisí i dále zmiňovaná skutečnost, že rostliny nejsou dle dosavadních vědeckých studií schopny na rozdíl od zvířat či člověka cítit bolest ani žádné emoce. Tato námitka se často objevovala právě v kombinaci s předchozím argumentem absence CNS a volilo ji přibližně 23 procent respondentů.

„Pro mě je směrodatné, že kukuřice na rozdíl od krávy nesténá, když ji odebíráš tele, které se chce přisát a být u mámy. Ořechy, které sbíráš ze země, nejsou vystrašené, když jdou na smrt. Pšeničný klas nebolí, když do něj kopneš nebo ho mlátíš železnou tyčí. Z rýžového pole netečou potoky násilně prolité krve. atd.“

„Rostlina má jiné vnímání bolesti. Zvíře ji má stejnou jako člověk“

„Kytka a zvířata se snad nedají srovnávat. Kytky necítí bolest. A také nejsou zavřené v malých, smradlavých chlévech, natlačeni jedna na druhou jako zvířata“

„Nevadí. Rostlina je živá, ale nevnímá a netrpí tak jako zvíře“

„Jedna věc je reagování na vnější podněty a jiná uvědomování si sebe sama a svých tělesných pocitů a vjemů“

Vývojově nižší stupeň

Rovněž tento názor souvisí s nedostačivostí nervové soustavy. Je zde přitom zdůrazňováno, že rostliny jsou na výrazně nižším vývojovém stupni vůči člověku i zvířatům, respektive živočichům. Nelze je tedy v tomto ohledu příliš srovnávat. Často bylo upozorňováno i na nižší schopnost „uvědomování si“ u rostlin. Podobným způsobem argumentovalo zhruba 13 procent respondentů.

„Je velký rozdíl, zda jde o myslícího tvora či rostlinu“

„Je to jiné stádium vývoje organismu, než zvíře“

„Rostliny jsou člověku geneticky mnohem vzdálenější než zvířata, takže se živím tím, co je mi vývojově a geneticky vzdálenější - rostlinami“

„Ano to mě také vadí ale snad je vidět rozdíl, když někdo podřeže krávu a utrhne si jablko ze stromu“

„Ano je živá, ale její vědomí je tak nízké, že si ji mohou dovolit zabít“

„Jinak rostlina je na nižším vibračním stupni, takže z karmického hlediska je 'zlo' minimální...“

„Jde o kvalitativně jiný druh života“

Ne-vegetariáni zkonsumují v konečném důsledku více rostlin než vegetariáni

Poměrně frekventovanou reakcí (zminěnou cca 10 procenty dotázaných) bylo uvádění skutečnosti, že ne-vegetariáni zkonsumují v konečném důsledku více rostlin než vegetariáni. Jde o princip určitého „second handu“ či „recyklace přes zvířata“. Zvířata, která se pro lidi později stala potravou, zkonsumovala nejprve velké množství rostlin jako svou stravu. Pokud tedy poté ne-vegetariáni přijímají maso z tohoto zvířete, podílejí se tak zároveň i na konzumaci těchto rostlin. Paradoxně tak tedy dle dotázaných být vegetariánem znamená i zachránit více rostlin.

„...chov zvířat spotřebuje mnohonásobně více rostlin než lidé. Takže z tohoto hlediska jsou masožrouti dvojnásobní zabijáci“

„...Navíc vegetarián zabije méně rostlin než člověk, který jí maso (protože zvířata chovaná na maso sní mnohem více rostlin než když se sní přímo)“

„Za rozhodující považuji paradoxní skutečnost, že 'čím více budu pojídat rostliny, tím více jich ušetřím' (samozřejmě se míní upřednostnění rostlinné složky potravy na úkor živočišné; na jednotku živočišné tkáně 'padl' zhruba desetinásobek tkáně rostlinné)“

„Lepší sníst rostlinu tak, jak vyroste, než ve formě masa, kde je již zvířetem předžvýkána“

Člověk konzumuje převážně plody

Podobně zhruba desetina respondentů připomínala, že velkou část rostlinné stravy konzumované vegetariány tvoří plody. V tomto případě tak nedochází nutně k zabítí, úhynu či poškození rostliny. Pokud tedy konzumujeme například ovoce, ořechy, semena či některé druhy zeleniny, nepodílíme se na tomto „zabíjení rostlin“.

„Pro člověka to platí především o plodech rostlin či stromů, kde nedochází ani k likvidaci rostliny“

„...jen málo rostlin musíme k jídlu 'zabít', většinou jíme plody a ty pro nás dozrály“

„Ne každá konzumace rostliny ji zabije – jablko stejně upadne – přírodní koloběh - uříznutá noha krávy ale nedoroste“

„Ano, vadí, proto jím hlavně již hotové plody. Také květiny netrhám ráda“

„Vadí, pokud je ta možnost, jím raději plody“

„Plody by stejně opadaly a shnily (zemřely by), obilí je už uschlé (v podstatě mrtvé)“

„Lze to řešit fruitariánstvím nicméně v klimatických podmínkách mírného pásu to nelze realizovat bez deficitu nutných nutričních složek nebo náročného shánění potravin a stálého přemýšlení o skladbě potravy“

„Citově zabarvené odpovědi“

Na základě prováděné analýzy odpovědí byla zřízena i kategorie, do které byly zahrnuty výroky, které neobsahovaly toliko racionální vysvětlení či uchopení této problematiky, ale spíše popisovaly určitou citovou reakci či prožívání jedince. Mnohdy zde byl kladen důraz na „viditelné projevy života“ (pohyb, vydávání zvuků, pohled do očí atd.), často bylo argumentováno tím, že z rostlin nelze učinit „domácí mazlíčky“ apod. Do této skupiny lze zařadit zhruba 10 procent respondentů.

„Je v tom rozdiel, rastline neviem identifikovať rodičov“

„Nemá duši“

„...rostlinám se nepodíváš do očí“

„Zkuste uříznout kedluben a potom hlavu králíka-pokud vám oba případy budou připadat v pořádku, tak prosím-vše je pouze na vás“

„Rostlina nemá projevy jako zvíře, nemluví nehýbe se...neberu ji jako živou“

„...zkuste si vzít na procházku květák“

„Rostliny neřvou na jatkách...“

„Rostlinu znovu vypěstuji, ale život zvířeti nevrátím“

„Ne, rostlina uschne, nemá oči a nemůžeme ji chovat jako domácí zvíře“

„Pořád lepší než zabít něco, co se hýbe a myslí“

„Když s tím máš problém, tak to nedělej“

Člověk je přirozeně býložravcem

Při tomto způsobu argumentace byla vyzdvihována přirozenost rostlinné stravy pro člověka. Člověk je zde popisován jako býložravec a rostlinná strava je mu tak přírodou dána, nemusí tudíž řešit etické problémy kvůli konzumaci rostlin. Kromě určitých biologických předpokladů zde byla zmiňována i adekvátnost této stravy jako „dané Bohem“. Podobný postoj vyjádřilo přibližně 8 procent dotázaných.

„Rostlina byla dána lidem ke stravování (viz Starý zákon)“

„Ideální strava od Boha“

„...původně byly rostliny určeny k jídlu“

„Rostliny jsou pro člověka přirozenou stravou“

„Nevadí, považuji se za býložravce a býložravci jedí rostliny“

„Rostlinná strava je člověku určena přírodou, všechny znaky našeho těla, zuby, délka střeva, končetiny, pohyb atd. jsou odlišné od predátorů. To není věcí naší volby, ale nutnost vnucená nám přírodou“

I k rostlinám je třeba se chovat s úctou

Někteří respondenti dodávali, že je třeba, abychom se i k rostlinám chovali s patřičnou úctou a byli vděční za to, že nám slouží jako zdroj potravy. Je tedy třeba s nimi neplýtvat, nezpůsobovat jejich zbytečné ničení či úhyn. Podobně to chápalo asi 6 procent zúčastněných vegetariánů.

„Snažím se jíst biopotraviny“

„I když se 'trhá' zelenina, je potřeba to dělat s láskou, úctou a vděčností“

„Nevadí, rostliny mají být správně před jídlem obětovány Bohu, tudíž je jejich zabíjení tímto očištěno, jak sám říká Krishna“

„...Každé jídlo jím z úctou, pomodlím se před ním a jsem za něj upřímně vděčná, mám z něj radost“

„I u rostlin je zapotřebí si brát jen to, co je jen nezbytně nutné“

Nevadí

Přibližně stejná část respondentů (cca 6 procent) k tématu uvedla, že jim tato skutečnost nikterak nevadí, nevidí v tom žádný etický ani jiný problém. Většinou šlo jen o jednoslovné odpovědi bez bližšího upřesnění.

„Ne“

„Nevadí mi to“

„Nevadí. Rostlina je rostlina. Zvíře je zvíře. Jestli nevidíš rozdíl, tak máš asi problém. Tečka“

Nereaguji

Několik dotázaných upřesnilo, že se do podobných diskusí zásadně nepouští, a tudíž ani na podobné argumenty nikterak nereaguje. 11 respondentů na tuto otázku neodpovědělo.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Semi-vegetariáni poněkud méně často argumentovali principem menšího zla a naopak ve větší míře uváděli, že bychom se měli i k rostlinám chovat s úctou. Lakto-ovo-vegetariáni se nijak významně nelišili. Lakto-vegetariáni výrazně častěji uváděli argument menšího zla (43 procent z nich) a rovněž zdůrazňovali, že jde o vývojově nižší stupeň. O něco frekventovaněji rovněž uváděli, že je i rostlinám třeba prokazovat úctu a že člověk pojídá především plody. Vegani naopak jen výjimečně reagovali tvrzením, že jde o nižší vývojový stupeň, oproti tomu ve větší míře upozorňovali na fakt, že ne-vegetariáni skonzumují v důsledku větší množství rostlin. Ve skupině vitariánů a makrobiotiků byl častý argument, že člověk použítá převážně plody rostlin. Mezi pohlavími pak nebyly zjištěny významné rozdíly.

b) Hospodářská zvířata byla v podstatě vytvořena člověkem, jinak by tu nebyla. Máme tedy právo je zabít!

Velká většina respondentů v reakci na tuto otázku odpovídala negativně, a to ve smyslu, že člověk toto právo nemá. Zmiňované důvody a vysvětlení jsou opět rozděleny do několika skupin.

Zvíře má stejné právo na život

Tento typ argumentací vyzdvihoval právo zvířete na život. Život takového tvora má v očích respondentů stejnou hodnotu jako život člověka. Člověk tak nemá právo zabít zvíře, stejně jako nemá právo zabít člověka. V několika případech bylo ještě upřesněno, že výjimkou by mohl být například případ ohrožení života či jednání v sebeobraně. Podobně situaci chápala téměř třetina dotázaných.

„Mají právo žít, a nikdo nemá právo je zabít. Je to stejně jako zabít člověka“

„Stejně jako nemáme právo zabít člověka, nemáme ani právo zabít zvíře“

„Nikdo nemá právo zabít jiného živého tvora, ani člověka ani zvíře“

„Nemáme, každý tvor má právo žít a netrpět“

„Když chci mít právo na život já, nemůžu ho brát druhým...“

„Žij a nech žít!“

„Máme právo zabít jiný živý organismus pouze v 'rovném' boji, pakliže bychom zvířata zabili v boji jako lidé v pravěku“

„...a každý tvor na světě má právo se bránit proti nebezpečí když mu nějaké hrozí“

Člověk život nedal, nemá ho tedy ani právo vzít

Rovněž poměrně velká část respondentů (přibližně 14 procent) zdůrazňovala hledisko, že člověk nemá právo zvíře zabít, protože mu život nedal, nemá tedy právo mu ho vzít. V tomto ohledu bylo často poukazováno na to, že člověk není Bůh, aby mohl někoho stvořit. Z některých odpovědí byl rovněž cítit odpor proti pojímání člověka jako „pána tvorstva“, který má neomezenou moc na Zemi.

„Člověk život nikomu z nich nedal, nemá právo si ho brát“

„Až budu umět život vrátit, možná začnu uvažovat o tom, jestli to smím také vzít“

„Člověk si myslí, že je tedy pán tvorstva. To se ale plete. Už brzy to všichni poznáme!“

„Zavání to elitářstvím, kdy jedna rasa je nadřazena druhé na základě pochybných argumentů. A kdo má vlastně právo vraždit?“

„Hrajeme si na pány tvorstva a chováme se přitom jako vrazi“

„To, že něco vytvořím, neznamená, že to mohu kdykoli zničit. Nejsem přeci Bůh!“

„Příkázání nezabiješ!“

„Máme právo zabíjet pro naše přežití, ale ne pro choutky“

Děti byly také člověkem stvořeny, máme tedy právo je zabít?

Další rozšířenou reakcí bylo poukazování na nelogičnost tohoto tvrzení na příkladu dětí. Děti byly v podstatě vytvořeny rodiči. Pokud by se tedy na ně použilo stejné měřítko, znamenalo by to, že rodiče mají právo zabít své potomky. V několika případech byl tento způsob argumentace použit i na další člověkem „vytvořené“ jedince či instituce, několikrát byla rovněž navržena jeho aplikace na „domácí mazlíčky“. Podobné argumenty zazněly zhruba u 14 procent respondentů.

„Děti nebo šlechtění psi jsou také vytvořeni člověkem a obvykle je nezabíjíme a nejíme“

„Hmmm. Z toho by ale vyplývalo, že mě nebo Tebe můžou zabít naši rodiče?“

„Co na to říct? Když svoje dítě porodím, mám právo ho zabít jen proto, že díky mě by tu nebylo?“

„Dal jsi život svému dítěti, znamená to, že mu ho můžeš taky vzít?“

„Můžu tě zabít?“

Člověk hospodářská zvířata nevytvořil, jen vyšlechtil

Tato část respondentů se ohradila proti použitému výrazu „vytvořil“ ve vztahu k hospodářským zvířatům. Mnoho z nich pak upřesňovalo, že člověk tato zvířata pouze

určitým způsobem vyšlechtit a později zneužil. Podobně to chápe 38 respondentů (12 procent).

„I kdyby se jednalo o skutečné ‘autorství’ (což se nejedná), proč by toto mělo implikovat neomezené disponování?“

„Navíc to, že jsme tato zvířata genově zmanipulovali, neznamená, že jsme je stvořili, tudíž nemáme nejmenší právo rozhodovat, jaký je smysl jejich existence!“

„Nikdo nemá právo zabít jiného tvora pokavád není v nějakém ohrožení a není hnán pudem sebezáchovy“

„Ne, ony tu byly v podobné formě dříve než my, nemám to právo“

„I hospodářská zvířata cítí bolest a strach. Nejsou to výtvoři, jsou to jen domestikovaná zvířata, člověk je nevytvořil“

„Člověk žádné zvíře pokud vím dosud nestvořil, jen přetvořil k větší produkci a nízkým nákladům, tudíž nemá právo jim život brát, navíc v době kdy je potravin dostatek“

„Vytvořena? Spíše ukradena nebo půjčena. Proto je musíme vrátit, zatěžujeme se dluhem. Když bude ten dluh větší, než zvládneme splatit, když si budeme brát více, než potřebujeme, nastane nerovnováha a tudíž průšvih. A že tomu tak je, začíná být vidět stále více“

Prostý nesouhlas

Tito dotázaní na otázku reagovali převážně jednoduchým odmítnutím takto deklarovaného práva na zabití zvířete. Bez dalšího vysvětlování odpovídali „ne“, „nemá“, „nemá právo“ atd. Týkalo se to zhruba 9 procent respondentů.

Omezení chovu a zlepšení podmínek zvířat

Podobná část dotázaných se vyjádřila, že by se měly chovy hospodářských zvířat výrazně omezit a rovněž se zasazovali o zásadní zlepšení podmínek chovu. Mnozí na uvedený argument reagovali tvrzením, že nemáme právo zvířata zabít, ale naopak povinnost se o ně dobře postarat a zajistit jim důstojné podmínky k životu.

„Máme povinnost se o ně postarat, když jsme je stvořili“

„ano, ale před sto lety bylo maso vzácností a také nikomu nechybělo, jinak bychom tu nebyli, navíc nejde jen o to, že je zabíjíme, ale v jakých podmínkách je chováme a jakým způsobem je zabíjíme (často drasticky a velmi bolestivě)“

„Máme povinnost zajistit důstojné, přirozené životní podmínky a nezneužívat bezbrannosti“

„Máme i právo je nezabíjet“

„Nemáme právo týrat a vykořisťovat“

„Zabíjení obrovského množství zvířat jen za účelem smyslového požitku prostě neschvaluju“

„Nesmysl, nikdo nemá právo zabít živého tvora-tím spíš, pokud se přičinil o jeho život(inseminace apod.), tím větší má za něj odpovědnost“

„Člověk chybuje a tohle je jeden z omylů...doba se mění, není třeba živočišné výroby“

Nemáme právo rozhodovat o osudu zvířat

Několikrát (16 respondentů – 5 procent) byl podtrhován fakt, že člověk nemá právo jakýmkoli způsobem rozhodovat o zvířeti, tedy o jeho životě, podmínkách ani smrti.

„Ta zvířata se nás o to neprosila“

„...a nikdo nebyl stvořen k jídlu...“

„...jsou pro radost, potěchu a užitek, ne zabíjení“

„...nemáme ani právo je přivádět na svět pouze proto, abychom je pak porazili a pozřeli“

„Nemáme právo rozhodovat o životě druhých, byť zvířat“

Zvířata jako živé a cítící bytosti

U několika respondentů bylo argumentováno z hlediska chápání zvířat jako živých a cítících bytostí, které tudíž nemáme právo zabít ani žádným způsobem týrat.

„Pořád jsou to živé bytosti zasluhující soucit!“

„Člověk nemá žádné právo parazitovat na žádném zvířeti a na žádné bytosti, která má schopnost trpět“

„Zvířata, i když jsou němá, jejich trpící reakce a strach pozná jakýkoliv člověk! Proto není správné je ve velkém a mnohdy zbytečném množství zabíjet!“

„Zabij si sám“

Zhruba u 10 respondentů se objevila reakce, která by člověku vznášejícímu tento argument, doporučila, aby si v tom případě takové zvíře zabil sám, ulovil sám apod. a nenechával to na ostatních. Vegetariáni pak rovněž zdůrazňovali, že oni by takového činu schopni nebyli, takže se na tomto systému nechtějí podílet, a to ani zprostředkovaně.

„o.k. zabíjej ale ty osobně“

„Člověkem? Když bez toho nemůžete být, zapíchněte si tele doma na zahradě a nenechávejte tu špinavou práci na někom jiném. Dobrou chuť“

„Já nechci zabít nikoho, je to zbytečné“

„Lépe, kdyby nebyla“

Spíše výjimečně se objevilo i tvrzení, že by těmto zvířatům „bylo lépe“, pokud by vůbec nebyla, než žít v takovýchto podmínkách.

„...ale máme i volbu je buď chovat, nebo nechovat“

„Máme právo a možnost je přestat chovat“

„Ty zvířata jenom trpí a lepší žádný život než takový“

Člověk „vytvořil“ i „nedobré“ věci

Několik respondentů argumentovalo i tvrzením, že ne vše, co člověk vymyslel či vytvořil bylo vždy k užitku lidstva či že má právo to bezvýhradně užívat.

„To, že máme na něco právo, ešte neznamená, že je to správne“

„...lidé se mezi sebou také zabíjejí .. a je to v pořádku?“

„Člověk vytvořil vůbec spoustu blbostí...“

„Taky jsme vymysleli jaderné bomby. Máme právo je použít?“

Nereaguji

8 dotázaných uvedlo, že na podobné otázky z principu nereagují, 10 respondentů tuto položku vynechalo (někteří z nich z důvodu nezájmu o etickou problematiku vegetariánství).

