

**Univerzita Karlova**

**Filozofická fakulta**

Ústav translatologie

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Magdaléna Filková

**Komentovaný překlad:** VEGAN – die gesündeste Ernährung und ihre Auswirkungen auf  
Klima und Umwelt, Tier- und Menschenrechte – vybrané kapitoly

**Annotated translation:** VEGAN – die gesündeste Ernährung und ihre Auswirkungen auf  
Klima und Umwelt, Tier- und Menschenrechte – selected chapters

**Poděkování:**

Ráda bych tímto poděkovala PhDr. Mgr. Petře Mračkové Vavroušové, Ph.D. za její mimořádnou ochotu a psychickou oporu při vedení mé bakalářské práce. Děkuji také mé partnerce, kolegům z Ústavu translatologie, rodině a přátelům.

**Zadání:**

Zadaný text přeložte do češtiny a svůj překlad doplňte překladatelským komentářem v rozsahu min. 20 normostran. V komentáři nejprve celkově charakterizujte výchozí text: uveďte, s jakým cílem byl text napsán a jaké stylistické postupy autor/ka volí k dosažení svého záměru. Dále popište, na jaké problémy jste v překladu narazila, a zdůvodněte použité překladatelské postupy a nezbytné posuny, které jste v překladu provedla na úrovni lexika, syntaxe, a především v rovině stylistické. Postupujte přitom od celkové koncepce svého překladu k dílčím řešením. Komentář opatřete bibliografickým soupisem použitých primárních i sekundárních zdrojů, včetně internetových.

Kromě dodržení formálních náležitostí stanovených Pravidly pro organizaci studia FF UK (Čl. 19) připojte ke každému vázanému exempláři práce vždy dvě kopie výchozího textu: jednu napevno svázanou s ostatními listy a druhou volně vloženou.

**Prohlášení:**

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval/a samostatně, že jsem řádně citoval/a všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

V Praze dne 30.7.2018

.....

Magdaléna Filková

**Abstrakt:**

Předmětem této bakalářské práce je vyhotovení překladu a odborného komentáře. Přeloženy byly vybrané kapitoly z elektronické brožury pod názvem *VEGAN – die Gesundeste Ernährung und ihre Auswirkungen auf Klima und Umwelt, Tier- und Menschenrechte*, která je dostupná na webových stránkách [www.provegan.info](http://www.provegan.info). Součástí komentáře je překladatelská analýza výchozího textu podle Christiane Nordové, popis metody překladu, překladatelské problémy a jejich řešení a překladatelské posuny.

**Klíčová slova:**

překlad, komentovaný překlad, překladatelská analýza, překladatelské posuny, překladatelské problémy, veganství, zdravá výživa

**Abstract:**

The aim of this bachelor thesis is to create an annotated translation of selected chapters from the electronic brochure named *VEGAN – die Gesundeste Ernährung und ihre Auswirkungen auf Klima und Umwelt, Tier- und Menschenrechte*, available at [www.provegan.info](http://www.provegan.info). The commentary consists of translation analysis according to Christiane Nord, description of the chosen translation method, translation problems and their solution and translation shifts.

**Key words:**

translation, annotated translation, translation analysis, translation shifts, translation problem, veganism, healthy diet

## Obsah

1. Úvod .....	7
2. Překlad .....	8-23
3. Překladačská analýza originálu	
3.1 Vnětextové faktory	
3.1.1 Vysílatel .....	24
3.1.2 Záměr .....	24
3.1.3 Adresát a médium .....	24-25
3.1.4 Místo a čas .....	25
3.1.5 Motiv .....	25-26
3.2 Vnitrotextové faktory	
3.2.1 Téma a obsah .....	26
3.2.2 Presupozice .....	26-27
3.2.3 Výstavba textu .....	27
3.2.4 Neverbální prvky .....	27-28
3.2.5 Lexikum .....	28-29
3.2.6 Syntax .....	29-30
3.2.7 Suprasegmenální prvky .....	30
3.3 Vybrané překladačské problémy a jejich řešení	
3.3.1 Rozdělení souvětí .....	30-32
3.3.2 Sloučení souvětí .....	32
3.3.3 Převedení kompozit .....	32-34
3.3.4 Frazeologie .....	34
3.3.5 Pasivum .....	35
3.3.6 Názvy institucí a odborné termíny .....	36-38
3.3.7 Opakování výrazů	
3.3.7.1 Veganství .....	38-39
3.3.7.2 Média .....	39-40
3.3.8 Dvojtečky .....	40
3.3.9 Citace .....	40-41
3.3.10 Závěr .....	42
4. Bibliografie .....	43-46

## 1. Úvod

Předmětem této bakalářské práce je komentovaný překlad vybraných částí elektronické brožury s názvem *VEGAN – die gesündeste Ernährung und ihre Auswirkungen auf Klima und Umwelt, Tier- und Menschenrechte* ze serveru [www.provegan.info](http://www.provegan.info). Součástí překladu je představení autora brožury, předmluva a první kapitola *VEGAN – die gesündeste Ernährung*, která pojednává o zdravotních výhodách veganské stravy a stavu zdravotní politiky v rámci Evropy a Severní Ameriky. Jedná se o vydání z dubna roku 2016.

Tento text jsem zvolila z důvodu mého osobního zájmu o danou problematiku. Jedná se také o první zdroj, ze kterého jsem čerpala informace o veganské výživě, když jsem se pro tento způsob stravování poprvé rozhodla před téměř šesti lety. Od té doby se webová stránka ProVegan.info v žádném zásadním smyslu nezměnila. Byla jsem však mile překvapená, že byla přeložená do několika jazyků: kromě angličtiny také do francouzštiny, španělštiny, nizozemštiny, litevštiny, ruštiny, chorvatštiny, italštiny, řečtiny, polštiny, slovinštiny, rumunštiny, švédštiny a srbštiny. Myslím si, že je na čase, aby přibyla i čeština.

Ve druhé části této práce analyzuji výchozí text podle teorie německé translatožky Christiane Nordové a komentuji vyhotovený překlad, překladatelské problémy a posuny.

K překladu byly využity tištěné a elektronické slovníky a příručky a to zejména: *Velký německo-český, česko-německý slovník* Lingea, německý výkladový slovník *Duden*, *Internetová jazyková příručka a Český národní korpus*.

## 2. Překlad

# VEGANSTVÍ

## NEJZDRAVĚJŠÍ ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ A JEHO DOPADY NA ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ, LIDSKÁ PRÁVA A PRÁVA ZVÍŘAT

### O AUTOROVI

Ernst Walter Henrich vystudoval medicínu na Lékařské fakultě v Kolíně nad Rýnem, kde v roce 1986 získal titul doktora medicíny. Následně se dále vzdělával v oblasti přírodního léčitelství a v roce 1988 mu Německá lékařská komora povolila provádět tzv. naturopatii. Specializoval se na oblast preventivního lékařství – zejména na zdravé stravování a péči o pleť. Tyto specializace vyučuje již několik na seminářích v rámci dalšího vzdělávání. Jeho pes Felix, kterého krmil veganskou stravou, se dožil úctyhodných 19 let.

Důležité aktuální zprávy a zajímavé informace o veganské stravě naleznete na [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)

Kdybyste tuto brožuru chtěli šířit dále, s potěšením Vám ji zašleme. Pro zasílání žádostí využijte prosím formuláře na [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)

### PŘEDMLUVA AUTORA

Již před několika desetiletími tvrdil geniální vědec Albert Einstein, že „nic nebude lidskému zdraví prospěšnější a nic nezvýší šance na zachování života na Zemi více než přechod na **vegetariánskou** stravu“.

Pozoruhodný výrok, vezmeme-li v potaz, kolik se v té době vědělo o výživě a jejích dopadech na naše zdraví, životní prostředí, problematiku světového hladu, práva zvířat a lidská práva. Kdyby měl Albert Einstein k dispozici poznatky moderní vědy, zněl by jeho výrok možná takto:

„Nic nebude lidskému zdraví prospěšnější a nic nezvýší šance na zachování života na Zemi více než přechod na **veganskou** stravu.“

Veganská strava je čistě rostlinného původu. Ve správném, dostatečně rozmanitém provedení se jedná z lékařského hlediska o nejzdravější způsob stravování, který je nejlepší pro životní prostředí, klima,



zvířata a člověka. Rozhodl jsem se publikovat tuto brožuru, protože veganská strava a veganský životní styl mají mimořádný význam pro každého z nás, pro celou společnost, především pak pro budoucí generace, životní prostředí, klima i zvířata. Jen když máme k dispozici dostatečné množství správných informací, můžeme dělat dobrá rozhodnutí ku vlastnímu prospěchu i blahu ostatních.

Stravovací návyky vyspělých zemí mají vážné dopady na lidské zdraví, ovlivňují klima a životní prostředí, určují osudy několika miliard zvířat a pro milióny dětí, které trpí hladu, jsou otázkou přežití. Tato brožura a webová stránka [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info) mají poukázat na pozoruhodné přednosti a pozitivní vliv veganské stravy na člověka, zvířata, životní prostředí a klima.

Je třeba si uvědomit, že na veganské stravě nemusíte žít v askezi a odříkat si, ba naopak, labužníci a požitkáři si budou moci přijít na své. Veganské kuchařky a restaurace jsou toho ostatně přesvědčivým důkazem.

Krátký doprovodný krátký film k této brožuře naleznete na:

[www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan](http://www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan)

MUDr. Ernst Walter Henrich

## VEGANSTVÍ

### NEJDZRAVĚJŠÍ ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ

**Způsob stravování má rozhodující vliv na naše zdraví. Jsme zkrátka to, co jíme. Zdravá výživa je základním předpokladem k dlouhověkosti a umožňuje nám, abychom se těšili co nejlepšímu zdraví a dobré fyzické kondici. Z tohoto důvodu je nezbytné, abychom se seznámili s výsledky seriózních světových vědeckých výzkumů, které nám prozradí, jak má zdravá výživa vypadat!**

Přestože známe z médií poučky o tom, že máme jíst více ovoce a zeleniny a maso omezit, platí maso stále za normální součást zdánlivě zdravé a vyvážené stravy. **Zdravotní rizika spojená s konzumací masa** byla prokázána nesčetnými vědeckými studii. V roce 2015 vyhodnotila Světová zdravotnická organizace (WHO) výsledky více než 800 studií na toto téma a zpracované maso následně označila za „karcinogenní“. **Neblahé dopady konzumace mléka, sýru a jiných mléčných produktů** na naše zdraví se téměř či vůbec nedostávají do veřejného povědomí, přestože jsou pravděpodobně vážnější než následky konzumace masa. Přijdou-li při přírodních katastrofách či teroristických útocích stovky nebo tisíce lidí o život, vyvolá to obecné zděšení. Když však milióny lidí trpí rakovinou, onemocněními srdce, vysokým tlakem, cukrovkou, Alzheimerovou chorobou, nadváhou a umírají na tyto či další choroby **způsobené špatnými stravovacími návyky a**

**konzumaci živočišných produktů**, je nám to překvapivě lhostejné. Zatímco má veřejnost k dispozici mylné a zavádějící informace o zdravé výživě, **profitují z této fatální situace určitá průmyslová odvětví**.

**Lékaři, nemocnice, výrobci zdravotnických přístrojů a farmaceutické společnosti** vydělávají pouze tehdy, když lidé trpí chronickými onemocněními a potřebují lékařskou péči. **Živočišná výroba** má obrovský obrat jen v tom případě, že lidé konzumují chorobotvorné živočišné výrobky, jako je maso, mléko a mléčné výrobky, vejce a ryby. Nebezpečné je, že se zdravotní dopady konzumace živočišných potravin nemusí projevit během prvních několika let. Medicína se sice nesmírně rychle vyvíjí, my za to ale na druhou stranu platíme vysokou cenu. Zaprvé se zvyšují **náklady na zdravotní péči** a tím i příspěvky, které platíme zdravotním pojišťovnám. Zadruhé pokrok v medicíně způsobuje, že se lidé, kteří onemocněli požíváním živočišných produktů, dožívají vyššího věku. Pomocí chemoterapie, léků, nejmodernějších zdravotnických nástrojů, operací a jiných drahých invazivních zákroků léčíme **symptomy chronických onemocnění, nikoliv jejich příčinu**. Namísto zvyšujícího se počtu zdravých lidí stoupá množství těch, kteří trpí chronickými onemocněními, ale v průměru žijí déle. To je výsledkem počínání moderního lékařství, kdy sice prodloužíme lidský život, s ním zároveň však i **lidské utrpení**. V zájmu zodpovědné medicíny by přitom mělo být, aby se lidé dožili vysokého věku při **nejlepším tělesném a duševním zdraví**. Toho ovšem můžeme **dosáhnout pouze prevencí**, tedy tím, že předejdeme chronickým onemocněním **pomocí zdravé výživy** a životního stylu. Na zdravých lidech ale nevydělají ani lékaři, nemocnice, farmaceutický průmysl, ani výrobci zdravotnických přístrojů. Kardiolog Caldwell B. Esselstyn na toto téma napsal knihu *Prevence a léčba srdečních chorob* („Prevent and Reverse Heart Disease“): „Zeptal jsem se jednou mladého kardiologa se specializací na operační zákroky, proč svým pacientům nepředepíše jídelníček, který by jejich onemocnění zastavil a vyléčil. On na to upřímně odpověděl: Víte, že jsem si minulý rok vydělal více než 5 000 000 dolarů?“

V zájmu koho je, aby lidé byli zdraví? Podle mých poznatků o to nestojí ani většina **zdravotních pojišťoven**. Ať totiž budou náklady na zdravotní péči jakkoliv vysoké, zaplatí je pojištěnci v podobě vyšších příspěvků. I **politiky** drží v šachu zdravotnictví a živočišná výroba, takže ani tam nelze předpokládat podporu, spíše naopak. Bývalý německý ministr pro výživu a zemědělství Christian Schmidt, který ve funkci působil od roku 2014 do března roku 2018, se svou podporou živočišné výroby vůbec netajil. Přestože Světová zdravotnická organizace označila maso a masné výrobky za „karcinogenní“, dělal jim bývalý ministr Schmidt milerád reklamu. Zastupoval tak prospěchářské zájmy živočišné výroby, nikoliv cíle veřejného.

