

Univerzita Karlova v Praze

Fakulta humanitních studií

Bakalářská práce

Vliv vegetariánství na zdravotní stav člověka

Tereza Kaucká

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Václav Břicháček

Praha 2006

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a souhlasím s jejím eventuálním zveřejněním v tištěné nebo elektronické podobě.

V Praze dne 09.09.2006

.....
podpis

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu práce panu docentovi Václavu Břicháčkovi a panu doktorovi Ladislavu Csémymu za užitečné rady a pomoc, dále pak všem vegetariánům i nevegetariánům, kteří ochotně vyplnili mé dotazníky, a také všem rodinným příslušníkům a kamarádům za podporu a za to, že mě přijímají takovou, jaká jsem. Děkuji.

Tereza Kaucká

Obsah:

I. Úvod	7
II. Teoretická část	8
<i>Vymezení pojmu vegetariánství</i>	8
<i>Historie vegetariánství</i>	9
<i>Názory na vegetariánství ve velkých náboženských systémech</i>	11
<i>Stanovisko Americké dietetické asociace (ADA) a Kanadských dietologů k vegetariánské stravě</i>	13
<i>Výzkumy týkající se vegetariánství (fakta z publikovaných odborných materiálů)</i>	13
Poznatky o vlivu vegetariánství z hlediska zdravotního, nutričního, etického, ekologického, fyziologického a biologického	16
- <i>hledisko zdravotní (nemocnost, cholesterol, srdeční choroby, rakovina, antibiotika a toxické látky v mase)</i>	16
- <i>hledisko nutriční (cukry, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerály,...) – problém dostatečného příjmu jednotlivých živin</i>	19
- <i>hledisko etické (život zvířat ve velkochovech...)</i>	24
- <i>hledisko ekologické (znečišťování planety, hlad ve 3. světě, vliv vegetariánství na další aspekty života)</i>	26
- <i>hledisko fyziologické a biologické (trávicí soustava masažravců, býložravců a člověka – srovnání)</i>	27
Vegetariánství v průběhu života	29
- <i>Vegetariánství v těhotenství</i>	29
- <i>Vegetariánství a kojenci</i>	30
- <i>Vegetariánství a děti</i>	30
- <i>Vegetariánství a adolescenti</i>	31
- <i>Vegetariánství a starší dospělí</i>	32

- Vegetariánství a sportovci	32
Veganství	33
Bioprodukty a biopotraviny, ekologické zemědělství	36
III. Výzkumná část	38
Úvod	38
A. Charakteristika souborů	39
B. Deskripce výsledků	40
B1. Důvody a délka vegetariánství	40
B2. Zdravotní stav a onemocnění, kouření a fyzická aktivita	40
Subjektivní hodnocení zdravotního stavu	40
Nemocnost během posledního roku	41
Trvalé zdravotní omezení nebo onemocnění	41
Psychosomatické obtíže - bolesti, nervozita, únava apod.	42
Kouření	43
Fyzická aktivita	44
B3. Stravovací zvyklosti a diety	45
Stravovací návyky – frekvence spotřeby vybraných potravin	45
Frekvence konzumace jídel během dne	55
Diety	55
B4. Spokojenost se svým životem a tělem, pohled do budoucnosti	56
Hodnocení vlastní postavy	56
Spokojenost se svým životem a se sebou sama	56

<i>Pohled do budoucnosti</i>	57
B5. Životní události	58
C. Komentáře respondentů	59
<i>Má vlastní zkušenost s vegetariánstvím</i>	61
D. Shrnutí výsledků	62
IV. Závěr	62
<i>Seznam použité literatury</i>	63
<i>Seznam citovaných webových stránek</i>	65
<i>Další doporučené webové stránky</i>	66
<i>Slovníček důležitých pojmů</i>	66
<i>Zkratky organizací</i>	68
V. Přílohy	68
<i>Organizace, které se v České republice zabývají vegetariánstvím</i>	68
<i>Vzor dotazníku</i>	69

I. Úvod

K napsání práce týkající se vegetariánství a jeho vlivu na zdraví člověka jsem se rozhodla jednak proto, že jsem sama vegetariánkou a je mi proto toto téma blízké, jednak také proto, že v celosvětovém měřítku počet lidí, kteří si zvolili tento způsob výživy, stále stoupá, stejně jako množství výzkumů a kontroverzních informací, a tudíž je tato otázka zajímavá i z celospolečenského a celosvětového hlediska.

Mým úkolem bylo obhájit tezi (a zároveň můj vlastní názor), že vegetariánství je v mnoha ohledech prospěšné pro zdraví člověka (pro jeho stránku fyzickou i psychickou) a že zdravotní stav vegetariánů je celkově lepší než zdravotní stav nevegetariánů.

V teoretické části své práce jsem se snažila nejprve definovat vegetariánství a popsat jeho různé typy, krátce shrnout jeho historii a jeho roli ve světových náboženských systémech. Dále jsem se zaměřila na poznatky o vegetariánství z hlediska zdravotního, ekologického, nutričního, etického, fyzického a biologického, na problematiku mléka a veganství a na vhodnost a rizika vegetariánství pro jednotlivé věkové skupiny.

Ve výzkumné části práce jsem pomocí dotazníkového šetření shromáždila data o dvou skupinách respondentů – o skupině vegetariánů a o kontrolní skupině, která se stravuje běžným způsobem. Tuto skupinu budu dále nazývat nevegetariáni.

Shromážděná data a výsledky dotazníkového šetření se týkají několika oblastí: základní data se týkají věku, pohlaví, výšky a váhy respondentů, dále jsem se zaměřila na zdravotní stav a onemocnění respondentů, na stravovací návyky, kouření a fyzickou aktivitu, dále na důvody a délku vegetariánství u první skupiny respondentů, očekávání do budoucnosti, spokojenost se životem a s postavou a nakonec na vliv událostí, které se v životě respondentů vyskytly během posledního roku.

Shromážděná data obou skupin jsem pak porovnávala mezi sebou (dále viz. empirická část).

V České republice se dnes k vegetariánství hlásí kolem 1-2 % populace, což je 100 000 – 200 000 lidí. V západní Evropě je tento počet ještě vyšší, v závislosti na konkrétní zemi se k vegetariánství hlásí 2– 9 % obyvatel (Švýcarsko a Velká Británie 9%, Německo 8%, Švédsko 6-7%, Irsko 6%, Nizozemsko 5-6%, Rakousko 3-4%, Norsko a Itálie 2-4%, Španělsko a Belgie 2%, Francie 1-2%), ve Spojených Státech a v Kanadě mezi 2-4% obyvatel, v Indii je to 15-20% obyvatel. (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s. 1; a: www.svobodazvirat.cz)

Na celém světě je procento vegetariánů poměrně vysoké. Maso nejedí stamiliony Indů a Číňanů. Američané naproti tomu jedí 30krát více masa než Japonci a 60krát více masa než průměrný Asijec. Obyvatelé Spojených Států tvoří pouhých 7% světové populace, konzumují však 30% z celkového množství živočišných proteinů. (Sharon, 1994, s. 169)

Obecně není způsob výživy jediným faktorem, který ovlivňuje naše zdraví. K dalším faktorům patří například dědičné zatížení, celková životospráva a dispozice, fyzická a psychická aktivita, pracovní zátěž, vlivy okolního světa, funkce imunitního systému a osobní postoj k životu.

Způsob naší výživy ovšem ovlivňuje nejen naše tělo a mysl, ale v širším měřítku vlastně celou planetu – má vliv na zemědělství, protože toto reaguje na poptávku spotřebitelů,

ale také na země třetího světa, které jsou na vyspělejších zemích díky své chudobě a špatnému ekonomickému systému hospodářsky závislé. (Hartinger, 2004, s.9)

II. Teoretická část

Vymezení pojmu vegetariánství

Vegetariánství je způsob stravování, který je definován jako strava bez masa a bez produktů, které maso obsahují (masem je zde míněna také drůbež a ryby).

Vegetariánství má několik typů – zastánci lakto-ovo-vegetariánství nejedí ryby, drůbež ani červené maso, ale konzumují živočišné produkty jako jsou vejce, mléko a mléčné výrobky. Jejich strava je dále založena především na obilovinách, luštěninách, zelenině, ovoci, ořechách a semínkách.

Lakto-vegetariáni se stravují stejně jako lakto-ovo-vegetariáni, ale ze své stravy vylučují kromě masa také vejce.

Vegani nebo také tzv. „striktní“ či „přísní“ vegetariáni vylučují ze své stravy všechny živočišné produkty, včetně vajec a mléčných výrobků, někdy také včetně medu.

Vegani, kteří tento typ stravy dodržují především z etických a ekologických důvodů, si například také kupují oblečení, kosmetiku, prací prostředky, léky a domácí potřeby, při jejichž výrobě nejsou týrána zvířata a které jsou šetrné k životnímu prostředí.

Dále existuje ještě pojem pesco vegetarián, což je lakto-ovo-vegetarián, který konzumuje navíc ryby (pesce – italsky ryba), nebo pollo vegetarián, což je lakto-ovo-vegetarián konzumující čas od času také drůbež (pollo – španělsky kuře).

Tak zvanými semi-vegetariány (tj. polovičními vegetariány) jsou někdy nazýváni lakto-ovo-vegetariáni, kteří ale navíc konzumují ryby a drůbež. Někdy jsou nazýváni též pesco-pollo-vegetariáni.

Fruitarián jí jen rostlinné potraviny, které je možné získat bez toho, aby byla zničena celá rostlina. Tyto potraviny mohou a nemusejí být tepelně upravené. Patří mezi ně ořechy, semena, obiloviny, luštěniny, ovoce a některé druhy listové a keříčkové zeleniny. Tento typ stravy je vlastně typem stravy veganské, ale chybí v něm například kořenová zelenina, která je ve stravě velmi důležitá. Fruitariánství proto není vhodné pro malé děti.

Vitariánská strava se skládá pouze ze syrových potravin. Většinou se jedná pouze o syrové ovoce a zeleninu, popřípadě med a mléčné výrobky. Někteří vitariáni ale do své stravy přidávají také syrová vejce a maso, což může být nebezpečné. (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.5; a: Hartbarger, 1981, s.19; a: Yntemová a Beardová, 2004, s.23-25; a: Pinckney, 1996, s.157-158)

U jednotlivých vegetariánů či veganů se výběr potravin může lišit především v tom, kterým potravinám se vyhýbají. Proto je třeba k vegetariánské či veganské stravě přistupovat velmi individuálně, vždy je však důležité dbát na to, aby ze stravy nebyly vynechány důležité látky (vitamíny, minerály apod.) a aby strava byla pestrá. (Pinckney, 1996, s.158)

Životní styl mnoha vegetariánů a veganů je obecně spojen s ekologickým způsobem života (šetření přírodními zdroji, recyklace apod.), s etickým zacházením se zvířaty a s odmítáním konzumního způsobu života.

Mnozí lidé se vegetariány stávají ze zdravotních nebo náboženských důvodů, v dnešní době však stále častěji také z důvodů filosofických a etických (jsou proti podmínkám, v jakých jsou chována tzv. hospodářská zvířata, hledají alternativy) nebo ekologických (zajímají se o důvody hladu ve třetím světě, znečištění životního prostředí - vody, půdy, ovzduší...).

Vegetariáni také častěji nakupují v prodejnách zdravé výživy a podporují tak malé ekologické farmy a malé výrobce zdravých potravin, které v českých supermarketech běžně většinou nelze koupit (sójové mléko, jogurty, tvarohy, sýry, sojanézy, zeleninové pomazánky, celozrnné bio pečivo nebo moučníky bez vajec a mléka).

Historie vegetariánství

Vegetariánství prochází napříč kulturami a náboženskými systémy již po mnoho tisíciletí a bylo vždy oceňováno jako zdravotně i eticky prospěšné. Stejně tak ale muselo vždy obhajovat svou důležitost a svůj význam.

Vědomé zřeknutí se masa má již od pradávna funkci očištění a působí tak také na duši člověka. Objevilo se již kolem roku 550 př.n.l. ve Středomoří a u Pythagorejců, kteří se zřekli nejen masa, ale odmítali konzumovat také některé rostliny, jako například fazole, slézovité rostliny apod.

Někteří filosofové (například novoplatonici) v té době již také doporučovali bezmasou stravu, především pro zachování harmonie těla a duše a dále z etických důvodů. Odmítali krvavé náboženské rituály a věřili v reinkarnaci duší. (Fraňková a Dvořáková - Janů, 2003, s.137)

Také v českých zemích má vegetariánství poměrně dlouhou tradici. Už na konci 19. století bylo u nás mnoho vegetariánů, z nichž mnozí byli příznivci přírodní léčby pátera Kneippa nebo vodoléčby V. Priessnitze. V roce 1895 také vyšla kniha s názvem „Jak dosáhneme dlouhého věku?“, kterou napsal vegetarián Jiří Simoni (vl. Jménem Šimanič). W. Hartinger ve své knize „Vegetariánství z lékařského hlediska“ Simoniho cituje: „Všechny rostlinné látky v mase obsažené má i strava rostlinná, zvláště luštěniny a obilniny...Masa sice můžeme též požívat, ale ono není pokrmem ku vývinu síl výhradně nutným...Zelenina obsahuje nejen všechny látky tělu potřebné a to beze škodlivých přísad, nýbrž i složení jejich jest pro trávení nanejvýš výhodné...Ukrutným zabíjením a strachem zvířete se maso kazí. Ukřutnosti spáchané na zvířatech mstí se takto opět krutě na člověku tím, že šíří se masem jejich nákaza v lidstvu.“ (Hartinger, 2004, s.3-5)

Je zvláštní, uvědomíme-li si, že již před více než sto lety měli lidé podobné poznatky jako máme my dnes a snažili se takto podporovat vegetariánský způsob života a etické zacházení se zvířaty.

Emanuel Salomon z Friedbergu - Mírohorský (1829 – 1908) byl jedním z prvních propagátorů vegetariánství (již od roku 1860) a bojovník proti vivisekci. Napsal knihu „O vegetarismu“, která byla vydána v Praze v roce 1884.

Na webových stránkách České vegetariánské společnosti jsem našla například tuto citaci z knihy: „Maso tudíž prý by dávalo sílu, rostliny ne! Což pak mají snad málo síly býložravci, hovězí dobytek, kůň, lesní zvěř vysoká, nosorožec, hroch, slon? Naopak mají síly ohromné, a co nejvíce váží v životě všedním, praktickém, síly stálé, vytrvalé, blahodátne mnohem více než dravci, kteří ovšem se vzpruží na jednotlivé skoky úžasně dlouhé, jimiž uchvátí ubohé zvíře za potravu jim sloužící, silou drápů a zubů je skolí a rozsápají, pak ale dny i týdny leží beze hnutí a spí, až opět hlad a krvežíznivost je pudí za oběťmi novými.“ (<http://history.vegspol.cz/>)

Z historie českého vegetariánství:

V roce 1895 vznikl pod záštitou Salomona z Friedbergů první český spolek propagující vegetariánství.

V roce 1899 vznikla první vegetariánská jídelna v Čechách.

Roku 1900 byla otevřena první pražská vegetariánská restaurace.

Roku 1909 vyšla první česky psaná vegetariánská kuchařka.

V roce 1930 se v Čechách konal 7. kongres Mezinárodní vegetariánské unie a také vznikl „Československý vegetářský klub“, který se zasloužil za 1. republiky o rozkvět vegetariánství a sdružoval naše nejvýznamnější propagátory vegetariánství.

(<http://history.vegspol.cz/>)

Myšlenky spojené s vegetariánstvím se začaly šířit v období humanismu a dále pak v 19. století a ve století dvacátém, kdy se lidé pomalu začínali přiklánět k lehčí a rozmanitější stravě. V té době také vznikaly první kliniky, které se zaměřovaly na léčbu na základě vegetariánské diety. (Fraňková a Dvořáková - Janů, 2003, s.138)

V 19. století byly též zakládány první vegetariánské společnosti. Tou úplně první byla zřejmě vegetariánská společnost založená v Anglii roku 1847. Nesla název „Vegetarian Society“. První setkání jejích členů se konalo ve vegetariánské nemocnici v Kentu. Roku 1848 pak společnost publikovala první číslo časopisu „The Vegetarian“.

Na vzniku těchto společností se velmi často podílely anglické a americké biblické sekty.

V Evropě i v Americe byly postupně zakládány také vegetariánské školy, jídelny a nemocnice. (Fraňková a Dvořáková - Janů, 2003, s.140; a:<http://en.wikipedia.org>)

Základem naší výživy byly ještě před 80 lety především obilniny, zelenina, luštěniny, brambory, ovoce a příležitostně i mléčné výrobky. Díky rostoucí životní úrovni byly ale stále více nahrazovány masem, rybami, vejci a potravinami, které obsahují jen velmi málo důležitých živin. Tato změna jídelníčku byla způsobena především rostoucí reklamou průmyslových a potravinových společností a prezentací jednostranně zaměřených informací.

„Ve srovnání s rokem 1900 dnes Američané a obyvatelé západní Evropy zkonsumují o zhruba 33% více mléčných výrobků, o 50% více hovězího masa, o 72% více ryb, o 190% více vajec a o 280% více drůbežího masa.“ Tento vývoj má nejen závažné zdravotní důsledky pro konzumenty, ale ovlivňuje celou světovou populaci, především země třetího světa. (Hartinger, 2004, s.10)

Ze známých osobností politického a kulturního života byli vegetariány například filosofové Pythagoras, Diogenes, Seneca, Platón, Aristotelés, Herakleitos, Spinoza, F. Nietzsche, myslitelé, umělci a spisovatelé Konfucius, Buddha, Leonardo da Vinci, Michelangelo, Rabíndranáth Thákur, Mahatmá Gándhí, William Shakespeare, Maxim Gorkij, G.G. Byron, L.N. Tolstoj, Jack London, Franz Kafka, Benjamin Franklin, tenistka Martina Navrátilová, prezident Slovinské republiky Dr. Janez Drnovšek, který je dokonce

veganem, a mnozí další. Většina z nich se stala vegetariány z etických, někteří také ze zdravotních důvodů. Mnozí z nich tak podporovali /podporují nenásilí, a například L.N. Tolstoj byl též členem Londýnské Vegetariánské Společnosti. (Záruba, 1996, s.32/ International Vegetarian Union – www.ivu.org; www.vegetarian.cz; www.european-vegetarian.org; www.svobodazvirat.cz)

Názory na vegetariánství ve velkých náboženských systémech

Náboženské systémy většinou nekladou nutné podmínky v otázkách konzumace masa pro své praktikování, přesto téměř ve všech základních náboženských textech nacházíme zmínky o bezmasé stravě nebo pravidla, jak se ke zvířatům chovat. Zároveň je vztah mezi lidmi a zvířaty v dnešní době úplně jiný, než byl před existencí velkochovů a průmyslového zemědělství. (Přednáška na Vegetariánském dni, říjen 2005, přepsána na stránkách <http://vegspol.cz/>)

Hinduismus

V Indii se všichni velcí duchovní učitelé živilí vegetariánskou stravou a i dnes zde žije největší počet vegetariánů na světě. Předpisy a doporučení týkající se vegetariánské stravy jsou zakotveny již v posvátných knihách starých tisíce let, ve Védách a Upanišádách. Zajímavé je, že asi před 5000 lety byl vegetariánský způsob života tak samozřejmý, že pro vegetariány neexistovalo žádné označení, pro nevegetariány však bylo slovních výrazů několik. (Opitz, 2002, s. 41)

Indie byla, a stále je, rájem vegetariánů. Každá velká duchovní osobnost Indie kladla takový důraz na nenásilí a neublížování živým bytostem, že i bohatí Indové se zříkají konzumace masa. (Záruba, 1996, s.38) Indové odmítají maso především z etických a asketických důvodů. Nechtějí zabíjet zvířata jen kvůli chuti na maso a jejich náboženské přesvědčení jim nedovoluje připravit jiného tvora o život. Tento životní styl, který hlásá nenásilí se v Indii velice rozšířil. (Fraňková a Dvořáková - Janů, 2003, s.138;

a: Yntemová a Beardová, 2004, s.22)

Velkou postavou hinduistické kultury byl Mahatmá Gándhí, který celosvětově bojoval za nenásilí a zároveň byl propagátorem vegetariánského životního stylu.

Buddhismus

Poté, co se buddhismus rozšířil téměř po celém světě, bylo maso vyloučeno ze stravy mnoha lidmi v mnoha zemích. Japonská vegetariánská kuchyně byla buddhismem velmi ovlivněna. V Číně a v Japonsku se na konzumaci masa hledělo jako na zlo, které bylo společensky odsuzováno. Japonsko bylo v principu vegetariánskou zemí.

„Buddhistické náboženství vydalo pět zákazů včetně „nezabiješ“ vztahujících se nejen na lidské bytosti, ale i na hovězí i vepřový dobytek a také na ptáky, a dokonce na hmyz.“ (Yntemová a Beardová, 2004, s.42)

V buddhismu je vše vnímáno jako jeden celek a každý život je posvátný. Buddha sám byl vegetariánem a vedl k tomu i své žáky. Jak se buddhismus postupně rozšiřoval, šířilo se i vegetariánství. Například mniši v Číně, Barmě i někteří v Tibetu maso nejedli. Pokud se týká zákazu konzumace masa, v současné době nalezneme v různých školách různé názory. Ve většině převládá maso nekonzumovat, v některých je to pouze doporučeno, nebo povoleno za určitých podmínek.

V tradičních buddhistických zemích spolu s úpadkem Buddhova učení, upadá i dodržování nepožívání masa, stejně je tomu i na západě, kam se buddhismus dostal.

(Přednáška na Vegetariánském dni, říjen 2005, přepsána na stránkách <http://vegspol.cz/>)

Judaismus

Ve starém zákoně nalezneme příkazy k šetrnému a ohleduplnému zacházení se zvířaty. Kodex židovského práva vyjadřuje: Podle práva Tóry je zakázáno působit bolest jakémukoliv živému tvorovi.

V současné době je Izrael druhou zemí po Indii s největším počtem vegetariánů z etických důvodů. Právě Židé, kteří zažili hrůzy holocaustu buď přímo nebo v rodinách, byli a jsou jedni z hlavních představitelů hnutí za práva zvířat.“

(Přednáška na Vegetariánském dni, říjen 2005, přepsána na stránkách <http://vegspol.cz/>)

Křesťanství

“Pro křesťanství platí ten samý základ postoje k vegetariánství jako u židovství, nicméně přineslo zjevný posun od židovských přísných zákonů, tedy i opuštění přípravy košér jídla, ale i povolení konzumovat do té doby tzv. nečistá zvířata. Otázka stravování člověka je přesunuta přímo na něj samotného. Křesťané již nemají slepě vykonávat nějaká nařízení, nýbrž sami poznávat, co je dobré a špatné.

Má se za to, že konzumace masa se mezi křesťany začala objevovat až po 4. století spolu s konverzí císaře Konstantina, když se křesťanství stalo oficiálním náboženstvím římské říše.” (Přednáška na Vegetariánském dni, říjen 2005, přepsána na stránkách <http://vegspol.cz/>)

Zákaz požívání masa v určité dny platil v raném středověku v mnoha křesťanských klášterních řádech.

V 17. a 18. století, kdy se v období humanismu v Evropě začalo měnit smýšlení lidí (došlo k pokroku v morální a etické oblasti, lidé si začali více uvědomovat souvislost vegetariánské stravy s lidštvějším přístupem k přírodě), začali také protestanté zavádět bezmasou stravu na základě výkladu Bible. (Fraňková a Dvořáková - Janů, 2003, s.137)

Obecně lze říci, že se některé křesťanské církve, sekty a organizace domnívají, že Bible a další náboženské texty od požívání masa přímo odrazují. Patří k nim i část Adventistů sedmého dne, z nich je asi polovina vegetariánů, a to ze zdravotních i etických důvodů. (Yntemová a Beardová, 2004, s.22)

Islám

“Nauka proroka Mohameda učí a nabádá k šetrnému zacházení se zvířaty. Za velký hřích je považována zbytečné porážka, surové zacházení se zvířaty či svévolné zabití. Prorok Mohamed se živil vegetariánsky, stejně tak jako v té době nomádští beduíni, přesto v islámu je zakázána pouze konzumace vepřového masa a vegetariánskou stravu v této tradici upřednostňují pouze súfisté, což je mystický směr islámu.

Stejně jako v židovské tradici je i v islámu dodržován rituální postup usmrcení zvířete zvaný halal (v židovské tradici košér). Ačkolí tento starověký rituál měl jistě svá opodstatnění a šlo zřejmě v tu dobu o nejhumánnější způsob zabití zvířete, stává se v prostředí „moderních“ jatek tento způsob zbavení života jedním z nejútrpnějších.“

(Přednáška na Vegetariánském dni, říjen 2005, přepsána na stránkách <http://vegspol.cz/>)

Stanovisko Americké dietetické asociace (ADA) a Kanadských dietologů k vegetariánské stravě

Americká dietetická asociace je počtem svých členů – přes 70 000 – největší americkou organizací, která se zabývá výživou a která také sdružuje odborníky na výživu. 75 % jejích členů jsou registrovaní dietologové.

„Správně rozvržená vegetariánská strava je zdravá, nutričně vyvážená a zdravotně přínosná v prevenci i v léčbě různých onemocnění.“ (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2003, s. 4)

Vegetariánská i veganská strava může splnit současná doporučení pro příjem všech důležitých živin (tj. bílkovin, železa, zinku, vápníku, vitamínu D, vitamínu B12, riboflavinu, jódu, vitamínu A a omega-3 mastných kyselin) a dalších potřebných látek. V některých případech pomohou k zajištění denních doporučených dávek pro jednotlivé živiny také potraviny, které jsou těmito živinami obohacené nebo potravinové doplňky.

Dobře rozvržená vegetariánská i veganská strava jsou vhodné pro všechna životní období, včetně těhotenství, kojení, dětského věku i adolescence.

Vegetariánská strava přispívá ke zdraví člověka také svým nízkým obsahem cholesterolu, živočišných bílkovin a tuků, a také díky vysokému obsahu vlákniny, hořčíku, draslíku, folátů, polysacharidů a antioxidantů jako je vitamín C a vitamín A.

Vegetariánství přináší podle Americké dietetické asociace výhody především ze zdravotního hlediska, protože významně snižuje riziko vzniku závažných onemocnění. Vegetariáni mají obecně nižší index tělesné hmotnosti (BMI), nižší výskyt některých typů rakoviny, nižší krevní tlak i nižší úmrtnost na ischemickou chorobu srdeční.

Navíc už i pouhé omezení konzumace masa přispívá zásadně k ochraně životního prostředí a snižuje zatížení přírody intenzivní zemědělskou produkcí.

Mezi vegetariány existují rozdíly v přístupu ke stravě, proto je nutný individuální přístup při sestavování jídelníčku. Nejdůležitější však je, aby vegetariánská nebo veganská strava byla skutečně správně složená a obsahovala všechny potřebné živiny. Totéž ale platí i pro stravu nevegetariánskou.

