

**UNIVERZITA KARLOVA**

**FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD**

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra mediálních studií

**Barbora Šulcová**

**Mediální reflexe současných trendů ve  
stravování**

*Bakalářská práce*

Praha 2017

Autor práce: **Barbora Šulcová**

Vedoucí práce: **PhDr. Kristina Zábrodská**

Datum obhajoby: 2017

## **Bibliografický záznam**

ŠULCOVÁ, Barbora. *Mediální reflexe současných trendů ve stravování*. Praha, 2017. 57 s. Bakalářská práce (Bc.) Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut komunikačních studií a žurnalistiky. Katedra mediálních studií. Vedoucí diplomové práce PhDr. Kristina Zábrodská.

## **Anotace (abstrakt)**

Cílem bakalářské práce *Mediální reflexe současných trendů ve stravování* je popsání mediálního obrazu čtyř stravovacích stylů (veganství, vitariánství, paleo diety a bezlepkové diety) na příkladu sedmi online médií (iDNES.cz, Novinky.cz, Blesk.cz, Aktuálně.cz, Deník.cz, Lidovky.cz a IHNED.cz), a to v období od května 2014 do května 2016. Výzkum proběhl použitím metod kvantitativní obsahové analýzy a kvalitativní obsahové analýzy. Kvantitativní analýza odpovídá na otázky týkající se tonality mediálních obsahů, komunikace témat v čase a podle médií a tematického zařazení textů i konkrétních trendů ve stravování. Tato analýza je doplněna kvalitativní metodou, která podrobněji popisuje mediální reflexi vybraných trendů ve stravování.

## **Abstract**

The aim of the thesis *Media Reflection of Current Food Trends* is to describe the media image of four current food trends (veganism, raw foodism, paleolithic diet and gluten-free diet) on the example of seven Czech online media (iDNES.cz, Novinky.cz, Blesk.cz, Aktuálně.cz, Deník.cz, Lidovky.cz and IHNED.cz) from May 2014 to May 2016. The methods of a quantitative content analysis and a qualitative content analysis were used in the research. The quantitative analysis answers questions regarding the tonality of the media content, communication of issues over time and in relation to the individual media. Moreover the qualitative analysis describes the media reflection of current food trends in more detail.

## **Klíčová slova**

mediální obraz, stravování, životní styl, veganství, vitariánství, paleo dieta, bezlepková dieta, online média, kvantitativní obsahová analýza, kvalitativní obsahová analýza

## **Keywords**

media image, alimentation, lifestyle, veganism, raw foodism, paleolithic diet, gluten-free diet, online media, quantitative content analysis, qualitative content analysis

## **Rozsah**

Rozsah práce je 79 357 znaků včetně mezer.

## **Prohlášení**

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.
2. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 18. 5. 2017

Barbora Šulcová

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PhDr. Kristině Zábrodské za její čas věnovaný vedení této práce, cenné rady a komentáře. Také bych chtěla poděkovat své rodině a přátelům za podporu při psaní této práce i za jejich důvěru, kterou ve mě vložili nejen během studia.

**Institut komunikačních studií a žurnalistiky FSV UK**  
**Teze BAKALÁŘSKÉ diplomové práce**

**TUTO ČÁST VYPLŇUJE STUDENT/KA:**

**Příjmení a jméno  
diplomantky/diplomanta:**

Šulcová Barbora

**Razítko podatelny:**

**Imatrikulační ročník**

**diplomantky/diplomanta:**

2014

**E-mail diplomantky/diplomanta:**

[barbara.schulz@seznam.cz](mailto:barbara.schulz@seznam.cz)

**Studijní obor/forma studia:**

Mediální studia / kombinovaná

**Předpokládaný název práce v češtině:**

Mediální reflexe současných trendů ve stravování

**Předpokládaný název práce v angličtině:**

Media Reflection of Current Food Trends

**Předpokládaný termín dokončení** (semestr, akademický rok – vzor: *ZS 2012/2013*):

(diplomovou práci je možné odevzdat nejdříve po dvou semestrech od schválení tezí)

LS 2016/2017

**Základní charakteristika tématu a předpokládaný cíl práce** (max. 1000 znaků):

Tato bakalářská práce si klade za úkol zmapovat mediální reflexi současných trendů ve stravování a výživě. Práce se nejvíce zaměřuje na fenomén bezlepkové diety, veganství, paleo diety a vitariánství a ukazuje, jak jsou jednotlivé styly a jejich stoupenci vnímány vybranými online médii. Analytická část se zaměří na vybraná online zpravodajská média s největším čtenářským zásahem. Vybraná média jsou sledována v období od května 2014 do května 2016. Počátek sledovaného období je zvolen z důvodu konání prvního ročníku Raw Festu v České republice. Jednalo se o jeden z hlavních zlomů v prezentování nejstriktnějšího ze současných stravovacích trendů, které práce sleduje. Pomocí kvalitativní obsahové analýzy zmapují nahlížení na současné stravovací trendy a jejich stoupence vybranými online médii zejména z hlediska etického a zdravotního. Kvantitativní obsahovou analýzou se zaměřím zejména na tonalitu mediálních textů, komunikaci témat v čase a podle médií a rozřazení článků do tematických skupin.

**Předpokládaná struktura práce** (rozdělení do jednotlivých kapitol a podkapitol se stručnou charakteristikou jejich obsahu):

1. Úvod – vymezení tématu
2. Moderní stravovací trendy – představení jednotlivých moderních stravovacích směrů
  2. 1. Veganství – představení a definice směru veganství
  2. 2. Vitariánství – představení a definice směru vitariánství neboli uznávání syrové stravy
  2. 3. Paleo dieta – představení a upřesnění pojmu „paleo dieta“ či „paleolitické stravování“
  2. 4. Bezlepková dieta – vymezení pojmu „bezlepková dieta“, definice pojmů „alergie na lepek“, „nesnášenlivost lepku“ a „celiakie“
3. Mediální obraz moderního stravování
  3. 1. Zvolená média – představení a motivace výběru sledovaných médií
  3. 2. Metodologie – představení metodologie
  3. 3. Analýza – provedení analýzy a prezentace výsledků

#### 4. Závěr – shrnutí hlavních poznatků

**Vymezení zpracovávaného materiálu** (např. konkrétní titul periodika a období jeho analýzy):

Přední české zpravodajské servery: Aktualne.cz, blesk.cz, denik.cz, idnes.cz, ihned.cz, lidovky.cz, novinky.cz v období 05/2014-05/2016.