To však není všechno. Na první pohled nezávislé organizace pro výživu, které vydávají oficiální výživová doporučení pro obyvatelstvo, bývají v celosvětovém měřítku značným způsobem **dotovány živočišnou výrobou**. Úzké vazby Německé společnosti pro výživu („Deutsche Gesellschaft für Ernährung“, DGE) na tento průmysl jsou veřejným tajemstvím. Vědci, kteří působí ve zdánlivě nezávislých výživových institucích si za své znalecké posudky či jiné lukrativní zakázky vyslouží tučný honorář. Mohou se za těchto okolností organizace a jejich zaměstnanci vyjádřit proti výrobkům firem, které je financují nebo jim nabízejí jiné benefity? I v politice jsou zástupci zájmů živočišné výroby úspěšní – jako poslanci v parlamentu nebo členové vlád mohou tyto výrobky snadno propagovat. Takto vznikají zákony ve prospěch průmyslu a na úkor obyvatel. Právě z tohoto důvodu proudí celosvětově do živočišné výroby horentní sumy v podobě **dotací**. Evropská Unie investuje ročně více než 50 miliard eur jen do zemědělství, nejvíce přitom připadá na živočišnou výrobu. Za živočišné produkty hradí dokonce i vývozní prémie. Cílem je, aby levné živočišné výrobky z EU zaplavily světový trh, čímž připraví o živobytí zemědělce v chudých zemích.

**Ve státních institucích, které stanovují oficiální výživová doporučení, sedí po celém světě (často dokonce představují většinu) zástupci živočišné výroby.** Od ostatních členů nejsou téměř nikdy k rozeznání. Vysoce dotované smlouvy o poradenských činnostech s živočišnou výrobou či jiné lukrativní zakázky v podobě „vedlejších činností“ nijak nevybočují. Profesor Campbell, který zná dění v zákulisí, tento systém odhaluje ve své knize *Čínská studie* („China Study“). Jako příklad uveďme Švýcarsko, kde se tamní zástupci průmyslu své vazby na živočišnou výrobu ani nesnažili skrývat: ještě před nedávnem byla marketingová ředitelka masného průmyslu členkou Švýcarské výživové komise („Eidgenössische Ernährungskommission“), nejvyššího úřadu, který poskytuje oficiální výživová doporučení ve Švýcarsku a je poradcem švýcarské vlády. Jejím úkolem bylo zajistit, aby šly masné výrobky na odbyt. Lze si představit, že by snad lobovala proti masu a postavila se tak zájmům svého zaměstnavatele?

Jedná se o celosvětově rozšířený systém **legální korupce**. Členy výživových komisí bývají lobbyisté, dietologové a lékaři, marketingoví manažeři a PR odborníci, kteří jsou všichni sponzorováni masným, mlékařským a vaječným průmyslem. A právě tyto lidé vypracovávají oficiální výživová doporučení pro obyvatelstvo. Často jsou tato doporučení v rozporu se stanovisky seriózních vědeckých oborů, které prokazují negativní účinky živočišných výrobků na lidské zdraví. Profesor T. Colin Campbell shrnuje tento **korupční systém** ve své knize následovně: **„O souvislostech mezi výživou a zdravím toho víme opravdu hodně. Ale pravdivá fakta byla pohřbena pod hromadou nepodstatných, často i nebezpečných informací, které šíří pseudověda, módní dietní programy a propaganda potravinářského průmyslu.“**

Běžným a oblíbeným způsobem manipulace, které živočišná výroba a její příznivci využívají je zpochybňování studií seriózních vědců, kteří poskytují jasná fakta o tom, jak živočišné produkty škodí zdraví. Kritizují bezpředmětné jednotlivosti, jako například výzkumné metody. Tato kritika bývá ovšem libovolně přitažena za vlasy a ve většině případů je možné ji jednoduše vyvrátit. **Cíle živočišné výroby však bylo dosaženo: studie byla zastánci průmyslu kritizována a stává se „spornou“.** Diskutují-li uznávaní vědci nad naprosto seriózní studií, je těžké se této nálepky zbavit. A tak je nečestnými manipulativními metodami zpochybněna věrohodnost poctivých vědců a jejich výzkumů. Běžný občan, ale také mnozí novináři tyto mechanismy neprohlédnou a slovo „sporný“ staví na stejnou úroveň jako „špatný“ nebo „nevěrohodný“. Vážné a dlouhodobé zdravotní následky této manipulativní propagandy odnáší znejistění občané.

Pomocí dalšího častého a populárního způsobu legální korupce lze **hodnotu celé potravinové řetězce falešně zvýšit**, a to na základě toho, že obsahuje látky, které jsou nepochybně důležitou součástí stravy. Tak je tomu **například u zdraví škodlivého mléka**. Mlékárenský průmysl a jeho sympatizanti již dlouhá léta propagují mléko jako zdravou potravinu, jelikož obsahuje vápník a bílkoviny, a chceme-li mít zdravé kosti, je údajně nepostradatelné. V průzkumech bylo ale jednoznačně prokázáno, že živočišné bílkoviny působí silně **rakovinotvorně**, a to především ty obsažené v mléce. V knize *Čínská studie*, která byla financovaná z peněz amerických a čínských daňových poplatníků, zkoumal tento fenomén i profesor T. Colin Campbell a zjistil následující: **„Vznik a rozvoj rakoviny důsledně a silně podporoval kasein, což je bílkovina, která tvoří až 80 % z celkového množství bílkovin kravského mléka. Kasein podporoval rozvoj všech stadií nádorového bujení. A které typy bílkovin, dokonce i ve vysokých koncentracích, neměly žádný vliv na vznik a vývoj rakoviny? Bezpečné bílkoviny pocházely z rostlin, byly to i ty, jež jsou obsaženy v pšenici a sóji.“** Existuje nespočet dalších studií, které poukazují na závažná zdravotní rizika spojená s konzumací mléka.

Vápník lze dokonce lépe získat z rostlinné stravy. **Biodostupnost vápníku** v mléce je relativně nízká ve srovnání s různými druhy zeleniny bohatými na vápník (např. brokolice). Jinými slovy: mléko sice obsahuje vysoké množství vápníku, který ale naše tělo neumí dobře přijmout a vstřebat. Aminokyseliny s obsahem síry, které se hojně nachází v živočišných zdrojích bílkovin, jako jsou mléčné produkty, maso a vejce, navíc způsobují **značnou ztrátu vápníku** ledvinami. Zamysleme se nad tímto tvrzením ještě jednou: mléko bývá vychvalováno kvůli vysokému obsahu bílkovin. Ten však způsobuje, že se vápník stává nejenom neúčinným, ale patrně se touto cestou dokonce ztrácí! **Ne nadarmo se osteoporóza (řídnutí kostí) nejvíce vyskytuje v zemích s nejvyšší konzumací mléka a nejméně tam, kde se konzumuje nejméně. Nejvíce náchylní zlomeninám jsou podle**

## **mnohých studií ti jedinci, kteří mléko pijí často.**

Běžný občan si samozřejmě není vědom toho, že mléko obsahuje nespočet různých zdraví nebezpečných **hormonů** (růstové hormony, těhotenské hormony, pohlavní hormony atd.), které obvykle dostaneme v lékárně pouze na předpis. Kravské mléko je z biologického hlediska určeno k tomu, aby umožnilo teleti vyrůst v co nejkratší době. Pokud je však tento koktejl hormonů podán lidskému organismu, který na jeho vlivy není uzpůsoben, objasňuje to, proč konzumace mléka může vyvolat chronická, často smrtelná onemocnění, jako je např. rakovina.

Je stejně absurdní vychvalovat zdravotní výhody mléka pro jeho obsah bílkovin a vápníku, jako kdybychom propagovali konzumaci jedovatých hub, protože také nepopíratelně obsahují vitamíny a minerály. **Rozhodující je celkový zdravotní dopad dané potraviny, nikoli pouze jedné libovolné vychvalované látky.**

Báchorky živočišné výroby, která vydává maso, ryby, mléko a mléčné výrobky za zdravé a hodnotné potraviny, bez námitek přijímají jak zahlcení spotřebitelé, tak i nic netušící novináři a politici s vazbami na živočišnou výrobu. V mnohých zemích včetně EU jsou navíc tyto nezdravé a kruté výrobky ze zvířat z velké části financovány penězi daňových poplatníků. Je skandální, že v Německu činí daň z přidané hodnoty na rostlinné mléko 19 %, čímž je znevýhodněno oproti mléku kravskému, u nějž činí daň pouhých 7 % a navíc je hojně dotováno. Je naprosto nepřijatelné, aby politici takto očividně **stavěli zájmy živočišné výroby nad zdraví obyvatelstva**, na které by měli myslet především.

Zdravá výživa bývá shazována někdy dokonce i v **médiích**. V jednotlivých případech nelze nikdy dokázat, zda se u dotyčného novináře jednalo pouze o neznalost nebo zda měl úzké vazby na živočišnou výrobu a sledoval tak ekonomické zájmy. Jako příklad nám poslouží případ z roku 2004, kdy došlo k úmrtí dítěte, kterému rodiče údajně podávali veganskou stravu. Ve skutečnosti však dítě nejedlo vůbec nic, tedy ani veganskou stravu! Dítěti zároveň nebyla poskytnuta lékařská pomoc při léčbě těžkého zápalu plic způsobeného nechutenstvím. Na tomto příkladu je neuvěřitelné nejenom to, **že se dítěti nedostávalo žádné (zdravé veganské) potravy**, ale že se jeho rodiče stravovali podle tzv. prastravy<sup>1</sup>. Tato „prastrava“ však nemá co dočinění se zdravou a plnohodnotnou veganskou stravou, která uspokojuje fyziologické výživové potřeby. Média však jako obvykle nepokládaly za

---

<sup>1</sup> Tzv. „*Urkost*“-*Diät* označuje druh stravování se kterým přišel německý autor Franz Konz, v rámci které se nekonzumují žádné živočišné produkty a nedochází k tepelné úpravě pokrmů. Konzumují se různé typy bylin a rostlin a konzumace kávy a alkoholu je zakázána, dokonce ani příjem tekutin celkově není nutný.

důležité tento případ důkladně prozkoumat nebo si zjistit základní a věrohodné informace o veganské stravě. Naopak: novináři veganství odsoudili na základě známých **předsudků** ve prospěch živočišné výroby, přestože tento konkrétní případ s veganskou výživou neměl co dočinění. V povědomí společnosti však o ní zůstane mylný dojem, což je v zájmu živočišné výroby.

Na druhou stranu umírají miliony lidí na následky nesprávného způsobu stravování, mezi které patří nadváha, vysoký tlak, srdeční infarkty, angina pectoris, mrtvice, arterioskleróza, osteoporóza, rakovina, cukrovka, Alzheimerova choroba a jiná chronická onemocnění. Na vině je přitom hlavně konzumace **masa, mléka, mléčných výrobků, vajec, živočišných tuků a bílkovin**. Mnoho nedávných vědeckých výzkumů prokázalo souvislost mezi konzumací živočišných výrobků a těmito závažnými nemocemi. V posledních letech se rovněž intenzivně zkoumalo, kolik nebezpečných látek, jako jsou dioxiny nebo těžké kovy, je obsaženo v rybách, a výsledky jsou vskutku alarmující. V roce 2009 zkoumaly univerzity v Barceloně a Granadě v rámci různých studií výskyt rtuti u dětí a těhotných žen a zjistily jasnou souvislost mezi konzumací ryb a **množstvím rtuti v organismu**. Zvýšená koncentrace rtuti jednoznačně poškozuje **duševní výkonnost dětí** (paměť, řeč) a způsobuje **zpomalení jejich vývoje**. Podobná francouzská studie z roku 2007 poukázala na **ryby a mléko** jako na nejvýznamnější zdroje **jedovatých látek** (dioxiny, furany a PCB látky).