K tomuto stanovisku a k vegetariánství obecně se pozitivně vyjádřila také Česká pediatrická společnost a Společnost pro výživu (www.cpsjep.cz a www.spolvyziva.cz). (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.1-4; a:ADA - www.eatright.org; a: Pinckney, 1996, s.157)

Výzkumy týkající se vegetariánství (fakta z publikovaných odborných materiálů)

Donedávna byly výzkumy v oblasti výživy ovlivňovány převážně potravinářským průmyslem a velkými potravinářskými společnostmi. Cílem byla snaha zrovnoprávnit chemicky a technicky zpracované a geneticky upravované nebo ozařované potraviny s těmi, které byly ponechány v přirozeném a přírodním stavu, a prohlásit maso a mléčné výrobky za nezbytnou součást zdravé výživy. Velkým producentům a obchodním řetězcům se toto, především pomocí reklamy a zlehčováním některých výzkumů

týkajících se škodlivosti masa, stále daří. Žádný výrobce totiž nemusí poukazovat na škodlivé nebo zdravotně závadné vlastnosti svého výrobku. (Hartinger, 2004, s.7-8)

Autorky knihy „Vegetariánství a děti“ provedly svůj vlastní dotazníkový výzkum ve vegetariánských a veganských rodinách ve Spojených Státech. Výzkumu se zúčastnilo 25 rodin. Shromážděna byla data o 40 dětech ve věkovém rozmezí 2 měsíce až 16 let. Průměrná porodní délka u 32 dětí by 52,5 cm. Průměrná porodní váha u 35 dětí byla 3,3 kg (nejvyšší 4,65kg; nejnižší 2,8kg). „Průměrný věk, při němž dítě dostalo své první pevné potraviny, byl u 32 dětí 6,6 měsíců...Průměrná celková délka kojení u 21 dětí byla dva a půl roku, nejdelší kojení přitom trvalo čtyři a půl roku a nejkratší 11 měsíců. Strava, kterou děti dostávaly od začátku přikrmování, byla u 12 dětí veganská, u tří dětí skoro veganská. Lakto-ovo-vegetariánskou stravu mělo 10 dětí...U 26 dětí rodiče uvedli, že jejich zdravotní stav je výborný, u sedmi dětí dobrý a u jednoho průměrný. Dvě děti údajně trpí alergií na mléčné výrobky, jedno má alergii na oříšky a slabé astma.... Závěr? Vegetariáni jsou „úplně normální lidi“,...oslovené rodiny dostatečně jasně ukázaly, že je možné při lakto-ovo-vegetariánské i veganské stravě vychovat děti, které se budou vyvíjet zcela normálně, a to po duševní, fyzické i emocionální stránce.“ (Yntemová a Beardová, 2004, s.127, 142-144)

Jedním z nejznámějších a nejrozsáhlejších výzkumů na světě, který souvisí s vegetariánství, je tzv. China Study – Čínská studie. Tato studie se zabývala dietními faktory a faktory, jež se týkají životního stylu. Cílem bylo především odhalit vztah mezi stravou a nemocemi, jako je například rakovina, které postihují industrializované národy. Čína byla pro tento výzkum vybrána, protože je výskyt rakoviny v různých částech Číny velmi odlišný. Studie se konala ve 170 vesnicích v Číně a na Taiwanu. Tato studie byla vedena Američanem T.C. Campbellem a jeho spolupracovníky a studenty. Výzkumníci zde dostali jedinečnou příležitost sledovat vlivy působící na zdraví u populace, která se stravuje většinou rostlinnou stravou. V Americe pochází 15 - 16% kalorií ve stravě z bílkovin a až 80% kalorií z živočišných produktů. Na čínském venkově naopak pochází pouze 9 – 10% kalorií z bílkovin a jen 10% ze živočišných produktů...

Mezi obyvateli čínského venkova na jedné straně a Američany na straně druhé byly zjištěny důležité rozdíly v příjmu určitých látek ve stravě. Číňané přijímali mnohem méně tuků, bílkovin, živočišných produktů a mnohem více vlákniny a železa.

Studie prokázala, že i malé množství živočišných potravin a především živočišných bílkovin při jinak rostlinné stravě zvýšilo celkovou hladinu cholesterolu. Průměrná hladina cholesterolu v krvi dosahovala u Číňanů 127mg/dl, u Američanů pak dokonce 212 mg/dl.

Číňané jedli podstatně méně tuků než Američané a jejich BMI (index tělesné hmotnosti) v průměru dosahoval hodnoty 20,5; zatímco u Američanů byla tato hodnota v průměru 25,8. Je však zajímavé, že celkový příjem kalorií byl u Číňanů o 30% vyšší než u Američanů.

Čínská strava pak dále obsahuje třikrát tolik vlákniny než strava americká. A přestože se má za to, že vláknina snižuje schopnost vstřebávání železa, měli Číňané, kteří se výzkumu zúčastnili, hladinu železa naprosto v normě.

Výzkumníci dále zjistili, že v Číně je výrazně nižší výskyt osteoporózy a to i přes nízký příjem vápníku. Ochranným faktorem proti této nemoci je zde nižší příjem bílkovin a více pohybu.

Vysoká hladina antioxidantů beta-karotenu a vitamínu C, které se nacházejí v rostlinné stravě, měla vliv na nižší výskyt různých druhů rakoviny u Číňanů. Pouze u rakoviny žaludku byl výskyt výrazně vyšší, zřejmě kvůli nadměrné konzumaci fermentovaných a

slaných potravin, které mohou snižovat kyselost žaludku a umožnit tak působení bakterií.

Tato studie, stejně jako mnoho dalších, potvrdila, že dieta založená na rostlinné stravě slouží jako prevence a zároveň i léčba mnohých závažných onemocnění jako jsou srdeční choroby, rakovina, obezita nebo osteoporóza. (Campbell, 1996, s.21,73,74,133; a: Yntemová a Beardová, 2004, s.36-39; a: www.ctsu.ox.ac.uk/projects - China Project; a: www.nutrition.cornell.edu/ChinaProject)

Studie vedená v Anglii (Oxford) zjišťovala, jestli má celoživotní dodržování vegetariánské stravy vliv na tělesnou výšku u dospělých jedinců; na věk, kdy dívky dostanou první menstruaci, na tělesnou váhu a index tělesné hmotnosti.

Studie se zúčastnilo 45 962 britských žen a mužů ve věku od 20 let výše, z nichž bylo 16 083 vegetariánů (respondentů, kteří nejedí maso ani ryby).

Z této studie vyplývá, že při porovnání respondentů, kteří jsou vegetariány celý život a těmi, kteří se vegetariány stali až v dospělosti, není žádný rozdíl v tělesné výšce, váze, BMI ani ve věku první menstruace u dívek.

(Rosell, Appleby, Key, 2005, 8(7), 870-875)

Německá studie se zabývala vlivem vegetariánské stravy a životního stylu na úmrtnost. Zaměřila se na srovnání vegetariánů a respondentů, kteří se "vědomě zajímali o své zdraví", ale nebyli vegetariány. Studie trvala 21 let a účastnilo se jí 1225 vegetariánů a 679 nevegetariánů "vědomě se zajímajících o své zdraví". Výsledky pak byly ještě srovnávány s běžnou populací.

Vegetariáni i nevegetariáni "vědomě se zajímající o své zdraví" měli v porovnání s běžnou populací nižší úmrtnost. Dále ze studie vyplynulo, že méně kouření a střední nebo vysoká fyzická aktivita (ne však nutně vegetariánská strava) je spojena s nižší úmrtností. U vegetariánů byla pak zjištěna o něco nižší úmrtnost na ischemickou chorobu srdeční než u nevegetariánů "vědomě se zajímajících o své zdraví", což je ve studii částečně zdůvodněno nekonzumací masa. (Chang-Claude, Hermann, Eilber, 2005, 14(4): 963-968)

Výzkum na universitě ve Vancouveru (Kanada) zjišťoval, zda vegetariánská strava ovlivňuje výkon sportovců. Ze studie vyplývá, že dobře rozvržená a suplementy doplňovaná vegetariánská strava výkon sportovců podporuje, ale u vegetariánů (zejména u žen) je zvýšené riziko nedostatku železa, které by mohlo snížit vytrvalost sportovců. (Barr, 2004, 20(7-8): 696-703)

Autoři izraelské studie prokázali u šestiměsíčního dítěte těžkou anémií a nervové poškození způsobené nedostatečným příjmem vitamínu B12. Příčinou byla přísná vegetariánská strava matky, která nepřijímala suplement vitamínu B12, a prodloužené kojení. Autoři studie proto doporučují kontrolovat příjem vitamínu B12 u těhotných a kojících žen. (Bennett, Weiss, Fogelman, 2004, 26(4): 270-271)

Další studie vedená v Anglii srovnávala index tělesné hmotnosti (BMI) u čtyř různých skupin – tj. u vegetariánů, veganů, nevegetariánů a u vegetariánů, kteří navíc konzumovali ryby (pesco-vegetariáni) – a hledala faktory v životním stylu a ve způsobu stravování, které by mohly BMI ovlivňovat. Studie se zúčastnilo 37 875 zdravých mužů a žen ve věku od 20 do 97 let.

Z výsledků studie vyplývá, že pesco-vegetariáni, vegetariáni a zvláště vegani mají nižší BMI než konzumenti masa. Mezi faktory, které nejvíce negativně ovlivnily BMI

respondentů, patřil vysoký příjem bílkovin a nízký příjem vlákniny. (Spencer, Appleby, Davey, Key, 2003, 27(6): 728-734)

Z jiné londýnské studie vyplynulo, že celoživotní vegetariánství může být spojeno se sníženým rizikem rakoviny prsu, zejména vlivem vyšší konzumace zeleniny a luštěnin u vegetariánů. (Dos Santos Silva, Mangtani, McCormack, Bhakta, Sevak, McMichael, 2002, 99(2): 238-244)

Hong Kongská studie sledovala růst a výživu 51 čínských lakto-ovo-vegetariánských dětí ve věku 4 - 14 let.

Ve srovnání s místní nevegetariánskou stravou se vegetariáni více blížili doporučené zdravé stravě – jejich strava obsahovala méně tuku (o 20 – 23%) a více vlákniny. Růst dětí byl srovnatelný s růstem dětí v běžné populaci. U dvou dětí byl zjištěn nedostatečný příjem železa a dvě děti trpěly anémií. Hladina vitamínu B12 i vápníku byla v mezích normálu. 4 dívky a šest chlapců trpělo obezitou. Ze studie vyplývá, že čínská vegetariánská strava je zdravá a zaručuje dostatek železa i vitamínu B12. Výskyt obezity je však poměrně vysoký. (Leung, Lee, Sung, Luo, Lam, Yuen, Hjelm, Lee, 2001, 37(3): 247-253)

Jiná anglická studie se zaměřila na zjišťování krevního tlaku a hypertenze u čtyř skupin respondentů: nevegetariánů, pesco-vegetariánů, vegetariánů a veganů.

Studie se zúčastnilo 11 004 mužů a žen ve věku od 20 do 78 let.

Z výsledků studie vyplývá, že u vegetariánů a zvláště u veganů je nižší výskyt hypertenze a tito respondenti mají také celkově nižší tlak. Tyto výsledky mají souvislost především s BMI respondentů. (Davey, Spencer, Appleby, Allen, Knox, Key, 2002, 5(5): 645-654)

Poznatky o vlivu vegetariánství z hlediska zdravotního, nutričního, etického, ekologického, fyziologického a biologického

- *hledisko zdravotní (nemocnost, cholesterol, obezita, srdeční choroby, rakovina, antibiotika a toxické látky v mase)*

V knize „Léčba výživou“ jsou maso, mléko i vejce řazeny mezi potraviny, které jsou zdraví škodlivé.

V posledních asi 80 letech, kdy probíhal proces přeměny výživových návyků směrem k živočišným bílkovinám, narůstala úmrtnost na choroby srdce, krevního oběhu a rakovinu o 3-5 % ročně. Dnes jsou tato onemocnění příčinou více než dvou třetin z celkového počtu úmrtí ve vyspělých zemích. U dětí i dospělých také velmi rychle přibývá počet alergií a nádorových onemocnění. (Hartinger, 2004, s.11 - 12)

Je již bezpečně známo, že hlavní příčinou vzniku rakoviny prsu, dělohy, ledvin, prostaty a střev je konzumace živočišných bílkovin a tuků – tj. masa, mléka a vajec. (Červená a Červený, 2002, s.146; a: McDougall, 1996, s.14)

Čím vyšší je podíl bílkovin a tuků (především živočišných) v potravě, tím vyšší je úmrtnost na aterosklerózu a rakovinu, a opačně. Tuto skutečnost na základě stovek

studii potvrdila také Americká dietetická asociace (ADA) v roce 1987 a ve svém stanovisku doporučuje a kladně hodnotí lakto-ovo-vegetariánství a veganství (viz výše). Vegetariánky mají dvakrát až třikrát nižší výskyt rakoviny prsu než nevegetariánky. Také práce WHO a FAO uvádějí zcela jednoznačně, že nejnižší úmrtnost na rakovinu mají vegetariáni a u veganů je přímo vzácná. Dále pak považují vegetariánství za nejzdravější a nejekonomičtější životní styl. (www.who.int; <http://www.euro.who.int/> ; Záruba, 1996, s.8)

K rizikovým faktorům mnoha chorob však patří také alkohol, kouření (nikotin), káva, cukr a mnoho dalších látek, které se vyskytují v průmyslových potravinách a které denně konzumujeme. Dobrý zdravotní stav vegetariánů často souvisí také s tím, že se většinou alespoň některých z těchto pochutin zříkají.

V současné době se mezi tzv. hospodářskými zvířaty šíří kvůli zásahům člověka do jejich stravy - používáním antibiotik, léků, hormonů a prostředků na zklidnění - tolik nemocí, že konzumovat jejich maso se stává stále větším rizikem (hovězí leukemie, virus BIV podobný HIV, tumory, salmonelóza, toxoplasmóza, ptačí chřipka, hovězí mor a další). Přitom všechny tyto prostředky přidávané do krmiva zvířat se používají jen z ekonomických důvodů – tj. proto, aby se zkrátil životní cyklus zvířat a zvýšila se co nejrychleji jejich jateční váha, která znamená zisk.

Maso dále obsahuje mnoho jiných škodlivých látek jako je kadmium, těžké kovy a další. Škodlivé jsou i samotné živočišné bílkoviny, nasycené mastné kyseliny a cholesterol, které jsou v mase obsažené. Tepelnou úpravou masa vznikají další škodlivé látky, které jsou velmi často také rakovinotvorné. Nejvíce těchto látek vzniká uzením.

Maso obsahuje také purinové látky, z nichž vzniká kyselina močová, která se při nedostatku zásaditých látek ve stravě ukládá v kloubech a tkáních a způsobuje tak různá degenerativní onemocnění pohybové soustavy jako je revma, dna, artróza apod. Lidský organismus totiž nemá k dispozici (narozdíl od masožravců nebo všežravců) enzym urikázu, který umí kyselinu močovou odbourat. Naše játra přefiltrují jen nepatrné množství kyseliny močové, zbylé množství překyseluje organismus a vede k osteoporóze, poruchám ledvin, srdce a mozku.

Maso obsahuje hormony a antibiotika, kterými jsou zvířata krmena, aby nebyla nemocná a aby rychle přibývala na váze. Tyto hormony způsobují u člověka předčasné dospívání i předčasné stárnutí. Právě používání antibiotik při živočišné výrobě také zřejmě urychluje znepokojující nárůst odolnosti nebezpečných patogenů vůči antibiotikům. Infekční choroby, které odolávají antibiotikům, jsou nyní jedenáctou hlavní příčinou úmrtí ve Spojených Státech a zde se také více než 50% antibiotik podává zvířatům, ne lidem. (Kimbrell, 2002, s.53)

Obecně se nedoporučuje jíst maso z velkochovů, protože právě zde jsou zvířata krmena nejen velkým množstvím antibiotik a hormonů, ale také granulemi, vyrobenými z jiných mrtvých zvířat, což je velmi nepřírozené (jde zde vlastně o nucený kanibalismus).

Lidé, kteří chtějí konzumovat maso, by si proto měli vybírat produkty ekologického zemědělství, kde budou mít jistotu, že zvířata žila a byla krmena přirozeným způsobem.

Také cestou na porážku se ve zvířatech hromadí vlivem stresu a prožívané hrůzy jedovaté látky a hormony, které pak konzument v mase přijímá a které mohou způsobovat například neurózy nebo nespavost. (Červená a Červený, 2002, s.173 – 174; a: Sharon, 1994, s.16) Těsně před porážkou dostávají zvířata ještě uklidňující prostředky, enzymy urychlující „dozrávání“ masa zabitého zvířete a prostředky zpomalující změny barvy masa. Konzervovaná masa jsou pak ošetřována chemickými přípravky, nitrity a nitráty, které jim dodávají červenou barvu. Jsou to silné chemikálie,

kteřé ničí hemoglobin (krevní barvivo) a při určité teplotě a v kyselém prostředí žaludku se z nich mohou stát rakovinotvorné nitrosaminy. (Sharon, 1994, s.170)

V mase ryb a jiných mořských živočichů také najdeme těžké kovy a další jedovaté chemické látky, které jsou každodenně vypouštěny do moře. Jedině snad ryby ze sladkovodních, rychle tekoucích vod mají obsah těchto látek nízký. (Záruba, 1996, s.15)

Pro člověka není výhodné stát na vrcholu potravního řetězce, protože zde se právě shromažďují všechny jedy a škodliviny, které v potravě přijímáme. (Červená a Červený, 2002, s. 174)

M. Záruba cituje výstižnou myšlenku z knihy France Lappého „Diet for a Small Planet“: „Když velká ryba sežere menší nebo když kráva sežere trávu, všechny přítomné zkonsumované chemické insekticidy se hromadí a odevzdávají se dál. Když člověk konzumuje vrchol takového potravinového cyklu, stává se posledním konzumentem a příjemcem největší koncentrace pozůstatků insekticidů a dalších škodlivých látek.“ (Záruba, 1996, s.16)

Jakákoli živočišná potravina, kterou jíme, je potravina mrtvá a v mase navíc probíhají hnilobné a rozkladné procesy. Čím je maso starší, tím více hnilobných a zdraví nebezpečných bakterií obsahuje. Naproti tomu v zelenině, ovoci nebo semínkách můžeme pozorovat ještě další životní procesy – dozrávání nebo klíčení. (Opitz, 2002, s.67)

Ladislav Kolář ve své knize „Netradiční recepty pro zdraví“ naopak uvádí, že někteří nevegetariáni špatně tráví rostlinné bílkoviny a musí tedy nutně přijímat bílkoviny z masa... (Kolář, 2000, s.13). Stejně jako bílkoviny z masa ovšem poslouží také bílkoviny z mléka, vajec a z mléčných výrobků.

I když červené maso je už i nevegetariány považováno za nezdravé, drůbež a ryby jsou stále konzumovány v hojně míře, především díky nižšímu obsahu tuků. Ve skutečnosti jsou ale jako jiné druhy masa potravou s příliš vysokým obsahem bílkovin. Lidské tělo není uzpůsobeno ke zpracování velkého množství bílkovin, proto se pak v našem organismu tvoří usazeniny, které vyvolávají nemoci jako je srdeční infarkt, ledvinové a revmatické choroby, dna, cukrovka, rakovina, Alzheimerova choroba a další. (Opitz, 2002, s.77 - 78)

Autor knihy „Výživa pro člověka a Zemi“ uvádí, že čím je konzumace masa, drůbeže a ryb vyšší, tím vyšší je i riziko srdečního infarktu. Pokud by tedy člověk omezil příjem masa o 50 %, omezil by riziko srdečního infarktu o 45 %, omezení konzumace masa o 100 % snižuje riziko srdečního infarktu o 90 %. (Opitz, 2002, s. 85 - 86)

Co se týče konzumace živočišných bílkovin, je zřejmé, že v oblastech, kde jich lidé konzumují málo, je také nulový výskyt artritidy a dalších revmatických chorob. (Opitz, 2002, s.89)

Pokud se člověk stravuje vegetariánsky nebo dokonce vegansky, je třeba, aby si hlídal také příjem některých přídatných látek, které jsou nebo mohou být živočišného původu. Těchto látek se v dnešní době používá stále více, jsou přidávány do většiny potravin a některé z nich jsou považovány za nebezpečné. Jsou označovány názvem nebo častěji písmenem E a číslem (tzv. éčka). Z těchto látek by se vegetariáni měli vyvarovat například želatiny, která je vyráběna z prasečích, hovězích a ovčích kůží a kostí a která se vyskytuje (nejen) v mnohých jogurtech a bonbónech. Další hojně používanou látkou jsou sířidla, která slouží k výrobě sýrů (je třeba, aby se srazilo mléko, čehož se dosáhne přidáním enzymu chymosinu, který je k tomuto účelu získáván z žaludeční sliznice

novorozených telat). Dalšími živočišnými látkami jsou jen namátkou a v číslech např.: E 633, E634, E 491 – E 495, E 470 – E 479, E 430 – E 436, a další.

Obecně jsou mnohé z těchto takzvaných „éček“ zdraví škodlivé, některé z nich jsou prokazatelně rakovinotvorné, způsobují hyperaktivitu nebo alergie. Pod jinými se však skrývají například i vitamíny nebo antioxidanty (E 300 – E 321).

Důslední vegetariáni by se zřejmě měli vyhýbat všem těmto látkám, protože jsou opakovaně testovány na zvířatech. (Vrbová, 2001, s. 16, 45-46, 54-55, 160-163, 175-180, 182-184)

Obezita

Jaro Křivohlavý uvádí ve své knize „Psychologie zdraví“ zjištění Centra pro diagnostiku a léčbu obezity ve Všeobecné nemocnici v Praze: „V České republice má 60% mužů a 54% žen nadváhu. Nadměrnou nadváhu má (v jednotkách BMI hodnota nad 30) 16,3% mužů a 20,2% žen.“ (Křivohlavý, 2001, s.214)

Děti, které se stravují vegetariánsky mají tendenci být hubenější než děti nevegetariánské. V současné době, kdy světová populace spíše tloustne můžeme toto považovat za výhodu. Vegetariánské děti jsou také častěji menšího vzrůstu, v průměru o dva až tři centimetry. Svě vrstevníky však dorůstají ještě před pubertou nebo během puberty. (Yntemová a Beardová, 2004, s.164)

Mezi Adventisty sedmého dne (SDA), z nichž se asi 40% stravuje vegetariánsky, byla provedena studie, která prokázala vztah mezi vegetariánstvím a nižším indexem tělesné hmotnosti (BMI). Byli zde srovnáváni vegetariáni a nevegetariáni a výsledek studie potvrdil, že čím vyšší je konzumace masa, tím vyšší je také BMI, a to u mužů i u žen. (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.22; a: www.adventist.org)

Osteoporóza

Přebytečné bílkoviny, které se do těla dostávají stravou, se zde neshromažďují, ale jsou vylučovány ledvinami. Při tomto procesu dochází ke ztrátám vápníku močí. Při vysoké konzumaci bílkovin převýší denní ztráty vápníku množství vápníku, které se vstřebává do těla ve střevech. Tělo si pak musí brát vápník z kostí. Konečným důsledkem je po letech, kdy vápníku pomalu ubývá, právě osteoporóza. Dochází k řídnutí kostní tkáně a k častějším zlomeninám. Riziko se zvyšuje s věkem a je vyšší u žen. (McDougall, 1996, s.21; a: Robbins, 1987, s: 189, 199)

- *hledisko nutriční (cukry, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerály,...) – problém dostatečného příjmu jednotlivých živin*

Maso

Maso je v naší stravě především dodavatelem železa, dále dodává více než čtvrtinu naší potřeby bílkovin a více než polovinu bílkovin živočišných. Je také dobrým zdrojem vitamínů skupiny B. Vitamíny, bílkoviny a další látky v masě obsažené lze však nahradit. Například bílkovinu masa lze nahradit jedním vejcem nebo několika plátky sýra týdně, a také kombinace obilovin a luštěnin, obilovin a pohanky, obilovin a mléčných výrobků nebo brambor a vajec poskytuje i bez masa kvalitní bílkovinu.

Železo lze do těla dodávat konzumací zeleniny, luštěnin nebo obilovin, a dodáváním vitamínu C v čerstvém ovoci a zelenině se železo lépe vstřebává. (dále viz. níže – Železo), (Gregora, 2004, s.52,56,58)

Cukry a tuky

Těchto živin není nedostatek ve veganské, ve vegetariánské ani v konvenční stravě.

Bílkoviny

Nadbytek bílkovin (zejména živočišných) ve stravě podporuje dnu, kornatění tepen, neurózu, nemoci ledvinové, srdeční a jiné. Lidé, kteří jedí maso, přijímají třikrát až desetkrát více bílkovin, než jejich organismus potřebuje.

Bílkoviny jsou tvořeny aminokyselinami, kterých existuje 22. Z toho 14 si jich náš organismus umí vyrobit sám, ostatních 8 (lysin, leucin, fenylalanin, metionin, treonin, valin, tryptofan, izoleucin) musíme organismu dodávat potravou. Nazývají se esenciální aminokyseliny a všechny musí být ve stravě přítomny současně a ve správném poměru, protože jinak dojde k využití bílkovin jen do té míry, na kolik stačí aminokyselina, která se vyskytuje v nejnižším množství. Pokud tedy některá aminokyselina úplně chybí, nedojde k využití ani žádné z ostatních aminokyselin. Proto není tak důležité, kolik proteinů sníme, ale jaká je jejich kvalita. Snížený příjem nebo nedostatek aminokyselin pak může způsobit zdravotní těžkosti především u dětí. Pokud ale konzumujeme dostatek luštěnin – zejména sóji; ořechů a sušeného ovoce, obilovin a zeleniny, nedostatek bílkovin nám nehrozí. Obecně je třeba konzumovat co nejpestřejší stravu. (Záruba, 1996, s.49; a: Sharon, 1994, s.171; a: Pinckney, 1996, s.159-160)

Rostlinné zdroje bílkovin tedy zajišťují dostatečné množství esenciálních aminokyselin, pokud má člověk dostatečný energetický příjem a zároveň se živí rozmanitou rostlinnou stravou. Různé rostliny obsahují bílkoviny různé kvality – například sójová bílkovina má stejnou kvalitu jako bílkovina živočišná, zatímco samostatná pšeničná bílkovina může být o 50% méně hodnotná než bílkovina živočišná. Vegani by si tedy přísun bílkovin měli kontrolovat, zejména pokud je jejich strava založena především na hůře stravitelných bílkovinných zdrojích, jako jsou luštěniny a obiloviny.

U žen veganek je někdy příjem bílkovin na hranici doporučených dávek, častěji se ale setkáme s tím, že je příjem veganů i vegetariánů adekvátní nebo o něco vyšší, než jsou doporučené dávky. (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.7-8; a: www.eatright.org)

Sami vegetariáni se často bojí, že ve stravě nepřijímají dostatek bílkovin. Přitom z bílkovin potřebujeme pouze 6% všech kalorií, které ve stravě přijímáme, a v běžných dietách je téměř nemožné přijímat méně než 9% kalorií z bílkovin. (Robbins, 1987, s.185)

Například Indiáni Tarahumara a Quiche v Mexiku přijímají denně jen asi 1500 kalorií, které pocházejí pouze z rostlinné stravy a k tomu běhají mnoho kilometrů s těžkými břemeny, a žádné civilizační choroby se u nich nevyskytují. (Opitz, 2002, s.53) Jejich potrava se skládá z divoké zeleniny, bobulovitého ovoce, kukuřice a fazolí. (Opitz, 2002, s.76)

I podle nejnovějších výzkumů WHO (Světové zdravotnické organizace) i FAO při OSN je výskyt koronárních onemocnění srdce, aterosklerózy, rakoviny tlustého střeva, prsu, prostaty a dalších civilizačních onemocnění tím vyšší, čím vyšší je spotřeba bílkovin, zejména živočišných.