**Postup (technika) při zpracování materiálu:**

Kvalitativní obsahová analýza a kvantitativní obsahová analýza článků ve vybraných médiích ve sledovaném období.

**Základní literatura** (nejméně 5 nejdůležitějších titulů k tématu a způsobu jeho zpracování; u všech titulů je nutné uvést stručnou anotaci na 2-5 řádků):

1. TRAMPOTA, Tomáš, VOJTĚCHOVSKÁ Martina. *Metody výzkumu médií*. Praha: Portál, 2010. 293 s. ISBN 978-80-7367-683-4.  
Tato kniha poskytuje vhled do problematiky výzkumu médií. Kniha se věnuje zásadám komerčního i akademického výzkumu médií a metodické postupy aplikuje na konkrétní příklady z českých médií.
2. HENDL, Jan. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1999. 278 s. ISBN 80-246-0030-7.  
Kniha se věnuje metodám kvalitativního výzkumu a seznamuje čtenáře s kvalitativními metodami sběru dat, jejich kódování, vyhodnocení a interpretaci. Mimo to se věnuje i počítačovým nástrojům výzkumu a hodnocení kvality výzkumu.
3. PÁNEK, Jan; POKORNÝ, Jan; DOSTÁLOVÁ, Jana. *Základy výživy a výživová politika*. Praha: VŠCHT, 2002. 219 s. ISBN 978-80-7080-468-1.  
Ucelený přehled toho nejdůležitějšího týkajícího se výživy a výživové politiky. Publikace je klíčová pro porozumění důležitosti jednotlivých výživových prvků.
4. HARWIG, Dallas, HARWIG, Melissa. *Jídlo na prvním místě*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2014. 336 s. ISBN: 978-80-87270-67-7.  
Tato kniha se zabývá změnou životního stylu na základě vyřazení rizikových potravin, které autoři v knize popisují a vysvětlují, proč jsou pro lidské tělo škodlivé. Kniha je zároveň návodem jak si vyzkoušet vyřazení rizikových potravin na 30 dní a přejít na Paleo stravování.
5. RUSSO, Ruthann. *Syrová strava jako životní styl*. Olomouc: Fontána, 2012. 262 s. ISBN 978-80-7336-686-5.  
Tato publikace nabízí ucelený přehled o prospěšnosti vitariánství. Kniha si klade za úkol pomoci čtenářům přejít na syrovou stravu a objasňuje výživový dopad vitariánství na tělo a zdraví.

**Diplomové práce k tématu** (seznam bakalářských, magisterských a doktorských prací, které byly k tématu obhájeny na UK, případně dalších oborově blízkých fakultách či vysokých školách za posledních pět let)

VOZOBULOVÁ, Petra. *Konstrukce zdravého životního stylu v médiích na příkladu pořadu "Jste to, co jíte"*. Praha 2012. Bakalářská práce. Univerzita Karlova.



KRÁLÍKOVÁ, Barbora. *Fenomén labužnictví a časopisy věnující se gastronomii na území České republiky v letech 2004-2012*. Praha 2013. Diplomová práce. Univerzita Karlova.

ŠEMBEROVÁ, Kristina. *Životní styl za První republiky na příkladu gastronomie v českém dobovém tisku*. Praha 2014. Rigorózní práce. Univerzita Karlova.

NERUDOVA, Dana. *Mediální fenomén zdravého stravování se zaměřením na mediálně známé osobnosti gastronomie*. Praha 2015. Diplomová práce. Univerzita Karlova.

ELIÁŠOVÁ, Klára. *Analýza tuzemských gastronomických periodik po roce 2000*. Praha 2015. Bakalářská práce. Univerzita Karlova.

JINDROVÁ, Eliška. *Fenomén zdravého životního stylu v online prostředí: výzkum publika*. Praha 2015. Diplomová práce. Univerzita Karlova.

ŠROMOVÁ, Anna. *Propagace zdravého životního stylu v nekomerční reklamě*. Praha 2015. Bakalářská práce. Univerzita Karlova.

BLÁHA, Martin. *Mediální reprezentace vybraných gastronomických diskurzů v magazínu *Apetit**. Brno 2015. Bakalářská práce. Masarykova univerzita.

**Datum / Podpis studenta/ky**

.....

**TUTO ČÁST VYPLŇUJE PEDAGOG/PEDAGOŽKA:**

**Doporučení k tématu, struktuře a technice zpracování materiálu:**

**Případné doporučení dalších titulů literatury předepsané ke zpracování tématu:**

**Potvrzuji, že výše uvedené teze jsem s jejich autorem/kou konzultoval(a) a že téma odpovídá mému oborovému zaměření a oblasti odborné práce, kterou na FSV UK vykonávám.**