Sledování rozdílů mezi skupinami vegetariánů a mezi pohlavími

Mezi semi-vegetariány a lakto-ovo-vegetariány byl poněkud méně uváděn postoj, zdůrazňující, že jsme život nedali a tudíž nemáme ani právo ho vzít. Naopak ve třech dalších skupinách byl tento pohled zastoupen velmi výrazně. Mezi pohlavími pak opět nebyly shledány výraznější odchylky.

c) Kdyby se všichni na světě stali vegetariány, co by bylo se všemi těmi zvířaty?

V tomto případě se zřejmě ještě častěji než u dalších kvalitativních položek odpovědi velmi prolínaly a navzájem spolu souvisely. Prezentované skupiny způsobů reagování nejsou tedy nijak výrazně ohraničeny, mnoho respondentů zároveň uvádělo více možností či prezentovaly jejich postupný nástup.

Návrat do přírody a k přirozenému způsobu života

Největší část respondentů (více než 40 procent) navrhovala z tohoto hlediska osvobození zvířat a jejich postupný návrat do přírody, jejich znovuzařazení do přírodního koloběhu, kde by se pak zároveň opět uplatňovalo i evoluční hledisko přežití druhu. Je tak možné, že by některé tyto druhy postupně i vyhynuly. Zdůrazňován zde byl mnohdy i fakt, že by tak zvířata mohla žít konečně v klidu, přirozeně a „šťastně“, nebyla by nadále vykořisťována člověkem.

„Zvířata by za naší asistence a podpory dožila a pak by jejich počty byly regulované přirozeně“

„Postupně by vyhynula, je to lepší než vraždění“

„Souhlasím se zánikem druhů, resp. plemen a variant zvířat, která jsou pouze zneužívána“

„Nastala by přirozená rovnováha“

„Příroda by si poradila“

„Přežila by ta nejsilnější“

„Ono by se to srovnalo“

„Přirozený výběr by se postaral. A lidé by si všech zvířat víc vážili, takže by vedle nich určitě dokázali žít“

„Nejspíš by zahynula z traumat, která prožila ve velkochovech, nemusíš se bát, že by přišla kráva a snědla tě“

„Pravděpodobně by plno zvířat zemřelo, nebyly by prostředky je zachránit, celej život žili někde ve velkochovech, nepřezili by v přírodě, ale byla by to oběť pro budoucnost, mnohem míň utrpení...“

„Volně by se pásly“

„...žila by na místě velkochovů a jatek a polí, kde se pěstuje obilí pro jateční zvířata... to je docela velká plocha“

„Žila by podobně jako divoká zvířata, omezeně by pak mohla být i lovena“

„Nerodila by se pro smrt“

„Bylo by jim líp“

„Žila by v klidu“

„Byla by na živu“

„Co by s nimi bylo? Žili by tak, jak si zaslouží“

„Žily by a umíraly stejně jako lidé“

„Konečně by byli svobodní!!!!!!“

Postupná změna

Větší část dotázaných (zhruba 17 procent) uvedla, že takováto změna je velice nepravděpodobná, a i kdyby se uskutečnila, nebylo by to náhle, ale šlo by o postupný proces, který by souvisel mimo jiné i s principem nabídky a poptávky. Nešlo by tedy o změnu ze dne na den.

„Ono by k tomu nedošlo ze dne na den, postupně s klesající poptávkou by nutně musela klesnout i nabídka, nedocházelo by k dalšímu množení pro 'výrobu'“

„Nikdy se to nestane, a když ano, tak postupem času, tzn. poptávka určuje nabídku. Chcete méně masa, připustíme méně krav“

„Ze dne na den se to nestane protože je to pomalý vývoj. Když klesne poptávka po masu, zvířata budou méně násilně oplodňována a tak se jejich počet bude snižovat“

„Nikdy by se nestali ze dne na den, ale třeba v průběhu desítek let, a zrovna tak v tom průběhu by se redukovaly počty chovaných zvířat“

Omezování chovů

Jak již bylo uvedeno výše, u tohoto postupného přechodu by bylo systematicky omezováno i množství takto chovaných zvířat. Ta by se například přestala nadměrně a nepřirozeně rozmnožovat či by jejich rozmnožování bylo znemožněno zcela. Díky jejich omezenému počtu by tak rovněž mohly být zajištěny jejich lepší podmínky a došlo by k postupnému zániku velkochovů. Takovýto vývoj uváděla zhruba třetina dotázaných.

„Zvířata jsou záměrně násilně množena pro co nejvíc porodů a mláďat, přestaňme je množit a je to“

„Nechovala by se v takových počtech, jenom takové množství které by bylo nutné pro vejce, atd. a protože by jich bylo málo mohly by žít v dobrých podmínkách ...“

„Zemřeli by na stáří ty dosavadní a nová by se úmyslně nerozmnožovala“

„Bylo by jich přirozeně méně, chovaných v přirozených podmínkách, nejde o to, aby se vypustila do lesů, ale aby jejich chov nebyl masový“

Nechat dožít

S postupným omezováním chovu do velké míry souvisí i osud současných zvířat. Zhruba pětina respondentů uváděla, že by se chovaná zvířata měla nechat dožít, a to pokud možno v důstojných a přirozených podmínkách, za případné asistence a podpory člověkem. Několikrát bylo poukázáno i na skutečnost, že pokud by všichni na zemi byly opravdu vegetariány, o zvířata by bylo zcela jistě dobře postaráno.

„Nechat dožít. Staré neproduktivní lidi taky nezabíjíme“

„Šťastně a spokojeně by žily dokud by neumřeli“

„...kdyby k tomu mělo dojít, tak zvířata pomalu dožijí, splnila tady na Zemi svůj úkol a jede se dál... Pokrok nezastavíš“

„Nechali bychom je důstojně dožít a omluvili bychom se jim za vše co jsme jim udělali“

„Vegetariáni se o ně postarají, zemřou přirozenou smrtí a dál se rozmnožovat nemusí“

Využití zvířat k jiným účelům

Menší skupina respondentů (zhruba 8 procent) doporučovala využívání takových zvířat k jiným účelům, například k produkci mléka, vajec atd., opět však s přihlédnutím k jejich přirozeným potřebám a za dobrých podmínek. Část dotázaných navrhovala obnovit určitý partnerský vztah s těmito tvory či je dokonce přeměnit v „domácí mazlíčky“.

„...i se slepicemi či krávou se dá žít na malebném statku v klidu a míru bez toho, aby si od nich člověk pořád něco nárokoval, ale místo toho je nechal obyčejně žít a dožít“

„...využily by se jinak, na vlnu, mléko...“

„Co by bylo se zvířaty? Nechali by se dožít, nebo by je někdo mohl chovat pro potěšení, bez toho, aby z nich měl nějaký užitek“

„Ta zvířata by se nerodila, případně by byla chována za jiným účelem (mléko, radost ze zvířete)“

„...např. prasata by mohla fungovat podobně jako asistenční psi, hledat lanýže atd.“

„...chovaly by se dál, ale ne pro maso“

„Ach to by bylo krásné! Žila by volně a dávala nám s radostí a vděčností mléko, vlnu apod.“

„Všechna zvířata by žila svobodně a ta domácí na farmách na mléko, vejce, vlnu apod.“

„Byli by kamarádi“

Utopie

Zhruba desetina respondentů označila tento argument za zcela nereálný a utopistický, tudíž by na něj dle toho i reagovala (případně nereagovala).

„Nikdy se to nestane najednou, bude to přicházet po částech. Už teď se méně a méně používají některé druhy zvířat pro maso. Prostě situace kdyby všichni najednou přestali jíst maso je nereálná, takže samotná otázka nemá smysl“

„Krásná, ale utopická vize. Pokud by někdy došlo k tomu, že budou všichni vegetariáni, bude to velmi pomalý postupný proces. A už dnes existují studie (např. v Anglii), které dokazují o kolik méně zvířat se chová díky klesající poptávce po mase. Tato zvířata se ani nenarodí, jejich nadbytečnost není tedy třeba řešit“

„Bohužel k tomu asi nikdy nedojde“

„Všichni na světě by se vegetariány nestali, v některých podmínkách to nelze (na severu). A i kdyby k tomu došlo, tak ne najednou. Zní to hrozně, ale hospodářská zvířata by se prostě postupně 'dojedla' ...“

„To je absurdní otázka, protože se to ze dne na den nikdy nestane, a pokud by k tomu, čistě hypoteticky došlo postupně (čemuž nevěřím), tak se budou zároveň postupně snižovat stavy hospodářských zvířat“

„To se nikdy nestane, proto si nemusím ubírat drahocenný čas filozfováním na toto téma“

Nereagovali by

Zhruba 8 procent respondentů tuto otázku nezodpovědělo či uvedlo, že by zřejmě nijak nereagovali či si svou reakcí nebyli jisti.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Semi-vegetariáni pochopitelně výrazně méně volili možnost omezování chovů a naopak častěji byli pro využívání zvířat k jiným účelům. Lakto-vegetariáni výrazně častěji vyzdvihovali požadavek nechat tato zvířata důstojně dožít. Vegani se k této problematice stavěli spíše poněkud pesimisticky a zdůrazňovali utopičnost takové situace a aspekt postupné změny. Jako postupný chápali tento proces rovněž vitariáni a makrobiotici.

V tomto případě bylo možné zaznamenat i poměrně výrazné rozdíly mezi pohlavími. Muži podstatně častěji upozorňovali opět na pozvolnost celého procesu a naopak jen výjimečně navrhovali v porovnání se ženami alternativu využití zvířat k jiným účelům.

d) Některá divoká zvířata také pojídají jiné živočichy. Je to tedy přirozené.

Rovněž v tomto případě se vyskytovaly různorodé odpovědi, které byly rozděleny do několika okruhů, ale mohly se i vzájemně prolínat.

Je to přirozené pro takové zvíře, nikoli pro člověka

Tento nejčastější způsob argumentace (uváděný u 45 procent respondentů) podotýkal, že pro masožravá, případně všežravá zvířata je toto přirozené. Nepřežila by pouze na rostlinné stravě. Jejich organismus i jejich instinkty jsou k tomu uzpůsobeny. Trávicí

aparát, chrup i celková výbava člověka jsou však dle nich spíše uzpůsobeny ke konzumaci rostlinné stravy. Pokud by byl dnešní člověk v přírodě, nedokázal by si sám kořist ulovit, rozšápat a za syrova sníst. Potřebuje na to používat různé nástroje, stravu vařit, ochucovat atd. Několikrát bylo zmíněno, že původně tato strava přirozená nebyla, a to ani pro zvířata. Stalo se tak až po pádu do hříchu.

„Ano, v přírodě je to samozřejmě přirozené“

„Vyběhněte si do lesa, vlastními nehty ulovte zvíře a pak ho syrové zuby roztrhejte a snězte“

„Mám mozek jsem člověk – ne šelma. Nemám přizpůsobené naprosto nic na těle k lovu. Ani trávicí ústrojí ani zuby ani drápy.. nic.. mám mozek. Dokážu si potravu opatřit bez toho aniž bych rozšápal králíka“

„Ona jsou ale uzpůsobena k lovu a trávení syrového masa, člověk ne“

„Ano u divokých zvířat je to přirozené, u lidí je to nechutné barbarství“

„V přírodě je to potravní řetězec, člověk z něj vystoupil a chová se jako bastard. A na to, aby si zaplnil žaludek, nepotřebuje zničit jiný život“

„Samozřejmě, ale člověk není od přírody masožravec. Jeho strava se dříve skládala jen z rostlin a plodů, teprve později začal lovit“

„Nejsme dravci“

„Pro masožravce ano, člověk ale není šelma“

„U zvířat je to v pořádku, pro člověka nepřirozené“

„Ano, ale lidé nejsou od přírody masožravci, jsme druh opic (Třída: úzkonosé opice) a opice i my máme trávicí soustavu na rostlinnou stravu“

„Boží ideál takový nebyl, tento jev je důsledkem hříchu! (Gn 1,30)“

Možnost volby

Zhruba třetina respondentů reagovala upozorněním, že člověk má možnost volby. Může si vybrat, zda zvíře zabije (přímo či zprostředkovaně) nebo nikoli. Nepotřebuje to však k přežití, má dostatek jiné potravy a rovněž možnost rozhodovat se eticky, svobodně, na základě rozumu či citu. Tuto možnost však zpravidla zvíře nemá, řídí se instinkty.

„Zvířata nemají možnost jít do obchodu a koupit si tofu“

„Ano, jenomže já mám právo svobodné volby a rozum, doufám“

„Máme možnost volby, máme rozum a cit“

„Ano, ale ty jsi člověk a máš možnost volby..lev tu možnost nemá, kdyby nezabíjel jiné živočichy, sám by nepřežil“

„Divoká zvířata nemají volbu zajít si do supermarketu a koupit si sóju. A z trávy být živi nemohou“

„Ale já mám přece volbu. Mám tu výsadu, že se můžu rozhodnout, že zabíjet nechci“

„Pro divoká zvířata ano, ta se řídí instinktem, jsou to šelmy, nemají na výběr, my ano, dokážeme přežít i bez masa“

„Ano, ale zvířata nemají na výběr, jsou hnána instinktem“

„Tato zvířata, o kterých mluvíte, se nedokáží rozhodovat, jestli je něco dobré či ne. Pokud je nám, lidem, dán takovýto dar, měli bychom jej využít“

„Pro zvířata ano – ty nemají na výběr. Je to jejich karma, že se musí žít těly ostatních. Jsou ale zapojeni do potravního řetězce – my ne – my máme jako jediní na této planetě na výběr. Člověk by měl být ochráncem a ne ničitelem“

Člověk není zvíře, je civilizovaný

Takovéto reakce zdůrazňovaly skutečnost, že člověk často sám sebe staví nad zvířata, nepočítá se mezi ně. Je oproti nim „civilizovaný“ a k jeho jednání se přidává i rozměr rozumový a etický. Neměl by se tedy chovat „jako zvíře“. Podobným způsobem reagovala zhruba čtvrtina dotázaných.

„Člověk není divoké zvíře. Nebo snad ano?“

„Jo, tomu se říká, pud sebezáchovy, myslím že lidi mají navíc“

„Ano, ještě nedávno se i lidi jedli navzájem, myslím, že už jsme trochu 'jinde'“

„Člověk není divoké zvíře ale člověk. Máme na rozdíl od šelem rozum, to je to co dělá člověka člověkem“

„Nepovažuji se za divoké zvíře“

„Pro ně ano – a vy se přirovnáváte k divokému zvířeti? To snad ne...“

„Přirozené to je, ale jelikož se člověk považuje za vládce a říká si, že je nejinteligentnější tvor na planetě, měl by se podle toho chovat...a nechovat se hůř jak zvěř“

„Oni mají vše dané instinktem. Umíte si představit, kdyby se lidi řídili jen svými instinkty?? Nemyslíte, že máme navíc, než se řídit instinktem? Seberealizace, duchovní pokrok, atd.?“

„Já myslela, že lidé se chlubí tím, že jsou něco víc, než zvířata, tak by to taky mohli někdy v praxi dokázat“

„Jsme lidé a nejsme JEN přirození – jsme i kulturní bytosti“

„Zvířata jsou zvířata, člověk je člověk“

„Chceš se srovnávat se zvířaty, když je sám považuješ za podřadné tvory?“

„Ale my nejsme zvířata, i když se tak někdy chováme!!!“

„Ano. Ale člověk je na rozdíl od zvířat obdařen intelektem a schopností soucitu“

Divoké zvíře netýrá svou obět'

Přibližně 10 procent dotázaných rovněž připomínalo, že zvířata svou obět' nikterak netýrají, nikam ji nezavírají, může předtím prožít plnohodnotný život atd. Obět' má šanci o své přežití bojovat a v rámci svých možností se bránit. „Hospodářským zvířatům“ však tato možnost dána není a jejich život je již dlouho před jejich zabitím velmi neuspokojivý, jsou od narození „předurčena zemřít“.

„Zvířata nejsou chována za účelem smrti“

„Žádné jiné zvíře nestaví koncentráky a jatka, nedrží jiná zvířata ve tmě: hezky do lesa a někoho si ulovte, zakousněte“

„Oni si z nich ale nedělají továrny na maso“

„A taky je ta divoká zvířata vězní léta zavřená v klecích, kde do nich píchají denně antibiotika?“

„Zvířata ve volné přírodě mají možnost utéct, navíc předtím žila plnohodnotným životem, což je nesrovnatelné s tím, co si zažívají zvířata ve velkochovech a na jatkách“

Divoké zvíře zabíjí z nutnosti a z hladu, nikoli pro zábavu

Dalším zmiňovaným rozdílem byl fakt, že zvíře zabíjí, aby přežilo, pokud má hlad. Zpravidla pak svou oběť beze zbytku využije, nezabíjí víc, než opravdu potřebuje. Oproti tomu člověk chová a následně zabíjí zvířata „ve velkém“, mnohdy přitom dochází i k následnému hnití či kažení takového masa či ke zbytečnému plýtvání. Rovněž je většinou konzumace masa spojena spíše s chuťovým či jiným smyslovým požitkem, ne s reálnou potřebou jeho konzumace. Mimo to člověk často zabíjí i „pro zábavu“, kdy zvíře není určeno ke konzumaci, ale k jiným účelům (kůže, kožešina, parohy, kly, lovecké trofeje atd.).

„Ano, ale zabíjí je, jen když mají hlad, nedělají si zásoby a nechovají je ve velkochovech“

„Zabíjí z hladu, my někdy z rozmaru“

„Ano, to je, ale ty zvířata zabíjejí, aby se najedla, ale my zabíjíme, aby byly plné masny a markety, hodně masa vůbec člověk nesní a je vyhozeno“

„Jak řekl Miky ve filmu Takoví normální zabijáci: 'V lese je to tak, že jedno zvíře zabíjí druhý, ale člověk zabíjí všechna zvířata a k tomu zabíjí i celej les'“

„Je přirozené obstarávat si stravu nutnou k přežití, ne k přejídání a nadměrná, nesmyslně obhajovaná konzumace masa neznámá nic jiného“

„My jsme lidé a ne divoká zvířata, a ta nezabíjejí pro zábavu a choutky jako lidé, ale jen proto, aby přežila, nikdy ne víc“

„Loví pro obživu, ne z gurmánské rozmařilosti“

Nereagovali

13 respondentů tuto otázku nezodpovědělo či by na ni nikterak nereagovalo, případně si svou reakcí nebyli jisti.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

I v tomto případě bylo možné pozorovat určité dílčí rozdíly mezi skupinami vegetariánů. Semi-vegetariáni výrazně méně zdůrazňovali možnost volby, kterou člověk v tomto ohledu má, tu naopak vyzdvihovali zejména vegani. Ti zároveň popisovali i nepřirozenost takového způsobu stravování pro člověka. Tento aspekt byl naopak méně uváděn lakto-vegetariány, kteří velice výrazně poukazovali zejména na civilizovanost člověka. Nikdo z nich poté nezmínil argument týrání zvířat člověkem.

Spíše drobné rozdíly bylo možné pozorovat i při srovnání obou pohlaví. Muži častěji poukazovali na nepřirozenost takového způsobu stravování pro člověka, ženy naopak vyzdvihovaly moment týrání zvířat člověkem.

e) Stejně se nic nezmění, když jeden člověk přestane jíst maso!