Podle tabulek WHO/ FAO můžeme zjistit, že bílkoviny sóji, ořechů, listové zeleniny, brambor a celého obilného zrna obsahují všechny esenciální aminokyseliny. Jsou to tedy plnohodnotné bílkoviny. Dokonce bylo zjištěno, že bílkoviny některých rostlin mají pro člověka vyšší biologickou hodnotu než bílkoviny masa a mléka, a že bílkoviny syrové

mají vyšší biologickou hodnotu než bílkoviny vařené a stačí jich poloviční množství. (www.who.int/ a: Záruba, 1996, s.50 - 51)

Vegetariánské zdroje bílkovin: luštěniny včetně sóji, obiloviny – především celozrnné, zelenina, ořechy, semena, mléčné a sójové výrobky, vejce. (Yntemová a Beardová, 2004, s.68)

Vitamín B12

Vitamín B12 neboli kobalamin je důležitý pro růst všech buněk v těle, pro krve tvorbu, zdravou činnost nervů, jater atd. Tento vitamín se kdysi přirozeně vyskytoval na povrchu brambor, ředkviček a jiných hlíznatých plodin. Skutečnost, že se přestala používat přírodní hnojiva ale způsobila, že z naší půdy vymizel. (Článek Veganské děti – šťastné a zdravé, www.petaenespanol.com/veg)

„V přírodě býložravci jí rostliny a pijí vodu znečištěnou hmyzem a mikroorganismy, a tak si zajišťují přísun tohoto vitamínu...“ (Yntemová a Beardová, 2004, s.80)

Stejně tak v zemích, kde nejsou zdravotní a hygienická opatření na vysoké úrovni, mohou vegani vitamín B12 získat konzumací potravin, na jejichž povrchu se vyskytují mikroorganismy, které tento vitamín produkují – například na povrchu ovoce a zeleniny. V západních zemích tedy může být nedostatek vitamínu B12 u veganů vyšší, pokud není přijímán jako suplement (tj. v tabletách jako doplněk stravy) nebo v potravinách, které jsou jím obohaceny. (Pinckney, 1996, s.162)

U vegetariánů není příjem tohoto vitamínu žádným problémem, protože většinou přijímají dostatek mléka, mléčných výrobků a vajec, v nichž je vitamín B12 obsažen.

U savců navíc tento vitamín produkuje střevní flóra. Odtud se pak B12 dostává do jater, kde jeho zásoby vydrží několik let. Užívání antikoncepce a některých léků však může jeho zásoby úplně zničit. Také živočišné bílkoviny způsobují rychlejší ztrátu tohoto vitamínu než bílkoviny rostlinné. Nedostatek vitamínu B12 může způsobit anemii (chudokrevnost) nebo i poškození míchy a nervové soustavy. U veganů bylo zjištěno, že mají spotřebu vitamínu B12 asi o 75% nižší než ostatní populace. Tuto spotřebu navíc kryje vlastní produkce zdravé střevní mikroflóry nebo případně potraviny, které jsou vitamínem B12 obohaceny.

Vegetariánské zdroje vitamínu B12: potraviny obohacené vitamínem B12 (včetně některých druhů sójového mléka, cereálií a potravinářských kvasnic) nebo potravinové doplňky. Dále mléko, mléčné výrobky a vejce. (Campbell, 1996, s.232; a: Sharon, 1994, s.42-43,169-170)

Zde je nutné zdůraznit, že vitamín B12 se skutečně nedá získat z žádné potraviny rostlinného původu. Existují mýty, že je obsažen v mořských řasách, v některých sójových produktech – miso, tempeh, apod. Látka zde obsažená je však pouze analog vitamínu B12, je jeho pasivní formou a nemůže být považován za jeho spolehlivý zdroj.

Rizikem u vegetariánů ve vztahu k vitamínu B12 může být vysoký příjem kyseliny listové ve stravě. Tato látka může zakrývat příznaky nedostatku vitamínu B12 a může tak vést až k projevům neurologických symptomů nedostatku tohoto vitamínu. (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.15-16; a: Yntemová a Beardová, 2004, s.80)

„10-30% populace ve věkové skupině nad 50 let bez ohledu na stravu, kterou konzumují, ztrácí schopnost vstřebávat formu tohoto vitamínu vázanou na bílkoviny, která se nachází ve vejcích, mléčných výrobcích a dalších živočišných produktech. Proto by všichni lidé nad 50 let věku měli užívat potravinové doplňky nebo vitamínem B12 obohacené potraviny.“ (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.15-16)

Aby bylo vstřebávání vitamínu B12 dostatečné, je nevhodnější přijímat ho častěji a v menších dávkách. Obohacené potraviny jsou pro to nevhodnější.

(Dále o vitamínu B12 viz. kapitola: Vegetariánství v těhotenství.)

Vápník

Příliš mnoho živočišných proteinů, které děti v mléce a v mléčných výrobcích přijímají, způsobuje ve skutečnosti ztrátu vápníku z těla. V zemích, kde je příjem vápníku nízký, ale kde je zároveň nízký i příjem proteinů, prakticky neexistuje osteoporóza. (Článek: Veganské děti – šťastné a zdravé, www.petaenespanol.com/veg).

I pokud je vápníku ve stravě nadbytek, může nadměrný příjem bílkovin a tuků současně s přebytkem fosforu (zejména v případě podávání značných objemů kravského mléka a mléčných výrobků kojencům a batolatům) zapříčinit jeho nedostatečné využití. (Fort, 2000, s.132)

Pšeničný chléb, brokolice, květák, sušené fíky, sezamová pasta a semínka, mák, sójové produkty (sójové boby, tofu, sójové mléko a jogurty), luštěniny, ořechy, mandle, cereálie, pomeranče nebo kapusta jsou výbornými zdroji vápníku. A stejně jako u železa napomáhá vitamín C (a také vitamín D) tomu, aby se do organismu vstřebalo potřebné množství vápníku. (Mullerová, 2004, s.35; a: Článek: Veganské děti – šťastné a zdravé, www.petaenespanol.com/veg; a: Gregora, 2004, s.43,51)

Z hlediska vápníku můžeme potraviny rozdělit na dvě skupiny – na ty, které obsahují velké množství vápníku a zároveň také velké množství šťavelanů a naopak na ty s velkým množstvím vápníku, ale s nízkým obsahem šťavelanů. Šťavelany jsou látky, které snižují vstřebatelnost vápníku. Proto například špenát nebo řepné listy nejsou vhodným zdrojem vápníku - do organismu se ho vstřebá jen minimum. Naopak zelenina s nízkým obsahem šťavelanů jako je brokolice, čínské zelí nebo brukev obsahuje vápník s vysokou vstřebatelností (49-61%).

Z obohacených potravin jako jsou ovocné džusy, kravské i sójové mléko nebo cereálie se vápník vstřebává méně (20-30%). Také fytáty mohou snižovat vstřebatelnost vápníku.

Sírné aminokyseliny v bílkovinách (vejce, maso, ryby, drůbež, ořechy a obilí) dokonce způsobují vyplavování vápníku z kostí. Také vysoký příjem sodíku napomáhá ztrátám vápníku z těla.

Některé potraviny, jako například sójové výrobky, obsahují velké množství fytátů i šťavelanů, a přesto jsou zdrojem dobře vstřebatelného vápníku. (Obsah těchto látek se snižuje vařením, klíčením apod.). (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.14)

Železo

I když se vegetariáni vzdají konzumace mléčných výrobků a vajec, nehrozí jim nedostatek železa. To je totiž obsaženo ve velkém množství v dýňových, slunečnicových a sezamových semenech, v kukuřici, v mandlích, oříšcích nebo ficích. Nadměrná konzumace mléčných výrobků může naopak přispět k nedostatku železa, protože mléko ho obsahuje jen velmi málo, stejně jako vitamín C, který je pro jeho vstřebávání důležitý. Maso obsahuje železa poměrně hodně, ale neobsahuje vitamín C, takže železo z masa nemůže být dobře zhodnoceno, tak jako je tomu například u zeleniny, ořechů či semen. (Záruba, 1996, s.54; a: Robbins, 1987, s.164)

Vitamín C a ostatní organické kyseliny v ovoci mohou nejen zlepšit vstřebávání železa, ale také snížit účinek fytátů, které spolu s vápníkem, čajem, kávou, kakaem a některým kořením vstřebávání železa zabraňují. Mléčná a zeleninová jídla by měla být podávána odděleně, protože právě vápník brání vstřebávání železa.

Potřeba železa nejpravděpodobněji závisí na složení stravy, proto ji někteří vegetariáni nebo vegané mohou mít i výrazně nižší než ostatní. (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.8-9; a: Gregora, 2004, s.58)

Vegetariánské zdroje železa: proso, sójové produkty (sójové boby, tofu, sójové mléko a jogurty), luštěniny, mořské řasy, mandle, ořechy, arašídy, dýňová a slunečnicová semena, sezam, obiloviny, sušené ovoce, třtinová melasa, houby, zelenina (zejména červená řepa, tykve, dále brambory, brokolice, zelí ad.), vaječný žloutek, obohacené potraviny. (Yntemová a Beardová, 2004, s.91; a: Kolář, 2000, s.36; ; a: Gregora, 2004, s.58)

Vitamín D

Vitamín D ve skutečnosti není vitamín, ale hormon, který je vytvářen v našem organismu, když vystavujeme pokožku slunečnímu záření. Kravské mléko přirozeně vitamín D neobsahuje, je do něj později uměle přidáván. (Článek: Veganské děti – šťastné a zdravé, www.petaenespanol.com/veg)

Vitamín D se tvoří v kůži sluněním a za obvyklých podmínek stačí letní zásoba po celý rok. (Záruba, 1996, s.54) Syntézu vitamínu D zřejmě mohou ovlivňovat opalovací krémy, méně účinná je také u kojenců, dětí a starších lidí nebo v oblastech s výskytem smogu.

Vitamín D je nepostradatelný při vstřebávání vápníku a důležitý je také při vstřebávání fosforu, který se podílí na stavbě zubů a kostí. (Yntemová a Beardová, 2004, s.75)

Vegetariánské zdroje vitamínu D: sluneční světlo, obohacené potraviny jako je kravské mléko, margaríny, sójové a rýžové nápoje nebo cereálie, případně suplement v podobě tablet na předpis. (www.blisty.cz, a: Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.15)

Zinek

Celková dostupnost a vstřebatelnost zinku je při vegetariánské stravě nižší. Je to dáno tím, že vegetariáni jedí méně živočišných bílkovin, které vstřebávání zinku podporují, a naopak přijímají některé potraviny s obsahem fyátů, které vstřebávání zinku omezují.

Vegetariáni se ale podle dostupných informací mohou pomocí kompenzačních mechanismů v těle nižšímu příjmu zinku přizpůsobit. Také úprava pokrmů jako je spařování nebo klíčení luštěnin a semen mohou snížit vazbu zinku na fyáty a zvýšit tak jeho vstřebatelnost. (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.13)

Rostlinnými zdroji zinku jsou obiloviny, ořechy a luštěniny. (Pinckney, 1996, s.163)

Vitamín A

Vitamín A se nachází jedině v potravinách živočišného původu. Vegetariáni ho tedy musí přijímat konzumací karotenoidů, které se v těle na vitamín A přeměňují.

Vegetariáni a vegani by tedy denně měli zkonzumovat asi tři porce zeleniny nebo ovoce, které obsahuje karoten ve velkém množství (meruňky, mango, dýně, mrkev...).

Karotenoidy se v těle lépe vstřebají, pokud je chvíli povaříme nebo k nim přidáme malé množství tuku nebo oleje. (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.16)

Omega-3 mastné kyseliny

Aby byl příjem těchto látek dostatečný, měla by strava obsahovat ryby, vejce nebo mořské řasy.

Jód

Nejlepším zdrojem jódu je jodidovaná sůl, rostliny pěstované na půdě bohaté na jód, chléb, při jehož přípravě jsou do těsta přidávány stabilizátory s obsahem jódu, nebo mořské řasy.

Jódovým deficitem jsou ohroženi pouze vegani, kteří žijí v oblastech s nedostatkem jódu a nekonzumují při tom jodidovanou sůl. (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.17; a: Yntemová a Beardová, 2004, s.90)

Sója

V Číně a v mnoha dalších asijských zemích poskytuje sója až 60 procent bílkovin obsažených ve stravě. Sójové bílkoviny jsou srovnatelné s bílkovinami, které jsou obsaženy v masě, vejcích a v mléčných výrobcích. Poskytují (jako jeden z mála rostlinných zdrojů) všechny potřebné aminokyseliny kromě metioninu. Tento nedostatek lze ale snadno kompenzovat konzumací stravy z obilovin. (Dolby, 1999, s.11)

Právě nahrazení masa a mléčných výrobků výrobky sójovými lze vysvětlit některé pozitivní účinky vegetariánské stravy. Sójové boby obsahují antioxidanty a fytoestrogeny, které působí proti rakovině. Vegetariánská strava dále obsahuje mnohem méně tuků než strava s obsahem masa, a díky konzumaci většího množství vlákniny jsou vegetariáni více chráněni před některými druhy rakoviny jako je rakovina prsu nebo rakovina tračnicku. (Dolby, 1999, s.29 – 32)

Sója dále snižuje hladinu cholesterolu a tím také riziko srdečních onemocnění, brání vzniku osteoporózy, protože dodává tělu vápník; díky rostlinným sterolům a fytoestrogenům snižuje vedlejší projevy přechodu a stárnutí, a snižuje riziko tvorby ledvinových i žlučových kamenů. (Dolby, 1999, s.47 – 62)

Sója však také může narušovat hladinu některých minerálů, protože kyselina fytová, která je v ní obsažena, se ve střevech může vázat s vápníkem, železem a se zinkem, a znemožňuje tak jejich vstřebávání. Tento problém lze ale vyřešit tak, že budeme ve stravě nebo v potravinových doplňcích konzumovat větší množství těchto minerálů. (Dolby, 1999, s. 76)

- hledisko etické (život zvířat ve velkochovech...)

Jedním z hlavních důvodů, proč se lidé v dnešní době stávají vegetariány, je způsob, jakým se zachází se zvířaty v průmyslových velkochovech. Velké společnosti se nesnaží, aby zvířata žila v přirozeném prostředí. Jde zde jen o zisky a o co největší produkci co nejvíce kilogramů masa. Zvíře je považováno za stroj k plození mláďat nebo na produkci mléka. Takzvaná „jateční“ zvířata žijí ve velkém stresu a většina z nich je chronicky nemocných, fyzicky i duševně.

Například tele je od své matky odtrženo hned po narození. Duševní spojení mezi krávou a jejím teletem je přitom stejně hluboké jako u lidské matky a jejího dítěte. Celý svůj život (většinou asi 6 měsíců) pak tele prožije v místnosti bez světla, kde se nemůže ani otočit. Jeho strava obsahuje minimum železa, aby jeho maso bylo co nejlépejší, a v důsledku toho je tele postiženo chudokrevností. (Opitz, 2002, s.23)

Začátkem minulého století vyprodukovala průměrná kráva kolem 8-10 litrů mléka denně. Dnes je toto množství několikanásobné. Po narození prvního telete je u krávy spuštěna tvorba mléka, tele je téměř okamžitě odstaveno a kráva je znovu oplodněna. Toto vše je pro krávu velmi náročné, psychicky i fyzicky, a klade vysoké nároky na její metabolismus. Navíc velká část krav u nás trpí kulháním, záněty vemene, paznehtů a špatným zacházením ze strany ošetřovatelů. (www.svobodazvirat.cz)

Podobně je na tom matka – prasnice, která je po porodu od malých prasátek oddělena mříží tak, aby prasátka mohla pít, ale ona nemá možnost pohybu. Jakmile selátka

dosáhnou určité hmotnosti, jsou matce odňata a ta je opět oplodněna. Toto se neustále opakuje a pro matku je to velmi stresující a emocionálně bolestné.

Výkrmová prasata jsou také umístěna do prostoru bez světla a podestýlky, což v nich vyvolává poruchy chování jako je agresivita, která je jinak u vepřů naprosto abnormální. Zvířatům jsou proto preventivně vytrhány zuby a useknuty ocasy. (Opitz, 2002, s.21)

Nosnice také žijí namačkány v malých klecích, kde mezi nimi vzniká panika a začínají se klovat. Proto jsou jim upáleny zobáky. Jejich krmení obsahuje antibiotika, rybí moučku, cement a různé medikamenty. (Opitz, 2002, s.24)

Tzv. brojeři jsou kuřata vyšlechtěná k produkci „bílého masa“. Jde o hybridní zvířata, jejichž růst je geneticky urychlován a je tak v současné době téměř dvakrát vyšší než u normálního kuřete. Kostra brojlera tak často neunesení váhu těla a kuřata mají problémy s pohybem, dochází ke zlomeninám, k poruchám srdeční činnosti a dýchání. Tato kuřata většinou prožijí celý svůj život v rozlehlých halách s kapacitou několika desítek tisíc kuřat. Mají stálý příjem krmiva a s růstem se snižuje jejich životní prostor až na velikost formátu A4. (www.svobodazvirat.cz)

Problémy jatečných zvířat jsou způsobeny především nepřírodným sociálním prostředím, ustájením a výživou spojenou s geneticky zvýšenou hmotností.

Patrně největším utrpením pro jateční zvířata je však transport na porážku – brutální nakládání, v přeplněných autech zvířata často umírají udušením a během cesty trávící často až 48 hodin trpí hladu, žízní a nepřízní počasí... (Záruba, 1996, s.23; a: www.svobodazvirat.cz)

Další nespravedlnost spočívá v tom, že zbavujeme zvíře života pro náš vlastní požitek z jídla. (Opitz, 2002, s.26) Díky maskování masa do lákavých obalů dnes mnoho lidí nechápe přímou souvislost mezi utrpením a smrtí dobytčete a porcí masa na talíři.

Zvířata jsou myslící tvorové s pocity a obavami tak jako lidé. Nejenže je jim způsobena bolest, ale před porážkou žijí ve strachu ze smrti, neboť jsou schopna vycítit, co je čeká. (Záruba, 1996, s.24)

Pro ty, kteří pochybují o přirozenosti rostlinné stravy, navrhuje autor knihy „Výživa pro člověka a Zemi“ tento pokus: Zkuste jít s dítětem do sadu, pozorovat, jak se chová, a dát mu ochutnat nějaké ovoce. Proveďte stejný pokus na jatkách... (Opitz, 2002, s.26). Je zřejmé předem jasné, kde se bude dítě cítit lépe...

Častým argumentem nevegetariánů také bývá: „Rostliny jsou přece také živé, tak jak je můžeš jíst?“ Kniha Christiana Opitze na tuto otázku odpovídá dvěma hlavními argumenty:

- 1.) Nevegetarián zničí patnáctkrát více rostlin než vegetarián, protože na produkci masa je zapotřebí obrovského množství krmiva.*
- 2.) Abychom mohli žít, musíme něco jíst, a pokud jíme plody, nezabíjíme rostlinu, na které plody vyrostly, a toto se nedá srovnávat se zabitím mláďete, protože plody spadlé ze stromu by časem shnily, stejně jako zelenina, kterou nesklidíme. Navíc nijak nezkracujeme přirozenou délku života rostlin. (Opitz, 2002, s.28)*

- *hledisko ekologické*

Konzumace masa má nemalý podíl na devastaci životního prostředí. Produkce masa je dvacetkrát dražší než produkce rostlinných bílkovin. Jeden hektar půdy dokáže uživit bez použití chemických prostředků asi jednoho člověka, který konzumuje maso, asi 14 vegetariánů a až 50 veganů. Vegetariánství či ještě lépe veganství by mohlo vyřešit problém výživy lidstva. „Při veganském způsobu života bez zneužívání půdy na produkci tabáku, alkoholu, drog, masa a mléka může naše planeta uživit až 100 miliard obyvatel.“ (Červená a Červený, 2002, s.173)

Je také třeba vzít v úvahu, že pokud bychom chtěli vyčíslit skutečné náklady a spočítat skutečnou cenu tzv. levných průmyslových potravin, měli bychom k jejich současné ceně v supermarketu připočítat ještě zdravotní a sociální náklady a také náklady na životní prostředí. Málokdo by si pak takové potraviny mohl dovolit... (Kimbrell, 2002, s.54)

„Spotřeba vody živočišnou výrobou je zhruba osmkrát vyšší než by byla při čisté rostlinné výrobě potravin. Výroba živočišných potravin tvoří 70% celosvětové spotřeby pevných paliv.“ (www.svobodazvirat.cz)

„Množství obilí potřebné na výkrm jednoho vepře by člověku stačilo na desetkrát delší dobu než maso z tohoto vepře.“ (Záruba, 1996, s.17)

Na produkci masa, mléka a vajec se jen v Evropě chovají stovky milionů prasat a dobytka, a asi 5 miliard jatečních kuřat. „Pěstování krmiv pro tato zvířata dnes zabírá dvě třetiny veškeré zemědělské půdy světa (!).“ (www.svobodazvirat.cz)

Podle údajů Earth Save Foundation je „zemědělská půda využívána pro chov dobytka a produkci krmiv ve stále větší míře. Na krmení jatečních zvířat je spotřebováno 49 % světové produkce obilí a více než 90% sójových bobů. Dobytčí výkaly jsou více než z poloviny zodpovědné za celkové znečištění povrchových vod i za zamoření vody spodní, stejně jako z 20-25 % za zvyšování teploty v ozonové vrstvě. Produkce dobytčích exkrementů v USA a v Evropě dosahuje dohromady 110 000 kg za vteřinu a jejich likvidace se už dlouho naprosto nedá zvládnout...V samotných USA je ročně poraženo více zvířat, než má Země obyvatel. Kdyby se snědlo jen o pouhých 10 % živočišných bílkovin méně, mohlo by obilí vypěstované na uvolněných plochách uživit více než miliardu lidí. Vždyť na celém světě umírá v současnosti 38 000 dětí denně na podvýživu a v roce 1991 zemřelo hladem přes 20 milionů lidí.“ (Hartinger, 2004, s.10-11;

a: www.earthsave.org)

Také pole jsou nadměrně hnojena a zelenina i ovoce jsou „ošetřovány“ pesticidy, které pak jíme a z nichž bylo již více než 165 identifikováno Americkou agenturou na ochranu životního prostředí jako rakovinotvorné. Všechny tyto látky se spolu s exkrementy chovných zvířat dostávají do spodních vod, jezer a moří, a znečištění vody produkcí masa je pak desetkrát větší než znečištění domácnostmi a třikrát větší než celkové znečištění všemi průmyslovými odvětvími. (Opitz, 2002, s.32; a: Kimbrell, 2002, s.52)

Produkce masa a masných výrobků také velmi ovlivňuje hlad v tzv. třetím světě. Velké průmyslové společnosti totiž chovají svá zvířata a pěstují své obilí na krmení těchto zvířat právě v těchto zemích, protože je to stojí mnohem méně peněz. Lidé, kteří zde žijí, však často v důsledku toho přicházejí o svá pole, ztrácejí možnost obživy a trpí hladem. Drobní rolníci se kvůli zvyšování nákladů na obdělávání půdy stěhují do chudinských čtvrtí měst a rozšiřují tak počty chudých v Latinské Americe. Pěstováním především vysoce ziskových, vývozních plodin průmyslového zemědělství se hlad ještě zvyšuje. Přitom malé farmy vyprodukují větší objem zemědělské výroby než velké farmy – jsou na jednotku plochy dvakrát až desetkrát výnosnější. Navíc vyžadují mnohem méně

mechanických a technických vstupů. Udržitelné a alternativní zemědělství dále snižuje vlivy hospodaření na rostliny a zvířata, stejně jako na vzduch, vodu a půdu, často bez dalších ekonomických nákladů. Také jednoduché používání organických hnojiv je z hlediska nákladů účinnou alternativou k chemickým hnojivům a zvyšuje počet mikroorganismů v půdě a její úrodnost, snižuje erozi a dlouhodobě pomáhá chránit zvířata, která žijí ve volné přírodě. (Kimbrell, 2002, s.50, 56-57, 60)

Průmyslový chov dobytka, zaměřený na vývoz hovězího, je velkou hrozbou také pro polopouštní oblasti Afriky nebo pro pralesy v Jižní Americe, z nichž bylo během let 1975 - 1995 vykáceno přes 30 milionů hektarů jen pro získání pastvin, které se dnes zvolna mění v poušť. (Záruba, 1996, s.20)

„Jen z Brazílie dovezlo Německo v roce 1991 kolem 10 600 tun hovězího masa.“ Přitom zde bylo kvůli dobytčím farmám zničeno v té době kolem 100 000 kilometrů čtverečních deštného pralesa. (Opitz, 2002, s.29 - 30)

V Kolumbii vedl velký obrat ve směru zvýšení produkce drůbeže mnoho rolníků k tomu, že zanechali pěstování kukuřice a fazolí – jediného dostupného zdroje bílkovin pro chudé obyvatele - a pustili se do finančně výhodnějšího pěstování sóji, která je určena hlavně ke krmení drůbeže. V důsledku toho si zde chudší obyvatelstvo tyto potraviny téměř nemůže dovolit, protože se již téměř nepěstují. (Záruba, 1996, s.22)

V Thajsku je v hlavní oblasti pěstování manioku polovina dětí podvyživená, protože malé farmy jejich rodičů nevydržely konkurenci velkých průmyslových farem. „Evropani naproti tomu mají nadváhu a trpí chorobami způsobenými konzumací vepřového masa, které bylo vyprodukováno pomocí thajského manioku.“ (Opitz, 2002, s.29)

Kvůli klimatickým změnám přibývá také suchých a neúrodných let. „Množství pesticidů, které jsou každoročně rozptýleny na pole této Země, stačí k tomu, aby stonásobně usmrtilo obyvatelstvo celého světa.“ (Opitz, 2002, s.31)

Znečištění moří je dnes ze 60 – 70% způsobeno zemědělstvím, a „... jedna kráva produkuje ročně 36 kg dusíku, což je zhruba dvojnásobek produkce průměrného automobilu bez katalyzátoru...“ (Opitz, 2002, s.31)

- *hledisko fyziologické a biologické (trávicí soustava masažravců, býložravců a člověka – srovnání)*

Biologická ani genetická stavba člověka se za posledních 100 000 let téměř nezměnila a na Zemi žijí miliony lidí, kteří se žijí vegetariánsky po celý život (například někteří Indové nebo primitivní národy). Tito lidé jsou zdraví a stejně tak i jejich děti, a o správnosti vegetariánského způsobu života jsou pevně přesvědčeni.