**Souhlasím s tím, že budu vedoucí(m) této práce.**

**Příjmení a jméno pedagožky/pedagoga  
pedagožky/pedagoga**

.....  
**Datum / Podpis**

<b>ÚVOD.....</b>	<b>3</b>
<b>1 MODERNÍ STRAVOVACÍ TRENDY .....</b>	<b>5</b>
1.1 VEGETARIÁNSTVÍ.....	5
1.1.1 Představení směru vegetariánství .....	5
1.1.2 První zastánci vegetariánského stravování .....	6
1.2 VEGANSTVÍ.....	6
1.2.1 Představení směru veganství .....	6
1.2.2 První zastánci veganského stravování .....	8
1.3 VITARIÁNSTVÍ.....	8
1.3.1 Představení směru vitariánství .....	8
1.3.2 První zastánci syrové stravy .....	9
1.4 PALEOLITICKÉ STRAVOVÁNÍ .....	10
1.4.1 Představení směru paleo .....	10
1.4.2 První zastánci paleolitické stravy .....	12
1.5 BEZLEPKOVÁ DIETA .....	13
1.5.1 Představení bezlepkové diety a definice základních pojmů .....	13
1.5.1.1 Bezlepková dieta .....	13
1.5.1.2 Lepek.....	13
1.5.1.3 Celiakie, citlivost na lepek, alergie a rozdíly mezi nimi .....	14
<b>2 KVANTITATIVNÍ OBSAHOVÁ ANALÝZA – METODOLOGICKÁ ČÁST .....</b>	<b>16</b>
2.1 POPIS VYBRANÉ METODY .....	16
2.2 STANOVENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK A CÍLE VÝZKUMU .....	16
2.3 DEFINICE VÝBĚROVÉHO SOUBORU .....	17
2.3.1 Zvolená média .....	18
2.3.1.1 iDNES.cz.....	18
2.3.1.2 Novinky.cz .....	19
2.3.1.3 Blesk.cz.....	19
2.3.1.4 Aktuálně.cz.....	20
2.3.1.5 Deník.cz.....	20
2.3.1.6 Lidovky.cz.....	21
2.3.1.7 IHNED.cz.....	21
2.3.2 Výběr časového období .....	21
2.3.3 Zkoumané obsahy.....	22
2.3.4 Stanovení obsahové jednotky .....	23
2.4 VYTVOŘENÍ KÓDOVACÍ KNIHY A STANOVENÍ PROMĚNNÝCH.....	23
2.4.1 Kódovací kniha.....	24
<b>3 KVANTITATIVNÍ OBSAHOVÁ ANALÝZA – VÝZKUMNÁ ČÁST.....</b>	<b>27</b>
3.1 ZVEŘEJNĚNÉ ČLÁNKY .....	27
3.2 KLÍČOVÁ HESLA.....	29
3.3 TONALITA .....	31
3.4 TÉMATA.....	32
<b>4 KVALITATIVNÍ OBSAHOVÁ ANALÝZA – METODOLOGICKÁ ČÁST .....</b>	<b>36</b>
4.1 POPIS VYBRANÉ METODY .....	36
4.2 CÍL VÝZKUMU A VĚDECKÉ OTÁZKY.....	36
4.3 VÝBĚROVÝ SOUBOR.....	37
<b>5 KVALITATIVNÍ OBSAHOVÁ ANALÝZA – VÝZKUM.....</b>	<b>38</b>
5.1 MEDIÁLNÍ REFLEXE VEGANSTVÍ.....	38
5.2 MEDIÁLNÍ REFLEXE VITARIÁNSTVÍ .....	39
5.3 MEDIÁLNÍ REFLEXE PALEO DIETY .....	40
5.4 MEDIÁLNÍ REFLEXE LEPKU A BEZLEPKOVÉ DIETY .....	41
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>43</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>45</b>

<b>POUŽITÁ LITERATURA.....</b>	<b>46</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>53</b>
<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>54</b>

# Úvod

Cílem této bakalářské práce je zmapovat mediální reflexi současných trendů ve stravování a výživě. Na počátku této práce stála má osobní zkušenost s různými způsoby stravování a také zvědavost, zdali je možné, aby se v této oblasti obyčejný člověk orientoval. Konkrétněji se tato práce soustředí na čtyři stravovací směry a diety, které jsem vybrala jednak na základě osobní zkušenosti s nimi, ale zároveň jsem se nechala inspirovat současnou nabídkou produktů v restauracích, obchodech se zdravou výživou či na trzích a v neposlední řadě hrála při výběru témat roli i komunikace témat médií. Jsou jimi *veganství*, *vitariánství*, *paleo dieta* a *bezlepková dieta*.

Jelikož čím dál více lidí vyhledává informace na internetu spíše než v tisku, rozhodla jsem se soustředit právě na tuto oblast a pro své bádání jsem zvolila několik nejnavštěvovanějších zpravodajských webů na českém internetu, kterými jsou *iDNES.cz*<sup>1</sup>, *Novinky.cz*<sup>2</sup>, *Blesk.cz*<sup>3</sup>, *Aktuálně.cz*<sup>4</sup>, *Deník.cz*<sup>5</sup>, *Lidovky.cz*<sup>6</sup> a *IHNED.cz*<sup>7</sup>. Období, které v práci zkoumám, začíná květnem 2014, kdy se v České republice konal první festival raw stravování, které je nejstriktnějším stylem stravování, jež v této práci sleduji, a končí květnem 2016.

Práce je pomyslně rozdělena na část teoretickou, kde se věnuji bližšímu představení jednotlivých trendů a část analytickou, která se soustředí na samotný výzkum. Pro zkoumání médií jsem zvolila metodu kvantitativní obsahové analýzy a kvalitativní obsahové analýzy.