I zde bylo argumentováno rozličnými způsoby a z různých úhlů pohledu. Docházelo rovněž do určité míry k prolínání odpovědí.

Změní se ten člověk

Přechodem k vegetariánské stravě se dle velké části dotázaných (zhruba 28 procent) změní zejména sám dotyčný člověk. Tato změna přitom může být duchovního, duševního či tělesného charakteru. Nejčastěji však bylo zmiňováno klidné svědomí a dobrý vnitřní pocit takového jedince.

„Změní se toho hodně. Stačí nahlédnout do statistik nehledě na to jak se pak člověk může díky bezmasému stravování cítit vnitřně. Už jen to samo o sobě je velká změna. Kdo nezažil nepochopí“

„...člověku to přinese uspokojení“

„Mám z toho dobrý pocit, že nezabijím moje bližní“

„Ten člověk může mít čisté svědomí“

„...Takže se něco změní a je to myšlení člověka“

„Dle mého názoru jde především o změnu myšlení a o svědomí každého z nás“

„Změní se mnoho, protože se změnil člověk k obrazu Božímu...“

„Já nechci měnit lidi, já chci měnit sebe!“

„Nedělám to, aby 'se něco změnilo', ale abych se změnil já“

„Důležité je, že děláte i něco pro svoje zdraví“

„Změní se život toho jednoho člověka a to je hodně“

„Změní se to nejdůležitější, jeho vlastní život“

Každý musí začít u sebe

Přibližně čtvrtina respondentů různým způsobem zdůrazňovala, že každá změna začíná u jednotlivce. Člověk musí převzít především zodpovědnost sám za sebe a za své jednání. Měli bychom se tak rozhodovat na základě svého vlastního úsudku a svědomí.

„Mysli globálně, jednej lokálně“

„Revoluce začíná na osobní úrovni“

„Gándhi řekl: 'Bud' změnou, kterou chceš vidět““

„Změníš sebe, změníš svět“

„Nejprve změním sebe, svět až v druhé řadě“

„Třeba nezmění, ale je to jeho svobodná volba“

„Je mi jedno, co dělají ostatní, já ho prostě jíst nebudu“

„...i kdyby nezměnilo, nechci žít tak, jak mi to nevyhovuje“

„...každý musí začít u sebe, nepodporovat to s čím nesouhlasí“

„Bojkot je nejúčinnější způsob nenásilného odporu“

„Ale když ten jeden maso kupuje, zvyšuje poptávku a jasně ukazuje, že je mu daný problém lhostejný. Vegetariánství považují hlavně za demonstraci určitého názoru a nesouhlasu s některými praktikami“

„Nikdy se nic nezmění, když neuděláme první krůček. Kdyby se dítě už při prvním pádu nepokusilo chodit, nikdy by pak nechodilo“

„Jeden každý z nás je zodpovědný za náš vliv a přístup k životu“

„Netřídíš odpad, protože jeden člověk nic nezmění?“

„Každý má svou zodpovědnost“

„Každý je i svým malým dílem zodpovědný za celý biosystém“

„To je pravda, stejně se nic nezmění, když si jeden vrah řekne, že už nikoho nezabije a jeden alkoholik, že se nenapije před jízdou autem“

Nebude jen jeden, ale i jeden něco zmůže

Tento způsob reakce (uváděný asi pětinou respondentů) zdůrazňoval, že takový člověk nikdy nebude jediný. Vegetariánů je již poměrně velké množství a zdá se, že jich spíše stále přibývá. I jeden člověk však v tomto celku hraje svou důležitou úlohu a podílí se na systému i na principu nabídky a poptávky.

„Už nás jsou 4 %“

„...vegetariánů je navíc v ČR přes 200 tisíc a ekonomické principy nabídky a poptávky fungují spolehlivě, masný průmysl se již delší dobu potýká s nižší poptávkou, proto snižuje i stavy chovaných zvířat“

„Čím více lidí bude vegetariány, tím menší bude po mase poptávka, tudíž se bude zmenšovat množství zabíjených zvířat“

„1+1=2. 2+2=4. A kromě toho, za moje vlastní čisté svědomí mi za to stojí, i kdybych byla jediná na světě!“

„Ale když se například z každé rodiny jen jeden člověk stane vegetariánem, bude jich kolem tří miliónů jen v ČR“

„Jeden k jednomu a za chvíli jich je celý dav“

„To nezmění, proto je docela fajn, že je vegetariánů kapku víc než jen jeden“

„Moře se skládá z kapek a každá kapka má svůj význam“

„Ale ano, a také nejsem sám, kdo maso nejí“

„Později se k tomu jednomu připojí více, stejně jako s globálním oteplováním, nic se nezmění, když šetřím životní prostředí, ale na druhou stranu proč to ještě více zhoršovat?“

„Hitler byl taky jeden a kolik zla dokázal udělat? Proč by to nešlo naopak?“

„Ježíš Kristus byl první křesťan“

„I jeden člověk má smysl“

„I jedinci dokáží změnit svět“

„V oceánu je kapka vody i ta zmůže mnoho a vyvolat bouři“

Zachrání mnoho zvířat

Z tohoto pohledu byl vyzdvihován fakt, že jeden člověk (vegetarián) může za život ušetřit i několik tisíc zvířat. Již z tohoto důvodu to tedy má dle respondentů smysl. Podobný postoj zaujalo asi 16 procent dotázaných.

„...jeden vegetarián za svůj život zachrání několik stovek zvířat, která nezkonsumuje, čili pro něj nejsou ani zabita a ani se nenarodí“

„Zvířata nebudou zabijena pro moji potřebu“

„Změní, za rok se sní o několik kilo masa méně a zachrání to život třeba jedné ovci“

„Změní, sní se méně masa, zabije se menší počet zvířat“

„Změní se hodně, utrpení zvířat se zmírní přesně o tolik, kolik jich jeden vegetarián nesní“

„To není pravda, jestli sní člověk průměrně třeba 90 kg masa ročně, já svojí volbou zachráním ročně třeba 80 kuřat, a to je málo??“

Ovlivní své okolí

Člověk, který se stane vegetariánem, nežije ve vzduchoprázdnu a svým příkladem tak dle respondentů může ovlivnit mnoho lidí, kteří začnou o tomto životním stylu přemýšlet a možná se přidají, pokud uvidí, že je to možná cesta. Tímto způsobem argumentovalo zhruba 16 procent dotázaných.

„Ale ano, protože může ovlivnit svoje okolí k tomuto rozhodnutí“

„Vždycky to musí někde začít. U někoho. Máš kolem sebe tolik lidí... jdi jim příkladem! Když se tři z tvých přátel aspoň zamyslí...a dva z nich maso jíst přestanou – už jste tři! Když nezačneš, ono číslo je 0“

„Změní, protože jeden je lepší než nikdo. A díky tomu jednomu si třeba někdo jiný uvědomí, že je normální nejíst maso“

„Ale změni – k jednomu přibude druhý, třetí....když uvidí, že to jde“

„Ano, ale ostatní o tom začnou přemýšlet a později se 'připojí'“

„Tuto námitku slyším velmi často. Vidím, že lidem v mém okolí začíná i přes jejich počáteční obavy o mé zdraví vrtat v hlavě jakto, že jsem stále ještě zdravý, nebo že jsem dokonce neumřel, když jím jen tepelně neupravenou rostlinnou stravu a více o své potravě přemýšlí. Občas se mně zeptají i na nějakou radu. Je mi jasné, že časem se ke mně přidají další“

„...ovlivňuje jiné a dobré myšlenky se šíří 'nabalováním jako sněhová koule'“

„Pokud můj postoj bude přitažlivý, může postupně ovlivňovat lidi kolem mne a nebude to už potom jenom jeden člověk, ale třeba celá rodina a do budoucna rodiny dětí“

Kdyby si to řekl každý, nezmění se opravdu nic

Takovýto způsob obhajoby ne-vegetariánství se přičil části dotázaných, kteří považovali podobný přístup za alibistický. Takovýmto způsobem se dle nich dá zdůvodnit téměř cokoli. Pokud by si to tedy řekl každý, nemohlo by se opravdu nikdy nic změnit, jde jen o výmluvy. Na podobném principu stavělo přibližně 14 procent dotázaných.

„Když tohle řekne každé, tak se doopravdy nic nezmění“

„Kdyby si to řekl každý tak se nikdy nic nezmění, každý hlas má váhu“

„To je to stejné, jako když volič řekne, že nepůjde k volbám, protože stejně jeden hlas nic nezmění“

„Stejně se nic nezmění, když jeden člověk přestane krást“

„To jsem si taky říkal. Ale je to jenom falešné alibi“

Nereagovali

20 respondentů se k této problematice nevyjádřilo či uvedlo, že by v podobné situaci nijak nereagovali.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Semi-vegetariáni výrazně méně uváděli záchranu konkrétních zvířat a poukaz na univerzálnost takového tvrzení i v jiných oblastech života. Tyto dva argumenty byly naopak nejčastější mezi vegany. Semi-vegetariáni častěji zdůrazňovali nutnost, aby „každý začal u sebe“. Tato varianta byla naopak méně volena lakto-vegetariány. Ti výrazně častěji vyzdvihovali změnu tohoto konkrétního člověka.

Ženy pak s výrazně vyšší frekvencí uváděly, že „kdyby si to řekl každý, nic se nezmění“.

f) Já bych bez masa nepřežil(a), potřebuji ho k životu, člověk ho potřebuje k životu!

Naprostá většina respondentů zde obecně vyvracela různými způsoby potřebnost masa pro člověka.

Maso není potřeba, je nahraditelné

Necelá třetina dotázaných vyvracela „potřebnost“ masa pro člověka obecně, zejména pak s ohledem na možnost získání všech důležitých živin z rostlinných zdrojů. I nejrůznější studie dle nich dokazují, že vegetariánská strava je mnohdy i zdraví prospěšnější. Několikrát bylo dokonce uvedeno, že maso naopak lidskému organismu může výrazně škodit. Někteří dotázaní bez podrobnějšího komentáře prostě jen uvedli: „Nepotřebuje“

„Co je v mase tak důležité, že ho člověk potřebuje k životu? Nic!“

„Maso neobsahuje ani jednu živinu, která by nebyla obsažená v bezmasé stravě“

„Vše potřebné je v rostlinách“

„Nejsme masožravci“

„Organismus člověka není organismus dravce a tak se každý může bez této 'mrtvé pochutiny' v klidu obejít“

„Není pravda – jsou lékařské výzkumy, které dokazují, že vyváženou veg. stravou lze pokryt 100% potřebu výživných látek. Jak říká doktor Lunáček: 'Kdokoli má jiný názor, ať ho dokáže!'“

„Existují mnohé výzkumy prokazující naprostou dostatečnost vegetariánské i veganské stravy (i pro těhotné a kojící matky, malé děti, ...)“

„Nepotřebuje, je to jen zažitý argument. Navíc maso z velkochovů není nic zdravého, naopak obsahuje spoustu škodlivin“

„Myslím, že se najdou jedinci, kteří bez masa nemohou přežít, jelikož je to pro ně jediný zdroj potřebných látek (např. alergici na lepek). Obecně si ale myslím, že člověk maso nepotřebuje“

Já i další vegetariáni žijeme

U čtvrtiny vzorku byla vyzdvihována skutečnost, že sami respondenti (tedy vegetariáni) stále žijí a že dobře prospívají bez jakýchkoli zdravotních či jiných deficitů. Mnohdy byla tato připomínka vyřčena i v poněkud ironickém duchu. Bylo poukazováno také na celkově velké množství vegetariánů na celém světě.

„Já ho nejím a žiji plnohodnotně“

„Už by bylo po mně!“

„Jsem snad mrtvá?“

„Takže já už bych byla 10 let po smrti“

„Asi nejsem člověk nebo posledních 6 let nežiju...?“

„Tak to jsem asi Zoombie!“

„I já si to kdysi myslel“

„Nepotřebuje, já a ostatní vegetariáni jsme důkazem“

„Miliony lidí na zemi přežívají bez masa, proč ty bys nepřežil?“

„Jsou vegetariáni jen přelud?“

„Všichni vegetariáni jsou důkazem, že člověk maso k životu nepotřebuje“

„Miliony lidí po celé generace tak žijí“

Závislost na chuti

Více než pětina dotázaných upozornila na to, že potřeba masa je spíše psychologická ve smyslu neochoty vzdát se jeho chuti či určitého požitku plynoucího z jeho konzumace. Do určité míry může jít i o jakousi formu závislosti, podobnou například závislosti na nikotinu. Konzumace masa je dle dotázaných často problémem zvyku, pohodlnosti či tlaku majoritní společnosti.

„Nutričně jej nepotřebuje, mnoho lidí jej ale 'potřebuje' chuťově“

„Věřím, že lidé mají maso rádi, jazyk a chuť, to jsou velké překážky...“

„Ano, maso je droga, ale s každou drogou se dá přestat, stačí jen chtít“

„No tak to si budeš muset odvyknout, jelikož tento tvůj rozmar nazvaný potřebou je ve skutečnosti vraždou. Ani bez pasty či šamponu si třeba teď nedokážeš představit svůj život, ale věř tomu, že i bez toho to jde“

„...Je to jen pohodlnost člověka a jeho psychická závislost...“

„Kuřák se také zlobí, když mu berete cigarety, musí to zkusit a zjistit, že to jde“

„Maso je návyková látka a je opravdu těžké se této rodičema vytvořené závislosti zbavit. Spousta lidí se o to pokouší, ale málokomu se to povede.“

„Člověk je biologicky býložravec, jde jen o zvyk“

„Jde jen o naučenou potřebu“

„Podle mě jde jen o lidský rozmar...“

„Potřebuješ to, co ti velí komerce a trh, že potřebovat máš“

„Všechno je síla zvyku a tradic, rituálů, výchovy. Vánoce si taky nedokážeš představit bez kapra, i když ho třeba celý rok nejíš“

„To je mýtus, který nám vštěpovaly maminky, babičky(...prošly válkou a hladem a tehdejší společností, která když si někdo mohl dovolit maso, tak byl považován za 'pána', proto se to všem tak rychle zalíbilo, vypadali možná bohatě)“

Tvoje volba

Část dotázaných (přibližně 17 procent) takovéto tvrzení respektuje s poukazem, že jde o svobodné rozhodnutí každého jednotlivce. Pokud je někdo opravdu o potřebnosti konzumace masa přesvědčen, může v tom pokračovat za předpokladu, že vegetariány toleruje. Nicméně i zde byl několikrát navrhnout alespoň pokus o snížení jeho spotřeby.

„Pak ho tedy jez dál a obdivuj ty, co se bez něj obejdou“

„Tak ho jez, jeden masožrout stejně nic nezmění“

„Nenutím tě ho nejíst“

„Jak kdo, rozhodnutí je na každém, jakou má vůli“

„I takoví lidé jsou“

„Já bych zas nepřežil s masem“

„Pokud si to myslíš, je to tvůj názor a já tvůj názor toleruji“

„Mě maso taky chutná, ale život té bytosti je pro mě důležitější. Život je otázkou priorit“

„Nic ti necpu“

„Mysli si co chceš“

„Člověk určitě nepotřebuje (viz. Indie), ale jinak je to svobodná volba“

„Ty možná ano, ale člověk ne“

„Nepotřebuje, ale lepší šťastný všežravec než nešťastný vegetarián“

„To je otázka, jak moc. Každý si to musí rozhodnout pro sebe, ale i omezení na konzumaci 1x týdně může být prospěšné jak pro tvé zdraví, tak pro situaci zvířat v intenzivním zemědělství“

Je to třeba zkusit

Asi desetina respondentů by ne-vegetariánům doporučila, aby nejprve vynechání masa zkusili, a potom teprve činili podobné závěry. Takováto tvrzení dle dotázaných často plynou jen z nedostatku informací či zkušeností.

„Ale přežil, už jsi to zkusil?“

„A zkoušel/a jsi to někdy bez masa? Neodsuzuj, dokud nevyzkoušíš“

„To si myslíte teď, chce to alespoň zkusit a pak teprve tvrdit to či ono“

„Zkuste to, třeba jen měsíc. Sami uvidíte, že přežijete, a budete se dokonce cítit mnohem lépe...“

„Zkus se zamyslet nad fakty, vyzkoušej změnu to a přesvědč se sám!“

„Kdo nezažil neuvěří“

Nereagovali

6 procent respondentů otázku nezodpovědělo či by v podobné situaci nijak nereagovalo.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

V tomto případě nebyly rozdíly zjištěné mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů nijak významné.

Určité rozdíly se však vyskytly při srovnání obou pohlaví. Muži častěji uváděli, že je třeba podobnou změnu nejprve zkusit a poté se rozhodnout. Ženy naopak poukazovaly na chuťovou závislost na masu a na skutečnost, že ony i další vegetariáni žijí. Častěji ale zdůrazňovaly i aspekt svobodné volby v této oblasti.

g) Je to příliš náročné, nepohodlné, nespolečenské a také drahé být vegetariánem!

V této otázce bylo zjišťováno více informací najednou. Budou tedy nejprve posouzeny obecné principy odpovídání a dále pak vyjádření k jednotlivým tvrzením.

Otázka priorit

Tato kategorie zahrnuje odpovědi, ve kterých byla vyzdvižována opodstatněnost vegetariánství i přes případné problémy, které to s sebou může přinést. Dle respondentů je to věcí hodnotového systému a zvolených priorit. Podobný postoj vyjádřila různými způsoby zhruba třetina dotázaných.

„Je i příliš náročné, nepohodlné, nespolečenské a drahé být slušným člověkem, ale taky kvůli tomu nezačnu krást a loupit“

„Je to otázka priorit, vlastní volby odpovědnosti za své skutky“

„Mně spíš přijde morálně opovrženíhodné, že tvé osobní pohodlí tě zajímá víc než cizí utrpení (které máš navíc doslova denně na talíři)“

„...je to jednodušší stravování a pro naši planetu nejlevnější“

„Je to možná spojeno s více komplikacemi, ale pocit, že nejste zodpovědní za smrt jiných tvorů a vybrali jste si jaksi humánnější způsob života za to stojí“

„Čisté svědomí je pro mě tisíckrát důležitější než pohodlnost“

„To říkají jen lidi, kteří jsou zhýčkaní pohodlím obchodních center, kde jsou všechny nezdravé věci na očích, kdežto pokud se chcete kvalitně najíst, je samozřejmé, že nákup vám

zabere více času. Není to pak už jen z dobrého pocitu při jídle, ale je to o šetrnosti k naší planetě. A co jsou proti tomu peníze? Ty tu budou pořád, ale my ne“

„Pokud je toto tvůj argument, pak jsi příliš povrchní, líný a omezený“

„Je to to nejlepší pro co jsem se v životě rozhodla, záleží na každém jestli je sobecký a hlídá si své pohodlí nebo ho zajímá i osud zvířátek“

„Vnitřní mír, čisté svědomí, radost a zdraví, které mi vegetariánství přináší, nelze srovnat s náklady či občasnými problémy ve společnosti. Každý to ale může mít jinak“

„Jít proti proudu předsudků a lhostejnosti bylo vždycky obtížnější než se ztotožnit s názorem davu. Myslím, že každý máme určitou morální povinnost předávat pravdivé postoje, ke kterým jsme došli na základě své osobní zkušenosti“

„Daruj krev, zachráníš život, buď vegetariánem, zachráníš jich stovky!!!“

„Jakou cenu má pro Vás život?“

„Záleží na důvodu, proč se jím člověk stane, pokud např. jako já z duchovních důvodů, tak tyto faktory nehrají roli- nejsou důležité“

Není to pravda

Téměř polovina dotázaných se všemi zmiňovanými argumenty nesouhlasí a označuje je za nepravdivé. Část z nich vnímá dokonce situaci zcela opačně. Vegetariánství hodnotí jako jednoduché, pohodlné, levnější a není ani nikterak nespolečenské. Mimo to je dle nich nutné započítat i etické a zdravotní benefity. Několikrát byla zmíněna také skutečnost, že podmínky i nabídka pro vegetariány ve společnosti se stále zlepšují a vegetariánství je již obecně i lépe přijímáno.