Navíc je dnes již vědecky prokázáno, že člověk je původně tvor „fruktivorní“, což znamená, že se živil především plody (jak dokazuje stavba chrupu). Se zhoršením podnebních podmínek v dobách ledových byl ale člověk přinucen opatřovat si potravu lovem a začal tak jíst maso. „I když byl a je enzymaticky vybaven strávit velký podíl potravy ve formě živočišných bílkovin a tuků, svědčí to pouze o dobré přizpůsobivosti lidského organismu. Přesto se následky této výživy projevily těžkými změnami kloubů už mezi dvaceti a třiceti lety věku, paradontózou, kazivostí a brzkou ztrátou zubů, vysokou náchylností k infekcím, vysokým krevním tlakem, arteriosklerózou, příliš brzkým ubýváním svalové hmoty a zkrácením průměrného věku...“ (Hartinger, 2004, s.19)

V roce 1971 byl na jednom filipínském ostrově objeven primitivní národ Tasaday. Jeho příslušníci žili jako sběrači v pralesních horských jeskyních bez jakýchkoli zbraní. Na zvířata pohlíželi jako na přátele a nikdy je ani nenapadlo, aby jim brali život pro vlastní potravu. Nikdy nezabili zvíře větší než žába. Jsou velmi výkonní, zdraví, vytrvalí a mírumilovní. Dožívají se vysokého věku a jejich výživa se skládá ze sladkých brambor, banánů, výhonků, medu, palmové dřevě a z různých plodů a bobulí. Ve srovnání s lidmi západního světa nevykazují biologicky s výjimkou chrupu žádné vydílné změny. (Hartinger, 2004, s.19, 20)

Hunzové z Pakistánu jsou národem, který se živí nízkobílkovinnou stravou a v průměru se tito lidé dožívají 90 – 100 let. Netrpí žádnými civilizačními chorobami a živí se velmi jednoduše, tj. pšenicí, kukuřicí, bramborami, cibulí a ovocem. Jsou velmi fyzicky zdravotní a po horských stezkách nachodí denně desítky kilometrů.

Naproti tomu zdravotnické statistiky dokládají, že se u národů, které vynikají požíváním masa, tj. Eskymáci, Laponci, Gróňané a Kirgizové, neustále snižuje jejich průměrný věk. Tyto národy tak mají nejnižší průměrný věk na světě – dožívají se pouze 30 – 40 let. (Záruba, 1996, s.7)

Podle studie z roku 1986 je průměrná doba průchodu jídla zažívacím traktem u veganů kratší než u všežravců a stolice je častější, což je zdravější, protože se ve střevech nestačí tvořit tolik hnilobných bakterií. (Červená a Červený, 2002, s.17)

Podle antropologických, anatomických a fyziologických studií není člověk ani masožravec ani všežravec, ale zvláštní druh býložravce zaměřeného na plody. To dokazuje především délka střeva člověka, jeho zuby, sliny, enzymatický systém, hormonální systém a metabolismus. (Červená a Červený, 2002, s.173)

Trávení masa vyžaduje velké množství energie – proto masožraví lvi potřebují spát dvacet hodin denně, zatímco orangutanovi, který se živí pouze rostlinnou stravou, stačí šest hodin spánku. Například slon, jedno z největších zvířat planety, získává svou sílu také jen z rostlinné stravy.

Býložravec:

- má krátké stoličky a řezáky, chrup je pravidelný
- čelist je pohyblivá i do stran – pro snadnější žvýkání
- sliny jsou alkalické a obsahují enzym ptyalin pro trávení škrobu
- střeva jsou dvanáctkrát delší než trup, aby kvasné bakterie, kterých je třeba pro zažívání rostlinné potravy, měly pro svou činnost dostatek času.
- kapacita žaludku je mnohem větší, v některých případech je žaludek složitější nebo má více částí.
- játra neprodukují urikázu k odbourávání kyseliny močové
- tělo nevyrábí žádný vitamín C
- ruce mají prsty určené k trhání ovoce
- ochlazuje se potem prostřednictvím kožních pórů

Všežravec, masožravec:

- má dlouhé trhavé zuby, žádné řezáky ani stoličky, chrup je nepravidelný
- čelist je pohyblivá jen vertikálně
- sliny jsou kyselé a neobsahují žádný ptyalin pro trávení škrobu
- střeva jsou jen třikrát delší než trup: krátké tenké střevo a velmi krátké a hladké tlusté střevo, aby bylo schopné rychle se zbavit hnilobných bakterií. Trávicí proces v nich probíhá zahrňováním a trávenina postupuje krátkým střevem velmi rychle.
- jednoduchý žaludek

- játra produkují urikázu k odbourávání kyseliny močové
- tělo vyrábí vlastní vitamín C
- má drápy k trhání a usmrcování
- ochlazuje se prostřednictvím jazyka, nemá kožní póry, nepotí se

Mezi těmito dvěma skupinami stojí zvláštní skupina primátů – některé opice a člověk. Tato skupina se shoduje spíše se skupinou býložravců. Jsou zde však některé odlišnosti: žaludek je jednoduchý, tenké střevo mnohem delší než u masožravců. Tlusté střevo je jiné, asi 1,5 metru dlouhé, je zvrásněno do váčků (není tedy hladké jako u ostatních živočichů). „Je uzpůsobeno k ukládání zbytků potravy objemnější než maso, ale méně ohobjemné než tráva. Trávicí proces v něm probíhá štěpením trávicími enzymy nebo někdy mírným kvašením. Sní-li člověk maso, to dlouho prochází jeho střevem a hnije, množí se miliony hnilobných bakterií, jejichž toxiny prostupují střevní stěnou a zanášejí organismus. Cholesterol a tuky obsažené v mase, mléce a vejcích vytvářejí ve střevě množství rakvotvorných látek, které mají čas působit na stěnu střeva. Dostane-li se na druhé straně do lidského střeva velký objem celých rostlin, dochází k silnému nadýmání. Lidskému trávicímu traktu nejlépe vyhovují plody rostlin – semena, ovoce, ořechy, obiloviny, luštěniny, plodová, kořenová a některá listová zelenina. Tyto plodiny nevyvolávají ve střevě žádné patologické stavy, tráví se bez zahnívání nebo silného kvašení.“ (Záruba, 1996, s. 28; a: Opitz, 2002, s.69)

Vegetariánství v průběhu života

Vegetariánství v těhotenství

Podle Americké dietetické asociace a Kanadských dietologů jsou dobře rozvržená veganská strava a všechny druhy stravy vegetariánské vhodné pro všechna životní období, včetně těhotenství, kojení, dětství i adolescence.

Lakto-ovo-vegetariánská strava i strava veganská může zajistit energetické i nutriční požadavky těhotných žen. Důležité je ale dbát na dostatečný příjem všech důležitých živin, které jsou v tomto období nenahraditelné především z hlediska výživy dítěte.

Mezi tyto živiny patří zejména vitamín B12, který není obsažen v rostlinné stravě a především veganky by proto měly tento vitamín denně přijímat jako suplement nebo v potravinách, které jsou jím obohaceny. (Stanovisko ADA, Klepišová, 2004, s.16,20; a: Mullerová, 2004, s.87, 89; a: Pinckney, 1996, s. 164)

„Novorozenci matek veganek, jejichž strava neobsahuje v dostatečné míře tento vitamín, patří mezi vysoce rizikové skupiny. Pravidelný příjem a vstřebávání vitamínu B12 během těhotenství je pro novorozence důležitější než jeho zásoby v matčině těle.“ (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.20)

Stejně tak by si měly těhotné ženy hlídat příjem vitamínu D – zejména v zimním období nebo při nevhodném fototypu barvy pleti je suplement nebo strava obohacená tímto vitamínem velmi důležitá.

Příjem železa může být nutný jako prevence nebo léčba anémie (chudokrevnosti). Nedostatek železa se v těhotenství vyskytuje běžně, a to jak u vegetariánek tak i u nevegetariánek. (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.16,20; a: Pinckney, 1996, s.164)

Obecně by těhotné a kojící vegetariánky a především veganky měly u sebe i u svých dětí kontrolovat dostatečný příjem kalorií, vápníku, vitamínu D, zinku, bílkovin, vitamínu B12, železa a kyseliny listové. (Nevoral a kol., 2003, s.135,136)

„Porodní váha dětí narozených správně se stravujícím vegetariánkám odpovídá normám porodní váhy a neliší se od porodní váhy dětí nevegetariánek.“ (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.16,20)

Vegetariánství a kojenci

K vypěstování obrovského množství krmiv se používá také obrovské množství pesticidů a dalších zdraví škodlivých látek. Tyto látky se pak dostávají do těla hospodářských zvířat, která člověk konzumuje (stejně tak jako mléko a mléčné výrobky). Protože je člověk na konci potravního řetězce, kumulují se tyto látky i v jeho těle. Proto se u 97 % žen, které konzumují maso, projevuje zvýšená hladina DDT (dichlor-difenyl-trichlorethanu) v mateřském mléce, přestože je používání této látky již mnoho let zakázáno. U matek, které se stravují vegetariánsky, se zvýšené hodnoty projevují pouze v 8 %, u matek veganek pak jen v 1,1 % případů. Mateřské mléko žen, které konzumují smíšenou stravu, je tedy v průměru infikováno pesticidy 35 krát více než mléko veganek. (Hartinger, 2004, s.11)

Vegetariánská strava u kojenců, pokud je dítě současně kojeno nebo je krmeno speciální stravou pro kojence, zajišťuje dítěti normální vývoj a zároveň všechny potřebné živiny včetně železa, vitamínu B12 a vitamínu D.

Pokud to není nezbytně nutné, nemělo by být dítě během prvního roku života krmeno kravským, kozím ani jiným domácím mlékem, ale ani náhražkami mléka jako je sójový či rýžový nápoj, protože tato mléka neobsahují vhodný poměr vitamínů a minerálů pro správný vývoj dítěte.

Zařazování tuhé stravy do jídelníčku dítěte probíhá stejně jako u nevegetariánských dětí. Vhodnou bílkovinnou stravou je například rozmixovaný sójový tvaroh (tofu), luštěniny, sójové a mléčné jogurty, zelenina apod.

Děti do dvou let věku není vhodné omezovat v příjmu tuku ve stravě. Čím déle je dítě kojeno, tím lépe. (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.18)

Vegetariánství a děti

Mnoho lidí si myslí, že děti budou silné a zdravé, když budou jíst maso a mléčné výrobky. Pravdou ale je, že děti, které nejedí živočišné produkty (maso, vejce, mléčné výrobky), mohou získat všechny látky potřebné pro zdravý růst ze zeleniny, ovoce, obilovin, ořechů a luštěnin.

Děti vychovávané tradičním americkým způsobem, který je založen na tuku a cholesterolu (hamburgry, párky, salámy, pizza), už mají příznaky srdečních onemocnění. Veganské děti jsou před tímto chráněny a je také menší pravděpodobnost, že budou trpět dětskými nemocemi jako je astma, chudokrevnost kvůli nedostatku železa, infekce uší nebo cukrovka.

Výhodou veganské stravy je také ochrana proti stále častějším infekcím, které pocházejí z masa a z mléčných výrobků. Podle Centra pro kontrolu nemocí v USA (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) pochází ročně více než 20 tisíc případů infekcí bakterie *Escherichia coli* z masa. Veganská dieta chrání děti před pesticidy, antibiotiky a hormony, které jsou ve velkém množství používány ke krmení zvířat a koncentrují se v jejich tukových tkáních a v mléce. (článek Veganské děti – šťastné a zdravé, www.petaenespanol.com/veg)

Navíc děti minimálně do věku dvou let nejsou schopné strávit hovězí maso, pokud není dokonale rozvařeno a pomleto, protože enzym štěpící kolagen a elastin (chrupavky a klišku) má u těchto dětí ještě nízkou aktivitu.

Autor není striktním zastáncem vegetariánství, uvádí ale, že vegetariánství je akceptovatelné, pokud je ve stravě zastoupeno mléko a mléčné výrobky, a ve věku nad dva roky ve větší míře také vybrané luštěniny a obiloviny. Pokud je konzumováno maso, doporučuje autor, aby nebylo ze zvířat, která byla krmena antibiotiky, průmyslovou stravou a růstovými stimulanty, především pokud jde o výživu dětí. (Fořt, 2000, s.40, s.61)

Maso, mléčné produkty, vejce (ale také ovoce, zeleninu, sójové výrobky, pečivo a mnohé další) bez výše jmenovaných škodlivých látek lze najít pod značkou BIO, která zaručuje nejen kvalitní a zdravé potraviny, ale také humánní podmínky při chovu zvířat, ať už na maso či na mléko.

Dostatečný příjem železa

Děti, které jsou krmeny mateřským mlékem do jednoho roku života, dostávají dostatek železa v mléce matky. Děti, které musí být krmeny umělou výživou, by měly být krmeny sojovým mlékem s přídavkem železa, aby se snížilo riziko střevního krvácení. Potraviny bohaté na železo jako například mandle, rozinky, sušené meruňky, cereálie ad. pokryjí potřebu železa u dětí starších dvanácti měsíců. (článek Veganské děti – šťastné a zdravé, www.petaenespanol.com/veg)

Vzrůst lakto-ovo-vegetariánských dětí je srovnatelný se vzrůstem dětí nevegetariánských. O vzrůstu veganských dětí jsou zatím k dispozici omezené údaje. Zdá se však, že tyto děti rostou o něco pomaleji, což je spíše pozitivní, a jejich výška i váha je v mezích normálu. Poruchy vzrůstu se objevují spíše u dětí s velmi omezující dietou – například u fruktariánů, kteří konzumují pouze plody.

Průměrný příjem bílkovin vegetariánských i veganských dětí splňuje doporučené hodnoty, i když bývá často nižší než příjem bílkovin u nevegetariánů. „Pro veganské děti by tyto hodnoty měly být lehce vyšší než pro neveganské z důvodu rozdílu ve stravitelnosti bílkovin a v rozdílné skladbě aminokyselin v rostlinných bílkovinách. Tyto hodnoty jsou však snadno dosahovány, pokud strava obsahuje odpovídající množství energie a rozmanité rostlinné potraviny.“ (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.19)

V dětské veganské i vegetariánské stravě je především třeba dbát na dostatečný příjem vitamínu B12, vápníku, zinku, železa a vitamínu D. Rodiče by zároveň měli mít znalosti o tom, které potraviny napomáhají vstřebávání kterých vitamínů a které naopak jejich vstřebávání brání (například potraviny s vysokým obsahem vitamínu C napomáhají vstřebávání železa a vápníku).

Pokud nějaké dítě, které se živí vegetariánskou stravou, trpí zároveň nedostatkem některých vitamínů nebo minerálů, je to nejčastěji vina rodičů, kteří dostatečně nedbají na vyváženost stravy a dostatek všech potřebných výživných látek. (Opitz, 2002, s.76)

Vegetariánství a adolescenti

Z dostupných materiálů o dospívajících vegetariánech vyplývá, že jejich tělesná výška se téměř neliší od stejně starých nevegetariánů. V západních zemích mají vegetariánské dívky menstruaci o něco později než nevegetariánky, ačkoli ne všechny výzkumy tento

údaj potvrzují. Je to však jev pozitivní, protože přináší některé zdravotní výhody, jako například snížení rizika nádorů prsu nebo obezity.

Vegetariánská strava je pro adolescenty pozitivní především ze zdravotního hlediska. Oproti nevegetariánům přijímají mladí vegetariáni ve stravě mnohem více vlákniny, železa, vitamínů C a A, konzumují více zeleniny, ovoce a celozrnných potravin, méně soli a sladkostí.

Vegetariánská „dieta“ se objevuje také u některých mladých anorektiček, které si však tuto stravu vybraly spíše proto, aby mohly lépe skrýt již existující poruchu svých stravovacích návyků. (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.19, 20)

Vegetariánství a starší dospělí

Většina starších vegetariánů má podobný příjem živin jako nevegetariáni. S věkem sice energetická potřeba klesá, doporučený příjem některých živin však naopak stoupá. Toto se týká především vápníku, vitamínu B6, B12 a vitamínu D, jehož syntéza ve vyšším věku klesá a pokud není pobyt na slunci dostatečný, je nutné tento vitamín dodávat ve stravě anebo v suplementech. Stejně je tomu i s vitamínem B12, jehož vstřebávání může být u starších lidí rovněž sníženo. V současné době už se vyrábí dostatek potravin, které jsou tímto vitamínem obohacovány nebo ho lze jako suplement koupit v lékárně.

Vegetariánská strava s vysokým obsahem vlákniny je velmi vhodná pro dospělé, kteří trpí zácpou, dále je snadno stravitelná a její příprava je relativně rychlá. (Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.21)

Vegetariánství a sportovci

Vegetariánská strava, která splňuje energetické požadavky a obsahuje různé druhy potravin rostlinného původu, včetně sójových výrobků, dalších luštěnin, obilovin, ořechů a dalších semen, splňuje příjem bílkovin bez používání dodatečných zdrojů či suplementů a je vhodná i pro vrcholové sportovce.

Dospívající sportovci by měli věnovat zvláštní pozornost zajištění potřeby energie, bílkovin, železa a vápníku. Pokud se sportovci stravují vegansky, měli by rovněž přijímat suplement vitamínu B12 nebo potraviny tímto vitamínem obohacené.

Vegetariánky, které sportují, mohou častěji trpět poruchami menstruace, což však nepotvrzují všechna zjištění. Vegetariánská strava, která obsahuje dostatečné množství energie, vyšší obsah tuku a dostatečné množství vápníku a železa je vhodná i pro sportovkyně.

(Opitz, 2002, 150 – 152, a: Mangels A.R., Messina V., Vesanto M., 2004, s.21)

Christian Opitz ve své knize popisuje mnoho vrcholových sportovců, kteří se stali vegetariány nebo dokonce vegany. Například „Sixto Lenarez je vegan, který nepoživá od svého mládí maso a je držitelem světového rekordu ve 24 hodinovém triatlonu. Po určité době se Sixto živil lakto-vegetariánsky, tedy bez masa a vajec, ale i mléčnými produkty. Když se později vzdal mléčných produktů, cítil se znatelně lépe a uskutečnil svůj světový rekord.“

„Carl Lewis, s odstupem času nejlepší sprintér, je držitelem osmi olympijských medailí a držitelem světového rekordu v běhu na 100 metrů v mistrovství světa v roce 1991. Rok před tím přešel na veganskou stravu.“ (Opitz, 2002, s.75)

Z českých sportovců byl vegetariánem například Emerich Rath (nar. 1883), který získal celkem přes 500 vítězství v široké škále sportů, zejména úspěšný byl ve vytrvalostních sportech, boxu, cyklistice, vodních sportech. Zúčastnil se dvakrát Olympijských her (1908, 1912). Vegetariánem se stal z etických důvodů již v 16 letech. Nechtěl, aby se

pro jeho stravu zabíjela zvířata a sám říkal, že rozumná bezmasá strava zcela splňuje požadavky fyzicky činného člověka na výkonnost a výdrž. Snažil se o střídmost v jídlu, a byl též nekuřákem a abstinentem. Jako svou stravu uvádí hlavně ovoce, chléb, zeleninu, ořechy, během svých slavných dálkových pochodů byl známý tím, že doplňoval energii mandlemi, rozinkami a vinným moštem.

Jeho přesvědčení bylo opravdu silné, vegetariánem zůstal až do konce života, dokonce i za první světové války na východní frontě se bez masa obešel, stejně jako za druhé světové války i za svého věznění komunisty.

Byl v kontaktu i s Mezinárodní vegetariánskou unií a také se stal členem londýnského „Vegetarian Cycling and Athletic Club“, prvního vegetariánského sportovního klubu.

„Rath vyvracel dodnes rozšířené předsudky, že vegetariáni jsou slabí a nevykonní a poukazoval na to, co se ukázalo až později s rozvojem výzkumu v oblasti výživy a sportu - že vegetariánství může být zejména pro vytrvalostní sporty přínosné.“ (International vegetarian union (IVU) - <http://www.ivu.org/history/europe20a/rath.html>; a: Česká vegetariánská společnost - <http://history.vegspol.cz/>)

Veganství

Veganská strava se skládá z obilovin, luštěnin, zeleniny, ovoce, rostlinných olejů, ořechů a semínek. Takováto strava prakticky neobsahuje cholesterol, a proto působí preventivně při vzniku srdečních chorob, rakoviny, obezity a dalších nemocí. Průměrný příjem vlákniny u veganů je 45 gramů denně, ve srovnání s 38 gramy u vegetariánů a 22 gramy u všežravců. Mnoho vlákniny obsahují zejména luštěniny, ořechy, zrniny a některé druhy ovoce a zeleniny. Živočišné potraviny jako je mléko, maso, vejce vlákninu neobsahují, proto je její příjem u všežravců celkově nižší, vegetariáni a vegani naopak často doporučené dávky dokonce překračují, což je příznivé pro jejich zdraví.

Mezi všežravci je celkově vyšší riziko úmrtí na rakovinu tlustého střeva a konečníku než u vegetariánů nebo veganů. (Červená a Červený, 2002, s.17 - 18)

Ve veganské stravě je důležité dbát na to, aby byl vyvážený příjem všech esenciálních aminokyselin a také vitamínu B12. Vegani často přijímají velké množství vlákniny, což je na jednu stranu zdravé a zdraví prospěšné, na druhou stranu však může její nadměrné množství zamezit vstřebávání některých důležitých prvků jako je železo, zinek nebo vápník., především pokud jsou do stravy přidány ještě některé dietetické produkty. (Dlouhá, 1998, s.26)

Mléko

Mléko je od přírody určeno pro kojence nebo pro mláďata, ne pro dospělé jedince. (Žádné dospělé zvíře mléko nepije). Tomu odpovídá i jeho složení. První mléko je velmi tučné a tedy přizpůsobené požadavkům právě narozeného jedince. Bílkoviny v lidském mléce jsou zcela specifické. Proto je také obtížné kojence uměle vyživovat. Nejlepší umělá výživa je vždy horší než to nejhorší mateřské mléko. Každý živočišný druh má navíc své specifické a tedy nezaměnitelné mléko, které odpovídá určitému mláděti a jeho potřebám (Červená a Červený, 2002, s.175).

Kravné mléko je potravou pro tele, které má jiné potřeby než člověk. Tele zdvojnásobí svou tělesnou váhu během 45 dnů, zatímco člověk za 6 – 8 měsíců. Kravné mléko proto musí mít takové složení, které tento růst umožňuje. Dospělý člověk však již nemůže růst do výšky, proto při velké spotřebě mléka a mléčných výrobků vzniká nadváha.

Kravské mléko obsahuje: 1,5 krát více bílkovin, 4 krát více vápníku, 5 krát více fosforečnanů a 2 krát méně laktózy než mateřské mléko. (Opitz, 2002, s.80; a: McDougall, 1996, s.23)

S mlékem se pojí zřejmě největší mýtus spojený s veganstvím a to nedostatek vápníku. Přitom vápník v mateřském mléce je jiného typu než vápník v mléce kravském, který se navíc váže na bílkovinu kravského mléka zvanou kazein a jeho vstřebávání se tak snižuje. (Tato bílkovina navíc může zvyšovat riziko autoimunitních onemocnění jako je revmatismus, lupénka, artritida, způsobuje ekzémy a zahlenění organismu, a může zvyšovat riziko astmatu). (Fořt, 2000, s.177)

Vápník je obsažen například v listové zelenině, ve všech druzích ořechů, v sezamových semínkách (zde více než v jakékoli jiné potravíně na světě), v máku a v mnoha dalších druzích ovoce a zeleniny. Není tedy nutné vápník přijímat z mléčných výrobků.

Navíc, pokud se zamyslíme nad tím, odkud bere vápník pro stavbu svých kostí například kráva, zjistíme, že je to také pouze konzumací rostlinné stravy.

„Kdyby byly mléčné výrobky skutečně tak hodnotnou potravou, mohli bychom předpokládat, že zdraví Američanů bude na nejvyšší úrovni, protože jejich konzumace mléka a mléčných výrobků je větší než ve všech ostatních zemích světa. Ve skutečnosti stojí Američané na světové špičce v degenerativních chorobách.“ (Červená a Červený, 2002, s.175)

Mléčné výrobky jsou hlavní příčinou potravinových alergií, především u dětí. Způsobují alergické reakce jako je průjem, zvracení, rýma nebo bronchitida. Zvyšují také činnost buněk imunitního systému – lymfocytů, které nás chrání před cizorodými látkami a organismy. Mléko a mléčné výrobky by se proto neměly podávat dětem, které jsou mladší dvanácti měsíců.

Na druhé straně je ale pravdou, že jsou mléko i mléčné výrobky významným zdrojem bílkovin, vitamínů skupiny B, včetně vitamínu B12, vitamínu A, vápníku a dalších důležitých minerálů, kromě železa. (Yntemová a Beardová, 2004, s.100, s.204; a: Červená a Červený, 2002, s.177)

Mléko však, stejně jako maso, obsahuje také hormony a antibiotika, kterými jsou zvířata po celý život krmena, aby nebyla nemocná a aby měla hodně mléka. Tyto látky se pak spolu s pesticidy, s mikroorganismy (například těmi, které způsobují salmonelózu) a viry (například hovězí leukemie) dostávají z těla krávy do mléka a nakonec do mléčného výrobku, který konzumujeme. Výskyt leukemie u člověka je celosvětově přímo úměrný množství konzumovaných mléčných výrobků. (McDougall, 1996, s.24)

Více než dvě třetiny potomků původních Američanů a lidí, jejichž předkové byli asijského nebo mexického původu nesnáší laktózu a mají po jejím požití různé potíže jako například záněty, plynatost, křeče, zvracení, bolesti hlavy nebo astma.

U některých lidí dochází po požití druhově cizího mléka k přecitlivělým reakcím na druhově cizí bílkoviny. Pokud mléčné výrobky v tomto případě omezíme nebo zcela vynecháme, ustoupí po čase například chronická rýma, astma, záněty kloubů, a snižuje se náchylnost k zánětu mandlí, senné rýmě nebo k ekzémům.

Mnoho dětí má problémy s laktózou po dosažení čtvrtého roku věku. Živočišný protein u nich pronikne dovnitř imunitního systému, kde může způsobovat chronickou rýmu, bolesti v krku, chrapot, bronchitidu nebo opakující se ušní infekce.

Organismus některých dětí vyhodnotí protein z kravského mléka jako cizí látku a začne vyrábět vysokou hladinu protilátek, aby se útočníka zbavil. Tyto protilátky ničí také buňky, které vyrábějí inzulin ve slinivce břišní, což vede k cukrovce.

Odhaduje se, že 20 procent krav chovaných v USA na mléko je infikovaných virem leukemie, který je částečně odolný proti pasterizaci. Tento virus byl nalezen v dodávkách mléka a mléčných výrobků v supermarketech (USA). Zřejmě to není jen shoda náhod, že se leukemie vyskytuje v největší míře právě u dětí od 3 do 13 let, které konzumují největší množství mléčných výrobků. (Článek: Veganské děti – šťastné a zdravé, www.petaenespanol.com/veg)

S konzumací mléka má souvislost také kornatění tepen – tedy ukládání tuků do cév, protože mléčné výrobky obsahují velké množství živočišných tuků. Přebytek živočišných bílkovin dále podporuje také vznik revmatických chorob, protože bílkoviny jsou odbourávány na kyselinu močovou, která se pak při velkém výskytu ukládá v tkáních. Mléko a mléčné výrobky také velmi působí na střevo a střevní bakterie a často způsobují zácpu, která vymizí až po vyloučení těchto potravin ze stravy. (Červená a Červený, 2002, s.177)

Mateřské mléko obsahuje 2% bílkovin. Období, kdy je dítě kojeno, je obdobím největší potřeby bílkovin. Z toho vyplývá, že dospělý člověk i dítě, které není kojeno potřebuje přijímat ve stravě méně než 2% bílkovin. „Žádný jiný savec v dospělosti nepřijímá jakoukoli stravu, která by obsahovala více bílkovin než mateřské mléko jeho druhu. Lidoopové, kteří mají v mateřském mléce také přibližně 2% bílkovin, se později živí ovocem, listy a travou, které obsahují 1 – 2 % bílkovin. Žádný divoce žijící lidoop netrpí nedostatkem bílkovin.“ Dospělá gorila je přitom třicetkrát silnější než dospělý muž, kterému je doporučováno přijímat ve stravě 20% bílkovin... Navíc pouze živočišné bílkoviny byly původně považovány za plnohodnotné. Dnes však již mnohé výzkumy prokázaly, že rostlinné bílkoviny obsahují všechny esenciální aminokyseliny. Pokud by tomu tak nebylo, museli by vyhynout všichni lidoopové a zároveň také jedna miliarda obyvatel Země, kteří nepožívají žádné živočišné bílkoviny. „V této miliardě se nalézají nejzdravější národy světa.“ (Opitz, 2002, s.70 - 72)

Země s největší spotřebou mléka jako jsou USA, Švédsko, Finsko, Německo a Švýcarsko mají celosvětově největší výskyt osteoporózy. V asijských zemích, kde 90% obyvatel mléko nesnáší a nekonzumuje, je osteoporóza mnohem vzácnější. Velmi vysoký obsah fosforečnanů v kravském mléce v porovnání s mateřským (viz. výše) a alkalizace trávicího prostředí způsobují pozastavení vstřebávání více než dvou třetin vápníku. Kvůli vysokému obsahu bílkovin v mléce je navíc velké množství vápníku vylučováno močí, dokonce více než mléko a další potraviny do těla přivádějí.