Kvantitativní metodu aplikuji na výběrový soubor článků vybraných online medií, které se týkají zvolených stravovacích trendů, a postupně zodpovím sedm výzkumných otázek, které jsem si pro výzkum položila:

---

<sup>1</sup> *iDNES.cz* [online]. © 1999–2017. Dostupné z: <http://www.idnes.cz/>

<sup>2</sup> *Novinky.cz* [online]. © 2003–2017. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/>

<sup>3</sup> *Blesk.cz* [online]. © 2001–2017. Dostupné z: <http://www.blesk.cz/>

<sup>4</sup> *Aktuálně.cz* [online]. © 1999–2017. Dostupné z: <https://www.aktualne.cz/>

<sup>5</sup> *Deník.cz* [online]. © 2005–2017. Dostupné z: <http://www.denik.cz/>

<sup>6</sup> *Lidovky.cz* [online]. © 2017. Dostupné z: <http://www.lidovky.cz/>

<sup>7</sup> *IHNED.cz* [online]. © 1996–2017. Dostupné z: <http://ihned.cz/>

- Kolik článků týkajících se vybraných stravovacích trendů se ve sledovaných médiích ve sledovaném čase objevilo?
- Které médium se tématu stravovacích trendů věnovalo nejvíce?
- Kterému ze směrů bylo věnováno nejvíce prostoru?
- Jak často se objevovala klíčová témata v titulcích mediálních textů?
- Jaká tonalita mediálních obsahů vzhledem k tématu stravovacích trendů převládá?
- Jaká témata mediálních textů se objevovala nejčastěji?
- Jaká témata se vzhledem k vybraným stravovacím trendům objevovala nejčastěji?

Tato část je doplněna kvalitativní analýzou, kde se budu věnovat každému ze sledovaných trendů a jeho mediálnímu obrazu ve vybraných online médiích.

V úvodu práce bych také ráda upozornila na drobné změny oproti původně schváleným tezím. V první řadě byl do teoretické části přidán nově i stravovací styl *vegetariánství*, ze kterého vycházejí další popisované směry a jeho popsáním by tak mělo dojít ke snazšímu pochopení striktnějších směrů. Druhá změna oproti tezím spočívá v úpravě struktury práce v analytické části. Původním plánem bylo nejprve popsat zkoumaná média, metodologii analýz a provést samotný výzkum. Při zpracovávání práce jsem ale dospěla k závěru, že takto strukturovaná práce by zbytečně přeskakovala z jedné analýzy na druhou, a proto se nejprve první část analytické sekce bude věnovat kvantitativní analýze, konkrétně tedy metodologii a samotnému výzkumu, přičemž do metodologie logicky zahrnu i představení zvolených médií, následovat pak bude kvalitativní metoda obdobně rozdělena na metodologii a výzkum.

# 1 Moderní stravovací trendy

Následující subkapitoly se věnují představení jednotlivých moderních směrů ve stravování, které jsem si vybrala pro analýzu. Jsou jimi *veganství*, *vitariánství*, *paleo dieta* a *bezlepková dieta*. Při zpracovávání práce byl do teoretické části nově přidán i směr *vegetariánství*, jemuž se však nebudu v analytické části dále věnovat a jeho popis tak slouží čistě pro snazší pochopení podstaty dalších směrů. Motivací pro výběr již zmíněných směrů byla jednak jejich různorodost, ale i má osobní zkušenost či zkušenost osob v mém okolí, které se k jednotlivým směrům přiklánějí. Výběr těchto směrů podpořila i existence restaurací a dalších stravovacích zařízení na území Prahy, která nabízejí výhradně jídla s ohledem na jednotlivé směry, konání různých festivalů i nabídka potravin v obchodech se zdravou výživou a na farmářských trzích.

Pro lepší představu o směrech uvádím u vegetariánství, veganství, vitariánství a paleo diety i stručnou informaci o historii a prvních zastáncích. U bezlepkové diety pak nejznámější onemocnění a zdravotní problémy, při kterých je jí nutné dodržovat.

## 1.1 Vegetariánství

### 1.1.1 Představení směru vegetariánství

Nejprve se zaměřím na definici směru vegetariánství, které bylo historicky prvním alternativním směrem stravování a vychází z něj další směry zkoumané v této práci. Jednoduše řečeno jsou vegetariáni ti, kteří nejedí maso. V širší definici je ale vegetariánství způsob stravování, při kterém se z jídelníčku vyřadí některé živočišné produkty, jimiž je nejenom maso včetně ryb, ale například i sádlo, želatina a veškeré orgány. V podstatě se jedná o vyřazení těch produktů, pro jejichž získání je zvíře usmrceno.<sup>8</sup> Autoři knihy *Vegetariánský život*<sup>9</sup> ve své publikaci dělí vegetariány do čtyř kategorií podle toho, jakým produktům se při stravování vyhýbají. Do první skupiny řadí *vegany*, kterými se dále budu v této práci zabývat podrobněji, a kteří se žíví výhradně rostlinnou stravou a zcela tak vylučují maso, ryby, vejce i mléčné výrobky. Dalšími jsou

---

<sup>8</sup> HÝŽOVÁ, Anna. *Škola živé stravy – Vitariánství jako Cesta*. Hradec Králové: Anna Hýžová, 2013, s. 24.

<sup>9</sup> RISI, Armina a Ronald ZÜRRER. *Vegetariánský život – Přednosti bezmasé výživy*. Praha: EarthSave CZ, 2007, s. 7.

takzvaní *lakto-vegetariáni*, již také nekonzumují maso, ryby ani vejce, ale ve své stravě mají zahrnuty mléčné výrobky. *Ovo-vegetariáni* pak naopak připouštějí ve své stravě vejce, ale ostatním živočišným produktům se vyhýbají. A poslední skupina, tedy *ovo-lakto-vegetariáni*, připouští ve své stravě jak vejce, tak i mléčné výrobky.

V současné době existuje i mnoho stravovacích stylů, při jejichž dodržování konzumenti vynechávají některé druhy masa nebo jedí maso jen z určitých zdrojů. Například *pescetariáni* nebo *pesco-vegetariáni* nejedí žádné maso kromě ryb a mořských plodů, *flexitariáni* se pak většinu života stravují jako vegetariáni, nicméně maso zcela nevyřazují a příležitostně u nich k jeho konzumaci dochází, nepovažují ho však za hlavní zdroj bílkovin pro své tělo.<sup>10</sup>

### 1.1.2 První zastánci vegetariánského stravování

Vegetariánství rozhodně není „výmyslem“ současné doby, jak by se někomu mohlo zdát. O jisté formě vegetariánství pocházejí zmínky již z Egypta z období kolem 3200 let př. n. l., kdy obyvatelé nekonzumovali maso a nenosili oblečení vyrobené ze zvířat kvůli své víře v karmu a reinkarnaci.<sup>11</sup> Za prvního významného vegetariána je považován řecký filozof Pythagoras, který podporoval rovnost mezi všemi druhy a držel se způsobu stravování, který lze popsat jako vegetariánství. V podobném období probíral se svými následovníky vegetariánství i Siddhārtha Gautama.