„Není. Zkuste to. Je to velmi jednoduché. A společnost vegetariánství přijímá stále více a lépe. Vzhledem k nemocem hosp. zvířat je to jasný trend“

„Je to mnohem nenáročnější a pohodlnější než být ne-vegetariánem, vegetariánství je dnes už módní záležitostí, v Praze to není těžké být vegetariánem“

„A na to jsi přišel jak? Já jsem vegetarián, a tenhle pocit vůbec nemám“

„Být vegetariánem je jednoduché a levnější než být masožravcem. Nepohodlné? Člověk si to udělá pohodlné jak on sám bude chtít, záleží jen na něm“

„Je to levnější, příjemnější a zdravější“

„Naopak, je to moderní životní styl a mně nedělá problémy“

„Naopak. Je to jen otázka přístupu“

„Z vlastní zkušenosti mohu říct, že to vnímám opačně. Je to velice příjemné chystat a vymýšlet různá vegetariánská jídla, mnohdy je to i finančně méně nákladné, pokud člověk nepoužívá drahé polotovary“

„Jednoduché, pohodlné, společenské, levnější, etické, a můžete se jakémukoliv zvířeti podívat do očí“

„Je to neetické, nezdravé, sobecké, nechutné a drahé být masožroutem“

„Vůbec ne. Je to jednoduché, pestré, příjemné, zábavné. Člověk si za pár dní zvykne. Lehké je to především pro ty, co umí a baví je vařit. Pak se stane vegetariánství vyloženě zábavou“

„Přesně to si myslím o jedení masa“

Jde jen o zvyk

Několik dotázaných v tomto ohledu vyzdvýhovalo nutnost se s tímto stylem stravování „sžít“, zvyknout si na něj, naučit se nakupovat správné potraviny, vařit, vybrat si přijatelné restaurace atd. Po tomto období však již neshledávají ve vegetariánství žádný problém. Záleží dle nich zejména na přístupu k této problematice a na motivaci.

„Je to spíše o přístupu k této věci daným jedincem“

„V dnešní době se stačí jen rozhodnout a změnit zaběhnuté rutiny“

„Myslím, že lidé jsou příliš líní suplementovat maso něčím jiným. Maso je všude jednoduše dostupné, nad vegetariánstvím se musí trochu přemýšlet, ale jde pouze o zvyk. Nemyslím si, že je to nějak náročné nebo těžké, jen se musí chtít“

„To si nemyslím, jde jen o zvyk. A když člověk opravdu chce, pak to jde“

„Nesmysl. Chce to změnit přístup k zažitým způsobům stravování“

„Náročné se to pouze zdá ze začátku, když člověk musí změnit své návyky. Ale za krátko si najde své oblíbené alternativy k vaření a způsoby, jak se najíst i mimo domov“

„...člověk se naučí správně vařit za nějaký čas, také už poté ví, jaké výrobky si nemá kupovat (podle složení výrobku) atd.“

„Spíše je to síla zvyku a hlavně způsob myšlení“

Výmluvy

Podobně pak několik respondentů chápalo tyto argumenty jako určitý druh alibismu a snahy hledat výmluvy. Dle nich jde přitom spíše o pohodlnost, lenost a neochotu měnit své zvyklosti a „jít proti proudu“.

„Kdo che, hledá způsoby, kdo ne, hledá důvody“

„Výmluvy. Ale máš-li aspoň trochu zájem, tak zkus jíst méně masa a více 'alternativních' potravin (tofu, tempeh, sójové maso..). Tím uděláš velmi mnoho pozitivního!“

„To je výmluva. co je pohodlné dělají průměrní, úspěšní dělají, co je správné“

„To je nesmysl a jen výmluva! Kdo je pohodlný – daleko to nedotáhne. Bude pro Vás časem asi i problém si namazat jen krajíc chleba“

„Kde je vůle, tam je cesta“

„Jste příliš líný, pohodlný, závislý na názorech většiny a škrtá, na to aby jste se mohl stát vegetariánem!“

Náročné a nepohodlné

Jak již bylo naznačeno výše, většina respondentů nevnímá vegetariánství jako náročné či nepohodlné. V podstatě jen minimální část z nich (zhruba 4 procenta) připustila, že to může v určitých případech poněkud nepohodlné být. Jde například o situace výběru jídel restauracích, při návštěvě známých atd. I na tomto místě bylo zdůrazňováno, že zpravidla záleží na přístupu k této problematice, hodnotách jedince a schopnosti přizpůsobit se.

„Nepopírám, že začátky jsou obtížné, ale cítíte-li se zvířaty skutečný soucit, neodradí Vás to“

„Náročnější a nepohodlnější to je jen v případě, když si zajdeš do klasické restaurace nebo cestuješ...“

„...náročné – dnes už vůbec, dřív ano. Teď je sortiment víc než dostačující“

„Nepohodlné možná u nás, v zaostalé ČR, kde se lidé chovají jak tupé stádo a zajímá je jen co si o nich myslí druzí, ne ve vyspělých státech. Rozhodně uvařím levněji bezmasou večeří než masitou“

„Pouze je to nepohodlné a vyžaduje to více času se zamyslet nad tímto tématem“

„Nepohodlné – jak kdy, jak kde, S přípravou masa je mnohem víc práce, pokud nekupujete hotová jídla. Zdravé vegetariánství s velkým podílem syrové zeleniny a ovoce, to není nijak nepohodlné, ani náročné“

„Může a nemusí. Já si vyloženě užívám všechny pochoutky, přesto nikterak neutrácím a naopak jsem objevil spoustu nových chutí a vůní. Rád uvařím i pro přátele, kteří jí maso...“

„Je samozřejmě nepohodlné se jakkoli odlišovat od většiny. To ale neznamená, že budem všichni stejní. Navíc další vegetariáni to po nás již budou mít jednodušší“

„Ano, ale jen když se člověk pohybuje v nevegetariánské společnosti (oslavy, svatby, návštěvy, pobyt v nemocnici!!!)“

„Drahé ne, ale nepohodlné ano. A někdy je těžké na návštěvě vysvětlit, že guláš opravdu nebudu a že krabí chlebiček taky nemůžu, protože i krab je zvíře“

„Ano, máš pravdu, nebýt vegetariánem je pohodlné a bezmyšlenkovité, prostě nic pro mě“

Drahé

Většina respondentů rovněž nesouhlasí s tím, že by vegetariánská strava byla dražší než ne-vegetariánská. Tento argument zřejmě komentovala největší část dotázaných. Jen několik z nich tuto možnost připustilo. Často byla srovnávána například cena za přiměřené množství luštěnin či sojového masa vůči běžnému masu a toto srovnání pak vyznělo ve prospěch vegetariánů. Několikrát však bylo upozorněno i na fakt, že záleží na konkrétní skladbě jídelníčku a výběru potravin. Vegetariánská i ne-vegetariánská strava se může interindividuálně z finančního hlediska velice lišit. Bio-potraviny či vegetariánské polotovary mohou být dražší, naopak základní potraviny jsou mnohdy velmi levné a někdy mohou být i zadarmo.

Několikrát bylo poukázáno i na globální a ekologické úspory tohoto druhu stravování a rovněž na sekundární úspory například v investici do léků či zdravotnictví.

„Jen některé výrobky mohou být dražší, obecně nikoli“

„Někdy to může být dražší“

„Je to tak drahé, jak si to kdo udělá, masožravec také nejí denně kaviár“

„Drahé? Samozřejmě může, ale nemusí, stejně jako strava s masem“

„...podle modelu 1 jednotka půdy uživí jednoho konzumenta masa (krmivo pro zvíře atd.) zatímco 3 vegetariány (zdroj: studium na gymnáziu; údaje jsou orientační) - takže je ekonomičtější být vegetariánem, přestože jsou některá bezmasá jídla poněkud dražší než ta "běžná" (např. v restauraci)“

„...Dražší ano. Za prvé, šetřit na zdraví je hloupé, že. Za druhé, až bude mít Ekozemědělství stejně dotace, jako masný průmysl, uvidíte, co bude dražší“

„...navíc člověk ušetří za prášky na snížení cholesterolu a tlaku“

Nespolečenské

Zřejmě nejvíce negativní odezva byla zaznamenána při označení vegetariánství jako nespolečenského. Vegetariáni z tohoto hlediska vidí naopak konzumaci masa jako velice nespolečenskou a neetickou. Oproti tomu bylo z opačného úhlu pohledu poukazováno i na nedostatek tolerance a taktu ve vztahu k vegetariánům.

„Samozřejmě je mnohem pohodlnější a společenštější být krutý a pojídat mrtvoly“

„To je fakt...to radši budu jíst rozemletý mrtvoly, který přišly pod kudlu, abych zapadla do společnosti, co?!“

„Společnost masožravců je špatná“

„Nespolečenské je to možná ve špatné společnosti a o tu já nestojím“

„Nespolečenštější než vegetariánství je pokrytectví“

„Ne vše, co je obvyklé, je i normální“

„Nespolečenské jen v tom, že na návštěvě odmítnete chlebičky s šunkou a myslím si, že by bylo naopak nespolečenské, pokud by hostitel nenašel něco jiného, co by vám vyhovovalo“

„Nespolečenské je naopak být netolerantní a netaktní ať už k vegetariánům či nevegetariánům“

„Nespolečenské – to mi teda vysvětlíte, co je na tom nespolečenské. Nespolečenské je akorát to, že ostatní jsou netolerantní a nechotní vytvořit podmínky pro vegetariány. To je nespolečenské chování“

„Určitou míru nespolečenskosti připouštím, ale společnost, kde se pojídá maso mě většinou opravdu nepřitahuje“

„Co je společenské, promiň, ale jestli chceš uvažovat, jak blbec ze stáda tak tak uvažuj, já su člověk co má vlastní názor a nehledím na to co si o tom myslí společnost... je to směšné...“

„V čem je to nespolečenské, není se za co stydět, spíš naopak, nedloubu-li se při tom v nose?...“

„...Nespolečenské? Až bude nespolečenské nemít v šatníku kabelku od Luise Vuittona, půjdete si ji jen proto koupit?...“

Nereagovali

I v tomto případě se k otázce zhruba 6 procent respondentů nevyjádřilo či uvedlo, že by na ně nikterak nereagovalo.

Sledování rozdílů mezi kategoriemi vegetariánů a mezi pohlavími

Ani v tomto případě nebyly zjištěné rozdíly příliš významné. Nicméně semi-vegetariáni méně často zdůrazňovali, že jde o otázku priorit. Vegani z větší části uváděli, že jde zejména o zvyk a že podobná tvrzení jsou spíše výmluvami.

Poněkud překvapivě při srovnání obou pohlaví vyšlo najevo, že ženy častěji poukazovaly na to, že jde o otázku priorit.

9.7.2 Analýza získaných údajů a jejich omezení

Tato otázka měla, jak již bylo výše upřesněno, sloužit zejména k lepšímu pochopení způsobu uvažování této cílové skupiny a rovněž přístupu a stylu argumentace v situacích, kdy jsou vegetariáni cílem otázek či narážek ze strany většinové společnosti. Podobnými argumenty se tak ne-vegetariáni často snaží upozornit na určitá „slabá místa vegetariánství“, logické nesrovnalosti či nepřirozenost takového pohledu na svět a s ním souvisejícího jednání.

Otázky byly zvoleny na základě studia vegetariánské literatury (například Adams, 2003, Penman, 1996, Singer, 1993, Opitz, 2002 apod.), inspirací však byly ale například i podobně zaměřené internetové diskuse.

Respondenti na tomto místě ve svých odpovědích uváděli své možné způsoby reagování. Někteří se přitom vyjadřovali jen prostým výrokem typu „ne“ či „nesouhlasím“ bez bližšího upřesnění. Jiní naopak problém podrobně popisovali a uváděli mnohdy i několik různých vysvětlení či úhlů pohledu. Několik dotázaných reagovalo stylem: „nesmysl“, „blbost“, „poslal bych ho někam“, „A proč tě to tak zajímá?“ apod. Byla zde tedy určitá tendence reagovat v podobných situacích podrážděně či ironicky, spojená s neochotou o tomto tématu diskutovat. Určitá část dotázaných pak přímo uvedla, že by na podobné otázky nijak nereagovala a do diskuse se nezapojovala. Několik respondentů tuto otázku nezodpovědělo. To mohlo být částečně způsobeno i jejím zadáním, ve kterém je uvedeno, že se tato položka týká eticky motivovaných vegetariánů. Nicméně procento respondentů, kteří tuto otázku nezodpověděli je přesto poměrně malé.

Způsob reagování na jednotlivé otázky či tvrzení byl podrobně popsán v předchozí části. Při pokusu o srovnání vegetariány prezentovaných argumentů s literaturou je možné sledovat významné shody.

Například narážka upozorňující na fakt, že **rostliny jsou rovněž živé**, uvádí například Pentan (1996) protiargument, že rostliny nemají centrální nervový systém a nejsou tudíž schopny cítit bolest. Opitz (2002, s. 28) navíc zdůrazňuje, že musíme něco jíst, abychom si uchovali život, jelikož jsme od přírody předurčeni k požívání rostlin, nepředstavuje jejich konzumace žádné překročení životního řádu. Rovněž je dle něj třeba vzít v úvahu, že ne-vegetariáni v podstatě zkonzumují mnohem větší množství rostlin než vegetariáni, protože zde musíme započítat i rostliny sloužící jako potrava pro zvířata, která jsou později konzumována. Dá se říci, že právě tyto argumenty byly těmi nejčastěji zmiňovanými i v našem výzkumu. Lze tedy předpokládat, že se mnozí vegetariáni nechali inspirovat touto (případně i jinou podobně zaměřenou) pro-vegetariánskou knihou, která je ostatně rovněž jedna z nejcitovanějších i v rámci nejrůznějších webových serverů zaměřených na tuto cílovou skupinu, tj. na vegetariány.

Nicméně i otázka „utrpení rostlin“ bývá mnohými vegetariány řešena. Jako příklad můžeme uvést fruitariány, kteří odmítají i „zabití rostliny“.

U dalšího bodu, ve kterém bylo poukazováno na to, že **člověk hospodářská zvířata v podstatě vytvořil, jinak by tu nebyly, a tak má tedy právo je zabít**, se bylo možné setkat s mnohdy velmi silně odmítavými a často i citově zabarvenými reakcemi. Mnoho dotázaných tak nesouhlasilo zejména s výrazem „vytvořil“. Pravděpodobně by tak bylo vhodnější při koncipování otázky použít například výraz „vyšlechtil“. Naprostá většina

respondentů ale zejména obecně odmítala, že by měl člověk právo někoho zabít, ať už by šlo o lidskou bytost či o zvíře. To má dle nich stejné právo na život. Bylo poukazováno i na fakt, že člověk život nedal, tudíž nemá právo ho ani vzít (není Bůh). Často byla v této souvislosti odmítána určitá dominance člověka na zemi a upozorňováno na fakt, že nejsme „Páni tvorstva“, abychom mohli svévolně rozhodovat o osudu jiných. Podobný postoj popisuje například i Hamilton (2000), který ve své studii hledal souvislost vegetariánství s určitými spirituálními a morálními hledisky, jakýmsi „quasi-náboženstvím“ či „paranáboženstvím“. Často může dle něj být abstinence od masa spojena obecně s úctou k životu a odmítáním zbytečné smrti, s vírou v reinkarnaci, s dodržováním určité disciplíny a rovněž právě s odmítáním dominance člověka nad ostatními živými tvory. Častým jevem mezi morálními vegetariány je dle Hamiltona jakási víra ve spojení mezi lidmi a okolním světem zejména v rovině etické. Vegetariáni v našem vzorku rovněž poměrně často zmiňovali argument, kdy podobný způsob uvažování aplikovali na člověka respektive na dítě, které bylo rovněž „vytvořeno člověkem“, tudíž by ho při uplatňování stejné logiky měli jeho rodiče právo zabít. Také s tímto způsobem argumentace se můžeme setkat i v literatuře (například Adams, 2003).

Posuzován byl i postoj vegetariánů k hypotetické otázce týkající se **osudu hospodářských zvířat, pokud by se všichni lidé na světě stali vegetariány**. Tento argument nebyl nijak výrazně řešen či uváděn ve vegetariánské literatuře ani na podobně zaměřených webových serverech, bylo tedy možné předpokládat určitou větší variabilitu odpovědí. Častěji než u ostatních položek zde bylo reagování na podobné otázky respondenty vnímáno jako spíše zbytečné s poukazem na utopičnost takové situace. I kdyby někdy k takové změně došlo, nešlo by o převrat „ze dne na den“, ale o postupný vývoj spojený i s postupnými změnami v rámci systému nabídky a poptávky. Chov hospodářských zvířat by tak byl postupně omezován, nedocházelo by k nadměrnému množení zvířat. Různorodými způsoby byl vegetariány rovněž popisován určitý proces znovu začleňování takových zvířat do přirozeného koloběhu přírody a potravního řetězce. Část respondentů rovněž navrhovala jejich využití k jiným než potravním účelům (například získávání mléka, pomoc člověku apod.)

K častému argumentu, že **zvířata v divoké přírodě rovněž pojídají zvířata jiná**, uvádí například Singer (1993), že takto biologicky vybavená a uzpůsobená zvířata nemají na rozdíl od člověka možnost volby – nepřežila by, kdežto člověk ano. Navíc tato nejsou schopna uvažování o náhradních řešeních a hledání alternativ pro tento způsob stravování. Nereflektují etickou rovinu své stravy. Benatar (2001) dodává, že zvířata jsou předurčena zabíjet, lidé nikoli. Ve velmi podobném duchu reagovala i většina našich respondentů. Poukazování na možnost etické volby v případě člověka bylo velmi frekventované. Častým argumentem bylo ale například i upozorňování na fakt, že člověk není nijak fyzicky ani fyziologicky uzpůsoben k lovu a ke konzumaci syrové a neupravené masité stravy. Mnohdy byl vyjadřován názor, že člověk je původem býložravec. V této souvislosti je například možné připomenout v teoretické části zmiňované argumenty Rodrigueze (1996) a dalších, kteří poukazují na názory některých antropologů domnívajících se, že se člověk původně živil rostlinnou stravou. Pro zvířata – šelmy – jsou tak sice dle vegetariánů lov a konzumace masa přirozené, pro člověka však nikoli. Bývá rovněž paradoxně poukazováno i na častý argument ne-vegetariánů, že „člověk je něco více než zvíře“, a tudíž je scestné ho ke zvířeti tímto způsobem přirovnávat. Objevovalo se rovněž upozornění, že divoké zvíře svou oběť před smrtí netýrá, nikam ji nezavírá a ta má také šanci prožít plnohodnotný život. Zvíře pak loví z hladu a z nutnosti, nikoli z rozmaru jako je tomu dle nich v případě člověka.