Například africký národ Bantu přijímá ve stravě málo vápníku, ale také málo bílkovin, a proto je zde osteoporóza úplně neznámá. Naopak ve státech s vysokou spotřebou bílkovin je také například vysoký výskyt zlomenin kyčlí – v USA zkonsumuje člověk v průměru 75 gramů bílkovin denně a výskyt zlomenin je 98 případů na 100 000 obyvatel za rok, v Jižní Africe je tento poměr 10 gramů denně a 5 případů na 100 000 obyvatel za rok. (Opitz, 2002, s.81 - 84)

Bioprodukty a biopotraviny, ekologické zemědělství

Ekologické zemědělství vzniklo na počátku minulého století v Evropě a postupně se rozšířilo do celého světa.

Hlavní zásady a postupy ekologických zemědělců jsou tyto:

- hospodařit v souladu s přírodou – tj. používat tradiční metody pěstování jako je ruční pletí, zelené hnojení místo umělých hnojiv, přirozenou obnovu půdní úrodnosti
- dodávat místní výrobky na místní trh, čímž odpadají tisíce zbytečně najetých kilometrů a zátěž životního prostředí
- předcházet problémům se škůdci, „nebojovat“ s přírodou
- nepoužívat umělé chemické prostředky, které poškozují životní prostředí a jsou také velkým rizikem poškození zdraví člověka
- při chovu zvířat respektovat jejich přirozené požadavky a potřeby, chov co nejvíce přizpůsobovat tomu, jak by zvířata žila ve volné přírodě
- minimalizovat negativní vlivy zemědělství na životní prostředí

V ekologickém zemědělství je nejdůležitější zdraví člověka a přírody. V ekologicky vyrobených potravinách není nutné kontrolovat obsah zbytků pesticidů a dalších škodlivých látek, protože tyto látky zde vůbec nejsou používány.

Biopotraviny jsou potraviny vyrobené ze surovin, které pocházejí z ekologického zemědělství za podmínek uvedených v nařízení rady Evropského hospodářského společenství č. 2092/91 a v zákoně č. 242/200 Sb., o ekologickém zemědělství.

(www.kez.cz, www.biospotrebitel.cz)

Bioprodukty

„Od poloviny minulého století byli zemědělci podporováni ve „výrobě“ obrovského množství jídla s co nejmenšími náklady. To si vyžádalo zásahy do zemědělství v podobě umělých hnojiv, růstových hormonů a jiných chemických přípravků. Následovala řada problémů a ekologických katastrof (BSE, znečišťování vodních zdrojů). Jejich odstraňování je placeno z našich daní, ale nepromítá se do ceny konvenčních potravin.“

(www.kez.cz, KEZ = Kontrola ekologického zemědělství)

Bioprodukt je surovina rostlinného nebo živočišného původu, která byla vyprodukována ekologickým zemědělstvím a je určena k výrobě biopotravin, krmiv, osiv a dalších ekologických výrobků. Může to být například ovoce, zelenina, obiloviny, mléko, vejce nebo i živá zvířata.

Biopotraviny se od konvenčních potravin liší především tím, že neobsahují žádné geneticky modifikované organismy (GMO), žádné pesticidy, herbicidy, antibiotika ani jiné zdraví škodlivé látky. Lidský organismus tedy při jejich konzumaci není zbytečně zatěžován cizorodými látkami, které mají negativní vliv na naše zdraví.

Ceny ekologických výrobků jsou zhruba o 25 – 30 % vyšší než ceny výrobků konvenčních, ale pokud se zamyslíme nad dopady na naše zdraví, nad cenou léků, pokud onemocníme, a nad způsobem života zvířat ve velkochovech, dojdeme k závěru, že nás ekologicky pěstované potraviny z celoživotního hlediska vyjdou mnohem levněji, navíc jsou i chutnější, což prokázaly zkoušky se zvířaty, kde mělo zvíře možnost volby mezi biopotravinou a konvenční potravinou a ve většině případů si zvolilo biopotravinu. (www.biopotraviny.info, www.kez.cz; a: Gregora, 2004, s.46)

Konvenční potraviny jsou také několikanásobně skrytě placeny z našich daní. „Platíme škody na řekách znečištěných hnojivy, platíme výzkumy a testy na BSE, vyvíjení nových typů pesticidů, likvidaci nebezpečných odpadů a důsledky znečištění životního prostředí.“ (www.biospotrebitel.cz)

Ekologicky pěstované potraviny také obsahují mnohem více vitamínů, minerálů, enzymů a dalších živin, a to o více než 20 procent oproti potravinám konvenčním. Na webové stránce www.biospotrebitel.cz je uvedeno, že na povrchu jablka vypěstovaného konvenčním způsobem lze najít 20 – 30 umělých jedů, a to i po umytí. Přitom velká část těchto jedů – tedy pestiicidů, herbicidů, fungicidů nebo insekticidů – patří mezi karcinogenní látky, mohou způsobovat poškození plodu, nervové soustavy nebo genetické mutace.

Práce na ekofarmě je v porovnání s prací v konvenčním zemědělství velmi bezpečná. Pracovníci v průmyslovém zemědělství jsou vystaveni mnohem většímu riziku onemocnění rakovinou, respiračními chorobami a dalšími vážnými onemocněními. Odhaduje se, že ročně se pesticidy otráví asi milion lidí, a vědecké studie dokazují, že pracovníci v průmyslovém zemědělství jsou šestkrát více ohroženi rakovinou než ti, kteří v zemědělství nepracují. (www.biospotrebitel.cz)

V České republice v současné době funguje poměrně velké množství biofarem, prodejen biopotravin a prodejen se zdravou výživou. Mezi ty nejznámější patří prodejny Country Life, Rozmarýna, Máta nebo Albio v Praze, Středisko ekologické výchovy a farma Toulcův Dvůr v Praze, ekofarma Country Life v Nenačovicích u Prahy nebo Biofarma Sasov u Jihlavy, a například také internetové obchody se zdravou výživou www.rozmarýna.cz, www.biosfera.cz nebo www.dobrykramek.cz.

III. Výzkumná část

Úvod

Předmětem této části práce bylo porovnat data, která jsem shromáždila o dvou skupinách respondentů. První skupinou jsou vegetariáni, druhou je pak skupina kontrolní, tedy lidé, kteří konzumují také maso (nevegetariáni). Zajímala jsem se o rozdíly mezi oběma skupinami především z hlediska zdravotního - zjišťovala jsem například, zda se vegetariáni stravují zdravěji, zda jsou méně nemocní, méně kouří, pijí méně alkoholu, více sportují apod., dále pak také z hlediska duševního zdraví, tj. zda jsou vegetariáni spokojenější se svým životem a zda se jejich očekávání do budoucna nějak zásadně liší od očekávání nevegetariánů.

Data jsem shromažďovala dotazníkovou metodou. Otázky v dotazníku obsažené jsem sestavovala s ohledem na tématické okruhy, které jsem chtěla u obou skupin sledovat, a dále s ohledem na výzkumné otázky, které jsem si položila (viz. níže).

Abych mohla shromáždit dostatečné množství dat, potřebovala jsem najít také odpovídající počet vegetariánů. Jako minimum jsem si stanovila počet 30.

Vegetariány jsem hledala jednak ve svém okolí (těch však bylo minimum), dále jsem si podala inzeráty na české vegetariánské a veganské webové stránky, na webové stránky, které se zabývají ochranou zvířat, a také do časopisu „Vegetarián a vegan“. Vegetariáni mě pak už sami kontaktovali, já jsem jim vždy poslala dotazník emailem a oni mi ho vyplněný posílali zpět poštou nebo také emailem. Musím říci, že jsem byla překvapená, když jsem nakonec shromáždila více než 100 dotazníků od vegetariánů a veganů (některé dotazníky jsem musela vyřadit, nakonec se číslo ustálilo na 107).

S hledáním respondentů kontrolní skupiny nevegetariánů jsem začala opět ve svém okolí. Musela jsem však hledat takové respondenty, kteří konzumují maso a zároveň odpovídají z hlediska věku a pohlaví kontrolní skupině. To už tak jednoduché nebylo, proto (a zejména z časových důvodů) je počet respondentů v kontrolní skupině nakonec nižší než počet vegetariánů, což ale výsledky výzkumu nijak neznehodnocuje.

Nábor dat – tedy postupné vyplňování dotazníků – probíhalo od července 2005 do března 2006, tedy zhruba 9 měsíců. Dotazník pokrýval několik rozdílných tématických okruhů. Skládal se z 22 otázek. Vedle základních údajů o pohlaví, věku, výšce a váze respondentů jsem se zaměřila na tato témata:

- současný zdravotní stav a celková nemocnost
- kouření
- fyzická aktivita
- stravovací návyky
- důvody vegetariánství
- spokojenost se svým tělem a se svým životem
- očekávání do budoucna
- životní události

K těmto tématickým okruhům se vztahují i výzkumné otázky, které jsem si položila a ke kterým se chci v jednotlivých oddílech výzkumné části také vyslovit.

- Je zdravotní stav vegetariánů z hlediska jejich subjektivního pohledu lepší nebo horší než zdravotní stav kontrolní skupiny?
- Jsou nevegetariáni častěji nemocní než vegetariáni?
- Jsou vegetariáni méně často anebo naopak častěji postiženi trvalým zdravotním omezením nebo onemocněním oproti nevegetariánům?
- Cítí se vegetariáni méně nebo více unavení, méně nebo více nervózní a podráždění nebo mají méně či více bolestí (hlavy, zad, žaludku) než nevegetariáni?
- Je mezi vegetariány méně kuřáků než mezi nevegetariány?
- Věnují se vegetariáni fyzické aktivitě více než nevegetariáni?
- Stravují se vegetariáni celkově zdravěji než nevegetariáni?
- Liší se stravovací návyky a frekvence konzumace jídel během dne u vegetariánů a nevegetariánů?
- Z jakých důvodů si vegetariáni nejčastěji vybírají tento typ stravy a tento životní styl (tj. vegetariánství)?
- Jaká je průměrná délka vegetariánství u respondentů první skupiny?
- Drží vegetariáni dietu častěji nebo naopak méně často oproti nevegetariánům?
- Jsou nějaké rozdíly mezi skupinami z hlediska toho, jak svou postavu hodnotí vegetariáni a jak nevegetariáni?
- Jsou vegetariáni spokojenější se svým životem a se sebou sama než nevegetariáni?
- Mají vegetariáni pozitivnější a optimističtější pohled do budoucnosti než nevegetariáni?
- Mají životní události větší vliv na vegetariány nebo na nevegetariány?

Na úplný závěr dotazníku jsem ještě nechala prostor pro respondenty, kam mohli vepsat své komentáře, zkušenosti s vegetariánstvím nebo jakoukoli další poznámku. Některé z těchto komentářů, které se mi zdály zajímavé, připojuji na závěr výzkumné části.

A. Charakteristika souborů

(V dotazníku otázka číslo 1 – 4)

V rámci práce bylo celkem dotázáno 167 osob, z toho 69 mužů a 98 žen. Byly vytvořeny dva soubory. Jeden byl tvořen 107 vegetariány a poměr mužů a žen byl následující: 43,9% mužů a 56,1% žen. Vedle skupiny vegetariánů jsem dotázala jako srovnávací skupinu 60 osob, které se stravují běžným způsobem (nevegetariáni). V této skupině bylo z celkového počtu 60 respondentů 36,7% mužů a 63,3% žen. Rozdíl mezi oběma skupinami vzhledem k pohlaví je tedy statisticky nevýznamný.

Věkové rozmezí respondentů se pohybovalo od 15 do 74 let, přičemž průměrný věk byl přibližně 28,5 roku. Nejvíce bylo respondentů z věkové skupiny 20 – 30 let. Skupiny se věkovou skladbou téměř nelišily.

Průměrná výška respondentů byla 172,7cm. Nejvyšší respondent měřil 193cm, nejmenší pak 150cm.

Průměrná váha vztážená k celkovému počtu respondentů byla necelých 66 kilogramů. Nejnižší váha byla 48 kg, nejvyšší váha byla 114 kg. Váhově se obě skupiny téměř nelišily, rozdíl je zde statisticky nevýznamný.

Průměrný index tělesné hmotnosti (BMI) byl 21,97. Nejnižší BMI bylo 17,01; nejvyšší BMI bylo 31,69. (Týká se obou skupin dohromady). Mezi skupinami se BMI téměř nelišilo (u vegetariánů 21,98 a u nevegetariánů 21,94). Rozdíly zde nebyly statisticky významné.

B. Deskripce výsledků

B1. Důvody a délka vegetariánství

(V dotazníku otázka číslo 12 a 13)

V této části dotazníku měli vegetariáni odpovědět, z jakých důvodů se přiklonili k tomuto životnímu stylu (vegetariánství) a jak dlouho se stravují vegetariánsky. Na výběr měli: zdravotní důvody, náboženské důvody, etické důvody, dále "maso mi nechutná", "moji rodiče jsou vegetariáni" a "jiné" důvody. Zvolit zde mohli jednu nebo více položek, většina vegetariánů však volila dvě a více položek.

Z výsledků vyplývá, že největší procento respondentů – 95,3% - se vegetariány stalo z etických důvodů (nejen), 28% pak z důvodů zdravotních, 22,4% uvedlo jiné důvody, mezi něž můžeme počítat důvody filosofické (pacifismus, odpor k zabíjení), ekologické (škody na životním prostředí spojené (nejen) s chovy zvířat) , ekonomické (mnohem vyšší spotřeba energie a vody v chovech zvířat na rozdíl od rostlinných produktů) apod.

Z důvodu, že jim maso nechutná, se vegetariány stalo 15,9% respondentů, 12,1% respondentů uvedlo důvody náboženské a pouze jeden respondent (0,9%) uvedl jako důvod vegetariánství svých rodičů.

Průměrná délka vegetariánství byla 7,24 let. U mužů byla o něco vyšší – 8,37 let, u žen pak 6,36 let. Nejvíce respondentů odpovědělo, že jsou vegetariány 6 nebo 7 let (téměř 20%), Nejkratší dobu – 1 rok – bylo vegetariány 5,6% respondentů, nejdéle – 35 let – byl vegetariánem jeden respondent.

B2. Zdravotní stav a onemocnění, kouření, fyzická aktivita

Tuto část jsem rozdělila na šest oddílů, které se týkají subjektivního hodnocení zdravotního stavu, nemocnosti během posledního roku, trvalých zdravotních omezení nebo onemocnění; obtíží, které zahrnují například bolesti, nervozitu, únavu ad., kouření a fyzické aktivity.

Subjektivní hodnocení zdravotního stavu

(V dotazníku otázka číslo 5)

Pokud se týká zdravotního stavu, měli respondenti na výběr z pěti možností. Na otázku, jaký je jejich současný stav, mohli odpovědět: 1. velmi dobrý, 2. spíše dobrý, 3. tak napůl, 4. spíše špatný nebo 5. velmi špatný.

První možnost, tedy velmi dobrý zdravotní stav, má podle vlastního mínění celých 57% vegetariánů a 40% nevegetariánů. Za "spíše dobrý" označuje svůj zdravotní stav 38,3% vegetariánů a celá polovina (50%) nevegetariánů. 3,7% vegetariánů a 8,3%

nevegetariánů charakterizuje svůj zdravotní stav jako "tak napůl"; a 0,9% vegetariánů a 1,7% nevegetariánů popsalo svůj zdravotní stav jako "spíše špatný". Žádný z respondentů (týká se obou skupin) nepopsal svůj zdravotní stav jako "velmi špatný".

Z těchto výsledků vyplývá, že mezi skupinami není statisticky významný rozdíl. Menší rozdíly jsou však v jednotlivých položkách, podle nichž považuje svůj zdravotní stav za velmi dobrý o 17% vegetariánů více než nevegetariánů. Tento rozdíl se pak částečně vyrovnává u položky číslo 2, kdy naopak o 11,7% nevegetariánů více odpovídá, že svůj zdravotní stav považují za spíše dobrý. Z hlediska subjektivního pohledu se tedy vegetariáni považují za o něco zdravější než nevegetariáni.

Nemocnost během posledního roku

(V dotazníku otázka číslo 6)

Zde měli respondenti zapsat číslem, kolikrát byli za poslední rok nemocní (včetně angín a chřipek). U vegetariánů to bylo v průměru 1,17krát; u nevegetariánů 1,63krát. Nejčastěji se vyskytovala odpověď, že respondent nebyl nemocný vůbec nebo byl nemocný jednou, popřípadě dvakrát, jen jednou se vyskytla odpověď "5krát".

Z výše uvedeného vyplývá, že nevegetariáni jsou častěji nemocní než vegetariáni, a to zhruba o čtvrtinu.

Trvalé zdravotní omezení nebo onemocnění

(V dotazníku otázka číslo 7)

Zde měli respondenti označit trvalé zdravotní omezení nebo onemocnění, které se jich týká. Na výběr měli z možností: onemocnění srdce a oběhové soustavy, onemocnění trávicí soustavy, pohybové soustavy, dýchacích cest, alergie, psychické onemocnění, úraz nebo jiné onemocnění.

Onemocněním srdce a oběhové soustavy trpí 0,9% vegetariánů a 5% nevegetariánů, což je v tomto případě poměrně významný rozdíl.

Naopak onemocněním trávicí soustavy trpí 2,8% vegetariánů oproti 1,7% nevegetariánů. Onemocněním pohybové soustavy trpí 7,5% vegetariánů a 6,7% nevegetariánů. Rozdíl mezi skupinami je tedy méně než 1%.

Onemocněním dýchací soustavy trpí 2,8% vegetariánů oproti 1,7% nevegetariánů.

Alergiemi trpí 22,4% vegetariánů a 23,3% nevegetariánů.

Psychickým onemocněním trpí 3,7% vegetariánů a 3,3% nevegetariánů.

Úraz mělo 8,4% vegetariánů a 5% nevegetariánů.

Shrnutí výsledků: Na základě statistického srovnání jsem mezi oběma skupinami nezjistila statisticky významné rozdíly.

Tento výsledek se však netýká položek onemocnění srdce a alergií, které mají spolu s onemocněním trávicí soustavy s vegetariánstvím největší souvislost. U onemocnění srdce a oběhové soustavy měli vegetariáni oproti ostatním položkám výrazně nižší procento nemocnosti – o 4,1% oproti nevegetariánům. U alergií byl tento rozdíl 0,9% ve prospěch vegetariánů.

Psychosomatické obtíže - bolesti, nervozita, únava apod.

(V dotazníku otázka číslo 8)

Přítomnost těchto zdravotních problémů byla zjišťována pomocí frekvenční škály. Respondenti odpovídali na otázku, jak často měli v posledních šesti měsících následující potíže: bolesti hlavy, žaludku, bolesti v zádech, pocity skleslosti, podrážděnost a špatná nálada, nervozita a napětí, potíže při usínání a únava, vyčerpání.

Bolesti hlavy se ve skupině vegetariánů vyskytovaly jednou týdně nebo častěji u 12,1% respondentů. U nevegetariánů bylo toto procento o málo vyšší, tedy 16,8% respondentů. Asi jednou měsíčně trpělo bolestmi hlavy 27,1% vegetariánů a 23,3% respondentů kontrolní skupiny. Bolestmi hlavy netrpělo nikdy nebo téměř nikdy 60,7% vegetariánů a 51,7% nevegetariánů. Rozdíly mezi skupinami tedy nejsou velké, nejsou ani statisticky významné, přesto můžeme konstatovat, že celkově trpí bolestmi hlavy méně často vegetariáni.

Pokud se týká bolestí žaludku, trpí jimi jedenkrát týdně a častěji 5,5% vegetariánů a 10% nevegetariánů. Procento vegetariánů a nevegetariánů, kteří trpěli těmito bolestmi jednou měsíčně nebo méně, se téměř nelišilo.

Výraznější rozdíl se vyskytl v poměru mezi oběma skupinami u položky "bolesti v zádech". Těmito bolestmi trpělo jedenkrát týdně nebo častěji 21,5% vegetariánů a 33,3% nevegetariánů. Dále pak nikdy nebo téměř nikdy těmito bolestmi netrpělo 51,4% vegetariánů oproti 36,7% nevegetariánů. Tyto rozdíly však nebyly statisticky významné.

Pocity skleslosti trpěl téměř shodný počet respondentů v obou skupinách. Rozdíly zde byly minimální a statisticky nevýznamné.

Pocity podrážděnosti a špatné nálady mělo jednou týdně a více 26,1% vegetariánů a 48,4% nevegetariánů, což je téměř dvojnásobný počet. Nikdy nebo téměř nikdy těmito pocity netrpí 32,7% vegetariánů a 18,3% nevegetariánů. Rozdíl je tedy značný, nicméně není statisticky významný. Můžeme však opět říci, že vegetariáni trpí pocity podrážděnosti a špatné nálady méně než nevegetariáni.

Pokud se týče nervozity a napětí, byl výraznější (i když opět statisticky nevýznamný) rozdíl pouze u položky "přibližně jednou týdně", kterou označilo téměř o 10% vegetariánů méně než nevegetariánů. Z tohoto výsledku opět vyplývá, že vegetariáni se jeví jako o něco méně nervózní než nevegetariáni.

Potíže při usínání nikdy nebo téměř nikdy nemělo 79,4% vegetariánů oproti 65% nevegetariánů, což je rozdíl téměř 15%. Jednou nebo vícekrát týdně (včetně "denně") těmito potížemi trpělo 8,4% vegetariánů, ale již 16,6% nevegetariánů, tedy téměř o polovinu více. Můžeme tedy konstatovat, že nespavostí trpí více nevegetariáni.

Únavou a vyčerpáním pak jednou týdně nebo vícekrát trpí téměř třetina (29,8%) vegetariánů a téměř polovina (46,6%) nevegetariánů. Rozdíl není statisticky významný, z výsledků však vyplývá, že vegetariáni trpí únavou a vyčerpáním méně než nevegetariáni.

Shrnutí: V případě běžných obtíží z výše uvedených výsledků vyplývá, že vegetariáni trpí méně často bolestmi hlavy a bolestmi zad, trpí méně nespavostí, jsou méně podráždění, méně nervózní a méně unavení. U zbylých dvou položek (bolesti žaludku a pocity skleslosti) nebyl nalezen téměř žádný rozdíl mezi oběma skupinami.

<i>Obtíže 1x týdně a častěji</i>	<i>Vegetariáni</i>	<i>Nevegetariáni</i>
<i>Bolesti hlavy</i>	12%	16,80%
<i>Bolesti žaludku</i>	5,50%	10%
<i>Bolesti v zádech</i>	21,50%	33,30%
<i>Pocity skleslosti</i>	18,80%	26,70%
<i>Podrážděnost, špatná nálada</i>	26,10%	48,40%
<i>Nervozita, napětí</i>	29%	43,30%
<i>Potíže při usínání</i>	8,40%	16,60%
<i>Únava, vyčerpání</i>	29,80%	46,60%

Kouření

(V dotazníku otázka číslo 9)

U této položky měli respondenti zvolit, zda kouří každý den, několikrát týdně, několikrát za měsíc, zda nikdy nekouřili nebo zda nekouří, ale dříve pravidelně kouřili.

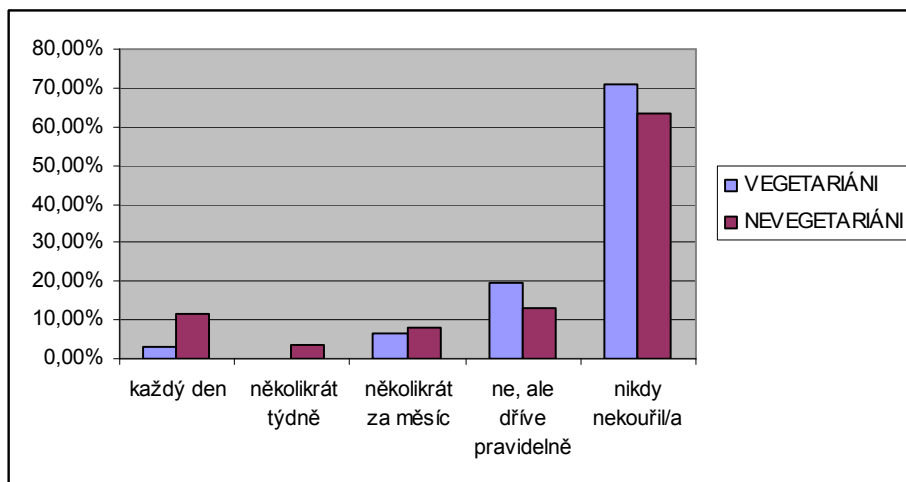
Několikrát týdně nebo každý den kouří ve skupině vegetariánů 2,8% respondentů, v kontrolní skupině je to pak plných 15% respondentů.

Nikdy nekouřilo a nekouří 71% vegetariánů a 63,3% nevegetariánů.

Dnes již nekouří, ale dříve pravidelně kouřilo 19,6% vegetariánů a 13,3% nevegetariánů.

Z těchto výsledků vyplývá, že vegetariáni mají větší tendenci a vůli ke změně škodlivých návyků jako je kouření, protože téměř pětina z nich se dokázala kouření vzdát. U nevegetariánů je to o 6,3% respondentů méně. Dále je velký rozdíl u kuřáků, kteří kouří denně nebo téměř denně – u skupiny vegetariánů jsou to necelá 3% respondentů, u skupiny nevegetariánů je to pak téměř šestina (15%) z celkového počtu respondentů kontrolní skupiny. Obecně tedy můžeme říci, že mezi vegetariány je výrazně méně kuřáků a zároveň také respondentů, kteří se kouření dokázali vzdát, než ve skupině nevegetariánů.