## 1.2 Veganství

### 1.2.1 Představení směru veganství

Veganství je považováno za jeden ze směrů vegetariánství, při kterém jeho stoupenci vyřazují ze svého jídelníčku nejen maso a výrobky z něj, ale zároveň i ostatní živočišné produkty, kterými jsou mléko, vejce i med. Vegani tak konzumují jen potraviny rostlinného původu. Veganství je kromě zdravotních důvodů velmi často motivováno

---

<sup>10</sup> HAMMOND, Penny. *Vegetarian types* [ online ]. 2012-06-23 [cit. 2017-03-09]. Dostupné z: <http://www.chewfo.com/vegetarian-types/>

<sup>11</sup> *World history of vegetarianism* [ online ]. [cit. 2017-01-24]. Dostupné z: <https://www.vegsoc.org/page.aspx?pid=830>

důvody etickými, což je například neublížovat zvířatům, nevyužívat jejich život a nespojit svůj život s jejich utrpením.<sup>12</sup>

I přesto, že řada strážníků přechází na veganství i ze zdravotních důvodů, může i tento způsob stravování zapříčinit určité problémy, jako je například podvýživa. Za největší problém je považován nedostatek energie v potravě a také nedostatek vitamínu B<sub>12</sub>, který rostlinná strava obsahuje v menším množství než ta živočišná.<sup>13</sup>

Veganství samotnému velmi často předchází méně striktní vegetariánství, které je motivováno zejména tím, že konzumace masa způsobuje utrpení zvířatům i zemi. Vegani jdou v tomto přesvědčení o krok dál a také získávání mléka, vajec a medu považují za zapříčiňování bolesti a smrti zvířat. Podle veganů je často utrpení zvířat množených a chovaných pro produkci mléka a vajec mnohem větší než u zvířat, která jsou chována pouze pro maso. K přechodu na stravu bez živočišných produktů se u veganů často váže i odmítání nošení oblečení a doplňků z kůže a vyhledávání kosmetiky netestované na zvířatech. Mezi těmi nejstriktnějšími vegany nalezneme i ty, kteří jsou materiálně velice skromní, žijí velmi ekologický způsob života nebo jsou abstinenty či nekuřáky.<sup>14</sup> Veganství tak není pouze věcí stravování, ale jedná se především o životní styl, ke kterému se váže spousta dalších aspektů, jež se netýkají pouze jídla jako takového.

Podle Hýžové<sup>15</sup> má živočišný průmysl za následek velmi negativní vliv na životní prostředí způsobený odpadem z výroby a čím dál většími nároky na plochy pro pastvu, které mají za následek například kácení pralesů. Živočišná produkce má také daleko větší nároky na spotřebu energií než rostlinná výroba, jelikož je zapotřebí pěstovat velké množství krmných plodin jen několika málo druhů, což ohrožuje biodiverzitu. Člověk, který se živí pouze rostlinnou stravou, tak využije pro svou obživu několiknásobně menší plochu než člověk, který konzumuje i bohaté množství živočišných produktů.<sup>16</sup>

---

<sup>12</sup> HÝŽOVÁ, Anna. *Škola živé stravy – Vitariánství jako Cesta*. Hradec Králové: Anna Hýžová, 2013, s. 25.

<sup>13</sup> PÁNEK, J., J. POKORNÝ a J. DOSTÁLOVÁ: *Základy výživy a výživová politika*. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická, 2002, s. 146.

<sup>14</sup> ELIÁŠ, Zdeněk. *Co je „veganství“ a proč jej praktikovat?* [online]. © 2011–2017 [cit. 2017-01-24]. Dostupné z: <http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/veganstvi/co-je-veganstvi-a-proc-jej-praktikovat-255>

<sup>15</sup> HÝŽOVÁ, Anna. *Škola živé stravy – Vitariánství jako Cesta*. Hradec Králové: Anna Hýžová, 2013, s. 25.

<sup>16</sup> *Tamtéž.*



## 1.2.2 První zastánci veganského stravování

Nejčasnější koncepty veganství dostávají svou formu díky doktoru Williamu Lambemu a Percymu Bysshe Shelleymu, kteří v roce 1806 jako první vznášejí námitky proti produkci vajec a mléka z etických důvodů.

Samotná „Vegan Society“ (přeložitelné jako veganské sdružení či veganské společenství) byla založena ve Velké Británii roku 1944 Donaldem Watsonem a dalšími pěti „bezmléčnými vegetariány“. Členové skupiny měli potřebu sebe sama nějak pojmenovat, a proto se po zavrnutí několika jiných návrhů shodli na názvu „vegan“, který obsahuje první tři a poslední dvě písmena anglického slova „vegetarian“ (tedy vegetarián) a podle Donalda Watsona tak slovo skvěle označuje začátek a zároveň konec vegetariánství.<sup>17</sup> Později se definice veganství, jak ji uvádí „Vegan Society“, rozšířila a volně by se dala přeložit takto: „Veganství je způsob života, ve kterém se usiluje o vyloučení všech forem zneužívání a týrání zvířat pro získávání jídla, oblečení a za ostatními účely alespoň tak, jak je to možné a uskutečnitelné.“<sup>18</sup>