Podle výzkumů Švýcarského ministerstva zdravotnictví („Bundesamt für Gesundheit“, BAG) z roku 2009 a 2013 pochází **92 % jedovatých a karcinogenních látek v potravě (dioxiny a PCB látky) z živočišných produktů. Mléko a mléčné výrobky představují s 54 % největší zdroj těchto jedů!**

Také Německé ministerstvo životního prostředí („Umweltbundesamt“) tento fakt zmiňuje v publikaci z roku 2014: z 90 % pronikají karcinogenní jedy jako dioxiny a PCB látky do lidského organismu živočišnou stravou, tedy konzumací mléka, masa, ryb a vajec!

Následují citáty z publikace Německého ministerstva životního prostředí *Dioxiny a jim podobné PCB látky v životním prostředí a potravním řetězci* („Dioxine und dioxinähnliche PCB in Umwelt und Nahrungsketten“):

*„Obzvláště povážlivá je kombinace vysoké toxicity a ekotoxicity a dlouhé životnosti (perzistence) dioxinů a jim podobných dl-PCB látek, jejichž tendencí je hromadit se v organismech (bioakumulace).“*

*„Dioxiny a dl-PCB látky jsou perzistentní látky, které se v přírodě jen stěží odbourávají a hromadí se*

*v živých organismech (bioakumulace). Pro člověka a zvířata jsou vysoce jedovaté. Látky s takovými vlastnostmi jsou obzvláště nebezpečné a bývají označovány za látky vzbuzující mimořádné obavy (PBT látky a vPvB látky).“*

*„Z 90 % přijímá člověk dioxiny a dl-PCB látky potravou, přesněji řečeno živočišnými výrobky s vysokým obsahem tuku, jako je mléko, maso, ryby a vejce. Téměř dvě třetiny všech jedů přitom pochází z masa a mléka. Ryby sice ve srovnání obsahují více dioxinů (záleží na obsahu tuku), v Německu však jejich spotřeba není tak vysoká. Zatížení lidského organismu těmito toxickými látkami se neprojevuje v rámci každodenní konzumace, hromadí se však v tukových tkáních a játrech.“*

Velké množství studií odhalilo spojitost mezi **konzumací mléka** a **značným počtem vážných onemocnění**, jako je rakovina prsu, rakovina prostaty, Alzheimerova choroba, roztroušená skleróza, Parkinsonova choroba, cukrovka 1. a 2. typu, rakovina vaječnicků, osteoporóza atd. Světová zdravotnická organizace („Weltgesundheitsorganisation“, WHO) uveřejnila čísla, která poukazují na korelaci celosvětového **výskytu rakoviny prsu** a **spotřeby mléka** v daných zemích. *Zpráva Evropské unie o růstových hormonech hovězího dobytka („EU-BST-Human-Report“)*, která přezkoumala dopady konzumace mléka na lidské zdraví, došla k závěru, že mléko obsahuje hormony, které podporují **růst zhoubných nádorů**, a to hlavně u rakoviny prsu a prostaty.

Milióny lidí nesou zdravotní následky konzumace živočišných výrobků a mnozí jim podléhají. Média jsou ale k této situaci zjevně lhostejná. Objeví-li se však zpráva o nezodpovědných rodičích a údajně veganské stravě (která ve skutečnosti veganská nebyla), strhne se obrovská vlna kritiky ze strany nic netušících lidí a zástupců zájmů živočišné výroby. Tyto výlevy laických médií a lobbyistů chovu hospodářských zvířat se **extrémně liší od seriózního vědeckého výzkumu o výživě a od výpovědí renomovaných dietologů**. Takto například ve společném dokumentu z roku 2003 zaujímají jasné stanovisko o výhodách veganské potravy **Akademie výživy a dietetiky („Academy of Nutrition and Dietetics“, AND**, dřívější název: Americká dietetická asociace, „American Dietetic Association“, ADA) společně s **organizací Kanadských dietologů („Dietetics of Canada“, DC)**. Členy těchto sdružení jsou renomovaní američtí a kanadští dietologové. Samotná AND má na 70 000 členů. V tomto společném prohlášení stojí mimo jiné:

*„Dobře rozvržená vegetariánská i veganská strava je vhodná pro všechna životní období, včetně těhotenství, kojení, dětství i dospívání.“*

Také výrok renomovaného německého dietologa, profesora **Clause Leitzmanna** mluví sám za sebe:

*„Domáci i celosvětově prováděné studie s osobami, které se stravují vegansky, nám ukazují, že vegani bývají v průměru jednoznačně zdravější než ostatní obyvatelstvo. Váha, krevní tlak, množství tuku v krvi, hladina cholesterolu, funkce ledvin stejně jako celkový zdravotní stav se častěji pohybují v rozmezí normálních hodnot.“*

V roce 2009 vydala **Akademie výživy a dietetiky (AND)** přepracovanou verzi dokumentu, ve kterém posílila svou podporu pro veganský způsob stravování. Vezmeme-li v potaz známé vazby AND na průmyslovou výrobu, jde o pozoruhodný počin. Vědecká data ve prospěch veganské stravy ovšem nelze přehlédnout. **AND došla k závěru, že vegetariánská strava, do níž spadá i veganství, je ve správném provedení zdravá a výživná jak pro dospělé, malé děti, děti a dospívající, tak může pomoci i těm, kteří trpí chronickými onemocněními jako choroby srdce, nadváha, cukrovka. Díky veganské stravě jim můžeme předcházet a také nám pomáhá v jejich léčbě.** Článek byl publikován v červenci roku 2009 v Časopise Akademie výživy a dietetiky („Journal of the American Dietetic Association“), kde AND jasně vyjadřuje svůj postoj **k vegetariánské a veganské stravě:**

*„Akademie výživy a dietetiky zastává názor, že dobře naplánované formy vegetariánství, včetně plnohodnotné vegetariánské a veganské stravy, jsou pro člověka zdravé, uspokojují fyziologické výživové potřeby a mohou být přínosné v rámci prevence a léčby jistých onemocnění. Dobře naplánovaná vegetariánská strava je vhodná pro všechny věkové skupiny i během těhotenství a v období kojení, pro malé děti, dospívající a sportovce.“*

Z tohoto příkladu je bohužel patrné, že velké organizace jako AND a DC ustupují zájmům živočišné výroby, jejichž zástupci jsou součástí jejich hierarchie. Vegetariánskou stravu rovněž označují za zdravou, přestože obsahuje zdraví škodlivé mléčné výrobky a vejce. **Skutečně zdravá je tedy pouze veganská strava.**

**Lékařský výbor pro zodpovědnou medicínu** („The Physicians Committee for Responsible Medicine“, „Ärztelkommission für verantwortungsbewusste Medizin“, PCRM) je obecně prospěšná organizace, která podporuje preventivní lékařství, provádí klinické výzkumy, prosazuje vyšší standardy v rámci etiky a efektivnosti studií. PCRM doporučuje **veganskou stravu jako nejzdravější druh stravování** a svůj postoj zdůvodňuje logicky a pochopitelně:

*„Veganská strava, která je plně rostlinného původu, je dokonce zdravější než vegetariánská strava. Jelikož vylučuje mléčné produkty a vejce, je veganská strava bez cholesterolu a obsahuje dokonce*



*méně tuku a nasycených mastných kyselin a kalorií než vegetariánská strava. Vědecký výzkum nám ukazuje, že našemu zdraví prospívá, když omezíme množství potravin živočišného původu, což veganskou stravu dělá celkem vzato nejzdravější.“*

Profesor **T. Colin Campbell**, autor knihy o výživě *Čínská studie*, vysvětluje přednosti veganské stravy následujícím způsobem:

*„Výsledky těchto výzkumů skutečně dokazují, že rostlinná strava působí jako prevence 80 % až 90 % veškerých onemocnění rakovinou, srdečních onemocnění a jiných faktorů degenerativních onemocnění, a to alespoň do velice vysokého věku.“*

*„Kromě toho máme nyní k dispozici působivé důkazy, které potvrzují, že zdravým stravováním je možné zvrátit průběh srdečních onemocnění v pokročilém stádiu, jistých relativně pokročilých stádií rakoviny, cukrovky a některých jiných degenerativních onemocnění.“*

Po více než čtyřicet let byl profesor **T. Colin Campbell** jedním z předních světových a nejuznávanějších dietologů. Profesor Cornellovy univerzity, nyní v penzi, vypracoval více než 300 vědeckých prací. Jeho odkazem je *Čínská studie*, nejrozsáhlejší výzkum o zdraví a výživě, který byl kdy realizován. Na výzkum vyčlenily finanční prostředky USA a Čína, úřady tedy výzkum obzvláště podrobně monitorovaly.

#### **Zde několik citátů z knihy *Čínská studie* profesora T. Colina Campbella:**

*„Lidé, kteří konzumovali převážně živočišnou stravu, měli většinou chronické choroby. Dokonce i relativně nízký příjem živočišných potravin byl podle studie spojen s nežádoucími účinky. Lidé, kteří konzumovali převážně rostlinnou stravu, byli zdravější a chronické nemoci se jim vyhýbaly.“*

*„Vznik a rozvoj rakoviny důsledně a silně podporoval kasein, což je bílkovina, která tvoří až 80 % z celkového množství bílkovin kravského mléka. Kasein podporoval rozvoj všech stadií nádorového bujení. A které typy bílkovin, dokonce i ve vysokých koncentracích, neměly žádný vliv na vznik a vývoj rakoviny? Bezpečné bílkoviny pocházely z rostlin, byly to i ty, jež jsou obsaženy v pšenici a sóji.“*

*„Kromě toho se začal formovat i další model, a sice ten, že živiny pocházející z živočišných zdrojů podporují vznik nádorů, zatímco živiny z rostlinných zdrojů tento vznik omezují.“*

*„Silný vztah mezi stravou bohatou na živočišné bílkoviny a tuky a hladinami pohlavních hormonů spolu s časným nástupem menstruace, které vedou ke zvýšenému riziku vzniku rakoviny prsu, je významným objevem. Jednoznačně nám říká, že by naše děti neměly konzumovat stravu bohatou na živočišné produkty.“*

*„V Čínské studii jsme přesvědčivě prokázali silnou souvislost mezi příjmem živočišných bílkovin a rozšířením rakoviny.“*

*„Ty, kteří se žijí téměř výhradně živočišnými bílkovinami, trápí téměř vždy srdeční choroby, rakovina a diabetes.“*

*„Tyto výsledky (...) ukazují, že správná výživa může léčit srdeční chorobu, diabetes a obezitu. Jiný výzkum naznačuje, že výživa může výrazně ovlivnit průběh různých druhů rakoviny, autoimunitních onemocnění, stav kostí, ledvin, zraku a choroby mozku ve stáří (např. poruchy myšlení či Alzheimerovu chorobu). Nejdůležitější je, že strava, jejíž aktivita byla opakovaně prokázána při léčení nemocí a při jejich prevenci, je stále stejná. Jedná se o stravu rostlinnou; ta podle mého laboratorního výzkumu a podle výsledků Čínské studie podporuje optimální zdraví. Nálezy se tedy shodují.“*

*„Důkazy shromážděné vědci z celého světa nyní ukazují, že pro prevenci rakoviny, srdeční choroby, obezity, diabetu, šedého zákalu, makulární degenerace (pozn. red.: Při makulární degeneraci dochází k poruše žluté skvrny (macula lutea) - oblasti ve středu sítnice oka – a tím k těžkému narušení zraku. Je nejčastější příčinou lidské slepoty u lidí nad 50 let), Alzheimerovy choroby, kognitivní dysfunkce (poruchy myšlení), roztroušené sklerózy, osteoporózy a dalších nemocí je účinný stejný typ výživy. Tato výživa může přinést mnoho pozitivních zdravotních účinků každému bez ohledu na jeho geny či osobní zdravotní stav. Všechny tyto nemoci vycházejí z jednoho zdroje, z nezdravé, většinou toxické výživy běžné v západních zemích a ze životního stylu, který zahrnuje přemíru faktorů podporujících rozvoj nemocí a jemuž zcela chybí faktory podporující zdraví. Proti výše vyjmenovaným nemocem však působí přírodní rostlinná strava.“*

*„Jedná se o mnoho zdravotních výhod, které vyplynou z konzumace rostlinné stravy. Upozorním zároveň na zdravotní rizika konzumace živočišné stravy, zvláště všech typů mas, mléčných výrobků a vajec.“*