<i>JAK ČASTO KOUŘÍ</i>	<i>VEGETARIÁNI</i>	<i>NEVEGETARIÁNI</i>
<i>Kuřáci (několikrát měsíčně a častěji)</i>	9,30%	23,30%
<i>Ne, ale dříve pravidelně kouřil/a</i>	19,60%	13,30%
<i>Nikdy nekouřil/a</i>	71%	63,30%



Fyzická aktivita

(V dotazníku otázka číslo 10)

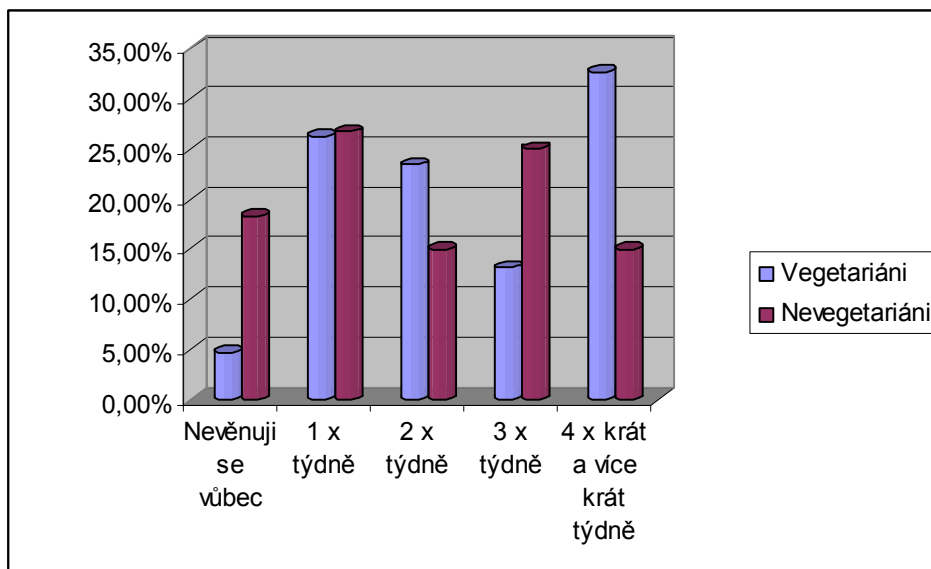
V této části dotazníku měli respondenti zaznamenat, kolikrát týdně se alespoň jednu hodinu věnují fyzické aktivitě.

Čtyřikrát a vícekrát týdně se fyzické aktivitě věnuje 32,7% vegetariánů a 15% nevegetariánů. Fyzické aktivitě se nevěnuje vůbec 4,7% vegetariánů a 18,3% nevegetariánů.

Jednoukrát týdně se fyzické aktivitě věnuje téměř stejný počet respondentů v obou skupinách, tj. 26,2% vegetariánů a 26,7% nevegetariánů. Co se týče fyzické aktivity dvakrát až třikrát týdně, nebyl mezi počtem respondentů obou skupin taktéž velký rozdíl (36,5% vegetariánů a 40% nevegetariánů).

Z uvedených výsledků vyplývá, že jen velmi nízké procento vegetariánů se fyzické aktivitě nevěnuje vůbec (necelých 5%), zatímco u nevegetariánů je to téměř jedna pětina respondentů. Další výrazný rozdíl je u častější aktivity, tj. čtyřikrát a vícekrát týdně, které se věnuje téměř třetina vegetariánů oproti necelé šestině nevegetariánů. Vegetariáni jsou tedy fyzicky aktivnější. Tyto výsledky jsou statisticky významné ($p = 0,005$).

Fyzická aktivita	Vegetariáni	Nevegetariáni
Nevěnují se vůbec	4,70%	18,30%
1 x týdně	26,20%	26,70%
2 x týdně	23,40%	15,00%
3 x týdně	13,10%	25,00%
4 x krát a více krát týdně	32,70%	15%



B3. Stravovací zvyklosti a diety

Tato část je rozdělena do tří oddílů, které se týkají frekvence konzumace určitých potravin, frekvence konzumace jídel během dne a diet.

Stravovací návyky – frekvence spotřeby vybraných potravin (V dotazníku otázka číslo 11)

Součástí dotazníku bylo zjišťování stravovacích návyků vegetariánů a kontrolní skupiny nevegetariánů a jejich porovnání z hlediska rozdílnosti těchto návyků.

Zjišťovala jsem, jak často a zda vůbec respondenti konzumují určité potraviny a jak často (pokud vůbec) nakupují v obchodě se zdravou výživou. Tato část dotazníku měla 26 položek. Snažila jsem se do ní zahrnout co nejširší škálu potravin od ovoce a zeleniny, přes maso, mléčné výrobky, pečivo, sladkosti po alkohol nebo potravinové doplňky. Respondenti odpovídali, zda danou potravinu (resp. doplněk stravy) konzumují denně, téměř denně, alespoň jedenkrát týdně, několikrát za měsíc, několikrát za rok nebo nikdy. Stejně kategorie výběru platily také pro nákup v obchodě se zdravou výživou (viz. vzor dotazníku).

Obecně jsem sledovala především statisticky významný (resp. nevýznamný) rozdíl v konzumaci uvedených potravin mezi skupinou vegetariánů a skupinou kontrolní (nevegetariánskou) a předpokládala jsem, že u většiny uvedených položek bude rozdíl statisticky významný, což se také potvrdilo (viz. stravovací návyky - závěr). Jako kritickou hladinu pro statistickou významnost jsem zvolila $p < 0,05$.

Cílem této části dotazníku bylo dokázat a poukázat na to, že vegetariáni se stravují celkově zdravěji než nevegetariáni, že častěji nakupují v obchodě se zdravou výživou, podporují tak malé soukromé zemědělce a výrobce a dbají více o své zdraví. Dále jsem

také předpokládala, že spotřeba alkoholu a kávy u vegetariánů bude nižší než u kontrolní skupiny, což se také prokázalo (viz. stravovací návyky - závěr).

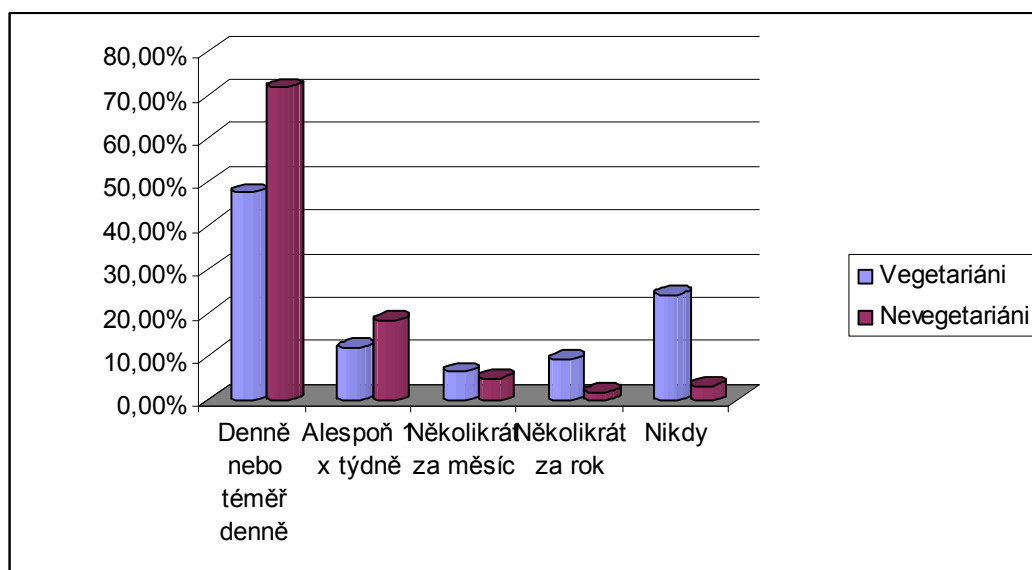
Jednotlivé položky:

1. Mléko, mléčné výrobky, sýr

V souboru respondentů konzumuje mléko, mléčné výrobky nebo sýry alespoň jedenkrát týdně 59,7% vegetariánů a celých 90% nevegetariánů. Denně konzumuje tuto skupinu potravin 28% vegetariánů a 41,7% nevegetariánů. Naproti tomu nikdy nekonzumuje mléko ani mléčné výrobky 24,3% vegetariánů a pouze 3,3% nevegetariánů.

Rozdíly mezi skupinami jsou vysoce statisticky významné ($p = 0,002$).

Mléko a mléč. výrobky konzumují	Vegetariáni	Nevegetariáni
Denně nebo téměř denně	47,60%	71,70%
Alespoň 1 x týdně	12,10%	18,30%
Několikrát za měsíc	6,50%	5%
Několikrát za rok	9,30%	1,70%
Nikdy	24,30%	3,30%



2. Tmavé maso, uzeniny

První skupina respondentů - vegetariánů – tmavé maso a uzeniny nekonzumuje nikdy, je to tedy plných 100% respondentů. V kontrolní skupině nevegetariánů konzumuje tmavé maso nebo uzeniny každý den pouhých 1,7% respondentů, naopak nikdy nekonzumuje tyto výrobky 28,3% nevegetariánů. To je zřejmě způsobeno tím, že poměrně významný počet respondentů, kteří byli zařazeni do kontrolní skupiny, se sami považují za vegetariány nebo téměř vegetariány. Protože však tyto respondenti alespoň občas konzumují drůbež nebo ryby, museli být zařazeni do skupiny nevegetariánů, tedy

do skupiny kontrolní. Z této skupiny dále 43,3% konzumuje tmavé maso a uzeniny alespoň jedenkrát týdně; 8,3% několikrát za měsíc a 20% několikrát za rok. ($p < 0,001$)

3. Ryby

Co se týče ryb, odpovídá opět plných 100% vegetariánů, že ryby nekonzumuje. Z kontrolní skupiny nevegetariánů konzumuje ryby alespoň jedenkrát týdně 15% respondentů. Denně nebo téměř denně nekonzumuje ryby žádný z respondentů. 43,3% respondentů kontrolní skupiny konzumuje ryby několikrát za měsíc; 38,3% několikrát za rok a jen 3,3% nekonzumuje ryby vůbec. ($p < 0,001$)

4. Drůbež

Také drůbež nekonzumuje žádný z vegetariánů. V kontrolní skupině konzumuje drůbež denně 1,7% respondentů, téměř denně 10% respondentů a alespoň jedenkrát týdně 28,3% respondentů. 33,3% respondentů z kontrolní skupiny konzumuje drůbež několikrát za rok nebo vůbec, což je opět dáno již výše zmíněným (viz. 2. Tmavé maso a uzeniny).

5. Čokoláda a čokoládové výrobky

Tuto skupinu výrobků konzumuje alespoň jedenkrát týdně 36,4% vegetariánů, z toho denně konzumuje čokoládové výrobky pouze 2,8% respondentů, téměř denně 11,2% respondentů. Ve skupině nevegetariánů konzumuje tyto výrobky alespoň jedenkrát týdně více než polovina respondentů, tedy 55,1%, z toho denně tyto výrobky konzumuje 6,7% respondentů, téměř denně pak více než jedna pětina respondentů, tj. 21,7%. Téměř třetina (31,7%) nevegetariánů konzumuje tyto výrobky několikrát za měsíc. Dále ve skupině vegetariánů odpovědělo 10,3% respondentů, že čokoládu nebo čokoládové výrobky nekonzumují nikdy. Ve skupině nevegetariánů takto neodpověděl žádný respondent. Všichni respondenti této skupiny tedy konzumují čokoládové výrobky alespoň někdy. Rozdíly mezi oběma skupinami jsou statisticky významné ($p = 0,014$).

6. Bílé pečivo

Tuto skupinu potravin konzumuje alespoň jedenkrát týdně 51,5% vegetariánů, zatímco v kontrolní skupině tuto odpověď označilo 71,6% respondentů. Několikrát za měsíc konzumuje bílé pečivo 20,6% vegetariánů a jen 10% nevegetariánů. Nikdy nekonzumuje tento druh potravin 7,5% vegetariánů a 5% nevegetariánů. Rozdíly mezi skupinami nejsou statisticky významné ($p = 0,119$).

7. Celozrnné pečivo a jiné celozrnné výrobky

Téměř 90% vegetariánů konzumuje celozrnné výrobky alespoň jedenkrát týdně. Z kontrolní skupiny tyto výrobky konzumuje alespoň jedenkrát týdně 71,7% respondentů. 2,8% respondentů ze skupiny vegetariánů odpovědělo, že konzumují uvedené potraviny několikrát za rok nebo nikdy, ze skupiny nevegetariánů takto odpovědělo 3,3% respondentů. ($p = 0,034$)

8. Chipsy, slané buráky, slané tyčinky

Co se týče těchto potravin, denně je nekonzumuje žádný respondent ze skupiny vegetariánů ani ze skupiny nevegetariánů. Téměř denně je nekonzumuje žádný ze skupiny vegetariánů, ale 1,7% nevegetariánů. Alespoň jedenkrát týdně konzumuje tyto potraviny 7,5% vegetariánů a 11,7% nevegetariánů. Několikrát měsíčně až několikrát ročně konzumuje tyto slané výrobky 76,7% vegetariánů a 78,3% nevegetariánů. Zde se tedy čísla příliš neliší. Nikdy uvedené výrobky nekonzumuje 15,9% vegetariánů a jen 8,3% nevegetariánů. ($p = 0,376$)

9. Hamburger, párek v rohlíku

99,1% vegetariánů odpovědělo, že uvedené výrobky nekonzumují nikdy. Zbýlých 0,9% respondentů ze skupiny vegetariánů odpovědělo, že tyto výrobky konzumují několikrát ročně. Pravděpodobně zde jde o záměnu s vegetariánskými výrobky – vegetariánský hamburger a vegetariánské párky, které jsou běžně k dostání v prodejnách zdravé výživy...

V kontrolní skupině uvedlo 6,7% respondentů, že uvedené potraviny konzumují alespoň jedenkrát týdně, z toho denně tyto potraviny nekonzumuje žádný z respondentů. 33,3% respondentů uvedlo, že hamburger nebo párek v rohlíku konzumuje několikrát ročně a 43,3% respondentů kontrolní skupiny nekonzumuje tyto výrobky nikdy. ($p < 0,001$)

10. Pizza

Alespoň jedenkrát týdně konzumuje pizzu 5,6% vegetariánů a 10% nevegetariánů. Několikrát ročně konzumuje tento výrobek více než 50% respondentů obou skupin (55,1% vegetariánů a 53,3% nevegetariánů). Pizzu nekonzumuje nikdy 15% vegetariánů a 8,3% nevegetariánů. Rozdíl mezi skupinami tedy není statisticky významný ($p = 0,431$)

11. Syrová zelenina, zeleninový salát

Zeleninu konzumuje denně 42,1% vegetariánů oproti 16,7% nevegetariánů. Téměř denně konzumuje zeleninu více než třetina respondentů v obou skupinách, resp. 34,6% vegetariánů a 33,3% nevegetariánů. Několikrát za rok konzumuje zeleninu 0,9% vegetariánů a 5% nevegetariánů. Variantu "nikdy" zvolilo 0% respondentů v obou skupinách. Rozdíl je zde statisticky významný. ($p = 0,002$)

12. Majonézové saláty

Tuto skupinu potravin nekonzumuje denně nebo téměř denně žádný z respondentů (týká se obou skupin). Několikrát za měsíc nebo častěji konzumuje majonézové saláty 15% vegetariánů a 31,6% respondentů kontrolní skupiny. Majonézové saláty nekonzumuje nikdy 61,7% vegetariánů a 23,3% nevegetariánů. Rozdíl mezi skupinami je vysoce statisticky významný ($p < 0,001$).

13. Instantní potraviny

Tyto potraviny nekonzumuje denně žádný z respondentů (platí pro obě skupiny). Alespoň jedenkrát týdně uvedené potraviny konzumuje téměř shodně 9,4% vegetariánů a 10% nevegetariánů. Instantní potraviny nikdy nekonzumuje 32,7% vegetariánů a 20% nevegetariánů. Rozdíl není statisticky významný ($p = 0,336$).

14. Nízkotučné (light) potraviny

Tyto výrobky konzumuje alespoň jedenkrát týdně 16,8% vegetariánů a třetina (33,3%) nevegetariánů. V případě konzumace několikrát za měsíc a několikrát za rok se procenta obou skupin téměř shodují. Nikdy uvedené potraviny nekonzumuje 30,8% vegetariánů a 16,7% nevegetariánů. Rozdíly tedy nejsou statisticky významné ($p = 0,077$).

15. Dorty, koláče, sušenky

Tuto skupinu potravin konzumuje více než jedenkrát týdně 38,3% vegetariánů a 48,3% nevegetariánů. Několikrát měsíčně konzumuje tyto potraviny shodně třetina respondentů v obou skupinách, a také v konzumaci několikrát ročně měly obě skupiny podobný výsledek (vegetariáni 21,5%; nevegetariáni 18,3%). Nikdy tyto výrobky nekonzumuje

6,5% vegetariánů, avšak žádný (0%) z nevegetariánů. Rozdíl zde není statisticky významný ($p = 0,248$).

16. Cereálie (musli apod.)

Cereálie konzumují jedenkrát týdně nebo častěji téměř tři čtvrtiny vegetariánů (72%) a téměř polovina nevegetariánů (48,3%). Tyto potraviny nekonzumuje nikdy 1,9% vegetariánů a 5% nevegetariánů. Rozdíl mezi skupinami je statisticky významný ($p = 0,048$).

17. Coca cola a jiné slazené nápoje

Slazené nápoje pije alespoň jedenkrát týdně 12,1% vegetariánů (z toho denně nebo téměř denně 3,7%), u nevegetariánů je toto procento 23,4% (z toho denně nebo téměř denně 11,7%). Více než jedna třetina respondentů obou skupin shodně uvedla, že tyto nápoje pije několikrát ročně (vegetariáni 35,5% a nevegetariáni 36,7%). Coca colu a jiné slazené nápoje nepije nikdy 37,4% vegetariánů a 16,7% nevegetariánů. Rozdíl mezi skupinami je statisticky významný ($p = 0,045$).

18. Káva

Kávu pije alespoň jedenkrát týdně téměř třetina vegetariánů (30,8%), a více než dvakrát tolik nevegetariánů (61,7%). Kávu nepije nikdy 43,9 vegetariánů a 23,3% nevegetariánů. Rozdíl mezi skupinami je u této položky vysoce statisticky významný ($p = 0,001$).

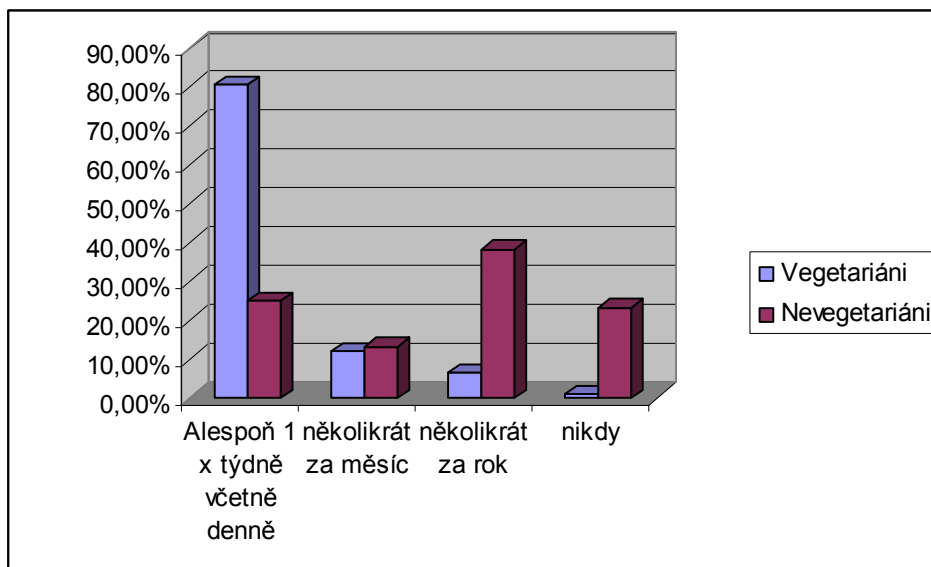
19. Alkohol

Denně pije alkohol téměř shodně 1,9% vegetariánů a 1,7% nevegetariánů. Téměř denně pije alkohol 3,7% vegetariánů, ale již 15% nevegetariánů. Alespoň jedenkrát týdně (ale ne denně nebo téměř denně) pije alkohol 18,7% vegetariánů a plných 30% nevegetariánů. Nikdy nepije alkohol 33,6% vegetariánů, ale jen 6,7% nevegetariánů. Rozdíly jsou statisticky významné ($p = 0,001$).

20. Sójové výrobky

Sójové výrobky konzumuje denně více než desetina (10,3%) vegetariánů a 6,7% nevegetariánů. (Tento malý rozdíl je opět zřejmě dán tím, že i ve skupině nevegetariánů se vyskytovali respondenti, kteří sami sebe za vegetariány považovali, i když jedli několikrát ročně nebo dokonce měsíčně ryby, drůbež nebo i červené maso). Téměř denně konzumuje sójové výrobky téměř třetina vegetariánů (29%), ale už jen 6,7% nevegetariánů. Alespoň jedenkrát týdně (ale ne denně nebo téměř denně) konzumuje tyto výrobky 41,1% vegetariánů a 11,7% nevegetariánů. Pouze několikrát ročně nebo nikdy nekonzumuje tyto výrobky 7,4% vegetariánů, ale plných 61,6% nevegetariánů. Zde je rozdíl mezi skupinami vysoce statisticky významný ($p < 0,001$).

Sójové výrobky konzumují	Vegetariáni	Nevegetariáni
Alespoň 1 x týdně včetně denně	80,40%	25,10%
Několikrát za měsíc	12,10%	13,30%
Několikrát za rok	6,50%	38,30%
Nikdy	0,90%	23,30%



21. Ořechy, semínka, mandle

Tyto potraviny konzumují jedenkrát týdně nebo častěji téměř tři čtvrtiny (72,9%) vegetariánů a 41,6% nevegetariánů. Několikrát za měsíc konzumuje uvedené potraviny 21,5% vegetariánů a 35% nevegetariánů. Několikrát za rok konzumuje ořechy a semínka pouze 5,6% vegetariánů oproti 23,3% nevegetariánů. Žádný z respondentů (týká se obou skupin) neuvedl konzumaci (resp. "ne-konzumaci") uvedených potravin zaškrtnutím položky "nikdy". Rozdíl mezi oběma skupinami je opět vysoce statisticky významný ($p = 0,001$).

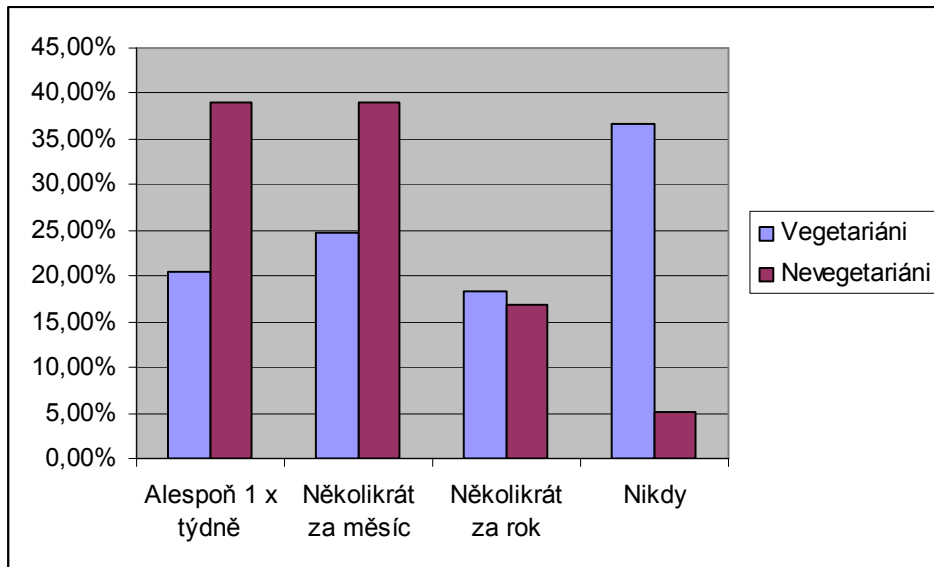
22. Ovoce

Plných 92,5% vegetariánů uvedlo, že konzumují ovoce jedenkrát týdně nebo častěji. Zbýlých 7,5% konzumuje ovoce několikrát za měsíc. U nevegetariánů nebyl výrazný rozdíl v konzumaci ovoce. Alespoň jedenkrát týdně (včetně denně a téměř denně) ho konzumuje celých 83,4%. Ani jeden respondent neuvedl, že by nikdy nekonzumoval ovoce (týká se obou skupin). Rozdíl u této položky tedy není statisticky významný.

23. Vejce

Denně nekonzumuje vejce žádný z respondentů (týká se obou skupin). Téměř denně konzumuje vejce 1,1% vegetariánů a 3,4% nevegetariánů. Alespoň jedenkrát týdně (ale ne denně nebo téměř denně) konzumuje tuto potravinu 19,4% vegetariánů, ale už 35,6% nevegetariánů. Vejce nekonzumuje nikdy 36,6% vegetariánů a pouhých 5,1% nevegetariánů. Rozdíl mezi skupinou vegetariánů a skupinou kontrolní je zde vysoce statisticky významný ($p < 0,001$).

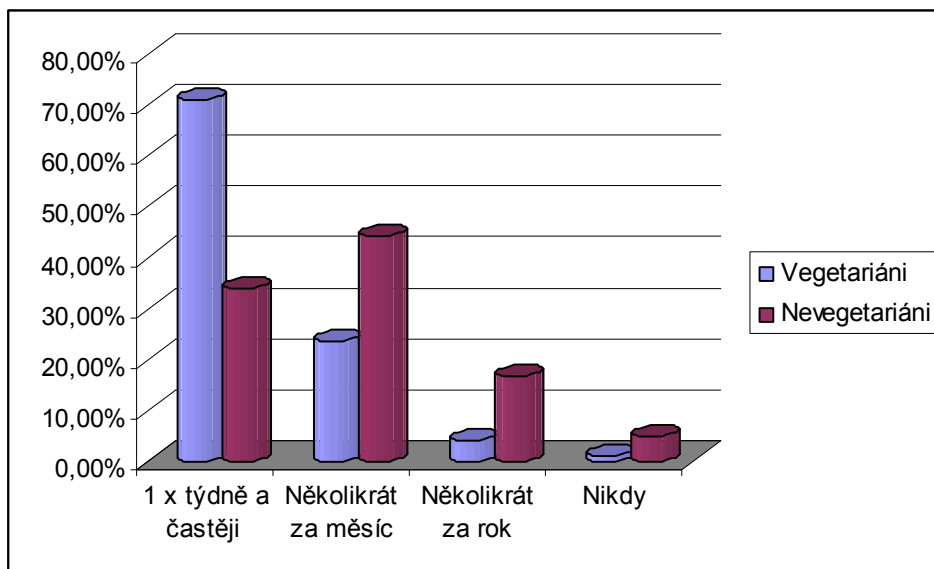
Vejce konzumují	Vegetariáni	Nevegetariáni
Alespoň 1 x týdně	20,50%	39,00%
Několikrát za měsíc	24,70%	39,00%
Několikrát za rok	18,30%	16,90%
Nikdy	36,60%	5,10%



24. Luštěniny a luštěninové výrobky

Tyto výrobky konzumuje jedenkrát týdně a častěji 70,9% vegetariánů a 33,9% nevegetariánů, tedy zhruba o polovinu méně. Z toho denně nebo téměř denně luštěninové potraviny konzumuje 29% vegetariánů, ale jen 11,9% nevegetariánů. Několikrát za rok nebo nikdy tyto výrobky ne/konzumuje 5,4% vegetariánů oproti 22% nevegetariánů. Rozdíl mezi oběma skupinami je zde opět vysoce statisticky významný ($p < 0,001$).