## 1.3 Vitariánství

### 1.3.1 Představení směru vitariánství

Dalším směrem, na který se tato práce soustředí, je vitariánství neboli konzumování živé syrové stravy. Často se i v českém jazyce používá anglický pojem raw food. Vitariánství by se dalo nazvat dalším stupněm vegetariánství hned po veganství. Hlavní rozdíl mezi veganstvím a vitariánstvím tkví v tom, že vitariáni konzumují pouze tepelně neupravené potraviny rostlinného původu. I vitariánství navazuje na filozofii veganství a nejedná se tedy čistě o styl stravovací, nýbrž o celkový životní styl.<sup>19</sup>

---

<sup>17</sup> *History* [ online ]. © 1944–2017 [cit. 2017-01-24]. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/about-us/history>

<sup>18</sup> *Definition of veganism* [ online ]. © 1944–2017 [cit. 2017-01-24]. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>

<sup>19</sup> HÝŽOVÁ, Anna. *Škola živé stravy – Vitariánství jako Cesta*. Hradec Králové: Anna Hýžová, 2013, s. 26.

Poradkyně v oblasti zdraví a vitariánka Ruthann Russo<sup>20</sup> rozlišuje termíny živá a syrová strava, aby nedošlo k mylné myšlence, že být vitariánem, znamená jíst cokoli v syrovém stavu. Pokud potraviny nebyly vypěstovány například na rostlině, stromu, výhonku nebo jako kořen, nejedná se podle ní o stravu ani syrovou ani živou. Je možné jíst maso, ryby nebo mléčné výrobky v syrovém stavu, to však neznamená být vitariánem. Mezi základní konzumované potraviny tedy patří například ovoce, zelenina, byliny, semínka a ořechy. Vitariánství je podle Ruthann Russo „*návratem k přírodní, téměř biblické praxi*“.<sup>21</sup> Součástí filozofie, kterou se vitariáni řídí, je tedy i naslouchání přírodě a zacházení se vším včetně sebe samým s úctou.

Dále uvádí, že „*filozofie předepisuje jíst pouze potraviny neživočišné a pouze dokud jsou ještě v živém nebo syrovém stavu. To znamená, že strava je organická, nezpracovaná, nepasterizovaná a nekonzervovaná. Kromě toho nesmí být vařená, aby bylo zajištěno, že v ní obsažené enzymy zůstanou živé.*“<sup>22</sup> Vitariáni totiž považují enzymy za klíčové při trávení a vařenými jídly je ničíme a ochuzujeme se tak o energii tvorbou vlastních enzymů. Jelikož většina enzymů přežije teploty až do 45 °C,<sup>23</sup> je v konzumaci syrové stravy dovoleno potraviny lehce ohřívat nebo sušit. Větším ohříváním se totiž zároveň tvoří spousta jedovatých látek.<sup>24</sup>

### 1.3.2 První zastánci syrové stravy

Leslie a Susannah Kentonovi<sup>25</sup> ve své knize o syrové stravě uvádějí, že ačkoli je to ironií, mnoho z průkopníků v oblasti syrové stravy objevilo její zdraví prospěšné vlastnosti až poté, co si prošli vlastními zdravotními problémy, které považovali za nevléčitelné. Například švýcarského lékaře Maxe Bircher-Bennera narozeného roku 1867 přepadla v mladém věku žloutenka, několik dnů tak nebyl schopen cokoli sníst a byl upoután k lůžku. Jednou mu jeho manželka oloupala jablko a lékař zjistil, že na rozdíl od ostatních jídel mu přijde poživatelné. Po několik dní tak konzumoval syrová jablka, až se vyléčil úplně. To ho přimělo k tomu, aby s léčením živými potravinami pokračoval

---

<sup>20</sup> RUSSO, Ruthann. *Syrová strava jako životní styl: Filozofie a výživa na pozadí syrové a živé stravy*. Olomouc: Fontána, 2012, s. 10.

<sup>21</sup> *Tamtéž*.

<sup>22</sup> *Tamtéž*, s. 10–11.

<sup>23</sup> *Tamtéž*, s. 11.

<sup>24</sup> *Tamtéž*.

<sup>25</sup> KENTON, Leslie a Susannah KENTON. *Syrová strava*. Praha: Pragma, 2007, s. 28–29.

i u svých pacientů, což se setkalo s obrovským úspěchem, a roku 1897 založil v Curychu kliniku, která funguje dodnes.<sup>26</sup>

Dalším průkopníkem syrové stravy byl německý lékař Max Gerson, který experimentoval s použitím potravin jako léků proti migréně, kterou sám trpěl. Po nasazení syrové stravy jeho problémy odezněly a následně aplikoval tuto léčbu i u svých pacientů s podobnými problémy. Syrovou stravou, konkrétně jablečnou dietou, se mu podařilo vyléčit u svých pacientů například i lupus či tuberkulózu. Došel tak k závěru, že jím navržený způsob stravování pomáhá obnovovat léčivé schopnosti organismu, a tělo pacienta se tak vyléčí samo. Ačkoli Gerson stravováním léčil jakékoli nemoci, nejvíce se proslavil léčbou rakoviny formou konzumace syrových potravin.<sup>27</sup>

Následovalo je ještě několik lékařů, kteří zastávají podobnou léčbu nemocí bez použití léků. Nicméně i přesto se moderní medicína uchyluje k variantě užití chemických léků před léčbou stravou, jak tvrdí například Milan Calábek, zakladatel Univerzity Nové doby.<sup>28</sup>

## **1.4 Paleolitické stravování**

### **1.4.1 Představení směru paleo**

Jak již tomu název napovídá, další stravovací směr – paleo neboli paleolitické stravování – vychází z principů jídelníčku paleolitické doby. Teorie paleostravy se zakládá na tom, že naše geny jsou stále ještě přizpůsobeny jídelníčku našich předků, kteří žili v období, které trvalo přibližně 2,6 milionu let, a tato genetická dispozice se v posledních 10 tisících letech od nástupu zemědělství nijak významně nezměnila. Což znamená, že dnešní průmyslově vyráběná strava založená právě na zemědělských produktech našim genům nevyhovuje. Zastánci paleo diety se tak domnívají, že

---

<sup>26</sup> *Tamtéž.*

<sup>27</sup> *Tamtéž*, s. 30–31.