*„Uvědomil jsem si, kolik námi uznávaných zvyklostí je chybných a že fakta o pravém zdraví jsou skryta za hradbou omylů a dezinformací. Nejhorší však je, že nic netušící veřejnost za tyto omyly*

*platila a platí nejvyšší cenu. “*

*„Chci odstranit zmatek v informacích, chci učinit cestu ke zdraví jednoduchou. Svá tvrzení opírám o důkazy vytvářené nutričním výzkumem uveřejňovaným v recenzovaných, profesionálních publikacích. “*

*„Zřejmě nejšťastnější zjištění, které jsem ve výzkumech týkajících se výživy našel, je, že dobrá strava je strava jednoduchá a že získat pevné zdraví je rovněž jednoduché. Biologie vztahu mezi potravou a zdravím je výjimečně složitá, ale doporučení vycházející z uveřejněné literatury jsou tak jednoduchá, že je mohu shrnout jednou větou: jzte přírodní rostlinnou stravu a omezte konzumaci upravovaných jídel, soli a tuků. “*

*„Ať už si vědci, lékaři či tvůrci politiky myslí, že se veřejnost změní, či si to nemyslí, laik si musí být vědom toho, že přírodní rostlinná strava je strava nejzdravější. “*

**Doktor Caldwell B. Esselstyn** se mezi lety 1994 a 1995 dostal na seznam nejlepších doktorů USA. Například přivedl bývalého amerického prezidenta Billa Clintona na veganskou stravu. Dr. Esselstyn je autorem knihy *Prevence a léčba srdečních chorob* („Prevent and Reverse Heart Disease“). V této knize pojednává o studii, kterou prováděl v osmdesátých a devadesátých letech. Během výzkumu pracoval s pacienty s vážným srdečním onemocněním, kterým by již léky a operace nic nepřinesly. Většině z nich nebylo přisouzeno ještě dlouho žít. Všichni pacienti, kteří se přísně drželi nízkotučné veganské stravy, byli svědky dokončení knihy i se plně zotavili. Tato skutečnost je o to více pozoruhodná, protože ve vyspělých západních zemích je onemocnění koronárních tepen častější příčinou smrti než rakovina! Na základě poznatků doktora Esselstyna a jiných vědců je možné, aby se onemocnění koronárních tepen vůbec nevyskytovalo, protože je téměř bez výjimky důsledkem konzumace masa, mléka, mléčných výrobků, vajec a ryb. Doktor Esselstyn proto jasně vysvětluje, proč **není zdravá ani vegetariánská strava:**

*„Při požití tuků produkuje tělo vysoké množství cholesterolu. Proto se u vegetariánů, kteří jedí tuky, máslo, sýr, mléko, zmrzlinu, koblihy s polevou a plněné pečivo vyskytují srdeční choroby, a to i přesto, že maso nejedí. “*

Není se tedy čemu divit, že v některých studiích vykazují vegetariáni dokonce horší zdravotní stav než osoby, které jedí maso. Často totiž příliš nahrazují chybějící maso mléčnými výrobky, které jsou pro zdraví obzvláště nebezpečné. Doktor Esselstyn zdůrazňuje ve své knize stejně jako v rámci svých

veřejných vystoupení, že opravdu zdravá je jediná plně rostlinná strava bez obsahu živočišných produktů, a lze díky ní léčit srdeční choroby i předejít jejich vzniku. Odmítá jakoukoli odchylku od přísně veganské stravy:

*„Klíčem k úspěchu je neopomenout detaily. Náš program zcela eliminuje příjem látek, které jsou příčinou vzniku arteriosklerózy. Bez výjimky. Naši pacienti musí úplně zapomenout na větu ‚Trochu přece neuškodí‘. Dnes víme, že platí pravý opak: ‚Trocha přece jenom škodit může – a škodí znatelně.‘“*

Bill Clinton se veganskou stravou léčil z těžkého případu ischemické choroby srdeční, přičemž se přísně držel zásad profesora Campbella a doktora Esselstyna. Jeho onemocnění bylo životu nebezpečné a vyžadovalo několik těžkých lékařských zákroků. Bill Clinton se na toto téma vyjádřil v rozhovoru:

*„Přestal jsem jíst maso, sýry, mléko, a dokonce i ryby. Nejím také vůbec žádné mléčné výrobky.“ A dále: „Rozhodl jsem se pro tento způsob stravování, aby se moje šance na co nejdelší život maximálně zvýšily.“*

I přes veliké množství jednoznačných důkazů podložených seriózními vědeckými fakty šíří velká část médií, politiků, neznalých doktorů a zdánlivých „odborníků na výživu“ **nepravdy a klamy** živočišné výroby a **chybné teorie** předchozích let. To je vskutku **nehorázný skandál zdravotní politiky**. Prevence chorob by měla, ba dokonce musí mít stejnou váhu jako léčba onemocnění. Avšak, v současném zdravotnickém systému, kam tečou miliardy, jde většina peněz na léčbu chronických onemocnění způsobených nesprávným stravováním. Kdyby se investovalo ve velké míře do preventivní zdravotní politiky, přišel by zdravotnický průmysl o velikou část svého zisku. Není se čemu divit, že tento nešťastně zmatečný pakt mezi zdravotnictvím a živočišnou výrobou a velký výskyt zavádějících informací zabraňují tomu, aby se investovalo do správného stravování, které by pomohlo chorobám předcházet. Takto fungující koloběh poškozuje do velké míry jak člověka, zvířata, tak i životní prostředí. Ti obyvatelé, kteří jsou vybaveni alespoň minimálním množstvím rozumu a intelektu, jsou proto v zájmu svého zdraví **odkázáni sami na sebe**.

Ve správném provedení je pestrá **veganská strava nejzdravější a jediná skutečně zdravá forma stravování**. Vynecháním masa, mléka, sýrů, vajec a ryb z našeho jídelníčku však ještě ničeho nedosáhneme. **Jelikož špatně sestavená veganská strava, která není dostatečně pestrá a obsahuje mnoho rafinovaných (zpracovaných) cukrů a olejů/tuků, je také nezdravá!** To platí i přesto, že

mnohé vědecké studie tvrdí, že vegani jsou obecně vzato zdravější než konzumenti masa a vegetariáni.

Na tomto místě je třeba znovu zdůraznit, že vegetariánská strava nemá žádné zdravotní výhody (etické už vůbec ne), a to, že vegetariáni průměrně vykazují lepší zdravotní stav než nevegetariáni, lze vysvětlit tak, že vědoměji pečují o své zdraví. Neboť mléko a mléčné výrobky patří podle vědeckých studií mezi zdraví neškodlivější potraviny vůbec (klíčovými slovy zde jsou: obsah hormonů, karcinogenní živočišné bílkoviny, environmentální toxiny, nasycené mastné kyseliny).

U veganské stravy je třeba obzvlášť dbát na přísun **vitamínu B12**, který vytváří pouze bakterie. Nachází se tedy především v potravinách živočišného původu, jež lehce podléhají zkáze. Některé výzkumy naznačují, že se vitamín B12 za určitých podmínek vyskytuje i v neomytých rostlinných potravinách. Touto cestou však nelze dostatečný přísun vitamínu zaručit. Domnělí „odborníci na výživu“ neustále poukazují na možný nedostatek vitamínu B12 a prezentují ho jako veliký argument proti veganské stravě. Vitamín B12 přitom může chybět i těm, kteří jedí smíšenou stravu. Z lékařského hlediska je naprosto nutné, aby vegani konzumovali výživové doplňky, které možný nedostatek vitamínu B12 vyrovnají, a to i přesto, že někteří vegani tak nečiní. Vitamín B12 se rovněž nachází ve fortifikovaných potravinách<sup>2</sup> či ve speciální zubní pastě. Jako jediná možná alternativa se nabízí pouze pravidelná kontrola hladiny vitamínu B12 v krvi. Toto preventivní opatření je však pouhou maličností ve srovnání s reálnou hrozbou negativních zdravotních dopadů konzumace masa, mléka, sýrů, vajec a ryb. **Bylo by nesmyslné a absurdní jíst živočišné potraviny pouze kvůli vitamínu B12. Bylo by nejenom naprosto nepřiměřené, ale přímo bláznivé pokoušet se vyvážit eventuální a neprokázaný nedostatek vitamínu B12 konzumací živočišných produktů, a vystavit se tak velikému zdravotnímu nebezpečí.**

Po prostudování vědecké literatury získáme následující zdravotní zásady:

7 PRAVIDEL ZDRAVÉ VEGANSKÉ STRAVY	
Pravidlo 1	Nejdůležitější je: Jezte co nejpestřejší stravu!
Pravidlo 2	Dodržujte přísun vitamínu B12 v podobě doplňků stravy, v zimě eventuálně doplňujte

<sup>2</sup> obohacených o vitamín B12

	vitamín D (buď veganský vitamín D2 nebo vitamín D3, který je veganského původu), jód získáte z mořských řas či jódové soli, té však prosím s mírou.
Pravidlo 3	S pokrmy konzumujte nápoje obsahující vitamín C pro optimální vstřebání železa.
Pravidlo 4	Bílý cukr a mouku vynechejte.
Pravidlo 5	Dodatečné tuky/oleje používejte jen v malém množství (ti, kteří trpí na srdeční choroby, by se jim měli úplně vyhýbat). To však neplatí pro malé děti. Tip: Omega-3 mastné kyseliny nejlépe z čerstvě pomletých lněných semínek.
Pravidlo 6	Průmyslově zpracované potraviny konzumujte spíše zřídka.
Pravidlo 7	Dávejte přednost čerstvému ovoci, zelenině, luštěninám, ořechům a celozrnným výrobkům.

Přečtěte si prosím **knihu Čínská studie od profesora Campbella**. Ještě lépe: prostudujte tuto knihu! Bude to s jistotou jedna z **nejdůležitějších knih vašeho života**. Dbejte o vaše budoucí zdraví a kvalitu života, ale také o zdraví a život vašich dětí, za které nesete zodpovědnost.

V knize *Prevence a léčba srdečních chorob* připomíná dr. Esselstyn, že se **u 70 % všech dvanáctiletých dětí** v USA vyskytují tukové usazeniny v tepnách, které bývají považovány za počátky srdeční choroby. Na vině je typická západní strava bohatá na maso, mléko, mléčné výrobky a rafinovaný cukr. V knize profesora Campbella se dozvíme o výzkumu, který byl prováděn na amerických vojácích padlých za války, kterým bylo v průměru **pouhých 22 let**. V **77,3 %** případů vykazovala jejich srdce výrazné příznaky srdeční choroby. A to ve 22 letech! Vojáci s nadváhou a neschopní služby nebyli povoláni do služby!

**Každé dítě má právo na co nejlepší možný start do života v nejlepší tělesné a duševní kondici. Zaslouží si pestrou a zdravou veganskou stravu, která to umožňuje. Je na rodičích a zákonných**

**zástupcích, aby v zájmu svých dětí sbírali informace o výživě z důvěryhodných, vědecky doložených zdrojů, a ty pak uplatnili v praxi.**

Zodpovědnost nesete také za své domácí mazlíčky, dbejte tedy i o jejich zdraví. Veganská strava není nejzdravější jen pro člověka. Proč bývají psi-vegani obvykle zdravější a dožívají se vyššího věku lze snadno odůvodnit. Veškeré nezbytné živiny pro psy a kočky může obsahovat jak vhodně sestavená strava, jejíž součástí je maso, tak i veganská strava, rozdíl totiž nespočívá v obsahu živin. Nejde o to, **odkud** živiny pochází, důležité je, **ŽE** se v krmivu vyskytují. Rozdíl mezi těmito způsoby stravování spočívá v tom, že veganské krmivo je mnohem méně zatíženo škodlivými látkami. Švýcarské ministerstvo zdravotnictví a německé ministerstvo životního prostředí společně s dalšími vědci zjistili, že živočišné výrobky, které jsou určené k lidské spotřebě, obsahují 90 % všech jedovatých látek v lidské potravě. Zvířecí krmivo navíc obsahuje jateční odpad, který není vhodný pro lidskou konzumaci. Na základě výsledků výzkumu profesora T. Colina Campbella a jiných vědců, kteří prováděli pokusy na zvířatech, jsou nejškodlivější živočišné bílkoviny ty, které najdeme ve zvířecím krmivu. Potraviny živočišného původu přirozeně obsahují také hormony, které podle mnohých studií podporují rakovinný růst. Rakovinotvorné látky se samo sebou vyskytují i v biomase a biomléce!