<i>Luštěniny konzumují</i>	<i>Vegetariáni</i>	<i>Nevegetariáni</i>
<i>1 x týdně a častěji</i>	<i>70,90%</i>	<i>33,90%</i>
<i>Několikrát za měsíc</i>	<i>23,70%</i>	<i>44,10%</i>
<i>Několikrát za rok</i>	<i>4,30%</i>	<i>16,90%</i>
<i>Nikdy</i>	<i>1,10%</i>	<i>5,10%</i>



25. Potravinové doplňky (vápník, vitamín B12, vitamín D apod.)

Potravinové doplňky do své stravy zařazuje jedenkrát týdně a častěji 25,8% vegetariánů a 35,6% nevegetariánů, z toho denně tyto doplňky konzumuje 11,8% vegetariánů a 8,5% nevegetariánů. Potravinové doplňky nikdy neužívá 36,6% vegetariánů a 23,7% nevegetariánů. Rozdíly mezi skupinami jsou statisticky významné ($p = 0,014$).

26. Nákup v obchodě se zdravou výživou

V obchodě se zdravou výživou nakupuje alespoň jedenkrát týdně 61,3% vegetariánů, zatímco u kontrolní skupiny je to jen 22,1% respondentů. Nikdy nenakupuje v obchodě se zdravou výživou 32,2% nevegetariánů, zatímco u vegetariánů tuto možnost nezaškrtl žádný z respondentů. Rozdíly mezi skupinami jsou opět vysoce statisticky významné ($p < 0,001$).

Souhrnná tabulka: srovnání konzumace všech potravin jedenkrát týdně a častěji u vegetariánů a nevegetariánů:

1 x týdně a častěji konzumují	Vegetariáni	Nevegetariáni
Mléko, mléč. výrobky a sýry	59,70%	90%
Tmavé maso, uzeniny	0%	43,30%
Ryby	0%	15%
Drůbež	0%	40%
Čokoládu a čoko výrobky	36,40%	55,10%
Bílé pečivo	51,50%	71,60%
Celozrnné pečivo	89,70%	71,70%
Chipsy, slané buráky nebo tyčinky	7,50%	13,40%
Hamburger, párek v rohlíku	0%	6,70%
Pizzu	5,60%	10%
Syrovou zeleninu, zelen. salát	91,70%	83,30%

Majonézové saláty	1,90%	8,30%
Instantní potraviny	9,40%	10%
Nízkotučné (light) potraviny	16,80%	33,30%
Dorty, koláče, sušenky	38,30%	48,30%
Cereálie (musli apod.)	72%	48,30%
Colu nebo jiné slazené nápoje	12,10%	23,40%
Kávu	30,80%	61,70%
Alkohol	24,30%	46,70%
Sójové výrobky	80,40%	25,10%
Ořechy, semínka, mandle	72,90%	41,60%
Ovoce	92,50%	83,40%
Vejsce	20,50%	39%
Luštěniny	70,90%	33,90%
Potravinové doplňky	25,80%	35,60%

Závěr:

Z celkového počtu 26 položek (25 druhů potravin a nákup v obchodě se zdravou výživou) vyplynul u 15 položek statisticky významný rozdíl mezi oběma skupinami, zatímco u 11 položek byl rozdíl statisticky nevýznamný.

Přes statistickou nevýznamnost však můžeme u mnohých z těchto položek nalézt menší rozdíly mezi skupinami, které při bližším zkoumání mohou být důležité. Například bílé pečivo konzumuje alespoň jedenkrát týdně o 20% více respondentů kontrolní skupiny než respondentů skupiny vegetariánů (vegetariáni naopak konzumují o 20% více celozrnného pečiva než nevegetariáni). To je poměrně významný rozdíl z hlediska zdraví, protože bílé pečivo je zbaveno všech výživných látek (vitaminů a minerálů), jde tedy o prázdné kalorie.

Dále konzumace nízkotučných potravin byla zhruba o 16% nižší u skupiny vegetariánů (konzumace alespoň jedenkrát týdně) než u skupiny kontrolní, a zároveň položku "nikdy nekonzumují tyto potraviny" označilo zhruba o 14% více vegetariánů než nevegetariánů. Nízkotučné potraviny velmi často obsahují velké množství umělých sladidel a dalších chemických látek, zdá se tedy, že vegetariáni si toto uvědomují více než nevegetariáni a dbají tak více o své zdraví, resp. konzumují těchto výrobků méně než kontrolní skupina, přestože se výsledky neukázaly jako statisticky významné.

Také u sladkostí (dorty, koláče, sušenky) najdeme menší rozdíl mezi oběma skupinami. Vegetariáni konzumují tyto výrobky o 10% méně než nevegetariáni, pokud se týká konzumace více než jedenkrát týdně. Z toho opět vyplývá, že vegetariáni svým přístupem k výživě ve větší míře dodržují zdravý životní styl a jsou si o něco více vědomi rizika spojeného s konzumací tučných výrobků a výrobků s vysokým obsahem cukrů. Malý rozdíl v konzumaci těchto potravin však může být způsoben také tím, že vegetariáni sice tyto potraviny konzumují, ale nakupují je převážně v obchodech se zdravou výživou. To znamená, že tyto výrobky bychom pak mohli považovat za zdravé, protože neobsahují živočišné tuky, příliš mnoho bílého cukru ani chemické látky. Naopak jsou často vyrobeny z celozrnné mouky, případně i obohaceny některými vitamíny nebo minerály.

U cereálií je rozdíl v konzumaci mezi oběma skupinami téměř 24%, tj. více než jedenkrát týdně konzumuje cereálie o téměř 24% více vegetariánů než nevegetariánů. Zde se opět

jedná o zdravou potravinu a z výsledků vyplývá, že se vegetariáni v tomto směru stravují zdravěji než respondenti kontrolní skupiny.

A konečně Coca colu a jiné podobné sladké nápoje konzumovalo alespoň jedenkrát týdně o 11% více nevegetariánů oproti vegetariánům, zatímco nikdy nepije tyto nápoje zhruba o 20% více vegetariánů než nevegetariánů. Z uvedených výsledků opět vyplývá, že vegetariáni se stravují zdravěji, resp. také pijí zdravěji, jsou si více vědomi škodlivosti těchto nápojů, zejména v podobě skrytých cukrů, umělých sladidel a dalších chemických látek.

Jen minimální rozdíly mezi skupinami byly prokázány u těchto položek: chipsy, slané buráky a slané tyčinky; pizza; instantní potraviny; ovoce; a potravinové doplňky.

U většiny nezdravých položek jako jsou chipsy a slané tyčinky nebo instantní potraviny konzumovali vegetariáni těchto výrobků celkově vždy o něco méně než nevegetariáni, ovoce naopak konzumovali zhruba o 10% více než nevegetariáni. U položky "pizza" je třeba poukázat na to, že v obchodech se zdravou výživou se prodává také celozrnná pizza, která často bývá dokonce veganská. Domnívám se, že určité procento respondentů ze skupiny vegetariánů mělo při vyplňování dotazníku na mysli tyto zdravé výrobky.

Statisticky významné rozdíly (u některých položek velmi významné) mezi skupinou vegetariánů a skupinou kontrolní byly zjištěny u těchto položek: mléko a mléčné výrobky, maso a uzeniny, ryby, drůbež a hamburger nebo párek v rohlíku (což je zřejmé), dále u čokoládových výrobků, syrové zeleniny a salátů, majonézových salátů, kávy a alkoholu, sójových výrobků, ořechů, vajec, luštěninových výrobků a u nákupu v obchodě se zdravou výživou.

Pokud jde o mléčné výrobky, poukazují výsledky na to, že mezi vegetariány se nachází 24,3% veganů, což je téměř čtvrtina z celkového počtu vegetariánů. Mezi vegetariány se také objevilo určité procento „téměř veganů“, kteří konzumují mléko a mléčné výrobky pouze několikrát za rok. Těchto respondentů je 9,3%. Obecně konzumuje mléko a mléčné výrobky výrazně více nevegetariánů než vegetariánů.

Co se týče konzumace čokoládových výrobků a majonézových salátů, jsou na tom vegetariáni opět lépe – konzumují těchto potravin, které můžeme zařadit mezi nezdravé, výrazně méně než kontrolní skupina.

Stejně tak je tomu u vajec, která nekonzumuje nikdy 36,6% vegetariánů (což opět poukazuje na to, že ve skupině vegetariánů je také velké procento veganů nebo vegetariánů, kteří s veganstvím sympatizují a svými stravovacími návyky se mu blíží) a pouhých 5,1% nevegetariánů; a u sójových výrobků, kde je rozdíl mezi oběma skupinami statisticky velmi významný, podobně jako u luštěninových výrobků. Zde je pravděpodobné, že rozdíl vyplývá z toho, že vegetariáni a vegani nahrazují živočišné bílkoviny především bílkovinami z luštěnin, nejvíce pak ze sóji.

Také u ořechů a syrové zeleniny byly výsledky výrazně rozdílné u obou skupin.

U kávy a alkoholu pak byly výsledky statisticky velmi významné. Například kávu pije alespoň jedenkrát týdně téměř třetina vegetariánů, ale již téměř dvě třetiny nevegetariánů. U alkoholu byly výsledky podobné, i když procenta byla poněkud nižší. Alkohol nepije 33,6% vegetariánů, ale jen 6,7% nevegetariánů. Zdá se tedy, že vegetariáni mají menší sklony ke konzumaci podpůrných nebo návykových látek, pokud tak můžeme soudit pouze z těchto dvou položek. Pro hlubší analýzu by však bylo zapotřebí dalšího zkoumání a podrobnějšího dotazníku.

Zdravější životní styl vegetariánů je vidět také ve frekvenci nákupů v obchodech se zdravou výživou. Všichni vegetariáni alespoň několikrát ročně obchod se zdravou

výživou navštíví. Téměř jedna třetina nevegetariánů naopak v těchto obchodech nikdy nenakupuje.

Myslím, že závěrem je tedy možné říci, že vegetariáni se opravdu stravují zdravěji nejen co se týče masa a masných výrobků, ale i většiny dalších potravin, kdy u těch zdravějších výrobků je konzumace vegetariánů vždy o něco (častěji však výrazně) vyšší než u nevegetariánů, zatímco u potravin, které považujeme za nezdravé nebo dokonce za zdraví škodlivé, je konzumace naopak téměř vždy nižší u vegetariánů oproti nevegetariánům.

Frekvence konzumace jídel během dne

(V dotazníku otázka číslo 14 – 17)

V této části dotazníku respondenti odpovídali na otázky, jak často snídají, obědvají, večeří nebo svačí. Na výběr měli z odpovědí nikdy, nepravidelně, pravidelně každý den, u svačin pak ještě přibyla možnost dvakrát denně.

3,7% vegetariánů a 6,7% nevegetariánů uvedlo, že nikdy nesnídají. Nepravidelně pak snídá shodně téměř jedna třetina respondentů z obou skupin (29,9% vegetariánů a 30% nevegetariánů) a pravidelně snídá 66,4% vegetariánů a 63,3% nevegetariánů.

Žádný z respondentů neuvedl možnost "nikdy neobědvám" (týká se obou skupin).

34,6% vegetariánů uvedlo, že obědvají nepravidelně, u kontrolní skupiny tuto odpověď zvolilo 25% respondentů. 65,4% vegetariánů a 75% nevegetariánů obědvá pravidelně každý den.

Pravidelně večeří 76,6% vegetariánů a 71,7% nevegetariánů. Naopak nikdy nevečeří 1,9% vegetariánů a 3,3% nevegetariánů. Nepravidelně pak večeří 21,5% vegetariánů a 25% nevegetariánů.

Jednou denně svačí 16,8% vegetariánů a 20% nevegetariánů. Dvakrát denně pak svačí 18,7% vegetariánů a 10% nevegetariánů. Pokud se týká odpovědí "nikdy nesvačím" a "svačím nepravidelně", nezjistila jsem mezi oběma skupinami téměř žádné rozdíly.

Shrnutí výsledků: Rozdíly mezi skupinami v odpovědích na tuto část dotazníku nebyly statisticky významné. U většiny položek se odpovědi obou skupin lišily jen minimálně.

Největší rozdíly byly u konzumace obědů, kdy pravidelně obědvá zhruba o 10% více nevegetariánů než vegetariánů, a v konzumaci svačin, které dvakrát denně konzumuje o 8,7% vegetariánů více než nevegetariánů, patrně si tím tak kompenzují oběd, kde je poměr opačný. Výsledkem tedy skutečně je, že frekvence a pravidelnost stravování se u obou skupin téměř neliší.

Diety

(V dotazníku otázka číslo 18)

Zde měli respondenti odpovědět na otázku, zda v současné době drží dietu nebo dělají něco pro to, aby se jejich váha snížila.

57,9% vegetariánů odpovědělo, že dietu nedrží, protože mají pocit, že jejich váha je v pořádku. Stejnou odpověď uvedlo 63,3% nevegetariánů.

22,4% vegetariánů a 18,3% nevegetariánů uvedlo, že dietu sice nedrží, ale potřebují svou váhu snížit.

8,4% vegetariánů a 3,3% nevegetariánů odpovědělo, že dietu nedrží a že by spíše potřebovali, aby jejich váha byla o něco vyšší. Dietu drží 11,2% vegetariánů a 15% nevegetariánů.

Celkově můžeme říci, že se skupiny z hlediska držení diety téměř nelišily a malé rozdíly mezi nimi jsou statisticky nevýznamné. Z toho (a také z výsledků otázky číslo 12) můžeme soudit, že snížení váhy není důvodem, proč se lidé stávají vegetariány.

B4. Spokojenost se svým tělem a se svým životem, pohled do budoucnosti

Tato část je rozdělena do tří oddílů. Zabývají se hodnocením vlastní postavy, spokojeností se životem a se sebou sama a dále očekáváním do budoucnosti.

Hodnocení vlastní postavy

(V dotazníku otázka číslo 19)

U této položky hodnotili respondenti svou postavu. Na výběr měli z možností: příliš hubená, spíše hubená, tak akorát, spíše tlustší, příliš tlustá.

Poslední možnost nezvolil ze skupiny nevegetariánů žádný respondent, u skupiny vegetariánů tuto možnost zvolilo 0,9% respondentů.

Jako příliš hubenou nehodnotí svou postavu taktéž žádný z respondentů z obou skupin.

Většina respondentů hodnotila svou postavu jako "tak akorát" (65,4% vegetariánů a 63,3% nevegetariánů). 13% vegetariánů hodnotilo svou postavu jako spíše hubenou, u skupiny nevegetariánů takto hodnotilo svou postavu 20% respondentů. Jako spíše tlustší pak hodnotilo svou postavu 20,6% vegetariánů a 16,7% nevegetariánů.

Z těchto výsledků lze usuzovat, že téměř dvě třetiny respondentů z obou skupin hodnotí vlastní postavu pozitivně, tedy „tak akorát“ a můžeme soudit, že jsou se svým tělem spokojeni. Dále se zdá, že u skupiny vegetariánů je o něco větší tendence považovat svou postavu za spíše tlustší. Rozdíly mezi skupinami nejsou statisticky významné.

Spokojenost se svým životem a se sebou sama

(V dotazníku otázka číslo 20)

V této části dotazníku měli respondenti zaujmout postoj k patnácti tvrzením a rozhodnout, do jaké míry pro ně a pro jejich život tato tvrzení platí. V těchto patnácti tvrzeních byly obsaženy položky dvou poměrně rozšířených psychologických škál.

Prvních 5 položek reprezentovalo škálu životní spokojenosti (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985, 49, 71-75). Při porovnání skupinových průměrů u vegetariánů oproti nevegetariánům bylo zjištěno, že rozdíly se sice blíží hranici statistické významnosti, ale této hranice nedosahují. Obě skupiny se tedy v subjektivním hodnocení životní spokojenosti neliší.

Druhá část této otázky (položky 20f – 20o) se týkala „self esteem“ neboli sebehodnocení respondentů (Rosenberg, 1965). Respondenti se vyjadřovali k tvrzením jako: „Vím, že mám řadu dobrých vlastností.“; „Někdy se cítím zbytečný/á.“; „Zvládám věci stejně dobře jako jiní lidé.“ apod.

V případě škály sebehodnocení z výsledků vyplynulo, že skupina vegetariánů má průměrný skóre statisticky významně vyšší než skupina nevegetariánů (39,5 oproti 36,9 bodů). Vyšší sebehodnocení (či sebeúcta) u vegetariánů může naznačovat vyšší míru osobních kompetencí (věřím, že co chci, to dokážu) a možná i silnější pocit smysluplnosti své existence.

Pohled do budoucnosti (V dotazníku otázka číslo 21)

V otázce číslo 21 se měli respondenti zamyslet nad tím, co očekávají od následujícího roku, jestli budou spokojeni či nespokojeni a jestli se jim bude celkově dařit nebo ne. Otázka měla za úkol zmapovat, zda jsou respondenti naladěni spíše pozitivně či spíše negativně, co se týče budoucnosti i co se týče současné situace, která s myšlenkami na budoucnost úzce souvisí. Zjišťovala jsem opět rozdíly mezi skupinou vegetariánů a skupinou kontrolní, tedy nevegetariánů.

Otázka v dotazníku zněla: „Zamyslete se, prosím, nad následujícím rokem. Co očekáváte?“ Respondenti měli na výběr z pěti možností – tj., 1. že vše se bude dařit a respondent bude velmi spokojen, 2. respondent očekává, že bude spíše spokojen, 3. spokojenost bude v rovnováze s nespokojeností, 4. respondent očekává, že bude spíše nespokojen, 5. očekává, že bude nespokojen (taková odpověď se však nevyskytla).

Z výsledků vyplynulo, že rozdíly mezi oběma skupinami v této otázce nejsou velké a tedy ani statisticky významné ($p = 0,305$), pokud však jde o nejsilnější optimismus do budoucnosti, odpověděla ve skupině vegetariánů téměř čtvrtina (24,3%) respondentů, že vše se bude dařit a budou velmi spokojeni. Stejně odpovědělo v kontrolní skupině pouze 15% respondentů. Je zde tedy celkem významný (ne však statisticky) rozdíl.

„Budu spíše spokojen/a“ odpovědělo ve skupině vegetariánů 42,1% respondentů a ve skupině kontrolní 53,3% respondentů.

Že „spokojenost bude v rovnováze s nespokojeností“ zvolilo v dotazníku 30,8% vegetariánů a 25% nevegetariánů.

Že „budou spíše nespokojeni“ očekává pouhých 2,8% vegetariánů a 5% nevegetariánů.

Úplnou nespokojenost s nadcházející budoucností tedy neočekává žádný z respondentů.

Závěr: Z těchto výsledků lze usuzovat, že není významný rozdíl mezi vegetariány a nevegetariány, co se týče pozitivního pohledu do budoucnosti i co se týče pozitivního přístupu k životu vůbec. Zdá se však, že životní styl spojený s vegetariánstvím může mít v jistém smyslu vliv na uvažování člověka, na pozitivní myšlení a na celkový silný optimismus, jak vyplynulo z rozdílu téměř 10% mezi oběma skupinami v odpovědi: „Vše se bude dařit, budu velmi spokojen.“ Tento rozdíl se pak vyrovnal v následující odpovědi („Očekávám, že budu spíše spokojen/a.“), ke které se přiklonilo o 11,1% více respondentů ze skupiny kontrolní oproti skupině vegetariánů.

Za velmi pozitivní považují, že poslední položku („Očekávám, že budu nespokojen/a.“) nezvolil žádný z respondentů ani z jedné skupiny.

B5. Životní události

(V dotazníku otázka číslo 22)

V této části dotazníku měli respondenti ze seznamu životních událostí vybrat takové, které zažili během posledního roku, a určit, jak je tyto události ovlivnily (silně, středně nebo mírně negativně, žádný vliv, lehce, středně či silně pozitivně).

Vnímání významnosti životních událostí u skupiny vegetariánů a nevegetariánů jsem posuzovala testováním rozdílu mezi skupinovými průměry. Průměrné hodnoty byly vypočítány z vlivu, který respondenti přisoudili jednotlivým událostem. Mohly se pohybovat v rozmezí 1 – 7, kde hodnota 1 byl silně negativní vliv a hodnota 7 byl silně pozitivní vliv.

Statisticky významný rozdíl byl určen pouze u položky číslo 23, která se týká změny jídelních návyků. Tuto změnu vegetariáni vnímali výrazně pozitivněji oproti nevegetariánům (průměr: vegetariáni 5,7; nevegetariáni 4,1).

Další položky, které se přiblížily statistické významnosti, byly položky číslo 5, 13, 16 a 22.

Položka č.5: Vážné finanční problémy vnímali vegetariáni o něco lépe než nevegetariáni (průměr: vegetariáni 3,25 – mírně negativní vliv; nevegetariáni: 2,32 – středně negativní vliv).

Položka č.13: Mimořádný osobní úspěch vnímali pozitivněji naopak nevegetariáni (průměr 6,31; tj. středně pozitivní vliv) oproti vegetariánům (průměr 5,52, tj. lehce pozitivní vliv).

Položka č.16: Přibývání partnerských hádek bylo výrazně negativněji hodnoceno vegetariány (průměr 1,87 – spíše středně negativní vliv) oproti nevegetariánům (průměr 2,70 – spíše mírně negativní vliv).

Položka č.22: Vánoce vnímali pozitivněji nevegetariáni (průměr 5,22 – lehce až středně pozitivní vliv) oproti vegetariánům (průměr 4,65 – žádný až lehce pozitivní vliv).

U některých položek, na něž odpovědělo větší množství respondentů, můžeme říci, že působily na obě skupiny stejně. Mezi tyto položky patří dovolená (č.18), která měla na obě skupiny v průměru středně pozitivní vliv. Dále pak rodinné hádky (č.15), které měly na obě skupiny mírně až středně negativní vliv; změna bydliště (č.14) měla na obě skupiny respondentů v průměru lehce pozitivní vliv; nové zaměstnání (č.11) mělo na respondenty průměrně lehce až středně pozitivní vliv; vážné zdravotní potíže měly na respondenty mírně negativní vliv a rozchod s partnerem měl ve většině případů na respondenty mírně až středně negativní vliv.

Z uvedených výsledků tedy vyplývá, že vegetariáni jsou více zaměřeni na otázky zdraví, jídelních návyků a partnerských vztahů, které na ně působí (ať už negativně či pozitivně) více než na nevegetariány. Ti jsou naopak více zaměřeni na běžné věci jako jsou finanční problémy, úspěch či Vánoce, které pro ně znamenají více než pro vegetariány a také je více ovlivňují.

C. Komentáře respondentů

Až dosud jsem se zabývala popisem výsledků výzkumu (tedy strukturovaných dotazníků). V rámci dotazníku měli respondenti možnost přidat na závěr jakoukoli vlastní poznámku, názor nebo osobní výpověď. Z těchto komentářů jsem vybrala takové, které se mi zdály zajímavé a které vhodně ilustrují styl života a postoje vegetariánů. (Výpovědi jsem neupravovala, některé jsem zkrátila.)

“Mám ráda přírodu a vše co k ní patří. Škoda, že se člověk tak moc podílí na její devastaci. Přitom stačí tak málo, nepodílet se na zabíjení živých tvorů.”

Žena, 51 let

“...Jinak bych rád dodal k tomu vegetariánství – kdybych tenhle dotazník vyplňoval, když jsem ještě jedl maso, odpovědi by byly patrně naprosto opačné. Cítím se po fyzické i psychické stránce neskonale líp než v minulosti. Uvědomuji si to o to silněji, že jsem od vegetariánství po zdravotní stránce vůbec nic neočekával a ani mě nenapadlo, že by to mohlo můj život nějak zásadně ovlivnit. Jen jsem prostě nechtěl jíst zvířata. Proto jsem se frázovitě řečeno „nestačil divit“, když jsem se začal cítit ve srovnání s minulostí opravdu dobře.”

Muž, 24 let

“Co mi veganství přineslo:

- zmírnění menstruačních bolestí (není nutná žádná medikace) a PMS, duševní klid a vyrovnanost, požitek z každého jídla a pozitivní pocit i při jeho přípravě, zmizely bolesti hlavy a zaleněnost, vysoký krevní tlak je nyní v normě (tj. už není vysoký), poznala jsem také nové podobně smýšlející lidi, s kterými jsem v kontaktu, zajímám se více o hodnoty v potravinách a o výživu (která potravina je zdrojem jakých vitamínů...), lepší vztah ke zvířatům, větší schopnost empatie a soucítu*
- někteří dřívější kamarádi se ode mě odvrátili (kvůli veganství), ale ono je to vlastně dobře, ukazuje se, že je člověk doopravdy „neznal“, naopak podpora od některých členů rodiny, jež sami inklinují k restrikci živočišné stravy, nalezení mnohé zajímavé a poučné literatury, kontakt s organizacemi zabývající se ochranou zvířat a možnost konzultovat otázky z oblasti výživy s odborníky, detoxikace organismu, lepší milostný život (je více energie).*

Žena, 23 let

“I když vím, že jezení masa v naší společnosti je absolutně neetické, znečišťuje životní prostředí a plýtvá přírodními zdroji a lidé mají pouze jeden důvod, proč ho dnes jedí = labužnictví, jsem si vědom toho, že většina lidí takto činí z nevědomosti o pravé povaze věci. Z toho důvodu jsem velice tolerantní k lidem, kteří jedí maso a nesnažím se je okamžitě obrátit k vegetariánství. Nejlepším nástrojem, jak ukázat pozitivní vliv vegetariánství ostatním, je vlastní příklad. Věřím, že láska a moudrost nás všechny za určitý čas dostane k uvědomění si nesmyslnosti a tragédie velkochovu zvěře.”

Muž, 31 let

“Mám zdravé čtyřleté vegetariánské dítě, kterému vysvětluji, že zvířátka se nezabíjí. Trochu máme problémy se školkovým stravováním (zákony, vyhlášky a paní učitelky). Jídlo nosím do školky.”

Žena, 33 let

“Díky vegetariánství se lépe soustředím, jsem klidnější, lépe si pamatuji, konflikty s lidmi řeším racionálněji, v poklidu, myslím, že jsem chápavější a tolerantnější a soucitnější, mám větší sexuální apetýt, trávení a stolice jsou lepší, přestal jsem konzumovat alkohol, začal jsem praktikovat jógu a cvičit s činkami, nemusím se bát obezity, dělám a jím, co chci já, nikoli okolí, zahleněnost přestala, poznávám jaký požitek je dobré vegetariánské jídlo, seznámil jsem se s pozitivními idejemi vegetariánství a dietetikou...”

Muž, 23 let

“...Vegetariánství mi pomohlo vyjasnit můj přístup k životu a usnadnilo tak existenci v tomto světě. Vegetariánství nepovažuji za jedinou správnou cestu, ale sama sebe tak vnímám mnohem lépe.”

Žena, 21 let

“...Trpím atopickým exémem (před třemi roky ještě velmi úporný) a alergiemi, ale mé obtíže vymizely, což příkládám na vrub veganství. Ale může to být samozřejmě i shoda více příznivých okolností, že se můj zdrav. stav takto výrazně zlepšil.”