Další reakcí, se kterou se mohou vegetariáni setkat je i poukaz na to, že **se nic nezmění, pokud jeden člověk přestane jíst maso**. Tento argument nebývá v pro-vegetariánských zdrojích analyzován. Dá se však říci, že podobné tvrzení lze vztáhnout i na mnoho jiných oblastí života, na což bylo rovněž respondenty často upozorňováno. Jak již bylo popsáno výše, mnoho dotázaných uvádělo, že i jeden člověk něco zmůže a rovněž na fakt, že nikdy nezůstane právě jen u tohoto jedince. Na světě je již velké množství vegetariánů a každý člověk navíc může zároveň ovlivňovat další osoby ve svém okolí. Důležitost jít svým životem do určité míry příkladem zdůrazňuje ve svých doporučeních pro vegetariány i Adams (2003). Z poněkud praktičtější zaměřených argumentů pak bylo upozorňováno na množství potenciálně zachráněných zvířat tímto konkrétním člověkem. Zřejmě nejfrekventovaněji však bylo upozorňováno na různorodé změny, které se projeví u takto konvertujícího člověka (například lepší vnitřní pocit, čisté svědomí apod.) spolu s přesvědčením, že každá změna musí začít právě u jednotlivců.

I v případě tvrzení, že **bez masa není možné přežít** se bylo možné setkat s různorodými způsoby reagování. Zřejmě nejčastěji bylo ze strany vegetariánů argumentováno nutriční „nahraditelností“ masa, které dle nich neobsahuje žádné látky podstatné pro zdravý vývoj jedince, které by nebyly možné získat z jiných zdrojů. Odvolávají se přitom často na odborné studie prováděné v této oblasti. Poněkud z jiného úhlu pohledu se pak bylo možné setkat s prostým poukazem na fakt, že dotyčný člověk (vegetarián) i mnoho dalších bez problémů žijí i bez konzumace masa. Pocit potřebnosti masa je dle nich spíše určitou závislostí na jeho chuti či zvykem a neochotou změnit určitým způsobem své stravovací zvyklosti. Poměrně velká část dotázaných však zároveň vyzdvihla i princip svobodné volby, a tudíž i svobodného rozhodování týkajícího se masa, a to jak směrem k jeho odmítání, tak i ve smyslu pokračování v jeho konzumaci. Zdůrazňován tak zde opět byl princip oboustranné tolerance mezi vegetariány a ne-vegetariány.

Podobně i v případě námitek, že **vegetariánství může být náročné, nepohodlné, nespolečenské a drahé**, byla mnohdy opět podtrhována svoboda volby jednotlivců. Ti se tak mají právo rozhodnout se a chovat se podle svého nejlepšího vědomí a svědomí, jde o otázku priorit a hodnotové orientace každého z nich. Pro vegetariány je tak z tohoto úhlu pohledu prioritní jednat v zájmu zvířat (případně i svého vlastního zdraví či globálních benefitů), i kdyby to mělo znamenat určité omezení či nepohodlí v jiných směrech. Často bylo tak poukazováno z převrácené strany na „nespolečenskost požívání mrtvol ze strany většinové společnosti“. Velká část dotázaných však i přesto s výše zmiňovanými tvrzeními nesouhlasila, mnozí uváděli, že je tomu právě naopak. Často pak opět upozorňovali, že jde jen o zvyk a ochotu zkusit „jít proti proudu“.

V. Diskuse

Tato diplomová práce se svým zaměřením i použitou metodou může poněkud vymykát obvyklým očekávaným standardům v této oblasti. Dá se říci, že je koncipována spíše multioborově, což je však samozřejmě do velké míry způsobeno právě komplexností tohoto fenoménu. Vegetariánství totiž zasahuje do oblasti dietologie, medicíny, teologie, filosofie, historie, antropologie, sociologie apod. Jde však rovněž o jev, na který lze pohlížet právě i z psychologické perspektivy. Konverze k vegetariánství může například výraznou měrou ovlivňovat sociální vztahy těchto jedinců, a to jak v rámci rodiny, partnerských či přátelských vztahů, tak i v rámci širšího sociálního prostředí. Psychologicky zajímavé může být samozřejmě i zkoumání motivace těchto lidí k dobrovolnému vyřazení masa z jídelníčku. To bývá přitom okolní společností mnohdy vnímáno jako forma nepochopitelné a zbytečné askeze. Právě snaha o lepší pochopení motivační struktury vegetariánů, hodnotové orientace, prožívání a hodnocení vztahů k blízkým osobám i ke „společnosti“, celkový postoj ke zvolenému způsobu stravování i k dalším souvisejícím otázkám zejména etického charakteru, je ústředním tématem této práce, zejména její praktické části.

O určitých omezeních teoretické části práce bylo již podrobně pojednáno v první diskusi. Na tomto místě tedy pouze znovu připomeneme problém s poměrně zdatným nedostatkem literatury a vědeckých studií, které by se touto problematikou zabývaly, a to zejména z jiného než zdravotního hlediska. Objem psychologicky zaměřených výzkumů v této oblasti je poměrně mizivý. Teoretická část tak byla spíše obecným stručným přehledem problematiky v literatuře a neměla výrazně psychologické zaměření.

Podobně bylo již výše podrobněji pojednáno o charakteristikách použitého vzorku a omezeních plynoucích ze způsobu jeho výběru i z konečného demografického složení. Přestože byl vzorek poměrně početný (324 respondentů), nešlo o náhodný výběr, ale spíše o metodu „snowball falling“, která byla pro tyto účely shledána nejprůhodnější, nicméně je třeba vzít na vědomí všechna její omezení. Rovněž předpoklad jisté míry počítačové gramotnosti, ale i určité „angažovanosti“ v otázce vegetariánství či další výše podrobně diskutované problémy mohly přispět ke snížení reprezentativnosti našich zjištění v rámci celé vegetariánské komunity.

Také si nemůžeme být jisti, do jaké míry odpovídala rozložení jednotlivých skupin vegetariánů v našem vzorku reálné situaci v České republice. Jak již bylo uvedeno, lze například předpokládat poněkud vyšší zastoupení lakto-vegetariánů mezi našimi respondenty a naopak menší množství semi-vegetariánů. Podobně mohlo být částečně ovlivněno věkové složení například i vzhledem k výše zmíněnému předpokladu počítačové gramotnosti apod.

Při vyhodnocování dotazníků bylo použito jakési kombinace kvantitativního a kvalitativního pohledu. Velikost vzorku umožňovala kvantitativní zpracování jednotlivých otázek. Nicméně mohlo pochopitelně dojít k určité míře zkreslení, například při zařazování jednotlivých slovních odpovědí do určitých dále zpracovávaných kategorií. Takto zvolené skupiny byly tedy spíše orientační a ne zcela přesně vymezené, mnohdy mohlo docházet k jejich vzájemnému prolínání či překrývání. Podrobněji bylo o těchto i dalších metodologických problémech již rovněž výše pojednáno.

Bylo již také několikrát vysvětleno, že cílem této práce je zejména širší zmapování problematiky vegetariánství v rámci České republiky, a to z pohledu samotných vegetariánů. Takto široce specifikovaný úkol s sebou pochopitelně přináší množství problémů. I přes poměrnou obsáhlou použitou dotazníku nebylo samozřejmě možné postihnout všechny aspekty do detailů. Šlo tak spíše o orientační zjišťování. Nabízelo by se jistě i mnoho dalších aspektů a souvislostí, které nebyly v dotazníku podchyceny.

Námi zvolený pohled i použitá metoda jsou samozřejmě jen jednou z možností, jak k této problematice přistupovat. Již bylo komentováno, že jde o částečně jednostranný pohled, a to pouze očima vegetariánů. I v dotazníku analyzované reakce okolí jsou prezentované a interpretované opět vegetariány. Snahou bylo tedy zjištění právě subjektivního chápání a vnímání vegetariánství a některých jeho možných souvislostí jednotlivými respondenty.

Tato studie se rovněž zabývala pouze „současnými vegetariány“. Nebyli tedy například nikterak podchyceni lidé, kteří se k vegetariánství rozhodli, ale později tento životní styl z nějakého důvodu opustili. I jejich pohled na tuto problematiku by tak mohl být velmi podnětný a přínosný pro lepší pochopení dalších možných souvislostí tohoto fenoménu.

Při tomto výzkumu nebylo použito ani žádné kontrolní skupiny z řad ne-vegetariánů. Je tak třeba opatrnosti při interpretaci výsledků jako zcela specifických pouze pro vegetariány. V budoucnu by byl tedy jistě přínosný právě výzkum mezi ne-vegetariány. Většina položek dotazníku (například zjišťování názorů na některé související etické otázky ve vztahu k právům zvířat, mapování životního stylu apod.) by mohly být podobně administrovány i této skupině. Otázky týkající se bezprostředně vegetariánství a motivace k němu by pak mohly být přeformulovány a zjišťovat tak naopak například to, co tyto jedince odrazuje od přechodu k vegetariánské stravě, jaký je jejich postoj a vztah k vegetariánům, jak by reagovali v argumentačních střetech apod.

Jinou možností by mohlo být například porovnání této skupiny s určitými dalšími obvyklými dietními režimy. Bylo by rovněž možné zaměřit se důkladněji na problematiku „food choice“ a sledovat podrobněji, na jakém principu dochází k volbě jídla. Ze zdravotního hlediska by se pak nabízelo i sledování dalších podrobnějších údajů o přesné skladbě jídelníčku, mapování některých dalších parametrů za účelem získání podrobnějších informací o zdravotním stavu respondentů apod. Podnětné by bylo i sledování indexu BMI. Podobně i životní styl vegetariánů by si zajisté zasloužil podrobnější analýzu.

Na vegetariány lze rovněž pohlížet (jak již bylo opět výše naznačeno) jako na určitý druh minority v rámci populace. Naše zjištění naznačují, že se vegetariáni mnohdy setkávají s podobnými problémy jako některé další menšinové skupiny obyvatel (například homosexuálové, lidé s tělesným, duševním či smyslovým postižením, lidé odlišné barvy pleti, členové u nás méně rozšířených církví či náboženských hnutí apod.). Znatelně se to projevuje například při problémech s přijetím takto se „vymykajícího“ člena rodinou či širším sociálním prostředím. Mnoho našich respondentů se setkávalo se zesměšňováním, nepochopením a netolerancí ze strany většinové společnosti. Rovněž problém omezené nabídky služeb pro tuto skupinu obyvatel a špatná informovanost majoritní společností o vegetariánství byl velmi často našimi dotázanými reflektován. V této souvislosti by se tak nabízela i možnost určitého srovnání právě s některou z jiných menšin.

Existuje jistě i množství dalších možností, jak tento výzkum rozvést a obohatit. Nicméně i přes tato omezení bylo možné do velké míry tento fenomén jako celek zkoumat.

Rozsah práce rovněž neumožnil sledovat všechny aspekty dané různorodostí vzorku. Zaměřili jsme se částečně na spíše kvalitativní sledování rozdílů mezi jednotlivými kategoriemi vegetariánů. Volba tohoto přístupu už byla rovněž výše vysvětlena. Snahou bylo zejména blíže analyzovat rozmanitost vegetariánství a snažit se tak předejít možným chybným interpretacím výsledků vzhledem k nejasné definici vegetariánství, na kterou bylo mnohokrát poukázáno i v části teoretické. I přesto však mohlo dojít k různým zkreslením díky univerzálnímu používání pojmu vegetarián v rámci naší studie.

Díky dostatečnému zastoupení mužů v našem vzorku (množství výzkumů prezentovaných v teoretické části práce bylo pořádané s využitím pouze ženského vzorku)

byly sledovány i možné rozdíly mezi pohlavími. Vedle toho by se však také jistě nabízelo sledování rozdílů (zejména u některých položek) podle doby, po kterou je vegetariánství praktikováno, podle věku respondentů, vzdělání, duchovní orientace apod. Tyto aspekty nebyly v našem výzkumu výrazněji zohledněny. I zde je tedy prostor k případné další práci s již získanými daty.

Výsledky praktické části našeho výzkumu již byly průběžně výše analyzovány a diskutovány, a to i vzhledem k dosavadním zjištěním vědeckého zkoumání v této oblasti. Na tomto místě bychom tedy rádi diskutovali spíše některé možné další souvislosti našich zjištění.

Jak již bylo opakovaně naznačováno, na vegetariánství by mělo být nahlíženo jako na komplexní jev. Snahou této práce tak bylo právě lepší pochopení tohoto fenoménu. U většiny vegetariánů totiž nejde jen o určitý druh diety, přestože to tak může být mnohdy okolím chápáno. K dietě se jedinec uchyluje převážně z důvodů zdravotních (například potravinové alergie, bezlepková dieta, dieta při mononukleóze apod.), kdy jsou jedinci k úpravě stravování donuceni těmito okolnostmi. Můžeme se setkat také s dietami redukčními, které mají za cíl snížení tělesné hmotnosti. Zde již jde i o určité vlastní rozhodnutí těchto osob. Vegetariánství je však v naprosté většině případů vlastní osobní volbou jednotlivců.

Výše prezentované a diskutované výsledky (i přes popisovaná omezení) ukazují, že mezi vegetariány lze najít množství jednotlivých prvků a společných znaků. Nicméně je rovněž třeba upozornit i na silnou vnitřní různorodost této skupiny obyvatel. Ta se projevuje již samotným upřesněním konkrétních stravovacích návyků jedince (obecně pak příslušností do skupiny semi-vegetarián, lakto-ovo-vegetarián, lakto-vegetarián, vegan, vitarián apod.), ale například i duchovním směřováním, vzděláním, dobou, po kterou je vegetariánství praktikováno apod. Rovněž celkový životní styl těchto osob i jejich postoj k některým souvisejícím otázkám etického charakteru může být interindividuálně velmi rozmanitý, přestože lze pozorovat určité tendence v rámci sledované skupiny jako celku.

Nelze tak tedy samozřejmě například automaticky předpokládat, že každý vegetarián je zároveň i nekuřák, abstinent a že se snaží celkově udržovat zdravý životní styl i v jiných oblastech, přestože v rámci celé skupiny jsou tyto tendence poměrně silně zastoupeny (opět je však třeba upozornit na absenci kontrolní skupiny). Podobně tak ne každý vegetarián je primárně motivován zájmem o práva a blaho zvířat, a to i v dalších souvisejících oblastech, ne pouze ve vztahu ke konzumaci masa. Přestože tento postoj jednoznačně převládá, část dotázaných volila například motivy zdravotní či prostě nepovažovala za nutné maso jíst (například z důvodů chuťových) a nepokládají se tak za „vegetariány z přesvědčení“.

Podobně i určitá „striktnost“ či „důslednost“ při uplatňování „vegetariánských zásad“ poměrně silně v rámci našeho vzorku variovala, a to zejména při srovnání jednotlivých skupin vegetariánů, ale rovněž i intraskupinově. I tyto rozdíly již byly výše průběžně analyzovány.

S jistou mírou zjednodušení tak lze konstatovat, že například u položek mapujících postoj k souvisejícím etickým otázkám ve vztahu ke zvířatům zaujímal ve většině případů nejradikálnější postoj vegani. Nelze však říci, že by byl postoj veganů k těmto tématům zcela jednotný (jako příklad může sloužit například postoj k „domácím mazlíčkům“, k existenci zoologických zahrad, k využívání kůže a kožených výrobků, k používání medu, vlny či hedvábí apod.). Podobně pak u veganů rovněž nejvýrazněji ze všech skupin převládala etická motivace k této volbě. Vegani se také častěji angažovali v propagaci tohoto způsobu stravování a výrazně trvali i na vegetariánské stravě svých dětí, častěji rovněž uváděli plně vegetariánskou domácnost a zpravidla si volili i podobně smýšlejícího životního partnera atd. Ve větší míře například vyjadřovali i ochotu o této problematice s ne-

vegetariány diskutovat. Častěji také projevují lítost nad lhostejností společnosti ve vztahu ke zvířatům.

Poměrně zajímavým pak bylo například zjištění, že lakto-vegetariáni mají ve většině otázek blíže k veganům než k lakto-ovo-vegetariánům, v některých ohledech jsou dokonce i o něco „striktnější“ než vegani. Například téměř polovina nepřipouští ani hypoteticky konzumaci masa za jakýchkoli okolností (oproti 41 procentům veganů). Rovněž tendence ke sdružování je zřejmě u této skupiny nejsilnější (52 procent ku 49 procent u veganů). Také nejvíce ze všech skupin udržují přátelské vztahy v rámci vegetariánské komunity. Naprostá většina z nich odmítá připravovat maso pro rodinné příslušníky či přátele, rovněž by vesměs netolerovali ani skladování masa ve své domácnosti.

Na druhé straně však „pouze“ 59 procent lakto-vegetariánů uvádělo jako primární etickou volbu, velmi výrazné u nich byly důvody duchovní (uvedené zhruba třetinou z nich), a to zejména v souvislosti s hinduismem a praktikováním jógy. Rovněž se zdá, že jsou z určitého pohledu o něco více vyrovnaní a zaměřeni zejména na vlastní duchovní rozvoj. Nezajímají se například ve větší míře o mínění ostatních ani se nesnaží pouštět do diskusí o vegetariánství. Rovněž častěji neuváděli žádnou okolnost, na kterou by byli z pozice vegetariánů zvýšeně citliví, neznepokojovala je v tak velké míře nedostatečná tolerance ze strany ne-vegetariánů či absence některých služeb.

Lakto-ovo-vegetariáni byly nejpočetnější skupinou v našem vzorku, proto se v mnoha případech výrazně nelišili od průměrných výsledků dosahovaných v rámci celého vzorku. Nicméně, jak již bylo řečeno, v několika ohledech měli blíže k semi-vegetariánům než k lakto-vegetariánům či veganům. Obecně řečeno vykazovali vyšší míru tolerance k většinové společnosti a jejím jídelním zvyklostem. Poměrně málo v jejich případě docházelo i k určité formě sdružování se v rámci vegetariánské komunity či propagaci vegetariánství apod. Netrvali ani výhradně na vegetariánském způsobu stravování u svých dětí apod. Rovněž v dalších souvisejících otázkách ve vztahu k právům zvířat nebyl jejich postoj nijak jednotný.

U skupiny semi-vegetariánů se například frekventovaně vyskytovala motivace estetická a zdravotní. Semi-vegetariáni měli v menší míře tendenci vegetariánství dále propagovat, sdružovat se v různých pro-vegetariánských organizacích apod. Rovněž jejich partneři ani přátelé nebývali z pravidla z řad vegetariánů, často by také netrvali na vegetariánství svých dětí. Byli rovněž spíše ochotni připravovat maso pro své přátele či známé nebo jim umožnit jeho přípravu ve své domácnosti apod.

Zajímavé je, že mezi jednotlivými skupinami vegetariánů nebyly zjištěny významnější rozdíly v názorech na zdravotní adekvátnost vegetariánské stravy či při pocíťování jejich fyzických i psychických respektive duchovních benefitů.

Poněkud rozporuplné byly výsledky týkající se zdravého životního stylu. Přestože například 55 procent veganů považuje subjektivně svůj životní styl za zdravý, poměrně velká část z nich (25 procent) se však nevěnuje ani nepravidelně žádné sportovní aktivitě. V otázkách konzumace alkoholu, kouření, či praktikování relaxace byly však jejich výsledky nadprůměrné, nicméně tyto tendence byly výraznější mezi lakto-vegetariány.

U lakto-vegetariánů také byla nejvíce ze všech skupin zřejmá souvislost s celkově zdravějším životním stylem. 72 procent z nich jsou abstinenti, 96 procent nekuřáci, 69 procent z nich se pravidelně věnuje určité formě relaxace či meditace (nejčastěji praktikování jógy). Výrazně častěji byla popisována i pravidelnost životního režimu.