<sup>28</sup> *Zdravá strava? Syrová zelenina je omyl, tvrdí Milan Calábek* [online]. 2015-05-31 [cit. 2017-05-10]. Dostupné z: <https://video.aktualne.cz/dvtv/dejiny-mediciny-jsou-dejiny-placeba-konstatuje-filozof/r~b4aa870205df11e5bc3a0025900fea04/>

nejvhodnější strava pro současného člověka by se měla co nejvíce podobat jídelníčku dávných lovců a sběračů.<sup>29</sup>

Cílem zastánců paleostravy však není plné navrácení se ke kořenům našich předků a znovuzavedení paleolitu, ale spíš to, abychom uznali, že máme určité genetické predispozice a díky vědeckým poznatkům si uvědomili, jak strava a životní styl ovlivňují tělo a mysl. Paleostrava je založena na nezpracovaných surovinách s vysokou nutriční hodnotou bohatých na bílkoviny a zdravé tuky. Mezi nejdůležitější suroviny v paleo jídelníčku patří zelenina, ovoce, bobule, maso, ryby, mořské plody, semínka a ořechy. Pokud je to možné, suroviny by měly být co nejvíce kvalitní a strážník by se měl vyvarovat například konzumaci masa a masných výrobků z jatečních chovů.

Paleostrava naopak neobsahuje prozánětlivé a nutričně prázdné potraviny, jako jsou různá zrna a rafinované sacharidy.<sup>30</sup> Pravidla paleo stravování zároveň doporučují vyhnout se jakýmkoli obilovinám a luštěninám včetně arašídů, a to zejména z důvodu vysokého obsahu sacharidů, které tento typ stravování doporučuje konzumovat v menším množství, aby nedošlo ke zdravotním problémům způsobeným nadměrnou konzumací cukrů a sacharidů. Luštěniny povoluje pouze v naklíčeném nebo fermentovaném stavu, ale vždy jen v malém množství. Dále pak zakazuje již zmíněné rafinované a umělé cukry a také umělá sladidla.<sup>31</sup> Kontroverzní surovinou je v paleo dietě zejména mléko, někteří zastánci palea ho zcela vyřazují z důvodu jeho špatné stravitelnosti, někteří však dávají přednost obsahu důležitých živin a tuků v něm. Zpravidla se však mléčné výrobky z počátku diety vyřadí úplně a podle reakce těla po jejich následovném zařazení do jídelníčku se postupuje dále.<sup>32</sup>

Jako spousta jiných způsobů stravování i paleo je opředeno spoustou mýtů. Jedním z nich je již zmíněná snaha o rekonstrukci jeskynního života, která rozhodně není cílem palea. Druhým nejčastějším předsudkem je, že paleo je založeno na konzumaci masa, což tak úplně není pravda, jelikož je konzumace masa ve velkém vyvažována rostlinnou stravou. Dále je také paleostrava kritizována za vysoký obsah tuků, ačkoli se

---

<sup>29</sup> HARTWIG, Dallas a Melissa HARTWIG. *Jídlo na prvním místě*. Příbram: Jan Melvil, 2014, s. 20–21.

<sup>30</sup> MACRI, Irena. *Paleo, cesta ke zdraví*. Praha: Synergie, 2016, s. 13.

<sup>31</sup> *Tamtéž*, s. 20–22.

<sup>32</sup> *Tamtéž*, s. 18.

jedná pouze o ty zdravé, a za její radikálnost, což zastánci paleo stravy brání tím, že radikální může být pouze pro ty, kteří považují za radikální konzumaci průmyslově nezpracovaných potravin bohatých na živiny, což se v dnešní době jídel z mikrovlnek, fastfoodů a nízkotučné stravy může lehce stát.<sup>33</sup>

Na rozdíl od předchozích stravovacích směrů by se dalo říci, že paleo se zaměřuje čistě na zdravotní stránku člověka a lidé, kteří si pomocí jeho pravidel sestavují jídelníček, tak činí zejména kvůli sobě a svému zdravotnímu stavu, nikoli však z etických důvodů. I přesto, že paleo strávníci dbají na to, aby jejich suroviny byly co nejvíce z přírodních zdrojů, bývá to ve většině případů spíše z ohledu k sobě samým než k přírodě jako takové.

Cílem paleo stravy je tak především vyvarovat se potravinám, které nejsou v souladu s genetickou výbavou člověka a zabránit tak rozvoji novodobých civilizačních chorob, které se u našich předků z paleolitického období neobjevovaly, jako je například cukrovka, obezita, artritida, vysoký krevní tlak nebo i psychické problémy, jako jsou deprese nebo dokonce schizofrenie.<sup>34</sup>

#### **1.4.2 První zastánci paleolitické stravy**

V porovnání s prvními dvěma typy stravování, na které se tato práce zaměřuje, je paleo dieta historicky tím nejmladším. Tento způsob stravování byl navržen v 70. letech 20. století gastroenterologem Walterem Voegtlinem, který jako první razil teorii, že stravováním se ve stylu našich předků z paleolitu má moderní člověk možnost stát se zdravějším. Paleo dieta se stala terčem negativních i pozitivních reakcí, a její popularita dosáhla vrcholu v roce 2002 s knihou *The Paleo Diet* autora Lorena Cordeina, který pracoval jako vědec v oboru sportu na Coloradské státní univerzitě.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> HARTWIG, Dallas a Melissa HARTWIG. *Jídlo na prvním místě*. Příbram: Jan Melvil, 2014, s. 21.