Významný vliv veganského krmiva dokazuje nedávný zápis do Guinnessovy knihy rekordů. Podle něj byl nejstarší pes světa vegan a dožil se 27 let. Více informací o nejstarším psovi najdete zde:

> [www.ProVegan.info/vegetarian-dog](http://www.ProVegan.info/vegetarian-dog)

Sám mám psa, který se dožil 19 let, přičemž jsem ho posledních 16 let života krmil veganskou stravou. Časem jsem na základě vlastních zkušeností došel k tomuto názoru: **kdo je proti veganské stravě o ní málo ví anebo sleduje jiné ekonomické zájmy.**

Profesor Campbell říká o přechodu na veganskou stravu:

*„První měsíc bude zřejmě náročný (více o tom viz dále), ale později už je vše daleko snazší. A mnozí budou velmi spokojeni. Víím, že je těžké uvěřit, dokud tuto stravu nevyzkoušíte sami. Při konzumaci rostlinné stravy se vám chutě změní. Cílem je, abyste byli schopni konzumovat rostlinnou stravu s potěšením a s pocitem spokojenosti. Nicméně přechod je obtížný kvůli různým psychologickým a praktickým úskalím. Vyžaduje čas a úsilí. Na druhé straně je však téměř zázračný výsledek. A budete překvapeni jednoduchostí celého procesu, jakmile přijmete tyto nové zvyky.“*

### 3. Překladatelská analýza originálu

V první části komentáře se budu věnovat překladatelské analýze výchozího textu z hlediska vnětextových faktorů, kam patří vysílatel, intence, adresát, médium, místo, čas a motiv, a vnitrotextových faktorů: téma, obsah, presupozice, výstavba textu, nonverbální prvky, lexikum, syntax, suprasegmentální prvky.

V druhé části se zaměřím na překladatelské problémy, které vznikly při převodu z německého do českého jazyka a uvedu příklady mých řešení.

#### 3.1 Vnětextové faktory

##### 3.1.1 Vysílatel

Autorem textu je MUDr. Ernst Walter Henrich. Studoval na univerzitě v Kolíně nad Rýnem a specializuje se na naturopatii. Je zakladatelem nadace *Dr. Med. Henrich ProVegan Stiftung*, webové stránky *vegangesund.info* a *provegan.info*, jejímž účelem je zvýšit informovanost obyvatelstva o veganském životním stylu. Je také autorem knihy receptů *Ab jetzt vegan! Über 140 Rezepte: Gesund esseon ohne tierische Produkte*<sup>3</sup>. Jako vydavatel brožury je uvedeno nakladatelství doktora Henricha, z čehož je možné usoudit, že autor a vysílatel je stejný.

##### 3.1.2 Záměr

Úkolem této brožury je poskytnout informace o veganské výživě a jejímu pozitivním vlivu na lidské zdraví. Je rozdělena na několik kapitol, přičemž tato první shrnuje nosné myšlenky ve prospěch veganství, a také uvádí kapitoly následující, které rozebírají jednotlivé důvody, proč se stát vegany.

Autor nejprve zdůrazňuje, že kvalitní strava je úměrná dobrému zdraví. Konstatuje, že většina civilizačních chorob je následkem konzumace živočišné potravy. Následně pojednává o současné zdravotní situaci ve vyspělých zemích a poukazuje na nedostatečnou informovanost obyvatelstva o správné výživě. Cituje některé vědecké studie, které dokazují negativní zdravotní dopady konzumace masa, mléka a vajec. Zároveň také hájí veganskou stravu a tvrdí, že bývá v médiích nespravedlivě napadána. Média údajně stejně jako politici i někteří vědci podporují zájmy živočišné výroby. Čtenáři navrhuje, aby se zbavil předsudků vůči veganské stravě a sám si vyzkoušel, jak na něj bude působit.

##### 3.1.3 Adresát a médium

Adresátem je v ideálním případě někdo, kdo se zajímá o zdravou výživu nebo přímo o veganství.

---

<sup>3</sup> <https://www.amazon.de/Ab-jetzt-vegan-tierische-Produkte/dp/3830466609>



Celá brožura je volně dostupná ke stažení ve formátu pdf na webové stránce [provegan.info](http://provegan.info), jednotlivé kapitoly lze také číst online. Na stránce se nachází veškeré relevantní informace na téma veganství: vědecké výzkumy o dopadu konzumace živočišných výrobků na lidské zdraví, novinky o živočišné výrobě, tipy pro zdravou výživu, články a videa na téma práva zvířat, aj.

Český překlad tohoto textu by mohl být určen pro podobné médium, tedy na webových stránkách, v českém jazykovém prostoru. Mohl by být zveřejněn například na stránkách České společnosti pro výživu a vegetariánství<sup>4</sup>, portálu [soucitne.cz](http://soucitne.cz), či na [vegan-fighter.com](http://vegan-fighter.com). Na všech těchto stránkách se objevují články podobného typu a podobají se svým způsobem stránce [provegan.info](http://provegan.info). Pokud by měl být tento překlad zveřejněn na stránkách [provegan.info](http://provegan.info), měl by být českému čtenáři adaptován. Cizojazyčné verze této stránky v textu vynechávají reálie, které jsou relevantní jen pro německy mluvícímu čtenáři (ministerstva, organizace, atd.).

### **3.1.4 Místo a čas**

Autor textu je původem z Německa, píše tedy zejména pro německy mluvícího čtenáře, čemuž odpovídají i reálie, které se v textu objevují. Zmiňuje se o německých a švýcarských státních orgánech a institucích a o situaci v těchto zemích, dále pak i Evropské unie a Severní Ameriky.

Veganství a vegetariánství je v Německu velice rozšířené, dá se tedy předpokládat, že německý čtenář bude s problematikou obeznámen. Autor také často cituje publikace a výsledky výzkumů z pera významných amerických lékařů a vědců (Campbell a Esselstyn), kteří mohou být považováni za „veganské celebrity“.

Znění této brožury bylo publikováno v dubnu roku 2016. V té době byl ministrem pro výživu a zemědělství Christian Schmidt. Od března tohoto roku zastává post Julia Klöckner. Tuto informaci je tedy nutné aktualizovat. U jiných údajích v článku nehraje časový faktor významnou roli.

### **3.1.5 Motiv**

Příležitostí ke komunikaci je velmi aktuální téma veganství, které se v posledních několika letech dostalo do povědomí široké veřejnosti, a osob, kteří se rozhodli vyloučit ze svých jídelníčků veškeré živočišné potraviny každým rokem přibývá. Množství lidí, které trpí civilizačními chorobami však také roste a podle našeho autora je tomuto trendu možné jednoduše zamezit. Autor textu je nad situací

---

<sup>4</sup> <http://www.csvv.cz/>

velmi rozhořčen a snaží se veganství hájit před útoky médií a jiných organizací, které sledují zájmy živočišné výroby. Snaží se nás přesvědčit, že bychom tento způsob stravování neměli předčasně odsuzovat, jelikož bychom z něj jako společnost mohli kolektivně těžit.

## **3.2 Vnitrotextové faktory**

### **3.2.1 Téma a obsah**

Tématem této brožury je veganský životní styl a jeho vliv na naše zdraví, životní prostředí, klima, zvířata a člověka. Přeložená část této brožury obsahuje pár slov k autorovi, předmluvu autora a první kapitolu nazvanou *VEGAN – die gesündeste Ernährung*.

V předmluvě cituje autor Alberta Einsteina, a jeho tvrzení aplikuje na problematiku. Krátce představuje, co veganství je a proč je tak významné. Poukazuje také na vlivy konzumace živočišné potravy na naše zdraví a životní prostředí. Vyvrací známou domněnku, že vegani nemohou mít požitky z jídla.

Autor představuje současnou situaci a také konstatuje, jak jsme se k ní dopracovali. Veřejnosti se podle něj dostávají silně zkreslené informace o zdravé výživě. Zmiňuje závěr Světové zdravotnické organizace z roku 2015 o zpracovaných masných výrobcích. Dále zdůrazňuje, že nezdravé jsou také vejce a mléčné produkty a vyjmenovává civilizační choroby, které jsou četně rozšířené a jsou důsledkem jejich konzumace. Následujících několik odstavců se věnuje korupci ve zdravotnictví, politice, médiích, zemědělství a živočišném průmyslu. Navazují citace z konkrétních vědeckých studií zabývajících se vlivem konzumace živočišných bílkovin, hormonů obsažených v živočišné stravě, environmentálních toxinů, aj. Převážnou část těchto citátů tvoří úryvky z knihy *Čínská studie*. Autor uzavírá svůj článek doporučeními pro zdravou veganskou stravu. Čtenáři je na konci článku poskytnut návod, jak se vyrovnat s přechodem na veganskou stravu, a také se zmíní o tom, že rostlinná strava je vhodná také pro naše domácí mazlíčky.

### **3.2.2 Presupozice**

Presupozice čtenáře se úzce pojí k vnětovému faktoru místa a času. Jak jsem již zmínila, text je primárně určen německému a německy mluvícímu obyvatelstvu (Německo, Rakousko, Švýcarsko). Často se v něm z toho důvodu objevují reálie z tohoto prostředí. Autor zde zmiňuje známe německé a švýcarské instituce, jako Německé ministerstvo životního prostředí („Umweltbundesamt“), Švýcarské ministerstvo zdravotnictví („Bundesamt für Gesundheit“), Německou společnost pro výživu („Deutsche Gesellschaft für Ernährung“). Cituje také známého německého dietologa Clause

Leitzmanna, nebo se zmiňuje o výši daně z přidané hodnoty na kravské a rostlinné mléko v Německu.

Předpokládá se, že čtenář je obecně seznámen s oblastí zdravého stravování, jelikož v Německu se tato diskuze vede již několik let. Text ale předchozí znalosti tohoto tématu vyloženě nevyžaduje.

Český čtenář sice tyto instituce či osobnosti zmíněné v textu nezná, jejich úloha je však jednoznačně daná, nebo dovysvětlena autorem textu. Stejně jako německý čtenář však musí znát civilizační choroby a základní pojmy z lékařství, které se nachází ve dlouhých výčtech autora (ischemická choroba srdeční, Alzheimerova choroba, cholesterol, nasycené mastné kyseliny, cukrovka/diabetes).

### **3.2.3 Výstavba textu**

Hlavní text se skládá z úvodního slova autora a článku o veganské stravě. Předchází mu pár slov o autorovi článku a krátké upozornění pro zájemce o nové zprávy o aktuálních informacích k veganské stravě, které se nachází na [www.provegan.info](http://www.provegan.info), a také možnost získat brožuru v tištěné podobě, pokud by ji chtěl čtenář distribuovat dále.

Předmluva odkazuje na doprovodný krátký film k brožuře rovněž na výše zmíněné webové stránce.

První odstavec stručně uvádí čtenáře do dané problematiky. Následují logicky členěné odstavce, jejichž strukturu jsem již zmínila v kapitole téma a obsah.

### **3.2.4 Neverbální prvky**

Neverbální prvky napomáhají čtenáři v pochopení a orientaci v textu a také zdůrazňují, co nám chce autor říci a na co chce poukázat.

Součástí překládaného textu jsou dva obrázky. Prvním je obrázek autora a nachází se v části „O autorovi“. Druhý obrázek uvádí samotný článek. Jsou zde vyobrazeni dvě mužská těla, to na levé straně má reprezentovat zdravé tělo v dobré fyzické kondici, symbolické je také jablko, které muž na tomto snímku drží v ruce. Toto jablko je také na titulní straně brožury a má reprezentovat pozitivní vlivy veganské výživy nejenom na člověka, ale také na svět. Na pravé straně je vyobrazeno tělo muže, který naopak reprezentuje negativní vlivy špatného stravování a konzumace živočišných produktů. Namísto jablka drží v ruce hamburger.

Co se týče grafické úpravy, tak většina písma je černá, černobílá a nadpisy jsou zelenou barvou. Písmo uvozujícího paragrafu je tučné a šedé barvy, slovo vegan v nadpisu a v zápatí stránky je psáno

hůlkovým písmem a zelenou barvou. Samostatné citáty, které se v textu nachází jsou v rámečcích na světle zeleném podkladu. Pro lepší orientaci, ale také pro zdůraznění některých argumentů jsou některá slova, věty i citáty tučně zvýrazněné.

Na konci článku se nachází odkazy na citovanou literaturu a také na články, filmy a videa, které autor doporučuje k dalšímu studiu pro doplňující informace o veganské stravě.

### 3.2.5 Lexikum

Tento text má převážně povahu populárně naučného článku. Vlastnosti lexika, které stojí za zmínku jsou zmíněné v následujících příkladech.