Naopak mezi lakto-ovo-vegetariány nebyla natolik silná spojitost s celkovým zdravým životním stylem (kouřením, konzumací alkoholu apod.). Poněkud protichůdné výsledky pak bylo možné sledovat u semi-vegetariánů. Přestože by bylo možné u této

skupiny předpokládat vyšší zájem o zdravý životní styl vzhledem z častěji zmiňované zdravotní motivaci, byli semi-vegetariáni právě v těchto aspektech mnohdy pod průměrem celého vzorku.

Tato poněkud zjednodušená zjištění slouží spíše pro ilustraci různorodosti vzorku, ale zejména předpokládané různorodosti v rámci celé vegetariánské populace. Bylo by zajisté možné najít i množství dalších souvislostí (některé z nich již byly opět popsány v předchozích analýzách). Opakovaně se tedy opět potvrzuje nutnost individuálního přístupu k těmto lidem. Přestože lze v rámci celku s větší pravděpodobností předpokládat výskyt některých zmiňovaných charakteristik, názorů, postojů, reakcí či chování, nese si každý vegetarián svůj „osobní příběh“ a neexistují tak dva lidé se zcela shodným postojem ke všem diskutovaným tématům. Jak již bylo řečeno, šlo o studii, zaměřenou spíše sociálně či sociálně psychologicky, kdy (kromě poměrně podrobných demografických charakteristik) nebyly sledovány osobnostní charakteristiky jedinců ani žádné další proměnné. Je tak tedy třeba k získaným výsledkům přistupovat obezřetně.

Bezesporu je však možné říci, že vegetariánství může mnohdy do velké míry ovlivňovat sociální vztahy jedinců, jejich postoje, názory, přístup ke zdraví, způsoby chování a podobně. Z psychologického hlediska by tak bylo zajisté přínosné tento fenomén dále zkoumat. Informace o tom, že je dotyčný vegetarián může být za určitých okolností přínosná například i v individuální případové práci s klienty.

VI. Závěr

I přes všechna výše analyzovaná omezení přinesla tato práce určité výsledky. V některých případech se v podstatě potvrdila zjištění, ke kterým došly s použitím nejrůznějších metodologických nástrojů i jiné studie, prezentované v teoretické části práce, v některých ohledech byl náš přístup do jisté míry původní. Dá se říci, že tato práce potvrdila komplexnost vegetariánství. Výsledky jasně ukazují, že v naprosté většině případů nejde jen o „vynechání masa z jídelníčku“, ale o životní styl a do jisté míry o životní filosofii, která se může promítat do mnoha dalších oblastí života.

Rovněž je však třeba opět připomenout i vnitřní různorodost v rámci této skupiny, přestože jako celek může vykazovat mnoho společných a jednotících prvků. Tato problematika byla podrobně analyzována v předcházející diskusní části. Na tomto místě se tedy pokusíme částečně stručně shrnout a zobecnit výsledky, ke kterým jsme v našem výzkumu došli při posuzování této skupiny jako celku. Je však zapotřebí si uvědomit, že tento pohled je částečně zjednodušující a je třeba opatrnosti při případné aplikaci těchto zjištění u konkrétních jedinců.

Jak již bylo řečeno, vegetariánství je osobní volbou, ke které nebyli tito jedinci nijak nuceni. Motivace k absenci masa v jídelníčku může být přitom velmi různorodá, kdy jde často o kombinaci většího počtu důvodů. Jak již bylo výše analyzováno v předešlých diskusních částech, byly v rámci našeho vzorku popisovány zejména etické důvody pro přijetí vegetariánství. Ty byly jako primární chápány přibližně 70 procenty dotázaných, celkově pak byly zmiňovány u 91 procent vegetariánů v našem vzorku. 11 procent respondentů uvedlo jako primární důvody duchovního či náboženského charakteru (celkověji pak zmiňovalo 37 procent respondentů). Motivace zdravotní pak byla uváděna na prvním místě pouze u 9 procent respondentů, celkově pak u 49 procent dotázaných. Lze tak tedy předpokládat, že případné zdravotní benefity pramenící z vegetariánského způsobu stravování, nejsou pro většinu vegetariánů primárním motivem, ale spíše určitým „bonusem navíc“. Frekventovaně pak byla voleny i důvody ekologické, nicméně ne jako primární. V celkovém úhrnu je však uvedlo 52 procent dotázaných.

V rámci přechodu k vegetariánství bylo však možné v mnoha případech sledovat i ovlivnění sociálního charakteru, zejména pak kontakt s podobně smýšlejícími jedinci. Mnohdy tak šlo o určitý prvotní impuls, po kterém se jedinci začali touto problematikou důsledněji zabývat, zjišťovat si informace apod. a poté se rozhodli ke konverzi. Často bylo tímto prvním impulsem i shlédnutí filmu, četba knihy či vyslechnutí přednášky, týkající se určitým způsobem práv zvířat. Právě nespokojenost se současnými podmínkami chovu hospodářských zvířat či obecný nesouhlas se zabíjením zvířat pro maso byly velmi častými motivujícími činiteli. Svou roli hrály často i osobní zážitky jedinců, při kterých došlo k uvědomění si původu masa a jeho spojení s živým tvorem. Přechod k vegetariánství byl u mnohých respondentů poměrně složitý, kdy bylo často nutné čelit odmítavým reakcím ze strany rodiny. Část dotázaných tak popisuje určitý odpor či nechuť k masu již od dětství, nicméně tlak rodiny na jeho konzumaci zpravidla nedovoloval jeho absenci v jídelníčku. Ke konverzi k vegetariánství tak u části respondentů došlo až po osamostatnění se od původní rodiny.

Právě přijetí rodinou bylo mnohými vegetariány popisováno jako problematické. Často se setkávali s obavami o zdraví, s údivem a nepochopením, jejich počínání bylo mnohdy chápáno jen jako „krátkodobý úlet“. Frekventovaně docházelo ke snahám o podstrkování či nabízení masa, o rozmlouvání vegetariánství. Část dotázaných však popisuje i reakce neutrální či dokonce pozitivní, a to zejména v případech, kdy již byli

někteří jiní členové domácnosti vegetariány. Nicméně většina dotázaných uvádí, že po určitém čase došlo ke zklidnění situace v rodině a že je teď jejich vegetariánství tolerováno či alespoň trpěno, přestože mnohdy zůstávají jejich motivy nepochopeny. Často jim v této oblasti vycházejí další členové rodiny vstříc například právě přípravou vegetariánského pokrmu. Nemalá část respondentů popisuje i ovlivnění dalších členů rodiny ve směru k vegetariánství či alespoň k částečné racionalizaci stravy.

Naprostá většina dotázaných již považuje vegetariánství za pevnou součást své osobnosti a za důležitou hodnotu. Ke konzumaci masa by tak většina z nich přistoupila jen za zcela extrémních okolností, poměrně velká část pak tuto možnost nepřipouští v žádném případě. Téměř třetina dotázaných však uvádí určitý „vnitřní boj“, který musela svádět, a to zpravidla zejména v počátcích vegetariánské dráhy. Souviselo to například s přetrvávající chutí na maso či s komplikacemi spojenými s nemožností dostat vegetariánský pokrm, případně v nejrůznějších sociálních souvislostech.

Necelá třetina vegetariánů se určitým způsobem sdružuje v různých pro-vegetariánsky zaměřených organizacích, téměř polovina dotázaných rovněž nějakým způsobem (nejčastěji vlastním příkladem) přispívá k propagaci vegetariánství. Více než třetina dotázaných rovněž žije v partnerské svazku s vegetariánem, více než tři čtvrtiny respondentů udržují přátelské styky s ostatními vegetariány. Většina respondentů by rovněž chtěla vést k této stravě i své potomky. Větší část z nich si rovněž přála, aby byla vegetariánská strava dětí dodržována i mimo domov. Často by však vegetariáni chtěli nechat rozhodnutí v tomto ohledu právě na samotných dětech. Tři čtvrtiny dotázaných by rovněž maso nevařili ani pro další rodinné příslušníky či přátele. 15 procent vegetariánů má plně vegetariánskou domácnost, většina z dotázaných by pak určitým způsobem omezila i přechovávání či přípravu masa ve své domácnosti.

Přesto však většina vegetariánů popisuje svůj vztah k ne-vegetariánům jako tolerantní. Často se však objevovala i určitá lítost nad jejich počínáním. Velká část vegetariánů se rovněž setkala s negativními reakcemi okolí v souvislosti se svým způsobem stravování. Ty přitom variovaly od „přátelského pošouchování“, „rýpání“, poznámek a komentářů či posměšků týkajících se složení stravy nebo obecných vtipů o vegetariánech, až po reakce podtrhující výživovou a zdravotní neadekvátnost vegetariánské stravy či její nesmyslnost a zbytečnost. V podobných situacích pak vegetariáni mohou volit různé způsoby reagování. Část z nich obecně na podobné útoky nijak nereaguje, další se snaží reagovat klidně či opět vtipem. Mnozí jsou ochotni o problematice diskutovat, nicméně část dotázaných už na diskutování po nedobrych předchozích zkušenostech spíše rezignovala. Vegetariáni mnohdy v podobných situacích popisují, že je již tyto nářky nechávají chladnými, jiní stále pociťují určitý druh lítosti.

Mezi situace, jevy či okolnosti, které vegetariáni vnímají negativně, patří zejména vnucování názorů o potřebnosti masa, a to často i bez podrobnější informovanosti o výživě. Rovněž různé formy znevažování vegetariánství obecně či pomlouvání konkrétního pokrmu tito lidé mnohdy nesou nelibě, podobně jako celkovou netoleranci k tomuto způsobu stravování a omezenou nabídku bezmasých jídel v restauracích, školách, nemocnicích apod. Rovněž však vyjadřují znepokojení nad celkovým nezájmem o práva zvířat, nad bezdůvodným ubližováním zvířatům či jejich zabíjením, nad lhostejností, sobeckostí a pokrytectvím většinové společnosti v tomto ohledu apod. Z druhého úhlu pohledu by je naopak potěšila právě větší míra tolerance ze strany většinové společnosti a lepší nabídka pro vegetariány. Často bylo vyslovováno i přání, aby bylo vegetariánů více či aby byli dokonce ve většině a vegetariánství by se tak stalo obecně uznávanou normou. Objevily se však pochopitelně i požadavky na lepší zacházení se zvířaty, ale obecně i na zlepšení celkového přístupu člověka k přírodě a ekologii.

Zcela jasně se ukázal i celkově velmi kladný postoj k tomuto způsobu stravování. Naprostá většina dotázaných je přesvědčena, že vegetariánství je zdraví prospěšnou a nutričně adekvátní formou stravování. Rovněž většina z nich subjektivně popisuje i nejrůznější zdravotní benefity, ale i určité pozitivní změny ve svém duševním rozpoložení i duchovní oblasti po přechodu na vegetariánskou stravu.

Ze získaných výsledků lze rovněž usuzovat na celkově zdravější životní styl v rámci vegetariánské komunity. Většina respondentů se snaží alespoň do určité míry udržovat zdravý životní styl. Téměř třetina dotázaných se řadí mezi abstinenty a podobný počet z nich konzumuje alkohol jen výjimečně. 85 respondentů jsou nekuřáci. 83 procent dotázaných se alespoň příležitostně věnuje sportu nebo nějaké formě tělesného cvičení. Více než tři čtvrtiny dotázaných označují svůj životní režim za zcela či spíše pravidelný. 61 procent vegetariánů se pravidelně věnuje i určité formě relaxace či meditace.

S vegetariánstvím pak do jisté míry souvisí i postoj k dalším otázkám etického charakteru ve vztahu ke zvířatům. Většina vegetariánů tak v tomto smyslu odmítá například testování kosmetických výrobků na zvířatech, nenosí kožichy, nekonzumují ani dary moře, preferují výrobky ekologického zemědělství apod. Vyjadřují rovněž nesouhlas i se zabíjením hlodavců či s praxí býčích zápasů. Ve svém jídelníčku se pak snaží vyvarovat i určitých skrytých živočišných ingrediencí, jako je například želatina. Velká část z nich rovněž odsuzuje využívání zvířat v cirkusech, či při testování léků a lékařských postupů nebo v psychologických laboratořích. Část vegetariánů se snaží nezabíjet ani hmyz, nepoužívat kožené výrobky a výrobky z hedvábí či vlny. Příliš není podporována ani praxe dostihů.

Většina dotázaných nemá za předpokladu dobrých podmínek větší námitky proti chovu „domácích mazlíčků“, poněkud problematičtější už však vnímá krmení takovýchto všežravých či masožravých zvířat masem. Ne zcela vyhraněný je rovněž postoj k zoologickým zahradám. Podobně i chov zvířat pro mléko, vejce, med, vlnu apod. není vnímán zcela jednotně. Část respondentů by jej schvalovala za předpokladu dodržování dobrých a přirozených podmínek těchto zvířat a jejich důstojné dožití i po uplynutí „produktivního období“, objevila se i výrazná preference biochovů. Část dotázaných je však z principiálních důvodů proti tomuto chovu, protože jej považuje za obecné zneužívání zvířat. Jako nejméně invazivní se pak většině dotázaných jeví chov pro med či vlnu.

Analyzovány byly rovněž reakce vegetariánů na některé časté námitky proti vegetariánství. I v tomto ohledu pak vegetariáni vykazovali velkou míru přesvědčení a správnosti svého počínání a byly schopni si je v těchto situacích obhájit s použitím nejrůznějších způsobů argumentace.

Jak již bylo řečeno, byly na tomto místě výsledky výzkumu pouze stručně a poněkud zjednodušeně shrnuty. Je zde však stále otevřený prostor i k další práci s již sebranými daty či k návazným studiím v této oblasti.

VII. Literatura

1. ADAMS, C. J. *Living among Meat Eaters: The Vegetarian's Survival Handbook*. New York: Continuum, 2003. 336 s. ISBN 0826415539.
2. ADAMS, C. J. *Neither Man nor Beast*. New York: Continuum, 1994. 271 s. ISBN 082640670X.
3. ADAMS, C. J. *The Sexual Politics of Meat: A feminist-vegetarian Critical Theory*. 1st edition. Cambridge, UK: Polity Press, 1990. 256 s. ISBN 0745608345.
4. ADEBAWO, O., SALAU, B., EZIMA, E., OYEFUGA, O., ALANI, E., IDOWU, G., FAMODU, a., OSILESI, O. Fruits and Vegetables Moderate Lipid Cardiovascular Risk Factor in Hypertensive Patients. *Lipids in Health and Disease* [online]. June 2006, vol. 5, issue 14. [cit. 2007-11-25]. Dostupné z: <http://www.lipidworld.com/content/5/1/14>. ISSN 1476-511X.
5. ALLEN, M. W., HUNG NG, S. Human Values, Utilitarian Benefits and Identification: The Case of Meat. *European Journal of Social Psychology*, January/February 2003, vol. 33, issue 1, s 37 – 56. ISSN: 0046-2772.
6. ALLEN, M. W., WILSON, M., HUNG NG, S., DUNNE, M. Values and Beliefs of Vegetarians and Omnivores. *The Journal of Social Psychology*, 2000, vol. 140, issue 4, s. 405 – 423. ISSN 0022-4545.
7. ALTAR, T. *Judaism and Vegetarianism*. [online]. [cit. 2008-01-22]. Dostupné z: <http://www.ivu.org/religion/articles/judaism.html>
8. APPLEBY, P. N., KEY, T. J., THOROGOOD, M., BURR, M. L., MANN, J. Mortality in British Vegetarians. *Public Health Nutrition*, February 2002, vol. 5, issue 1, s. 29 – 36. ISSN 1368-9800.
9. APPLEBY, P., THOROGOOD, M., MANN, J. I., KEY, T. J. Low BMI in Non-meat Eaters: The Possible Roles of Animal fat, Dietary Fibre and Alcohol. *International Journal of Obesity*, 1998, vol. 22, s. 454 –460. ISSN 0307-0565.
10. BAINES, S., POWERS, J., BROWN, W. J. How does the Health and Well-being of Young Australian Vegetarian and Semi-vegetarian Women Compare with Non-vegetarians? *Public Health Nutrition*, May 2007, vol 10, sssue 5, s. 436 – 442. ISSN 1368-9800.
11. BARR, S. I., RIDEOUT, C. A. Nutritional Considerations for Vegetarian Athletes. *Nutrition*, July-August 2004, vol. 20, issue 7-8, s. 696 – 703. ISSN 0899-9007.
12. BARR, S. I., CHAPMAN, G. E. Motivations and Food Choices of Current and Former Vegetarians. *Journal of The American Dietetic Association*, September 2001, vol. 101, issue 9, ISSN 0002-8223.
13. BARTÁK, R. *Filosofie Vegetariánství*. [online]. [cit. 2008-01-20]. Dostupné z: <http://www.zvirevtisni.cz/index.php?Ing=CZ&webid=43&id=52&akce=clanek>

14. BEARDSWORTH, A., BRYMAN, A. Meat Consumption and Vegetarianism among Young Adults in the UK: An Empirical Study. *British Food Journal*, 1999, vol. 101, issue 4, s. 289 – 300. ISSN 0007-070X.
15. BEARDSWORTH, A., KEIL, T. The Vegetarian Option: Varieties, Conversions, Motives, and Careers. *Sociological Review*, 1992, vol. 40, issue 2, s. 253 – 293. ISSN 0038-0261.
16. BÉDEROVÁ, A., KUDLÁČKOVÁ, M., ŠIMONČIČ, R., MAGÁLOVÁ, T., GRANČIČOVÁ, E. Porovnanie príjmu živin a odpovedajúcich biochemických parametrov u dospelých vegetariánov a nevegetariánov. *Časopis lékařů českých*, 2000, vol. 139, no. 13, s. 396 – 400. ISSN 0008 – 7335.
17. BEDFORD, J. L., BARR, S. I. Diets and Selected Lifestyle Practices of Self-defined Adult Vegetarians from a Population-based Sample Suggest They Are More 'Health Conscious'. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, April 2005, Vol. 2, Issue 4, ISSN 1479-5868.
18. BENATAR, D. Why the Naive Argument against Moral Vegetarianism Really is Naive. *Environmental Values*, 2001, vol. 10, s. 103 – 12. ISSN 0963-2719.
19. BERNDSEN, M., VAN DER PLIGT, J. Ambivalence towards Meat. *Appetite*, February 2004, vol. 42, issue 1, s. 71 – 78. ISSN 0195-6663.
20. BRANTS, H. A., LÖWIK, M. R., WESTENBRINK, S., HULSHOF, K. F., KISTEMAKER, C. Adequacy of a Vegetarian Diet at Old Age (Dutch Nutrition Surveillance System). *Journal of the American Collage of Nutrition*, 1990, vol. 9, issue 4, s. 292 – 302. ISSN 0731-5724.
21. BREIER, D. G. *Vegan & Vegetarian FAQ: Answers to Your Frequently Asked Questions*. [online]. Vegetarian Resource Group, 2001. [cit. 2008-01-20]. Dostupné z: <http://www.goveg.com/faqs.asp>
22. BROWNLIE, A *Why Are People Vegetarian?* [UK] : Raintree, 2002. 48s. ISBN 0739849603.
23. CADE, J. E., BURELY, V. J., GREENWOOD, D. C. The UK Women's Cohort Study: Comparison of Vegetarians, Fish-eaters and Meat-eaters. *Public Health Nutrition*, October 2004, vol. 7, issue 7, s. 871 – 878. ISSN 1368-9800.
24. CLARYS, P., DERIEMAEKER, P., HEBBELINCK, M. Physical Fitness and Health-related Parameters in Vegetarian and Omnivorous Students. *Nutrition & Food Science*, 2000, vol. 30, issue. 5, s. 243 – 249. ISSN 0034-6659.
25. COHEN, C. *The Animal Rights Debate*. 1st edition. Oxford: Rowman and Littlefield Publishers, 2001. 336 s. ISBN 0847696634.
26. COOPER, C. K., WISE, T. N., MANN, N. S. Psychological and Cognitive Characteristics of Vegetarians. *Psychosomatics*, June 1985, vol. 26, s. 521 – 527. ISSN 0033-3182.
27. CORLISS, R., AUGUST, M., COOPER, M., BJERKLIE, D., McLAUGHILIN, L., COLE, W., RESSNER, J. Should We All Be Vegetarians? *Time*, July 2002, vol. 160, issue 16. ISSN 0040-781X.