Žena, 23 let

“Myslím si, že lidský život je do jisté míry hodnotnější než zvířecí a že je snad oprávněné v zájmu přežití při hladomoru zabít a sníst zvíře. Pakliže by k tomu došlo asi bych maso zvířete snědl, jakkoli si myslím, že asi s velkým odporem. Když jsem přešel na vegetariánskou stravu, tak jsem měl zpočátku na maso chuť. Ovšem etické důvody byly pro mě silnější, a tak jsem celkem snadno odolával. Když jsem jednou o vegetariánství mluvil se svou matkou, tak ona se mně ptala, jestli když nejím maso, o něco příjemného nepřicházím. A tak jsem jí vyprávěl, jak mi jednou umřel můj milovaný kanár, a když jsem ho ztuhlého měl pohřbít, jak jsem se štítil na tu mrtvolku sáhnou holou rukou a matka se mnou v tom souhlasila, že by jí to také tak přišlo. A pak jsem jí řekl, že vlastně maso mrtvolky z prasátka je stejné podstaty a tam se vlastně nejen neštítí to vzít do ruky, ale navíc tu mrtvolu, v podstatě již v rozkladu, protože po zabití se dostane na stůl až po několika dnech, nacpe do žaludku. Toto vyjádření se jí zdálo morbidní, ale já v tom vidím jen holou realitu...”

Jsmo schopni zabít telátko a prasátko nebo respektive nechati zabít, protože většina lidí říká, že by to udělat nemohli, a přitom tolik slzíme při úmrtí pejska nebo kanára. Já tenkrát, když mi děda oznámil, že se kůzlátko musí zabít tak jsem ho z hloubi duše nenáviděl, protože mi chtěl zabít kamaráda. Tak se to pak muselo udělat za mé nepřítomnosti. A tak se to dělá doposud v každé rodině. Dětičky se nejprve pomazlí s malýma králíčkama a pak podruhé s pěkně vypečenýma ještě jednou na talíři. A dítě se s tím musí vyrovnat a někde v hloubi duše popřít soucit a následně stejně tak popřít soucit i s člověkem.

Naše skoro čtyřletá dcera se narodila jako dítě vegetariánů, maso nikdy nejedla a pravidelně je obdivována pro svou velkou vyspělost, duševní i fyzickou.

U nás v rodině se k lékaři chodí pouze na povinné prohlídky. Během svého života měla dcera dvakrát horečku, která byla léčena pouze bylinkami a netrvala víc jak den a půl. Na rozdíl od jiných dětí nikdy nepoznala penicilin ani jiné "nezbytnosti" a je velmi aktivní a plná energie. Pro své kolegy, kteří se diví, kde беру svou energii, když jsem se neposilnil ani masem ani kávou mívám porovnání se zvířaty, kdy kůň táhne zapřažen do pluhu celý den a dobře masem živený lev uběhne 200 m za gazelou a pak následně celý den proleží, aby se z toho vzpamatoval.

Známí mi říkají, jak jsme ochuzeni o požitky bez masa, a pak jsou překvapeni, jak si pochutnáváme právě bez masa. Takže je to také otázka hledání a nalézání a vůbec bohatosti života a myšlení, kdy po opuštění zažitého stereotypu a tzv. tradic nalézám jinou krásu života bez nemocí a mnohých problémů. Já například jsem vyjma úrazů a povinných prohlídek nebyl u lékaře 20 let.

Muž, 52 let

Na závěr několik vět od mluvčí organizace PETA Lisy Langové:

"Z morálního hlediska nejsou rozhodnutí konat činy, které ubližují jiným, záležitostí osobní volby. Vražda, zneužití dítěte a krutost ke zvířatům jsou zcela nemorální. Naše společnost nyní podporuje požívání masa, a tak i utrpení zvířat s tím spojené, ale dějiny ukazují, že společnost kdysi podporovala zotročování lidí, dětskou práci a mnohé jiné praktiky, uznané v současnosti jako špatné, nemorální."

(www.petaenespanol.com/veg)

Má vlastní zkušenost s vegetariánstvím

"Jsem vegetariánkou 7 let, ale ani před tím jsem maso příliš často nejedla. V naší rodině se maso nepřipravovalo každý den, ale většina rodinných příslušníků se v jeho konzumaci nijak neomezují, a někteří (starší generace) dodnes nerozumí "té mojí dietě". Poslední rok se přikláním spíše k veganství, které je některými nevegetariány považováno již za poněkud "extrémní" způsob stravování. Já však mohu říci (a výše uvedené informace to potvrzují), že na mě mělo a má velmi pozitivní vliv – celý rok jsem s výjimkou lehkého nachlazení nebyla nemocná, cítím se fyzicky lépe, zmizely některé zdravotní problémy (bolesti břicha a zahlenění po požití mléčných výrobků apod.), v podstatě si nemusím hlídat váhu (sportuji minimálně dvakrát týdně) a mohu mít také dobrý pocit z každého jídla, protože vím, že kvůli mé chuti nemuselo trpět žádné zvíře. Etické důvody byly v podstatě prvním impulsem pro mé vegetariánství, později se připojily důvody zdravotní a ekologické."

D. Shrnutí výsledků

Z uvedených výsledků výzkumu můžeme souhrnně soudit, že vegetariánství skutečně pozitivně ovlivňuje mnoho oblastí lidského života. Vegetariáni se celkově vidí jako zdravější, jejich nemocnost je nižší než u nevegetariánů a méně často trpí také "běžnými" obtížemi jako je bolest hlavy, zad, nespavost či únava. Mezi vegetariány je výrazně méně kuřáků a jejich jídelníček je obecně více zaměřen na zdravé potraviny (například konzumace zeleniny, luštěnin nebo celozrnného pečiva je u vegetariánů výrazně vyšší; konzumace alkoholu, tučných jídel nebo kávy je naopak výrazně nižší než u nevegetariánů). Zdá se, že vegetariáni jsou také celkově spokojenější se svým životem. V otázce diet, BMI, hodnocení postavy, pohledu do budoucnosti a frekvence konzumace stravy během dne nebyly mezi skupinami nalezeny významnější rozdíly.

IV. Závěr

Vegetariánství by se svou dlouhou tradicí dnes již nemělo být považováno za jakési "podivinství" nebo za dočasnou dietu. Část populace, která se v dnešním světě stravuje vegetariánsky nebo dokonce vegansky, není nevýznamná a mnohé výzkumy naznačují, že nejde jen o odlišnost ve stravovacích zvyklostech a o nekonzumaci masa, ale o jiný životní styl, v němž se postoje a hodnoty lidí stravujících se vegetariánsky odlišují od postojů a hodnot lidí, kteří se stravují běžným způsobem.

Dále je třeba zdůraznit, že vegetariánská strava se, nehledě na konzumaci masa, může stát stejně nezdravou jako strava nevegetariánská. Je proto třeba dbát na to, abychom konzumovali potraviny čerstvé, co nejméně průmyslově upravované a chemicky hnojené, a aby naše strava byla pestrá. Důležité je konzumovat dostatečné množství čerstvého ovoce a zeleniny, celozrnné potraviny namísto potravin z bílé mouky, snažit se omezit používání bílého cukru a tuků, které jsou, stejně jako bílá mouka, zdrojem prázdných kalorií...

Jak jsem již zmínila výše, stravování není jediným faktorem, který ovlivňuje naše zdraví a náš život. Na naše zdraví má vliv náš životní styl – naše návyky, například nedostatek spánku, kouření, pravidelná fyzická aktivita (sport) a pohyb na čerstvém vzduchu, ale také prostředí, ve kterém žijeme – čistý vzduch, voda, možnost úniku z města do přírody, a dále nás samozřejmě ovlivňují také sociální vztahy, které máme s okolím, s rodinou, a stres, který na nás dnes ze všech stran působí. Toto vše a především to, jak se se všemi těmito vlivy dokážeme vyrovnat, určuje pak náš život.

Mnoho lidí se v dnešní době snaží, tak jak to podmínky a život ve městech dovolují, o alespoň částečný návrat k přírodě. Myslím si, že zdravá výživa (tím nemám na mysli pouze vegetariánství, ale dodržování zásad zdravého stravování obecně) by mohla být tím prvním krokem k přiblížení se přírodě, protože lidé, kteří se více zajímají o své zdraví a o to, aby žili v hezkém prostředí, se také více zajímají o ekologii a přírodu, jejíž zachování se v dnešní době na celém světě stává jedním z nejvýznamnějších témat.

Seznam použité literatury:

- (1) Yntema S.K., Beard Ch.H.: *Vegetariánství a děti*, z amer.orig. *New vegetarian baby*, McBooks Press, Ithaca, New York, 1999, přel. K.Chamonikolas, Nakladatelství Mercurius, Brno, 2004
- (2) Hartbarger J.C. and Hartbarger N.J.: *Eating for the eighties, A complete guide to vegetarian nutrition*. The Saunders Press, Philadelphia, 1981
- (3) Záruba M.: *Proč nejíst maso. Avatar*, Praha, 1996
- (5) Opitz Ch.: *Výživa pro člověka a Zemi, Základy nové etiky jídla*, z něm.orig. *Ernahrung fur Mensch und Erde. Grundlagen einer neuen Ethik des Essens*, Nietsch Hans Verlag, Freiburg, Deutschland, 2001, (překladatel/ka neuveden/a), AVIKO INVEST s.r.o., Praha, 2002.
- (6) Křivohlavý J.: *Psychologie zdraví. Portál, s.r.o., Praha, 2001*
- (7) Červená D., Červený K. : *Léčba výživou. Neografia, Martin, 2002*
- (8) Dolby V.: *Vše o sójových izoflavonech a ženském zdraví. Pragma, Praha, 1999*
- (9) Fořt P.: *Moderní výživa pro děti. Metramedia, Praha, 2000*
- (10) Hartinger W.: *Vegetariánství z lékařského hlediska*, z něm.orig. *Vegetarisch leben medizinische Aspekte des Vegetarismus*, Vegetarier Bund Deutschland Hannover, Deutschland, 2003, (překladatel/ka neuveden/a), Earth Save s.r.o., Praha, 2004
- (11) Fraňková S., Dvořáková – Janů V.: *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. Univerzita Karlova v Praze – Nakladatelství Karolinum, Praha, 2003*
- (12) Mangels A.R., Messina V., Vesanto M.: *Stanovisko Americké dietetické asociace a Kanadských dietologů 2003: Vegetariánská strava*, z amer.orig. *Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets*, *Journal of the American Dietetic Association*, June 2003, 103 (6):748-765, přel. MUDr. K. Klepišová, Česká společnost pro výživu a vegetariánství, o.s., Brno, 2004 (www.eatright.org)
- (13) Sharon M.: *Komplexní výživa: správná cesta ke zdraví*, z angl.orig. *Complete nutrition: How to Live in Total Health*, Multimedia Books Ltd, Great Britain, 1989, přel. N. Foltánová, Nakladatelství PRAGMA, Praha, 1994
- (14) Nevorál J. a kolektiv: *Výživa v dětském věku*, Nakladatelství H a H, Praha, 2003
- (15) Dlouhá R.: *Výživa, přehled základní problematiky*, Karolinum, Praha, 1998
- (16) Kolář L.: *Netradiční recepty pro zdraví*, Grada, Praha, 2000
- (17) Mullerová D.: *Výživa těhotných a kojících žen*, Mladá Fronta, Praha, 2004
- (18) Gregora M.: *Výživa malých dětí*, Grada, Praha, 2004

- (19) Kimbrell A.: *Fatal Harvest, The tragedy of industrial agriculture*, Foundation for Deep Ecology, Sausalito, California, 2002
- (20) Pinckney N.: *Healthy Heart*, Health Communications, Inc., (místo vydání neuvedeno), 1996
- (21) Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J. and Griffin S.: *The Satisfaction With Life Scale*, *J. Pers. Assessment*, 1985, 49: 71-75.
- (22) Vrbová T.: *VímE954, co jímE551? aneb průvodce „Éčky“ v potravinách*, EcoHouse, Praha, 2001
- (23) McDougall J.A. and McDougall M.: *The New McDougall Cookbook*, Plume, (místo vydání neuvedeno), 1996
- (24) Robbins J.: *Diet for a New America*, Stillpoint Publishing, (místo vydání neuvedeno) 1987
- (25) Campbell T.C. and Campbell T.M.: *The China Study*, *New Century Nutrition*, (místo vydání neuvedeno), 1996
- (26) Rosell M., Appleby P., Key T.: *Height, age at menarche, body weight and body mass index in life-long vegetarians*, *PUBLIC-HEALTH-NUTR.* 2005, 8(7), 870-875
- (27) Chang-Claude J., Hermann S., Eilber U.: *Lifestyle determinants and mortality in German vegetarians and health-conscious persons: Results of a 21-year follow-up*, *CANCER-EPIDEMIOL-BIOMARKERS-PREV.* 2005, 14(4): 963-968
- (28) Dr. Barr S.I.: *Nutritional considerations for vegetarian athletes*, *NUTRITION.* 2004, 20(7-8): 696-703
- (29) Bennett M., Weiss R., Fogelman Y.: *Severe vitamin B12 deficiency in an infant associated with a maternal deficiency and a strict vegetarian diet*, *J-PEDIATR-HEMATOL-ONCOL.* 2004, 26(4): 270-271
- (30) Spencer E.A., Appleby P.N., Davey G.K., Key T.J.: *Diet and body mass index in 38 000 EPIC-Oxford meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans*, *INT-J-OBES.* 2003, 27(6): 728-734
- (31) Dos Santos Silva I., Mangtani P., McCormack V., Bhakta D., Sevak 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*, *INT-J-CANCER.* 2002, 99(2): 238-244
- (32) Leung S.S.F., Lee R.H.Y., Sung R.Y.T., Luo H.Y., Lam C.W.K., Yuen M.P., Hjelm M., Lee S.H.: *Growth and nutrition of Chinese vegetarian children in Hong Kong*, *J-PAEDIATR-CHILD-HEALTH.* 2001, 37(3): 247-253

(33) Davey G.K., Spencer E.A., Appleby P.N., Allen N.E., Knox K.H., Key T.J.: Lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33 883 meat-eaters and 31 546 non meat-eaters in the UK, *PUBLIC-HEALTH-NUTR.* 2002, 5(5): 645-654

(34) Rosenberg M.: *Society and the Adolescent Self-Image.* Princeton University Press, Princeton, 1965

Poznámka: Některé studie se mi nepodařilo získat celé. V těchto případech jsem se opírala o abstrakta, které jsem získala rešerší z lékařské knihovny v Praze.

Seznam citovaných webových stránek:

www.ivu.org - International Vegetarian Union – Mezinárodní vegetariánská unie
www.vegetarian.cz
www.european-vegetarian.org
www.svobodazvirat.cz
www.blistry.cz (4)
www.fao.org, FAO – Food and Agriculture Organization – Organizace pro výživu a zemědělství OSN
www.who.int, WHO – World Health Organization – Světová zdravotnická organizace
<http://www.euro.who.int/>
www.petaenespanol.com/veg - Článek Veganské děti – šťastné a zdravé (přeložen z této španělské webové stránky), PETA – People for the Ethical Treatment of Animals – Lidé za etické zacházení se zvířaty
www.eatright.org, ADA – American Dietetic Association – Americká dietetická asociace
www.biopotraviny.info
www.kez.cz, KEZ - Kontrola ekologického zemědělství
www.biospotřebitel.cz
<http://en.wikipedia.org>
www.cpsjep.cz – Česká pediatrická společnost
www.spolvyziva.cz – Společnost pro výživu
www.adventist.org – Adventisté sedmého dne - svět
www.casd.cz - Adventisté sedmého dne - ČR
<http://news.adventist.org> – Novinky a výzkumy - Adventisté sedmého dne - svět
www.earthsave.org – Earth Save Foundation – Společnost pro záchranu Země
www.ctsu.ox.ac.uk/projects - China Project, Clinical trial service unit and epidemiological studies unit - Oddělení pro klinické testování a epidemiologický výzkum
www.nutrition.cornell.edu/ChinaProject - China Project
www.vegspol.cz
<http://history.vegspol.cz/>

Další doporučené webové stránky týkající se vegetariánství, ochrany a práv zvířat a zdravé výživy:

www.vegetarian-vegan.cz

www.vegetarian.cz

www.csvv.cz, ČSVV - Česká společnost pro výživu a vegetariánství

www.differentlife.cz

www.biosfera.cz

www.pro-bio.cz

www.mze.cz - Ministerstvo zemědělství ČR

www.greenpeace.org

www.friendsofanimals.org

www.viva.org.uk

www.animalconcerns.org

www.vegan.com

www.vegsoc.org

www.centerforfoodsafety.org

www.bezpecnostpotravin.cz – Ústav zemědělských a potravinářských informací

www.rodina.cz

www.rozmarýna.cz

Slovníček důležitých pojmů

Alzheimerova choroba – degenerativní onemocnění mozku. Dochází k zániku některých mozkových buněk. Projevuje se poruchou kognitivních funkcí – tj. myšlení, paměti a úsudku.

Anémie – chudokrevnost – soubor příznaků, kdy se v krvi sníží počet červených krvinek a krevního barviva (často způsobena nedostatkem železa ve stravě)

Antioxidanty – látky, které neutralizují účinek volných radikálů, svou činností dále přispívají k ochraně imunitního systému (patří sem např. vitamín A, B6, C, E, zinek, selen ad.).

Artróza – nezáánětlivé onemocnění kloubů

Ateroskleróza, arterioskleróza – kornatění tepen

BMI – Body Mass Index (Index tělesné hmotnosti)

Dna - druh artritidy, ke kterému dochází, pokud se příliš velké množství kyseliny močové usazuje ve tkáních, kde nakonec krystalizuje. Obvyklým prvním příznakem je prudká bolest, pak dochází k zánětu postiženého kloubu. Kyselina močová je vedlejší produkt rozkladu některých potravin, takže dna úzce souvisí s výživou. Obezita a nesprávná výživa zvyšují riziko vzniku tohoto onemocnění.

Foláty – společné označení pro kyselinu listovou a od ní odvozené látky. Vyskytuje se v listové zelenině, v ovoci, fazolích, v celozrnných výrobcích.

Fytáty – soli kyseliny fytové, která se váže na zinek, vápník, hořčík a další minerály a vylučuje je z těla. Fytáty jsou obsaženy například v ovesných vločkách, v prosu, burácích a v luštěninách.

Fytoestrogeny – látky rostlinného původu, které se v zažívacím traktu mění na látky s estrogenními účinky.

Fytosteroly - rostlinné steroly

Ischemický – týkající se místní nedokrvenosti tkáně a orgánu vedoucí k poškození až smrti

Oxaláty – soli, které se váží s vápníkem a podporují tak tvorbu ledvinových kamenů. Obsaženy jsou například v rebarboře nebo ve špenátu.

Omega-3 mastné kyseliny – patří mezi látky, které si tělo neumí samo vytvořit. Musí být přijímány ve stravě.

Polysacharidy – řetězce monosacharidů, patří sem např. buněčná celulóza, která je obsažena v buněčných stěnách rostlin, nebo glykogen (živočišný škrob, zásobní polysacharid v těle živočichů).

Revma, revmatismus – postižení pohybového ústrojí (kloubů, svalů) provázené bolestivostí a poruchami funkce

Riboflavin – vitamín B2, je důležitý pro tělesný růst, zdravé vlasy, nehty, kůži apod.

Steroly – přírodní sloučeniny, které jsou součástí buněčných membrán (v ovoci, zelenině, v olejnatých semenech).

Suplement – uměle vyrobený nebo v přírodě získaný a upravený preparát, který nahrazuje nebo doplňuje příjem vitamínů a minerálů ze stravy.

Šťavelany – soli kyseliny šťavelové. Vyskytují se v některých rostlinách (špenát, listy řepy...) a při vyšším výskytu ve stravě mohou narušovat využití a metabolismus vápníku.

Vivisekce – pokusný operační zákrok na zvířeti bez znecitlivění

Volné radikály – sloučeniny kyslíku vznikající jako vedlejší produkty buněčného metabolismu. Pokud nejsou dostatečně inaktivovány poškozují buněčný aparát. Může dojít až ke vzniku zhoubných novotvarů. Látky neutralizující účinek volných radikálů se nazývají antioxidanty.

Zkratky organizací

WHO - World Health Organization – Světová zdravotnická organizace
FAO – Food and agriculture organization of the United Nations - Organizace OSN pro výživu a zemědělství
OSN – Organizace spojených národů
CDC - Centrum pro kontrolu nemocí v USA - Centers for Disease Control and Prevention
PETA – People for the Ethical Treatment of Animals – Lidé za etické zacházení se zvířaty
ČSVV - Česká společnost pro výživu a vegetariánství
ČVS - Česká vegetariánská společnost
IVU - International Vegetarian Union – Mezinárodní vegetariánská unie
ADA – American Dietetic Association – Americká dietetická asociace
KEZ - Kontrola ekologického zemědělství

V. Přílohy:

1. Organizace, které se v České republice zabývají vegetariánstvím a s ním spojenými otázkami:

Country Life
Česká společnost pro výživu a vegetariánství (ČSVV)
Česká vegetariánská společnost (ČVS) – vydává také časopis Vegetarián a vegan
Greenpeace
OHZ – Ochránci hospodářských zvířat
Svoboda zvířat
Společnost pro zvířata
a jiné.

8. Jak často jste měl/a následující obtíže v posledních šesti měsících? (Označte jedno okénko v každém řádku)

	zhruba každý den (1)	častěji než jednou týdně (2)	asi tak jednou týdně (3)	asi tak jednou měsíčně (4)	zřídka či nikdy (5)
1) bolesti hlavy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) bolesti žaludku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) bolesti v zádech	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) pocity skleslosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) podrážděnost, špatná nálada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) nervozita, napětí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) potíže při usínání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) únava, vyčerpání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Jak byste se nejspíš zařadil/a pokud jde o kouření?

- 1 kouřím každý den
- 2 kouřím několikrát týdně
- 3 kouřím několikrát za měsíc
- 4 nekouřím, ale dříve jsem pravidelně kouřila
- 5 nikdy jsem nekouřila

10. Kolikrát týdně se věnujete nějaké fyzické aktivitě alespoň jednu hodinu ?

- 1 nevěnuji se vůbec
- 2 1krát týdně
- 3 2krát týdně
- 4 3krát týdně
- 5 4krát týdně
- 6 5krát a vícekrát týdně

11. Jaké jsou vaše stravovací návyky a jak často jíte následující potraviny?

	denně	téměř denně	alespoň 1x týdně	několikrát za měsíc	několikrát za rok	nikdy
1. Mléko, mléčné výrobky, sýr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tmavé maso, uzeniny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ryby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Drůbež	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Čokoláda, čokoládové výrobky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Bílé pečivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Celozrnné pečivo nebo jiné celozrnné výrobky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Chipsy, slané buráky, slané tyčinky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Hamburger, párek v rohlíku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Syrová zelenina, zeleninový salát	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Majonézové saláty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Instantní potraviny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Nízkotučné (light) potraviny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Dorty, koláče, sušenky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Cereálie (müsli apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Kola nebo jiné slazené nápoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Káva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Sojové výrobky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ořechy, semínka, mandle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ovoce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Vejce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Luštěniny a luštěninové výrobky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Potravinové doplňky (vápník, vit. B12, vit. D aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Nakupujete v obchodě se zdravou výživou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pozn: Pokud konzumujete ještě jiné než uvedené potraviny, vypište je, prosím, zde a do závorek uveďte, jak často je konzumujete:

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

12. Pokud jste vegetariánem/ vegetariánkou nebo veganem/ vegankou, z jakých důvodů jste se jím stal/a? (Můžete zaškrtnout více možností)

(pokud se Vás tato otázka netýká, pokračujte, prosím, otázkou číslo 14)

- 1 zdravotní důvody
- 2 náboženské důvody
- 3 etické důvody (vadí mi zabíjení zvířat, způsob zabíjení zvířat...)
- 4 maso mi nechutná
- 5 moji rodiče jsou vegetariáni (vegani)
- 6 jiné důvody – jaké:

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

13. Jak dlouho jste vegetariánem/ veganem ?

.....

14. Jak často obvykle snídáte?

- 1 nikdy nesnídám
- 2 snídám nepravidelně
- 3 snídám pravidelně každý den

15. Jak často obvykle obědváte?

- 1 nikdy neobědvám
- 2 obědvám nepravidelně
- 3 obědvám pravidelně každý den

16. Jak často obvykle večeříte?

- 1 nikdy nevečeřím
- 2 večeřím nepravidelně
- 3 večeřím pravidelně každý den

17. Jak často obvykle svačíte?

- 1 nikdy nesvačím
- 2 svačím nepravidelně, občas
- 3 svačím jednou denně
- 4 svačím dvakrát denně

18. Držíte v současné době dietu nebo děláte něco jiného pro to, abyste shodil/a váhu?

- 1 ne, protože moje váha je v pořádku
- 2 ne, ale potřebuji něco shodit
- 3 ne, protože potřebuji spíš něco přibrat
- 4 ano

19. Podle Vašeho mínění je Vaše postava:

- 1 příliš hubená
- 2 spíše hubená
- 3 tak akorát
- 4 spíše tlustší
- 5 příliš tlustá

20. Do jaké míry platí následující tvrzení pro Váš život nebo pro Vás osobně?

	Zcela souhlasím	Spíše souhl.	Něco mezi	Spíše nesouhl.	Zcela nesouhlasím
a) Můj život se v mnoha ohledech blíží ideálu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Moje životní podmínky jsou vynikající.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Jsem spokojený/á se svým životem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Zatím se mi vždy podařilo dosáhnout těch důležitých věcí, které jsem v životě chtěl/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Pokud bych mohl/a svůj život prožít znovu, téměř nic bych neměnil/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Vcelku jsem sám/a se sebou spokojený/á.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Někdy si myslím, že nestojím za nic.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Víím, že mám řadu dobrých vlastností.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Zvládám věci stejně dobře jako jiní lidé.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Není toho moc, na co bych mohl/a být hrdý/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Někdy se cítím zbytečný/á.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Jsem stejně hodnotný člověk, jako ostatní lidé.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Přál/a bych si, abych si mohl/a sám/sama sebe víc vážit.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Mám pocit, že jsem neúspěšný/á.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) Mám k sobě pozitivní postoj.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Zamyslete se, prosím, nad nadcházejícím rokem. Co očekáváte?

- 1 Vše se bude dařit a budu velmi spokojen
 2 Očekávám, že budu spíše spokojen
 3 Spokojenost bude v rovnováze s nespokojeností
 4 Očekávám, že budu spíše nespokojen
 5 Očekávám, že budu nespokojen

22. Pročtěte si, prosím, následující seznam životních událostí. Zakroužkujte ty události, které jste zažili během posledního roku a na stupnici označte, jak silně Vás tyto události ovlivnily (pozitivně či negativně):

	Silně negativní vliv	Středně negativní vliv	Mírně negativní vliv	Žádný vliv	Lehce pozitivní vliv	Středně pozitivní vliv	Silně pozitivní vliv
1. Úmrtí blízké osoby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Závažné zdravotní potíže	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Rozvod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Rozchod s partnerem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vážné finanční problémy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ztráta zaměstnání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Problémy s alkoholem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Přepadení, násilí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Nehoda, úraz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Přírodní katastrofa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Nové zaměstnání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Těhotenství	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Mimořádný osobní úspěch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Změna bydliště	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Hádky s rodinnými příslušníky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Přibývání partnerských hádek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Půjčka větší než 50 000kč	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Dovolená	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Odchod do důchodu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Syn nebo dcera opustili domov	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Odchod od rodičů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Vánoce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Změna jídelních návyků	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Šikana ve škole nebo v práci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pozn: Zde můžete připojit svůj komentář k dotazníku nebo informace, které byste ještě rádi sdělili. Váš názor je pro mě důležitý. Děkuji, Tereza Kaucká.

.....

.....

.....

.....

.....