Jazyk je převážně spisovný, místy se však objevují výrazy a slovní spojení hovorové němčiny:

***Kein Wunder, dass bei dieser unglückseligen Gemengelage von Gesundheits- und Tierindustrie und massiver Fehlinformation die Prävention von Erkrankungen durch eine gesunde Ernährung weitestgehend auf der Strecke bleibt.***

Z textu je znát expresivita, která vyjadřuje autorovu frustraci nad některými okolnostmi:

*Die Tierindustrie erzielt nur dann riesige Profite, wenn die Menschen krankmachende Tierprodukte wie Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier und Fisch konsumieren.*

Autor také pro udržení pozornosti čtenáře volí prostředek rétorické otázky, na které někdy sám odpoví, jindy nechává nezodpovězené:

*Wer aber hat dann ein Interesse daran, die Menschen gesund zu erhalten? (Nach meinen Beobachtungen auch die meisten Krankenkassen nicht.)*

Některé výpovědi také pro zdůraznění zakončuje vykřičníkem:

*Tatsächlich nahm das Kind aber überhaupt keine Nahrung, also auch keine vegane Kost zu sich!*

Autor také někdy vstupuje do textu a mluví o vlastních zkušenostech:

***Mein*** eigener Hund wurde 19 Jahre alt und während seiner letzten 16 Lebensjahre vegan gefüttert.

Některá slova jsou užita sarkasticky, rovněž je zde znát frustrace autora:

***Die Märchen*** der Tierindustrie, wonach Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte gesunde und wertvolle Nahrungsmittel seien, werden widerspruchslos von meist überforderten Verbrauchern, ***ahnungslosen*** Journalisten und von industrieabhängigen Politikern hingenommen.

Často se v článku objevuje odborná terminologie z oblasti lékařství, dietologie, biologie a chemie. Dále pak názvy (a zkratky) organizací a státních institucí, vědeckých studií.

### 3.2.6 Syntax

V textu se často vyskytují dlouhé výčty, a to zejména živočišných produktů a civilizačních chorob. Autor také pro zdůraznění některých výpovědí začátky na sebe navazující věty opakuje:

*Wenn Naturkatastrophen oder Terroranschläge Hunderte oder Tausende von Toten fordern, ist das Entsetzen gross. **Wenn aber** eine gesellschaftsimmanente Fehlernährung durch Tierprodukte Millionen von Leidenden und Toten durch **Krebs, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Alzheimer, Übergewicht** und andere schwerste ernährungsbedingte Erkrankungen verursacht, wird dies mit einem erstaunlichen Gleichmut hingenommen.*

***Diese Dame** war als Marketingleiterin der Fleischindustrie dafür zuständig, den Fleischabsatz zu fördern. Ist es vorstellbar, dass sich **diese Dame** gegen Fleisch ausspricht und sich damit gegen die Interessen ihres Arbeitgebers stellt?*

Souvěťi jsou často velmi nominální a kondenzovaná:

*Was liegt bei dieser herausragenden Bedeutung der Ernährung näher, als sich kundig zu machen, wie gesunde Ernährung aus ernährungswissenschaftlicher Sicht **unter Berücksichtigung** der Ergebnisse weltweiter seriöser Studien ausschaut!*

*Das Kind wurde auch keiner ärztlichen Hilfe zugeführt, um **die der Appetitlosigkeit zugrundeliegende schwere Lungenentzündung behandeln** zu lassen.*

Častým jevem je také kataforické navazování:

*Dabei sollte das Ziel einer verantwortungsvollen Medizin im Interesse der Menschen ein langes Leben bei bester körperlicher und geistiger Gesundheit sein. **Dies** kann aber nur durch Prävention, also durch Vermeidung von chronischen Erkrankungen mittels einer gesunden Ernährung und eines gesunden Lebensstils erreicht werden.*

Nejčastější spojka, která se v textu objevuje je spojka *dass* uvozující větu podmínkou a předmětnou: *Wichtig ist zu wissen, **dass** die vegane Ernährung nicht einmal Askese oder wirklichen Verzicht, sondern Schlemmen und Genuss pur bedeuten kann, wie die veganen Kochbücher und veganen*

*Restaurants eindrucksvoll beweisen.*

*Auch eine französische Studie von 2007 enthüllte, dass gerade Fisch und Milch die bedeutendsten Quellen für die Aufnahme von Giftstoffen (Dioxinen, Furanen und dioxin-like PCBs) sind.*

Povětšinou se v původním textu objevuje indikativ, až na následující výjimku:

*Sorgen Sie auch für das Leben und die Gesundheit Ihrer Haustiere, für die Sie die Verantwortung tragen.*

### 3.2.7 Suprasegmentální prvky

Suprasegmentální prvky, které se v textu objevují jsou zejména uvozovky a tučný text. Uvozovky se používají v případě citátů a názvů, ale také v případě, chce-li autor relativizovat některá sdělení:

*Der normale Bürger, aber auch viele Journalisten durchschauen diese manipulativen Mechanismen nicht und setzen „umstritten“ mit „falsch“ oder „unseriös“ gleich.*

*Die Millionen Kranken und Toten durch tierliche Produkte werden ohne Aufschrei in der Presse offensichtlich als „normal“ hingenommen.*

### 3.3 Vybrané překladatelské problémy a jejich řešení

V této části se věnuji překladu do českého jazyka. Zmiňuji zde některá řešení překladatelských problémů, které vyplynuly při převádění z výchozího do cílového jazyka. Jsou srovnávány odpovídající úseky textu. Druhy řešení dělím do kapitol podle dominantního prvku ve výchozím jazyce, a popisuji důvod, proč jsem zvolila dané řešení. Pokud došlo kromě toho k jiné manipulaci s originálem, tak se k tomu také vyjádřím.

#### 3.3.1 Rozdělení souvětí

V překladu jsem několikrát rozdělila delší, komplikovaná souvětí na dvě nebo více větných celků. Často jsem se tak rozhodla z toho důvodu, aby byl cílový text srozumitelný a plynulý, tedy abych předešla neobratným a kostrbatým řešením. Myslela jsem přitom také na českého čtenáře, který není zvyklý číst dlouhá souvětí a jednoduše se v nich může ztratit.

#### Příklady:

*Die vegane Ernährung **enthält keinerlei tierliche Bestandteile** und ist, sofern richtig und abwechslungsreich durchgeführt, aus medizinischer Sicht die **gesündeste Ernährung** und das Beste für Umwelt, Klima, Tiere und Menschen.*

*Veganská strava je čistě rostlinného původu. Ve správném, dostatečně rozmanitém provedení se jedná z lékařského hlediska o nejzdravější způsob stravování, který je nejlepší pro životní prostředí, klima, zvířata a člověka.*

V tomto případě jsem větu rozdělila, abych oddělila a tím i zdůraznila charakteristiku veganské stravy, přičemž jsem si dovolila toto tvrzení lehce pozměnit a zjednodušit.

*Wichtig ist zu wissen, dass die vegane Ernährung nicht einmal Askese oder wirklichen Verzicht, sondern **Schlemmen** und **Genuss** pur bedeuten kann, wie die veganen Kochbücher und veganen Restaurants eindrucksvoll beweisen.*

*Je třeba si uvědomit, že na veganské stravě nemusíte žít v askezi a odříkat si, ba naopak, **labužníci** a **požitkáři** si budou moci přijít na své. Veganské kuchařky a restaurace jsou toho ostatně přesvědčivým důkazem.*

Stejně jako v předchozím případě bylo mým záměrem rozdělit tyto dva logické celky, tedy, že vegani „nejedí pouze trávu“ a že se o tom můžeme přesvědčit sami. Dále pak jsem v tomto případě nahradila původní výrazy, která vyjadřují požitek z jídla „Schlemmen“ a „Genuss“ za výrazy „labužníci“ a „požitkáři“. Chtěla jsem tak zachovat až jakousi zvukomalebnou kvalitu těchto slov z originálu, které podle mého názoru evokují hromadící se sliny v ústech.

*Dem gegenüber stehen Millionen von Menschen, die wegen massiver Fehlernährung, insbesondere durch **Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier, tierliche Fette und Proteine, an Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Angina pectoris, Schlaganfällen, Arteriosklerose, Osteoporose, Krebs, Diabetes, Alzheimer und weiteren chronischen Erkrankungen** leiden und sterben.*

*Na druhou stranu umírají miliony lidí na následky nesprávného způsobu stravování, mezi které patří **nadváha, vysoký tlak, srdeční infarkty, angina pectoris, mrtvice, arterioskleróza, osteoporóza, rakovina, cukrovka, Alzheimerova choroba a jiná chronická onemocnění**. Na vině je přitom hlavně konzumace **masa, mléka, mléčných výrobků, vajec, živočišných tuků a bílkovin**.*

V originále toto samotné souvětí není příliš dlouhé, obsahuje však dva dlouhé výčty, které by v rámci jedné věty mohly být pro českého čtenáře náročné na čtení. Rozdělila jsem zde větu podle dvou hlavních logických celků, tedy výčtu nejčastěji konzumovaných živočišných výrobků a nemocí, které jejich konzumace zapříčiňuje.

*Hier zeigt sich aber leider auch, dass grosse Organisationen wie die AND und die DC **aufgrund der***

*Mitgliederstruktur und der Verbindungen zur Tierindustrie leider Kompromisse eingehen und die vegetarische Ernährung auch als gesund bezeichnen, obwohl eine vegetarische Ernährung durch die gesundheitsschädlichen Milchprodukte und Eier sehr ungesund ist.*

*Z tohoto příkladu je bohužel patrné, že velké organizace jako AND a DC ustupují zájmům živočišné výroby, jejichž zástupci jsou součástí jejich hierarchie. Vegetariánskou stravu rovněž označují za zdravou, přestože obsahuje zdraví škodlivé mléčné výrobky a vejce.*

Tento příklad znázorňuje kromě rozdělení souvětí také posun, pro který jsem se v tomto případě rozhodla, jelikož jsem toho názoru, že kdybych tak neučinila, nebylo by českému čtenáři jasné, o čem je řeč. Tedy v originále se mluví o hierarchii těchto dvou předních institucí.

### 3.3.2 Sloučení souvětí

Většinou jsem při převodu textu do češtiny rozdělovala nominální dlouhá souvětí na minimálně dvě samostatné věty. V tomto případě jsem však sloučila dvě věty, jelikož by jednotlivé věty byly příliš krátké, aby stály samostatně a sloučením by nevzniklo nic, čemuž by český čtenář snadno neporozuměl.

Příklad:

*Tierliches Eiweiss, besonders das aus der Milch, ist aber ein sehr potenter Förderer des Krebswachstums. Dies wurde eindeutig in Studien nachgewiesen.*

*V průzkumech bylo ale jednoznačně prokázáno, že živočišné bílkoviny působí silně rakovinotvorně, a to především ty obsažené v mléce.*

### 3.3.3 Převedení kompozit

Německý jazyk na rozdíl od českého často využívá své možnosti tvořit kompozita, která však často nelze stejným způsobem převést do češtiny, která to totiž tak dobře neumí.

Příklady:

*Eine beliebte und gängige Manipulationsmethode der Tierindustrie und ihrer Helfer ist das Anzweifeln der Studien seriöser Wissenschaftler; die klare Fakten über die **Gesundheitsschädlichkeit** von Tierprodukten publizieren.*

*Běžným a oblíbeným způsobem manipulace, které živočišná výroba a její příznivci využívají je zpochybňování studií seriózních vědců, kteří poskytují jasná fakta o tom, **jak živočišné produkty škodí zdraví.***



V této větě se objevuje hned několik kompozit, přičemž jedno z nich jsem převedla podle vedlejší věty příslovečné způsobové.

*Nicht nur das, in vielen Staaten und der EU werden ungesunde **Tierqualprodukte** noch dazu massiv mit **Steuergeldern** subventioniert.*

*V mnohých zemích včetně EU jsou navíc tyto nezdravé a **kruté výrobky ze zvířat** z velké části financovány **penězi daňových poplatníků**.*

Kompozita, na která se v tomto případě zaměřuji jsou „*Tierqualprodukte*“ a „*Steuergelder*“. Součástí výrazu „*Tierqualprodukte*“ je slovo „*Qual*“, které jsem převedla jako přívlastek shodný „*kruté*“, a „*Tier*“, který jsem převedla předložkovou vazbou „*ze zvířat*“.

*Eine erhöhte **Quecksilberkonzentration** beeinträchtigte eindeutig die geistige **Leistungsfähigkeit** der Kinder (Gedächtnis, Sprache) und war mit einer **Entwicklungsverzögerung** der Kinder verbunden. Zvýšená **koncentrace rtuti** jednoznačně poškozuje **duševní výkonnost** dětí (paměť, řeč) a způsobuje **zpomalení jejich vývoje**.*

Tři kompozita, které se v tomto souvětí vyskytují jsem převedla následovně: „*Quecksilberkonzentration*“ bylo do češtiny převedeno podstatným jménem s přívlastkem neshodným; výraz „*Leistungsfähigkeit*“ by byl v normálním případě převeden pouze jako „*výkonnost*“ či „*produktivita*“, v tomto případě se však jedná o specifický typ výkonnosti a to té duševní, převedení proběhlo podstatným jménem s přívlastkem shodným; „*Entwicklungsverzögerung*“ bylo převedeno podstatným jménem s přívlastkem neshodným, přičemž došlo k vynechání slova „*Kinder*“, které již bylo zmíněno a bylo na něj odkázáno přívlastňovacím zájmenem.