28. COX, P. *The Realeat Encyclopedia of Vegetarian Living*. UK: Bloomsbury, 1995. 320 s. ISBN 0747521719.
29. COX, P. *The New Why You Don't need Meat*. UK: Bloomsbury, 1994. 224s. ISBN 0747516960.
30. CURTIS, M. J., COMER, L. K. Vegetarianism, Dietary Restraint and Feminist Identity. *Eating Behaviors*, May 2006, vol. 7, issue 2, s. 91 – 104. ISSN 1471-0153.
31. DAVEY, G. K., SPENCER, E. A., APPLEBY, ALLEN, N. E. KNOX, K. H., KEY, T. J. EPIC - Oxford: Lifestyle Characteristics and Nutrient Intakes in a Cohort of 33 883 Meat-eaters and 31 546 Non Meat-eaters in the UK. *Public Health Nutrition*, June 2003, vol. 6, issue 3, s. 259 – 268. ISSN 1368-9800.
32. DAVIES, J., LIGHTOWLER, H. Plant-based Alternatives to Meat. *Nutrition & Food Science*, 1998, vol. 98, issue 2, s. 90 – 94. ISSN 0034-6659.
33. DeGRAZIA, D. *Taking Animals Seriously*. UK: Cambridge University Press, 1996. 314 s. ISBN 0521567602.
34. DE LUIS, R. D., ALLER, R., CASTANO, O. Vegetarian Diets: Effect on Health. *Revista Clinica Espanola*, 2007, vol. 207, issue 3, s. 141 – 143. ISSN 0014-2565.
35. DIETZ, T., FRISH, A. S., KALOF, L., STERN, P. C., GUADNANO, G. A. Values and Vegetarianism: An Exploratory Analysis. *Rural Sociology*, 1995, vol. 60, issue 3, s. 533 – 542. ISSN 0036-0112.
36. DONALDSON, M. S. Nutrition and Cancer: A Review of the Evidence for an Anti-cancer Diet. *Nutrition Journal*, 2004, vol. 3, issue 19. ISSN 1475-2891.
37. DONOVAN, U. M., GIBSON, R. S. Dietary Intakes of Adolescent Females Consuming Vegetarian, Semi-vegetarian, and Omnivorous Diets. *Journal of Adolescent health*, April 1996, vol. 18, issue 4, s. 292 – 300. ISSN 1054-139X.
38. DOSTÁLOVÁ, J., HRUBÝ, S., TUREK, B. *Konečné znění výživových doporučení pro obyvatelstvo ČR*. [online]. Publikováno 11. 2004 [cit. 2007-09-01]. Dostupné z: <http://www.spolvyziva.cz/index.php?obsah=hlavni&odkaz=122&menu=1>
39. DRAPER, A., LEWIS, J., MALHOTRA, N., WHEELER, E. The Energy and Nutrient Intakes of Different Types of Vegetarian: A Case for Supplements? *British Journal of Nutrition*, January 1993, vol. 69, issue 1, s. 3 – 19. ISSN 0007-1145.
40. DUNCAN, K., BERGMAN, E. A. Knowledge and Attitudes of Registered Dietitians Concerning Vegetarian Diets. *Nutrition Research*, December 1999, vol. 19, issue 12, s. 1741-1748. ISSN 0271-5317.
41. *Důvody*. [online]. Poslední aktualizace 20. 1. 2008 [cit. 2008-01-22]. Dostupné z: <http://www.ideon.cz/veg/html/czech/duvody/index.htm>
42. DVOŘÁKOVÁ – JANU, V. *Lidé a jídlo*. 1. vydání. Praha: ISV, 1999. 182 s. ISBN 8085866412.

43. DWYER, J. T. Vegetarian Eating Patterns: Science, Values, and Food choices – Where Do We Go from Here? *The American Journal of Clinical Nutrition*, May 1994, vol. 59, Issue 5, s. 1255S. ISSN 0002-9165.
44. DWYER, J. T., MAYER, L. D., DOWD, K., KANDEL, R. F., MAYER, J. The „New“ Vegetarians. *Journal of the American Dietetic Association*, 1974, vol. 65, s. 529 – 534. ISSN 0002-8223.
45. EVES, A., GESCH, B. Food Provision and the Nutritional Implications of Food Choices Made by Young Adult Males, in a Young Offenders' Institution. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, June 2003, vol. 16, Issue 3, s. 167 – 179. ISSN 0952-3871.
46. FESSLER, D. M. T., ARGUELLO, A. P., MEKDARA, J. M., MACIAS, R. Disgust Sensitivity and Meat Consumption: A Test of an Emotivist Account of Moral Vegetarianism. *Appetite*, August 2003, vol. 41, issue 1, s. 31 – 41. ISSN 0195-6663.
47. FOGELHOLM, M. Dairy Products, Meat and Sports Performance. *Sports Medicine*, 2003, vol. 33, issue 8, s. 615 – 631. ISSN 0112-1642.
48. Food of the Gods. [online]. *The Vegetarian*, March 1992. [cit. 2008-01-20]. Dostupné z: <http://www.ivu.org/religion/articles/foodgods.html>
49. FOX, M., WARD, K. Health, Ethics and Environment: A Qualitative Study of Vegetarian Motivations. *Appetite*, 2007 in press, ISSN 0195-6663.
50. FOX, M. A. Vegetarianism and Planetary Health. *Ethics and the Environment*, Autumn 2000, vol. 5, issue 2, s.163-174. ISSN 1085-6633.
51. FRAŇKOVÁ, S. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1.
52. FRAŇKOVÁ, S. *Výživa a psychické zdraví*. Praha: ISV, 1996. ISBN 80-85866-137.
53. FRASER, G. E. *Diet, Life Expectancy, and Chronic Disease: Studies of Seventh-Day Adventists and Other Vegetarians*. 1st edition. New York: Oxford University Press, 2003. 392 s. ASIN B000P1YLR2
54. FREELAND-GRAVES, J. H., GRENINGER, S. A., GRAVES, G. R., YOUNG, R. K. Health Practices, Attitudes, and Beliefs of Vegetarians and Nonvegetarians. *Journal of Ethnopharmacology*, May 1987, vol. 19, issue 3, s. 340. ISSN 0378-8741.
55. GALE, C. R., DEARY, I. J., SCHOON, I., BATTY, G.D. IQ in Childhood and Vegetarianism in Adulthood: 1970 British Cohort Study. *BMJ*, 2007, vol. 3, s. 216 – 217. ISSN 0959-8138.
56. GEIST, B. *Psychologický slovník*. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-7.
57. GORE, A. *Earth in the Balance: Ecology and the Human Spirit*. USA: Plume, 1993. 432 s. ISBN 0452269350.

58. GRANT, A. *Vegetarian Pregnancy and Baby Book*. [UK?]: Mitchel Beazley, 2005. 128s. ISBN 1845330838.
59. GRANT, C. *The No-nonsense Guide to Animal Rights*. UK: New Internationalist, 2006. 143 s. ISBN 1904456405.
60. GREENE-FINESTONE, L. S., CAMPBELL, M. K., GUTMANIS, I. A., AVERS, S. E. Dietary Intake among Young Adolescents in Ontario: Associations with Vegetarian Status and Attitude toward Health. *Preventive Medicine*, January 2005, vol. 40, issue 1, s. 105 – 111. ISSN 0091-7435.
61. GUSSOW, J. D. Ecology and Vegetarian Considerations: Does Environmental Responsibility Demand the Elimination of Livestock? *American Journal of Clinical Nutrition*, May 1994, vol. 59, issue 5, s. 1110 – 1116. ISSN 0002-9165.
62. HACKET, A., NATHAN, I., BURGESS, L. Is a Vegetarian Diet Adequate for Children? *Nutrition and Health*, 1998, vol. 12, issue 3, s. 189 – 195. ISSN 0270-658X.
63. HAINES, A. P., CHAKRABARTI, R., FISHER, D., MEADE, T. W., NORTH, W. R. S., STIRLING, Y. Haemostatic Variables in Vegetarians and Non-vegetarians. *Thrombosis Research*, 1980, vol. 19, issues 1 – 2, s. 139 – 148. ISSN 0049-3848.
64. HAMILTON, M. Eating Ethically: 'Spiritual' and 'Quasi-religious' Aspects of Vegetarianism. *Journal of Contemporary Religion*, 2000, vol. 15, issue 1. ISSN 1353-7903.
65. HANNE, N., ROTSTEIN, D. R. Physical Fitness, Anthropometric and Metabolit Parameters in Vegetarian Athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 1986, vol 26, issue 2. ISSN 0022-4707.
66. HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha: Budka, 1993. ISBN 80-90 15 49-0-5.
67. HARTUNG, L. Going Vegetarian for the Day. *Journal of the American Dietetic Association*, September 1999, vol. 99, issue 9, s. 85-85. ISSN 0002-8223.
68. HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat: Analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-123-9.
69. HERRMANN, W., GEISEL, J. Vegetarian Lifestyle and Monitoring of Vitamin B 12 Status. *Clinica Chimica Acta*, December 2002, vol. 326, issues 1-2, s. 47 – 59. ISSN 0009-8981.
70. HILL, J. *The Case for Vegetarianism: Philosophy for a small planet*. United States of America: Rowman & Littlefield Publisher Inc., 1996. 224 s. ISBN 0847681386.
71. *History*. [online]. The Vegan Society, 2003. [cit. 2008-01-20]. Dostupné z: <http://www.vegansociety.com/html/environment/>
72. HOEK, C. A., LUNING, P. A., STAFLEU, A., GRAAF, C. Food-related Lifestyle and Health Attitudes of Dutch Vegetarians, Non-vegetarian Consumers of Meat Substitutes, and Meat Consumers. *Appetite*, June 2004, vol. 42, issue 3, s. 265 – 272. ISSN 0195-6663.

73. HORNSEY, M. J., JETTEN, J. Not Being What You Claim to Be: Impostors as Sources of Group Threat. *European Journal of Social Psychology*, September/October 2003, vol. 33, Issue 5, s. 639 – 657. ISSN 0046-2772.
74. HURSTHOUSE, R. *Ethics, Humans and Other Animals: An Introduction with Readings*. 1st edition. London: Routledge, 2000. 296 s. ISBN 0415212421.
75. *Islam and Vegetarianism*. IVU News, issue 1-96. [Online]. [cit. 2008-01-23]. Dostupné z: <http://www.ivu.org/news/1-96/muslim.html>
76. JANDA, S., TROCCHIA, P. J. Vegetarianism: Toward a Greater Understanding. *Psychology & Marketing*, December 2001, vol. 18, issue 12, s. 1205 – 1240. ISSN 0742-6046.
77. JANELLE, K. Ch., BARR, S. I.: Nutrient Intakes and Eating Behavior Scores of Vegetarian and Nonvegetarian Women. *Journal of the American Dietetic Association*, February 1995, vol. 95, issue 2, s. 180 – 189. ISSN 0002-8223.
78. JENKINS, D. A. J. Books: Why Be a Vegetarian? *The Lancet*, May 2004, vol. 363, issue 9419, s. 1482. ISSN 0140-6736.
79. JHABVALA, S. H. *Budha and Vegetarianism: The Path to Non-violence*. 15th World vegetarian Congress 1957. [online]. [cit. 2008-01-22]. Dostupné z: <http://www.ivu.org/congress/wvc57/souvenir/buddha1.html>
80. KADAMBARI, R., COWERS, S., CRISP, A. Some Correlates of Vegetarianism in Anorexia Nervosa. *International Journal of Eating Disorders*. March 1986, vol. 5, issue. 3, s. 539 – 544, ISSN 0276-3478.
81. KALOF, L., DIETZ, T., STERN, P. C., GUAGNANO, G. A. Social Psychological and Structural Influences on Vegetarian Belief. *Rural Sociology*, 1999, vol. 64, issue 3, s. 500 – 511. ISSN 0036-0112.
82. KAPLEAU, P. *Chrání Vše Živé: Vegetariánství z Hlediska Buddhismu*. Bratislava : Cad Press, 1992. 180 s. ISBN 80-85349-10-8.
83. KENDLER, B. S. Vegetarian Nutrition. *Nutrition*, March 2003, vol. 19, issue 3, s. 285 – 289, ISSN 0899-9007.
84. KENYON, P. M., BARKER, M. E. Attitudes Towards Meat-eating in Vegetarian and Non-vegetarian Teenage Girls in England – an Ethnographic Approach. *Appetite*, April 1998, vol. 30, issue 2, s. 185 – 198. ISSN 0195-6663.
85. KEY, T. J., APPLEBY, P. N., ROSELL, M. S. Health Effects of Vegetarian and Vegan Diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, February 2006, vol. 65, issue 1, s. 35 – 41. ISSN 0029-6651.
86. KEY, T. J., FRASER, G. E., THOROGOOD, M., APPLEBY, P. N., BERAL, V., REEVES, G., BURR, M. L., CHANG-CLAUDE, J., FRENTZEL-BEYME, R., KUZMA, J. W., MANN, J., McPHERSON, K. Mortality in Vegetarians and Non-vegetarians: A Collaborative Analysis of 8300 Deaths among 76,000 Men and Women in Five Prospective Studies. *Public Health Nutrition*, March 1997, vol. 1, issue 1, s. 33 – 41. ISSN 1368-9800.

87. KIM, E. H. J., SCHROEDER, K. M., HOUSER, E. F., DWYER, J. T. Two small Surveys, 25 Years apart Investigating Motivations of Dietary Choice in 2 Groups of Vegetarians in the Boston Area. *Journal of the American Dietetic Association*, 1999, vol. 99, issue 5, s. 598 – 601. ISSN 0002-8223.
88. KLOPP, S. A., HEISS, C. J., SMITH, H. S. Self-reported Vegetarianism May Be a Marker for College Women at Risk for Disordered Eating. *Journal of the American Dietetic Association*, June 2003, vol. 103, issue 6, s. 745- 747. ISSN 0002-8223.
89. KRAJČOVIČOVÁ-KUDLÁČKOVÁ, M. Zdravotné riziká alternatívneho stravovania (Súhrn výsledkou za r. 1995 – 2000). *Klinická Biochemie a Metabolismus*, 2001, vol. 9, no. 4, s. 187 – 193. ISSN 1210 – 7921.
90. KRAJČOVIČOVÁ-KUDLÁČKOVÁ, M., SIMONCIC, R., BÉDEROVÁ, A. Risks and Advantages of the Vegetarian Diet. *Časopis lékařů českých*, 1997, vol. 136, issue 23, s. 715 – 719, ISSN 0008 – 7335.
91. KULHAVÝ, J. *Vegetariánské hnutí v České republice a v Církvi adventistů sedmého dne*. Závěrečná práce. Teologický seminář Církve adventistů sedmého dne, 2007. 86 s. Vedoucí práce: Roman Mach.
92. KWOK, T., CHENG, G., WOO, J., LAI, W. K., PANG, C. P. Independent Effect of Vitamin B12 Deficiency on Hematological Status in Older Chinese Vegetarian Women. *American Journal of Hematology*, July 2002, vol. 70, issue 3, s. 186 – 190. ISSN 0361-8609.
93. LAPPÉ, F. M., Lappé A. *Hope's Edge – The Next Diet for a Small Planet*. New York: Tarcher, 2002. ISBN 1585421499.
94. LAPPÉ, M. F. *Diet for a Small Planet*. New York: Ballantine Books, 1972. ISBN 0345223780.
95. LAQUALE, K. M. Practical Suggestions for Vegetarian Athletes. *Athletic Therapy Today*, July 2006, vol. 11, issue 4, s. 59 – 60. ISSN 1078-7895.
96. LARSON-MEYER, D. N. *Vegetarian Sports Nutrition*. 1st edition. UK: Human Kinetic, 2006. 263 s., ISBN 0736063617.
97. LARSSON, Ch. L., KLOCK, K. S., ASTROM, A. N., HAUGEJORDEN, O., JOHANSSON, G. Lifestyle-related Characteristics of Young Low-meat Consumers and Omnivores in Sweden and Norway. *Journal of Adolescent Health*, August 2002, vol. 31, issue 2, s. 190 – 198. ISSN 1054-139X.
98. LARSSON, Ch., KLOCK, K., NORDREHAUG, A., HAUGEJORDEN, O., JOHANSSON, G. Food Habits of Young Swedish and Norwegian Vegetarians and Omnivores. *Public Health Nutrition*, October 2001, vol. 4, issue 5, s. 1005 – 1014. ISSN 1368-9800.
99. LEA, E., WORSLEY, A. Benefits and Barriers to the Consumption of a Vegetarian Diet in Australia. *Public Health Nutrition*, 2002, vol. 6, issue 5, s. 505 – 511. ISSN 1368-9800.

100. LEA, E., WORSLEY, A. The Cognitive Context of Belief about the Healthiness of Meat. *Public Health Nutrition*, 2000, vol. 95, issue 1, s. 937 – 945. ISSN 1368-9800.
101. LEITZMANN, C. Vegetarian Diets: What Are the Advantages? *Forum of Nutrition*, 2005, vol. 57, s. 147 – 156. ISSN 1660-0347.
102. LEITZMANN, C. Nutrition Ecology: The Contribution of Vegetarian Diets. *American Journal of Clinical Nutrition*, September 2003, vol. 78, issue 3, s. 657S – 659S. ISSN 0002-9165.
103. LEVIN, N., RATTAN, J., GILAT, T. Energy Intake and Body Weight in Ovo-lacto vegetarians. *Journal of Clinical Gastroenterology*, 1988, vol. 8, issue 4, s. 451 – 453. ISSN 0192-0790.
104. LINDEMAN, M., SIRELIUS, M. Food Choice Ideologies: The Modern Manifestations of Normative and Humanist Views of the World. *Appetite*, 2001, vol. 37, s. 175 – 184. ISSN 0195-6663.
105. LINDEMAN, M., VÄÄNÄNEN, M. Measurement of Ethical Food Choice Motives. *Appetite*, 2000, vol. 34, issue 1, s. 55 – 59. ISSN 0195-6663.
106. *Looking at Vegetarianism: Issues for the Nineties*. Edited by Craig Donnellan. Cambridge: Independence, 2002, vol. 19, 48 s. ISBN 1861681917.
107. LOOP, T. A. , MAUER, J. Cultural, Attitudinal, Cognitive and Behavioral Correlates of Vegetarian Drift in Consumers. *Journal of the American Dietetic Association*, September 1999, vol. 99, Issue 9, s. 85 – 85. ISSN 0002-8223.
108. MANGELS, A. R., MESSINA, V. Considerations in Planning Vegan Diets: Infants. *Journal of the American dietetic Association*, June 2001, vol. 101, issue 6, s. 670 – 677. ISSN 0002-8223.
109. MARTINS, Y., PLINER, P., O'CONNOR, R. Restrained Eating among Vegetarians: Does a Vegetarian Lifestyle Mask Concerns about Weight? *Appetite*, 1999, vol. 32, issue 1, s. 145 – 154. ISSN 0195-6663.
110. McILVEEN, H., ABRAHAM, C., ARMSTRONG, G. Meat Avoidance and the Role of Replacers. *Nutrition & Food Science*, 1999, issue 1, s. 29 – 36. ISSN 0034-6659.
111. *Meat-eaters versus Vegetarians: Issues for the Nineties*. Edited by Craig Donnellan. Cambridge: Independence, 1996, vol. 19, 44 s. ISBN 1861680023.
112. MELLO MEIRELLES, C., VEIGA, G. V., ABREU SOARES, E. Nutritional Status of Vegetarian and Omnivorous Adolescent Girls. *Nutrition Research*, May 2001, vol. 21, issue 5, s. 689 – 702. ISSN 0271-5317.
113. MESSINA, V., MELINA, V., MANGELS, A. R. A New Food Guide for North American Vegetarians. *Journal of The American Dietetic Association*, 2003, vol. 103, no. 6, s. 771-775. ISSN 0002-8223.

114. MESSINA, V., BURKE, K. I. Position of The American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 1997, vol. 97, issue 11, s. 1317 – 1321. ISSN 0002-8223.
115. MESSINA, V, MESSINA, M. *The Vegetarian Way: Total Health for You and Your Family*. [USA?]: Three Rivers Press, 1996. 400 s. ISBN 0517882752.
116. MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7.
117. MORAN, V. *Compassion the Ultimate Ethic*. UK: Thorsons;Vegetarian Society of the United Kingdom, 1985. 112 s. ISBN 0722509537.
118. NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0690-7.
119. NESTLE, M. ‘Meat or Wheat for the Next Millennium?’ Animal v. Plant Foods in Human Diets and Health: Is the Historical Record Unequivocal? *Proceedings of the Nutrition Society*, May 1999, vol. 58, issue 2, s. 211 – 218. ISSN 0029-6651.
120. NEUMARK-SZTAINER, D., STORY, M., PERRY, Ch., CASEY, M. Factors Influencing Food Choices of Adolescents: Findings from Focus-Group Discussions with Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, August 1999, vol. 99, issue 8, s. 929 – 937. ISSN 0002-8223.
121. NORTH, K., GOLDING, J. A Maternal Vegetarian Diet in Pregnancy is Associated with Hypospadias. *BJU International*, 2000, vol. 85, issue 1, s. 107 – 113. ISSN 1464-4096.
122. *O vegetarismu – text z roku 1884*. [online]. Publikováno 20. 9. 2005 [cit. 2007-10-20]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/search.php?rsvelikost=sab&rstext=all-phpRS-all&rstema=5>
123. OBEID, R., GEISEL, J., SCHORR, H., HÜBNER, U., HERMANN, W. The Impact of Vegetarianism on Some Haematological Parameters. *European Journal of Haematology*, 2002, vol. 69, s. 275 – 279. ISSN 0902-4441.
124. OPITZ, Ch. *Výživa pro člověka a Zemi*. Praha: Aviko Invest, 2002. 168 s. ISBN 80-903085-0-3.
125. OWEN, K. Ethics and Eating: Some Food Choices Affect More than Personal Health. *Messenger-Inquirer*, 2006, vol. 22.
126. PATEL, K. D., LOVELADY, Ch. A. Vitamin B12 Status of East Indian Vegetarian Lactating Women Living in The United States. *Nutrition Research*, November 1998, vol. 18, issue. 11, s. 1839 – 1846. ISSN 0271-5317.
127. PENMAN, D. *The Price of Meat*. London: Victor Gollancz, 1996. ISBN 057563440.
128. PERRY, C. L., McGUIRE, M. T., NEUMRK-SZTAINER, D., STORY, M.: Characteristics of Vegetarian Adolescents in a Multiehic Urban Population, *Journal of Adolescent Health*, December 2001, vol. 29, issue 6, s. 406 – 416. ISSN 1054-139X.

129. PETZKE, K. J., BOEING, H., METGES, C. C. Choice of Dietary Protein of Vegetarians and Omnivores is Reflected in Their Hair Protein C and N Abundance. *Rapid Communications in Mass Spectrometry*, 2005, vol. 19, issue 11, s. 1392 – 1400,. ISSN 0951-4198.
130. PHILLIPS, F. Vegetarian Nutrition. *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, 2005, vol. 30, No. 2, s. 132–167. ISSN 0141-9684.
131. PHILLIPS, F., HACKETT, A. F., STRATTON, G., BILLINGTON, D. Effect of Changing to a Self-selected Vegetarian Diet on Anthropometric Measurements in UK Adults. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 2004, vol. 17, issue 3 s. 249 – 255, ISSN 0952-3871.
132. Position of The American Dietetic Association (ADA) and Dietitians of Canada: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 2003, vol. 103, issue 6, s. 748 – 765. ISSN 0002-8223. – v textu citováno pro větší přehlednost jako **ADA (2003)**
133. POVEY, R., WELLENS, B., CONNER, M. Attitudes Towards Following Meat, Vegetarian and Vegan Diet: An Examination of the Role of Ambivalence. *Appetite*, August 2001, vol. 37, issue 1, s. 15 – 26. ISSN 0195-6663.
134. PRIEUR, J.: *Duše zvířat: Mají zvířata duši, city, inteligenci, prorocké schopnosti?* 1. vydání. Praha: Mladá Fronta, 1994. 197 s. ISBN 80-204-0492-9.
135. RAJARAM, S., SABATÉ, J. Health Benefits of a Vegetarian Diet. *Nutrition*, 2000, vol. 16, issues 7-8, s. 531 – 533. ISSN 0899-9007.
136. RAUMA, A., MYKKÄNEN, H. Antioxidant Status in Vegetarians versus Omnivores. *Nutrition*, 2000, vol. 16, issue 2, s. 111 – 119. ISSN 0899-9007.
137. REDDY, K.S., KATAN, M. B. Diet, Nutrition and The Prevention of Hypertention and Cardiovascular Diseases. *Public Health Nutrition*, 2004, vol. 7, issue 1a, s. 167 – 186. ISSN 1368-9800.
138. REGAN, T. *The Case for Animal Rights*. London: Routledge, 1988. 426 s. ISBN 0415007607.
139. ROBERTS, H. *Your Vegetarian Pregnancy: A Month – by-Month Guide to Health and Nutrition*. [UK?]: Amazon Remainders Account, 2003. 400 s. ISBN 0743224523.
140. ROBINSON, F., HACKETT, A. F., BILLINGTON, D., STRATTON, G. Changing from a Mixed to Self-selected Vegetarian Diet – Influence on Blood Lipids. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 2002, vol. 15, issue 5, s. 323 – 329. ISSN 0952-3871.
141. RODRÍGUEZ, L. *Omnivorous or Vegetarian? What Famous Naturalists Think about It*. [online]. EVU News, 1996, issue 2. Poslední aktualizace 3. 8. 2006 [cit. 2008-01-22]. Dostupné z: <http://www.ivu.org/news/evu/news962/omnivore.html>

142. ROLLIN, B. Good Eating: The Bible, Diet, and the Proper Love of Animals. *The Christian Century*; 2002, vol. 119, issue 15. ISSN 0009-5281.
143. ROWLANDS, M. *Animal Like Us*. London: Verso, 2002. 194 s. ISBN 1859843867.
144. ROZIN, P., MARKWITH, M., STOESS, C. Moralization and Becoming a Vegetarian: The Transformation of Preferences into Values and the Recruitment of Disgust. *Psychological Science*, 1997, vol. 8, no. 2. s. 67 – 73. ISSN 0956-7976.
145. SABATE, J. *Vegetarian Nutrition*. 1st edition. CRC, 2001. ISBN 0849385083.
146. SABATE, J., LINDSTED, K. D., HARRIS, R. D., SANCHEZ, A. Attained Height of Lacto-ovo Vegetarian Children and Adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 1991, vol. 45, issue 1, s. 51 – 58. ISSN 0954-3007.
147. SALT, H. S. *A Plea for Vegetarianism and Other Esseys*. UK: Vegetarian Society, 1886.
148. SANDERS, T. A. The Nutritional Adequacy of Plant-based Diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 1999, vol. 58, issue 2, s. 265 - 269. ISSN 0029-6651.
149. SANDERS, T. A., REDDY, S. Vegetarian Diets and Children. *Pediatrics Clinics of North America*, 1995, vol. 42, issue 4, s. 955 – 965.
150. SANDERS, T. A. Vegetarian Diets and Children. *The American Journal of Clinical Nutrition*. May 1994, vol. 54, s. 1176S – 1181S. ISSN 0002-9165.
151. SANJOAQUIN, M. A., APPLEBY, P. N., THOROGOOD, M., MANN, J. I., KEY, T. J. Nutrition, Lifestyle and Colorectal cancer Incidence: A Prospective Investigation of 10 998 Vegetarians and Non-vegetarians in The United Kingdom. *British Journal of Cancer*, 2004, vol. 90, s. 118 – 121. ISSN 0007-0920.
152. SANTOS, M., BOOTH, D. Influences on Meat Avoidance Among British Students. *Appetite*, 1996, vol. 27, s. 197 – 205. ISSN 0195-6663.
153. SCRUTON, R.: *Animal Rights and Wrongs*. London: Demos, 1996. ISBN 1898309825.
154. SEGASOTHY, M., PHILLIPS, P. A. Vegetarian Diet: Panacea for Modern Lifestyle Diseases? *QJM*, 1999, vol. 92, issue 9, s. 531 – 544. ISSN 1460-2725.
155. SHEMESH, Y. Vegetarian Ideology in Talmudic Literature and Traditional Biblical Exegesi. *Review of Rabbinic Judaism*, 2006, vol. 9, issue 1, s. 141 – 166. ISSN 1568-4857.
156. SHICKLE, D., LEWIS, P., CHARNY, M. Differences in Health, Knowledge and Attitudes between Vegetarians and Meat Eaters in a Random Population Sample. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 1989, vol. 82, issue 1, s. 18 – 20. ISSN 0141-0768.
157. SCHOMAKER, P. K. The Heretic's Feast: A History of Vegetarianism. *The Journal of Consumer Affairs*, 1998, vol. 32, issue 1, s. 179 – 183. ISSN 0022-0078.

158. SILVA, I., MANGTANI, P., McCORMACK, V., BHAKTA, D., SVAK, L., McMICHAEL, A. J. Lifelong Vegetarianism and Risk of Breast Cancer: A Population-based Case-control Study among South Asian Migrant Women Living in England. *International Journal of Cancer*, 2002, vol. 99, issue 2, s. 238 – 244. ISSN 0020-7136.
159. SINGER, P. *Practical Ethics*. UK: Cambridge University Press, 1993. ISBN 0521433630.
160. SINGER, P. *Ethics into Action: Henry Spira and the Animal Rights Movement*. Oxford: Rowman and Littlefield, 1998. ISBN 0847697533.
161. SMITH, A. M., LOGGIE, J.: Raising a Vegetarian Family. *Mothering*, 2006, issue 136. ISSN 0733-3013.
162. SPENCER, C. *The Heretic Feast: A History of Vegetarianism*. 1st edition. Hannover: University Press of New England, 1995. 416 s. ISBN 0874517605.
163. SPENCER, E. A., APPLEBY, P. N., DAWWEY, G. K., KEY, T. J. Diet and Body Mass Index in 38 000 EPIC-Oxford Meat-eaters, Fish-eaters, Vegetarians and Vegans. *International Journal of Obesity*, 2003, vol. 27, s. 728 – 734. ISSN 0307-0565.
164. STEPANIAK, J., MELINA, V. *Raising Vegetarian Children: A Guide to Good Health and Family Harmony*. 1st. edition. USA : Contemporary Books, 2003. ISBN 0658021559.
165. STRÄHLE, A., WALDMANN, A., WOLTERS, M., HAHN, A. Vegetarische Ernährung: Präventives Potential und Mögliche Risiken. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 2006, vol. 118, num. 23 -24, s. 728 – 737. ISSN 0043-5325.
166. STUART, T.: *The Bloodless Revolution: A Cultural History of Vegetarianism from 1600 to Modern Times*. 1st edition. USA: W. W. Norton & Co., 2007. 656 s. ISBN 0393052206.
167. STUART, T. *The Bloodless Revolution: Radical Vegetarians and the Discovery of India*. 1st edition. London: Harper Press, 2006. ISBN 0007128924.
168. ŠILER, V. *Etika ochrany zvířat*. Praha: Schola Forum, 1996. ISBN 80-86058-28-X.
169. ŠŤASTNÝ, *Vegetariánská výročí v roce 2004*. [online]. Publikováno 6. 9. 2005 [cit. 2007-11-02]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/view.php?cisloclanku=2005090004>
170. *The Hebrew religion of Israel*. 15th World Vegetarian Congress 1957 in India. [online]. [cit. 2008-01-22]. Dostupné z: <http://www.ivu.org/congress/wvc57/souvenir/hebrew.html>
171. *The Vegetarian Debate: Issues for the Nineties*, Edited by Craig Donnellan. Cambridge: Independence, 1993, vol. 19, 40 s. ISBN 1872995195.
172. *The Vegetarian Choice: Issues for the Nineties*. Edited by Craig Donnellan. Cambridge: Independence, 1994, vol. 19, 44 s. ISBN 1872995403.

173. THIELE, S., MENSING, G. B. M., BEITZ, R. Determinants of Diet Quality. *Public Health Nutrition*, 2003, vol. 7, issue 1, s. 29 – 37. ISSN 1368-9800.
174. TURNER, P. *Hinduism and Vegetarianism*. [online]. IVU News – March 2000. [cit. 2008-01-22]. Dostupné z: <http://www.ivu.org/news/march2000/hinduism.html>
175. TWIGG, J. Vegetarianism and the Meanings in Meat. In *The Sociology of Food and Eating: Essays on the Sociological Significance of Food*. Anne Marcott. UK: Grower, 1983. s. 18 – 30. ISBN 0566005808.
176. TWIGG, J. Food for Thought: Purity and Vegetarianism. *Religion*, 1979, vol. 9, issue 1, s. 13 – 35. ISSN 0048-721X.
177. VALLE, L. *Ethics, Christianity and Vegetarianism*. 6th European Congress in Italy, 21 – 26 September 1997. [online]. [cit. 2008-01-22]. Dostupné z: <http://www.ivu.org/congress/euro97/ethics.html>
178. *Vegetariánství: Kvantitativní Výzkum Hodnocení Výrobků z Oblasti Vegetariánství*. STEM/MARK, a. s. [online]. [cit. 2008-01-12]. Dostupné z: <http://www.vegetarian.cz/ostatni/stenmark%20o%20veget.html>
179. VENDERLEY, A. M., CAMPBELL, W. W. Vegetarian Diets: Nutritional Considerations for Athletes. *Sports Med*, 2006, vol. 36, issue 4, s. 293 – 305. ISSN 0112-1642.
180. VENTI, C. A., JOHNSTON, C. S. Modified Food Guide Pyramid for Lactovegetarians and Vegans. *Journal of Nutrition*, 2002, vol. 132, s. 1050 – 1054. ISSN 0022-3166.
181. *Voice of Great Yesterday and Today Vegetarianism*. 15th World Vegetarian Congress 1957. [Online]. [cit. 2008-01-22]. Dostupné z: <http://www.ivu.org/congress/wvc57/souvenir/yesterday.html>
182. WALSH, S. *Plant Based Nutrition and Health*. UK: Vegan Society, 2007. 240 s. ISBN 0907337279.
183. WARREN, K. J. *Ecofeminist Philosophy: A Western Perspective on What It Is and Why It Matters*. New York: Rowman & Littlefield , 2000. 256 s. ISBN 084769299X.
184. WHITE, H. B. Plants versus Animals in the Dining Hall: A Problem-based Learning Problem. *Biochemistry and Molecular Biology Education*, 2006, vol. 30, issue 5, s. 315 – 321. ISSN 1470-8175.
185. WHITE, R. F., SEYMOUR, J., FRANK, E.: Vegetarianism among us Women Physicians. *Journal of the American Dietetic Association*. 1999, vol. 99, issue 5, s. 595 – 598. ISSN 0002-8223.
186. *Why Go Veg?* [online]. [cit. 2008-01-22]. Dostupné z: http://www.vegetariantimes.com/resources/why_go_veg/
187. *Why it's Green to Go Vegetarian?* [online]. Poslední aktualizace 22. 1. 2008 [cit. 2008-01-22]. Dostupné z: <http://www.vegsoc.org/environment/>

188. WILLETT, W. Lessons from Dietary Studies in Adventists and Questions for the Future. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2003, vol. 78, no. 3, s. 539S - 543S. ISSN 0002-9165.
189. WILLSON, A. K., BALL, M. J. Nutrient Intake and Iron Status of Australian Male Vegetarians. *Journal of Clinical Nutrition*, 1999, vol. 53, issue 3, s. 189 – 194.
190. WILSON, M. S., WEATHERALL, A., BUTLER, C.: A Rhetorical Approach to Discussions about Health and Vegetarianism. *Journal of Health Psychology*, 2004, vol. 9, issue 4, s. 567 – 581. ISSN 1359-1053.
191. WORSLEY, A., SKRZYPIEC, G.: Teenage Vegetarianism: Prevalence, Social and Cognitive Contexts. *Appetite*, April 1998, vol. 30, issue 2, s. 151 – 170. ISSN 0195-6663.
192. WORSLEY, A., SKRZYPIEC, G. Teenage Vegetarianism: Beauty or the Beast? *Nutrition Research*, March 1997, vol. 17, issue 3, s. 391 – 404. ISSN 0271-5317.
193. YNTEMA, S. K. *New Vegetarian Baby*. [UK?]: McBooks Press, 1999. 272 s. ISSN 0935526633.
194. ZÁRUBA, M. *Proč nejíst maso*. Praha: Avatar, 1996. 105 s. ISBN 80-85862-08-5.

VIII. Přílohy

Dotazník Vegetarián

Dotazník VEGETARIÁN

Dobrý den, jmenuji se Jitka Medřická a jsem studentkou psychologie na Filosofické fakultě University Karlovy v Praze. Ve své diplomové práci se zabývám problematikou vegetariánství, jeho psychologickými a sociálními souvislostmi. Touto cestou Vás – vegetariána/vegetariánku (respektive vegana/veganku) – prosím o spolupráci vyplnění následujícího dotazníku a jeho odesláním na adresu dotaznik.vegetarian@seznam.cz. Zároveň bych Vás ráda požádala o případné přeposlání tohoto formuláře i Vaším přátelům či známým, pokud jsou rovněž vegetariány za účelem získání většího vzorku, a tudíž i přesnějších výsledků. Dotazník je anonymní, budou vyžadovány jen základní demografické charakteristiky. Vámi poskytnuté údaje pak budou zpracovány a získané výsledky publikovány ve výše zmíněné diplomové práci, která by měla napomoci lepšímu porozumění tomuto životního stylu.

Předem děkuji za Vaši vstřícnost, spolupráci a čas, který věnujete elektronickému vyplnění dotazníku a upřímnému zodpovězení otázek. V případě výběru z několika možností, označte prosím hodící se odpověď jejím zvýrazněním (**ztučněním**). V jiných otázkách budete požádáni o vyjádření se vlastními slovy. Pro zjednodušení se v zadání objevuje nepřiliš specifický termín vegetarián, který zahrnuje všechny níže zmiňované skupiny (semi-vegetarián, lacto-ovo-vegetarián, vegan atd.).

S pozdravem a přáním hezkého dne

Jitka Medřická