*Aber im milliardenschweren **Gesundheitssystem** wird das grosse Geld mit den Behandlungen von chronischen **ernährungsbedingten** Krankheiten verdient.*

*Avšak, v současném **zdravotnickém systému**, kam tečou miliardy, jde většina peněz na léčbu chronických onemocnění **způsobených nesprávným stravováním**.*

Převedení kompozita „*Gesundheitssystem*“ problémy nečiní, jelikož v češtině existuje ustálené spojení „*zdravotnický systém*“. U tohoto souvětí se soustředíme na adjektivní kompozita „*milliardenschwer*“ a „*ernährungsbedingt*“. První problém byl převeden pomocí vedlejší věty přívlastkové, a druhý problém rozvíjíme spojení „*chronická onemocnění*“ pomocí adjektivní vazby, přičemž zde zdůrazňuji, že se jedná o nesprávné stravování, což není v originále explicitně vyjádřeno.

*Jedes Kind verdient, durch die gesündeste Ernährung die bestmöglichen **Startchancen** ins Leben bei bester körperlicher und geistiger Gesundheit zu erhalten.*

*Každé dítě má právo na co **nejlepší možný start do života** v nejlepší tělesné a duševní kondici.*

Kompozitum „*Startchancen*“ je zde přeloženo podstatným jménem s přívlastkem neshodným vyjádřeným předložkovou vazbou.

*Der in der Regel bessere Gesundheitszustand und das höhere Lebensalter **vegan ernährter Hunde** ist einfach erklärbar.*

*Proč bývají **psi-vegani** obvykle zdravější a dožívají se vyššího věku lze snadno odůvodnit.*

Zde se jedná o jediný příklad kompozita, které jsem v češtině vytvořila. V originále se nachází přívlastek neshodný. Moje řešení však větu zkracuje a zjednodušuje.

### 3.3.4 Frazologie

V textu se vyskytuje několik ustálených frází v německém jazyce, ze kterých některé mají plně ekvivalentní řešení v češtině, někde bylo třeba zvolit řešení s ekvivalentní významem.

Příklady:

*Die Ernährung hat entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit: „**Man ist was man isst.**“*

*Způsob stravování má rozhodující vliv na naše zdraví. **Jsme zkrátka to, co jíme.***

„*Man ist was man isst*“ a „*Jsme to, co jíme*“ se v obou jazycích často užívají. V českém znění jsem se však zbavila uvozovek a dvojtečky a fráze se stala samostatnou větou, přičemž pomocí výrazu „*zkrátka*“ odkazují na větu, která předchází.

*Auch die Politik **ist so fest im Griff** der profitierenden Gesundheits- und Tierindustrien, dass auch von dort keine Hilfe zu erwarten ist.*

*I politiku **drží v šachu** zdravotnictví a živočišná výroba, takže ani tam nelze předpokládat podporu, spíše naopak.*

Zde jsem zvolila řešení, které je možná více obrazné než originál, význam však zůstává stejný. Když v této stolní hře někdo někoho drží v šachu neumožňuje mu, aby ve hře postupoval, blokuje ho, což odpovídá reálné situaci v těchto odvětvích.

### 3.3.5 Pasivum

Pasivum se v němčině vyskytuje velmi často, jistě častěji než v češtině. V češtině působí nadměrný výskyt pasiva neobratně a zamezuje, aby text volně plynul. Německý text je populárně naučný, vykazuje však prvky textu odborného, kde se pasivum vyskytuje častěji než v jiných formách. V češtině se pasivum rovněž vyskytuje nejvíce v odborných textech, sice ne v takové míře, ale i přesto není nutné veškerá pasivní vyjádření eliminovat.

#### Příklady:

*Selbst zusätzliche Exportprämien **werden** für Tierprodukte **gezahlt**, sodass billige Tierprodukte aus der EU den Weltmarkt überschwemmen und die Existenzen der Bauern in armen Ländern zerstören. Za živočišné produkty **hradí** dokonce i vývozní prémie. Cílem je, aby levné živočišné výrobky z EU zaplavily světový trh, čímž připraví o živobytí zemědělce v chudých zemích.*

Činitel, který je v obou případech nevyjádřený je „Evropská unie“, která byla zmíněná v předchozích větách. V němčině se v tomto případě jedná o průběhové pasivum, které jsem do češtiny převedla transpozicí aktivem. Bylo by užito pasiva v českém překladu, působilo by to nečesky a neobratně. Mimo jiné zde pro lepší kohezi rozdělují německé souvětí.

*Es **werden** belanglose Einzelheiten, wie z. B. an der Methodik einer Studie, kritisiert.*

***Kritizují** bezpředmětné jednotlivosti, jako například výzkumné metody.*

V němčině je vyjádřen všeobecný podmět pomocí „es“ a pasiva, které je však v tomto případě fakultativní. Stejně jako v předchozím příkladu jsem zde užila transpozice aktivem. V češtině nahrazuji všeobecný podmět konkrétním činitelem a podle AČV přesouvám sloveso, které se v originále nachází na konci věty, na jeho začátek, čímž se zdůrazňuje odkaz na předchozí větu.

*Die Millionen Kranken und Toten durch tierliche Produkte **werden** ohne Aufschrei in der Presse offensichtlich **als „normal“ hingenommen**.*

*Miliony lidí nesou zdravotní následky konzumace živočišných výrobků a mnozí jim podléhají. Média **jsou** ale k této situaci zjevně **lhostejná**.*

Tento příklad znázorňuje, jak se z pasivní formy „*werden als „normal“ hingenomen*“ stane v češtině forma aktivní, přičemž je původní souvětí rozděleno na dvě věty a ve druhé větě se „*média*“ stávají podmětem. Do češtiny je výraz převeden přísudkem jmenným se sponou.

### 3.3.6 Názvy institucí a odborné termíny

Následují překlady vybraných termínů, které se v textu nacházejí:

*Die **Bioverfügbarkeit** von Kalzium aus der Milch ist im Vergleich zu verschiedenen kalziumreichen Gemüsesorten (z. B. Brokkoli) relativ gering.*

***Biodostupnost** vápníku v mléce je relativně nízká ve srovnání s různými druhy zeleniny bohatými na vápník (např. brokolice).*

V tomto případě jsem nepovažovala za nutné termín vysvětlovat, a to nejenom proto, že autor také termín nevysvětluje, ale proto, že se domnívám, že je ze struktury výrazu a věty jasné, co představuje.

*Das Erstaunliche an dieser Sache ist aber nicht nur, dass das Kind überhaupt keine (gesunde vegane) Ernährung aufnahm, sondern dass die Eltern zudem Anhänger einer sogenannten „**Urkost**“-**Diät** waren.*

*Na tomto příkladu je neuvěřitelné nejenom to, že se dítěti nedostávalo žádné (zdravé veganské) potravy, ale že se jeho rodiče stravovali podle tzv. **prastravy**.*

Původně jsem zamýšlela o výrazu „paleolitická dieta“, tento název však je již zažitý pro typ stravování, kde se člověk stravuje, jako se předpokládá, že se stravoval pravěký člověk z období paleolitu. Jako řešení jsem tedy zvolila poznámku pod čarou.

*Besonders kritisch ist die hohe Toxizität und **Ökotoxizität** in Kombination mit der Langlebigkeit (**Persistenz**) der **Dioxine** und **dl-PCBs** sowie ihrer Tendenz, sich in Lebewesen anzureichern (**Bioakkumulation**).“*

*Obzvláště povážlivá je kombinace vysoké toxicity a **ekotoxicity** a dlouhé životnosti (**perzistence**) dioxinů a jim podobných **dl-PCB** látek, jejichž tendencí je hromadit se v organismech (**bioakumulace**).*

Překlad vyznačených termínů byl snadný, jelikož se jedná o mezinárodní názvy a zkratky. Co jsem však pozměnila bylo vyjádření plurálu u „**dl-PCB látek**“, které mají v originále koncovku „-s“, tedy koncovku původně z anglického jazyka.

*Stoffe mit dieser Kombination von Eigenschaften sind besonders gefährlich und werden auch als **PBT**- bzw. **vPvB-Stoffe** bezeichnet.*

*Pro člověka a zvířata jsou vysoce jedovaté. Látky s takovými vlastnostmi jsou obzvláště nebezpečné a bývají označovány za **látky vzbuzující mimořádné obavy (PBT látky, vPvB)**.*

Zde jsem se rozhodla pro zobecňující název pro látky, které bývají označovány jako perzistentní, bioakumulativní a toxické. Tyto vlastnosti jsou však již zmíněné v předchozích citacích.

*Möglich sind auch mit Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel oder eine B12-Zahncreme.*

*Vitamín B12 se rovněž nachází ve **fortifikovaných** potravinách (obohacených o B12) či ve speciální zubní pastě.*

V tomto případě jsem si dovolila do českého znění vložit výraz, který se v původním textu nevyskytuje a vysvětlit ho v poznámkách pod čarou. Učinila jsem tak z toho důvodu, aby se v textu tak často nevyskytovalo označení pro vitamin B12. Tomuto uvažování odpovídá i řešení, které jsem zvolila pro „B12-Zahncreme“, tedy speciální zubní pastě. Předpokládám, že čtenář pochopí, že tato zubní pasta rovněž obsahuje vitamín B12 bez toho, abych to musela explicitně zmínit.

*Auch das deutsche **Umweltbundesamt** stellt dies 2014 in einer Publikation fest*

*Také **Německé ministerstvo životního prostředí** („**Umweltbundesamt**“) tento fakt zmiňuje v publikaci z roku 2014.*

V tomto souvětí se vyskytuje terminologie z oblasti chemie a zároveň i název německého ministerstva. Kompozitum typické pro německá ministerstva a státní orgány „*Bundesamt*“ jsem převedla jako „*německé ministerstvo*“.

*So nehmen zum Beispiel in einem gemeinsamen Positionspapier von 2003 die **Amerikanische Gesellschaft für Ernährung** (AND „**Academy of Nutrition and Dietetics**“, früherer Name: **ADA** „**American Dietetic Association**“) und die **DC** (**Verband der kanadischen Ernährungswissenschaftler**) zu den gesundheitlichen Vorteilen der veganen Ernährung eindeutig Stellung.*

*Takto například ve společném dokumentu z roku 2003 zaujímají jasné stanovisko o výhodách veganské potravy **Akademie výživy a dietetiky** („**Academy of Nutrition and Dietetics**“, **AND**) (dřívější název: **Americká dietetická asociace**, „**American Dietetic Association**“, **ADA**) společně s **organizací Kanadských dietologů** („**Dietitians of Canada**“, **DC**).*

Názvy výše uvedených organizací jsem z části přebrala z části přeložila. Co se „*DC*“ týče, tam jsem zvolila název organizace a namísto dietologie jsem zvolila výraz dietolog místo dietologie, přestože by byl přesnější.

*Die Ärztekommision PCRМ („The Physicians‘ Committee for Responsible Medicine“, Ärztekommision für verantwortungsbewusste Medizin) ist eine gemeinnützige Organisation, die präventive Medizin fördert, klinische Forschung durchführt und höhere Standards für Ethik und Effizienz in der Forschung fördert.*

*Lékařský výbor pro zodpovědnou medicínu (The Physicians Committee for Responsible Medicine, PCRМ) je obecně prospěšná organizace, která podporuje preventivní lékařství, provádí klinické výzkumy, prosazuje vyšší standardy v rámci etiky a efektivity studií.*

Název PCRМ jsem převzala ze stránek České společnosti pro výživu a vegetariánství.

### 3.3.7 Opakování výrazů

V textu se často opakují stejné výrazy a formulace, které jsem pro zvýšení různorodosti vyjádření zvolila několik možností.

#### 3.3.7.1 Veganství

Nejčastěji se v německém textu objevuje spojení **vegane Ernährung**, které odpovídá v češtině nejčastěji užití spojení „**veganská strava**“:

*Diese Broschüre und die Website [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info) möchten die positiven Auswirkungen und erstaunlichen Vorteile der **veganen Ernährung** für Mensch, Tier, Umwelt und Klima aufzeigen.*

*Tato brožura a webová stránka [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info) mají poukázat na pozoruhodné přednosti a pozitivní vliv **veganské stravy** na člověka, zvířata, životní prostředí a klima.*

Jelikož je toto spojení, jak v českém, tak německém textu hojně zastoupeno, snažila jsem se na některých místech tento výraz obměnit. V následujícím příkladu jsem zvolila alternativu výrazu **strava**:

*Das Erstaunliche an dieser Sache ist aber nicht nur, dass das Kind überhaupt keine (gesunde **vegane**) **Ernährung** aufnahm.*

*Na tomto příkladu je neuvěřitelné nejenom to, že se dítěti nedostávalo žádné (zdravé **veganské**) **potravy**.*

Následující příklad obsahuje další alternativu výrazu **strava** – **výživa**:

*Nein, die Presse verurteilte die **vegane Ernährung** im Interesse und zum Vorteil der Tierindustrie mit*

*den bekannten Vorurteilen, obwohl der konkrete Fall nichts mit veganer Ernährung zu tun hatte.*

*Naopak: novináři veganství odsoudili na základě známých předsudků ve prospěch živočišné výroby, přestože tento konkrétní případ s **veganskou výživou** neměl co dočinění.*

Některé výrazy v němčině jsem obměnila variacemi spojení veganská strava, v tomto případě konstrukcí uvedené vedlejší větou. V originálu se nevyskytuje nejčastější spojení „vegane Ernährung“, ale průběhová forma slovesa „leben“ – „vegan lebende Menschen“:

*Studien mit **vegan lebenden Menschen**, die weltweit, aber auch von uns durchgeführt wurden, zeigen, dass VeganerInnen im Durchschnitt deutlich gesünder sind als die allgemeine Bevölkerung.*

*Domáci i celosvětově prováděné studie s osobami, **kteřé se stravují vegansky**, nám ukazují, že vegani bývají v průměru jednoznačně zdravější než ostatní obyvatelstvo.*

Další alternativou je spojení „**veganský způsob stravování**“:

*2009 hat die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung (AND „Academy of Nutrition and Dietetics“, früherer Name: ADA „American Dietetic Association“) ein überarbeitetes Positionspapier zur **veganen Ernährung** publiziert und ihre Empfehlung für diese Ernährungsform bestärkt.*

*V roce 2009 vydala americká Akademie výživy a dietetiky (AND) přepracovanou verzi dokumentu, ve kterém posílila svou podporu pro **veganský způsob stravování**.*

### 3.3.7.2 Média

V textu jsem nahradila veškeré výrazy „**die Presse**“ za obecnější český výraz „**média**“. Dovolila jsem si tento drobný posun, protože v současné době získáváme informace nejenom z tištěných zdrojů, ale také hlavně z internetu. Způsob přijímání informací se také změnil, informace se šíří například pomocí moderních platform, jako jsou sociální média, kde se často setkáváme se zpravodajstvím ve formě videí apod. Výraz „**novinář**“ jsem však zachovala, přestože spíše evokuje právě tištěnou formu zpráv, přesto se však používá i pro tyto nové formy médií.

*Obwohl wir alle die Empfehlungen aus der **Presse** kennen, mehr Obst und Gemüse und weniger Fleisch zu essen, gilt Fleisch immer noch als normaler Bestandteil einer vermeintlich gesunden, ausgewogenen Ernährung.*

*Přestože známe z **médií** poučky o tom, že máme jíst více ovoce a zeleniny a maso omezit, platí maso stále za normální součást zdánlivě zdravé a vyvážené stravy.*

*Gesunde Ernährung wird manchmal sogar in der **Presse** niedergemacht.*

Zdravá výživa bývá shazována někdy dokonce i v **médiích**.

V následujícím případě jsem dokonce zaměnila výraz „**Presse**“ za „**novináři**“, jelikož výraz „**média**“ byl zmíněn v předchozí větě a tímto jsem se chtěla vyhnout opakování stejného výrazu.

*Nein, die **Presse** verurteilte die vegane Ernährung im Interesse und zum Vorteil der Tierindustrie mit den bekannten Vorurteilen, obwohl der konkrete Fall nichts mit veganer Ernährung zu tun hatte.*

*Naopak: **novináři** veganství odsoudili na základě známých předsudků ve prospěch živočišné výroby, přestože tento konkrétní případ s veganskou výživou neměl co dočinění.*

### 3.3.8 Dvojtečka

Dvojtečka se v původním textu často vyskytuje. V případech, kdy po dvojtečce následně větný celek, je možné psát jak velkým tak i malým písmenem. Já jsem se v tomto případě rozhodla pro malé písmeno.

*Aber das Ziel der Tierindustrie ist erreicht: Die Studie wurde von den Helfern der Tierindustrie kritisiert und plötzlich ist die betreffende Studie „umstritten“.*

*Cíle živočišné výroby však bylo dosaženo: studie byla zastánci průmyslu kritizována a stává se „spornou“.*

V některých případech jsem dvojtečku použila i na místě, kde se v originálu nevyskytovala:

*Das bedeutet, dass die Milch zwar reich an Kalzium ist, aber dieses Kalzium vom Körper nicht so gut aufgenommen und genutzt werden kann.*

*Jinými slovy: mléko sice obsahuje vysoké množství vápníku, který ale naše tělo neumí dobře přijmout a vstřebat.*

### 3.3.9 Citace

Autor textu často cituje různé vědecké publikace, výsledky výzkumů, úryvky z knih, apod. Oficiální překlad existuje jen pro velmi často citovanou knihu *Čínská studie*. Veškeré citace z této knihy jsou tedy přebrány z českého překladu. Originál knihy je v angličtině a měla jsem ho při vyhledávání výrazů z knihy k dispozici. V německém textu je pochopitelně citován německý překlad této knihy. V zásadě velké nesrovnalosti mezi těmito zněními jsem nepostřehla, až na jeden případ:

*Welches Protein erwies sich durchwegs stark und nachhaltig als krebserregend? Kasein, das **87 %***



*des in der Kuhmilch enthaltenen Proteins ausmacht, förderte alle Stadien des Krebswachstums.*

*Vznik a rozvoj rakoviny důsledně a silně podporoval kasein, což je bílkovina, která tvoří až 80 % z celkového množství bílkovin kravského mléka.*

**Pro srovnání příkládám původní znění citovaného úryvku v angličtině:**

*What protein consistently and strongly promoted cancer? Casein, which makes up 87% of cow's milk protein, promoted all stages of the cancer process.*

Český překlad v tomto případě není vyloženě chybný, ale je nepřesný. I přesto jsem se rozhodla české znění neupravovat, protože v žádném zásadním smyslu nemění význam výpovědi.

Pro ostatní citace jsem nenašla oficiální překlad. Ráda bych okomentovala můj překlad komentáře citace výroku doktora Clause Leitzmanna:

*Studien mit vegan lebenden Menschen, die weltweit, aber auch von uns durchgeführt wurden, zeigen, dass **VeganerInnen** im Durchschnitt deutlich gesünder sind als die allgemeine Bevölkerung*

*Domácí i celosvětově prováděné studie s osobami, které se stravují vegansky, nám ukazují, že **vegani** bývají v průměru jednoznačně zdravější než ostatní obyvatelstvo.*

V originále namísto výrazu, který se používá souhrnně pro muže i ženy, kteří se stravují vegansky, jsem užila v překladu do češtiny generické maskulinum. Výraz „veganka“ se sice používá, považovala jsem však za redundantní zmiňovat, že vegany mohou být i ženy – to pokládám za samozřejmost.

#### **4. Závěr**

Ve své bakalářské práci jsem se věnovala překladu části zvoleného textu německé brožury *VEGAN – die gesündeste Ernährung und ihre Auswirkungen auf Klima und Umwelt, Tier- und Menschenrechte* do českého jazyka.

Text překladu je opatřen komentářem, který průběžně vznikl při překladu a zaměřuje na charakteristiku výchozího textu, na problémy na lexikální, syntaktické a pragmatické rovině, k nimž během překládání došlo, a na jejich řešení, pro která jsem se rozhodla. Záměrem bylo, aby vznikl text v cílovém jazyce, který bude srozumitelný českému čtenáři a bude plnit stejnou funkci, jako text původní.

Práce byla pro mne velmi přínosná, protože jsem mohla teoretické znalosti, kterým jsem se věnovala na přednáškách na Ústavu translatologie, užít v praxi.

## 5. Bibliografie

### Hlavní zdroje:

VEGAN – die gesündeste Ernährung und ihre Auswirkungen auf Klima und Umwelt, Tier- und Menschenrechte, 2016. ProVegan [online]. Kreuzlingen: Dr. med. Henrich ProVegan Stiftung [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: <https://www.provegan.info/fileadmin/pdf/broschuere-vegan.pdf>

### Vedlejší zdroje:

Academy of Nutrition and Dietetics, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: [https://de.wikipedia.org/wiki/Academy\\_of\\_Nutrition\\_and\\_Dietetics](https://de.wikipedia.org/wiki/Academy_of_Nutrition_and_Dietetics)

Bioakumulace, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Bioakumulace>

Biodostupnost, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Biodostupnost>

Bundesamt für Gesundheit, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: [https://de.wikipedia.org/wiki/Bundesamt\\_f%C3%BCr\\_Gesundheit](https://de.wikipedia.org/wiki/Bundesamt_f%C3%BCr_Gesundheit)

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: [https://de.wikipedia.org/wiki/Bundesministerium\\_f%C3%BCr\\_Ern%C3%A4hrung\\_und\\_Landwirtschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Bundesministerium_f%C3%BCr_Ern%C3%A4hrung_und_Landwirtschaft)

Claus Leitzmann, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: [https://de.wikipedia.org/wiki/Claus\\_Leitzmann](https://de.wikipedia.org/wiki/Claus_Leitzmann)

Česká společnost pro výživu a vegetariánství [online], 2018. Brno: Česká společnost pro výživu a vegetariánství [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: <http://www.csvv.cz/index.php>

Český národní korpus syn2015, 2015. Portál český národní korpus [online]. Praha: Ústav Českého

národního korpusu [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: <https://www.korpus.cz/>

Dietitians of Canada, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/Dietitians\\_of\\_Canada](https://en.wikipedia.org/wiki/Dietitians_of_Canada)

Dioxiny, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Dioxiny>

Duden [online], 2018. Berlin: Bibliographisches Institut [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: <https://www.duden.de/>

Ekotoxická, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: <https://www.enviwiki.cz/wiki/Ekotoxická>

Fencyklidin, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Fencyklidin>

Franz Konz, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: [https://de.wikipedia.org/wiki/Franz\\_Konz](https://de.wikipedia.org/wiki/Franz_Konz)

Internetová jazyková příručka, 2018. Ústav pro jazyk český [online]. Praha: Ústav pro jazyk český AV ČR [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: <http://prirucka.ujc.cas.cz/>

Srdeční choroby, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Srde%C4%8Dn%C3%AD\\_choroby](https://cs.wikipedia.org/wiki/Srde%C4%8Dn%C3%AD_choroby)

Látky vzbuzující mimořádné obavy, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/L%C3%A1tky\\_vzbuzuj%C3%ADc%C3%AD\\_mimo%C5%99%C3%A1dn%C3%A9\\_obavy](https://cs.wikipedia.org/wiki/L%C3%A1tky_vzbuzuj%C3%ADc%C3%AD_mimo%C5%99%C3%A1dn%C3%A9_obavy)

Doktor medicíny, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z:

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Doktor\\_medic%C3%ADny](https://cs.wikipedia.org/wiki/Doktor_medic%C3%ADny)

Paleolitická dieta, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Paleolitick%C3%A1\\_dieta](https://cs.wikipedia.org/wiki/Paleolitick%C3%A1_dieta)

Polychlorované bifenyly, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Polychlorovan%C3%A9\\_bifenyly](https://cs.wikipedia.org/wiki/Polychlorovan%C3%A9_bifenyly)

Potravinářství, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Potravin%C3%A1%C5%99stv%C3%AD>

Seznam vědních disciplín, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Seznam\\_v%C4%Bdn%C3%ADch\\_discipl%C3%ADn](https://cs.wikipedia.org/wiki/Seznam_v%C4%Bdn%C3%ADch_discipl%C3%ADn)

Slovník spisovného jazyka českého, 2011. Ústav pro jazyk český [online]. Praha: Ústav pro jazyk český AV ČR [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: <http://ssjc.ujc.cas.cz/search.php?db=ssjc>

Střední délka života, 2001-. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/St%C5%99edn%C3%AD\\_d%C3%A9lka\\_%C5%BEivota](https://cs.wikipedia.org/wiki/St%C5%99edn%C3%AD_d%C3%A9lka_%C5%BEivota)

Účinky dioxinu a PCB na zdraví a vývoj zubů kojených dětí, 2012. Informační centrum bezpečnosti potravin [online]. Praha: Ministerstvo zemědělství České republiky [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: <http://www.bezpecnostpotravin.cz/ucinky-dioxinu-a-pcb-na-zdravi-a-vyvoj-zubu-kojenych-deti.aspx>

Urkost: Vegane Rohkosternahrung mit gesundheitlichem Zusatzrisiko, 2018. Eat smarter! [online]. Hamburg: EAT SMARTER GmbH & Co. [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: <https://eat-smarter.de/ernaehrung/ernaehrungsarten/urkost>

Vědecký výbor EU - zdravotní riziko z růstových hormonů, Praha. Informační centrum bezpečnosti

potravin [online]. 2012: Ministerstvo zemědělství České republiky [cit. 2018-07-30]. Dostupné z:  
<http://www.bezpecnostpotravin.cz/vedecky-vybor-eu-zdravotni-riziko-z-rustovych-hormonu.aspx>