<sup>34</sup> PUCHÝŘOVÁ, Jana: *Co je paleo dieta?* [online]. © 2011–2017 [cit. 2017-01-27]. Dostupné z: <http://www.paleodieta.cz/p/co-je-paleo-dieta.html>

<sup>35</sup> FITZGERALD, Matt: *Diet Cults: The Surprising Fallacy at the Core of Nutrition Fads and a Guide to Healthy Eating for the Rest of Us* [online]. New York: Pegasus Books, 2014 [cit. 2017-01-27]. Dostupné z: <https://books.google.cz/books?id=Bh1bBAAAQBAJ&pg>

## **1.5 Bezlepková dieta**

### **1.5.1 Představení bezlepkové diety a definice základních pojmů**

Posledním ze současných stravovacích stylů, na které se tato práce zaměřuje, je bezlepková dieta. Lidé, kteří se uchylují k bezlepkové dietě, tak mohou činit z několika možných důvodů. Mezi tyto důvody patří nejčastěji celiakie, citlivost na lepek, alergie na lepek či pšenici, ale také falešná domněnka, že některým z těchto problémů trpí nebo pouze snaha zhubnout či zlepšit si svůj zdravotní stav. Celá tato problematika je poměrně hluboká a existuje pro ni spousta studií a literatury. Střevních a autoimunitních onemocnění a důvodů pro nasazení bezlepkové diety může být celá řada, pro potřebu této práce si však osvětlíme pouze základní pojmy, na které můžeme při analýze narazit a je třeba tak znát alespoň jejich přibližný význam.

#### **1.5.1.1 Bezlepková dieta**

Definice pojmu „bezlepková dieta“ je taková, že se jedná o způsob stravování, ze kterého jsou vyřazeny potraviny obsahující lepek. Klíčové je tedy definovat si zejména pojem lepek jako takový a dále pak zdravotní problémy, které vedou k volbě bezlepkové diety, tedy celiakii, citlivost na lepek, alergii na lepek nebo pšenici a rozdíly mezi těmito pojmy.

#### **1.5.1.2 Lepek**

Lepek neboli gluten je bílkovina, která je součástí obilných zrn. Je rozpustná v alkoholu, ale nerozpustná ve vodě. Nachází se v různých formách v pšenici, žitě, ječmeni a ovsu. U pšenice se jedná o gliadin, u žita o sekalin, v ječmeni o hordein a v ovsu o avenin. Toxicita těchto bílkovin se liší, přičemž nejvyšších hodnot dosahuje u gliadanu, pak sekalinu, hordeinu a aveninu.<sup>36</sup> Z tohoto důvodu se také v souvislosti s bezlepkovou dietou skloňuje právě pšenice. Při bezlepkové dietě je třeba tyto obiloviny a všechny výrobky z nich zcela vyloučit. Jedná se zejména o mouku, chléb, rohlíky, těstoviny a výrobky, do kterých se obilná mouka přidává.<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> RUJNER, Jolanta a Barbara A. CICHANSKA. *Bezlepková a bezmléčná dieta*. Brno: Computer Press, 2006, s. 11.

<sup>37</sup> KŮHOUT, Pavel a Jaroslava PAVLÍČKOVÁ. *Celiakie: Dieta bezlepková*. Čestlice: Pavla Momčilová, 1994, s. 25.

### 1.5.1.3 Celiakie, citlivost na lepek, alergie a rozdíly mezi nimi

Celiakie či nesnášenlivost neboli intolerance lepku je genetické autoimunitní onemocnění, které postihuje trávicí ústrojí člověka. Imunitní systém člověka nemocného celiakií považuje lepek za hrozbu a podle toho na ni negativně reaguje a vyrábí protilátky, aby se této domněle škodlivé látce ubránil.<sup>38</sup> Tato reakce autoimunitního systému vede k úplnému zničení klků, což jsou drobné záhyby na vnitřní stěně tenkého střeva, které jsou nezbytné pro správné trávení a vstřebávání živin z potravy. Protilátky, které člověk s tímto onemocněním po konzumaci lepku produkuje, ve spojení s ostatními látkami napadají střevo a zplošťují klky, což vede k poruše vstřebávání látek a onemocněním.<sup>39</sup> To vše směřuje k podvýživě a zažívacím i jiným zdravotním problémům, jako jsou průjemy, zvracení, osteoporóza a mnohé další. K diagnostikování celiakie nestačí pouhý odběr krve, nýbrž je obvykle potřeba provést odběr tkáně střeva. Po zjištění celiakie následuje bezlepková dieta, kterou je třeba dodržovat celý život, jelikož na celiakii v současné době neexistují žádné léky a nelze ji tudíž vyléčit.<sup>40</sup>

Další z reakcí na lepek je citlivost na tuto bílkovinu. Ačkoli symptomy jsou podobné jako u celiakie, onemocnění není tak vážné. U citlivosti totiž nedochází ke zplošťování klků v tenkém střevě, jako tomu je u celiakie. Reakce v důsledku citlivosti na lepek tak nezpůsobuje dlouhodobé postižení střeva, jako může neléčená celiakie.<sup>41</sup> I přesto se postižení pacienti uchylují k bezlepkové dietě, která jim uleví od problémů vyvolaných citlivostí, mezi které patří podobně jako u celiakie průjem, bolesti břicha či zácpa.

Poslední onemocnění, které si pro potřeby další práce vysvětlíme, je alergie na lepek. Alergie na lepek se projevuje obdobně jako u jiných alergií na potraviny, odpověď na kontaminaci nastupuje tedy poměrně rychle, a to například v podobě respiračních potíží či reakcí pokožky vyrážkou a podobně.<sup>42</sup> V případě alergie je léčba bezlepkovou

---

<sup>38</sup> ALI, Naheed. *Kniha pro celiaky: Nové poznatky pro nemocné, lékaře a pacienty*. Praha: Pragma, 2015, s. 11.

<sup>39</sup> FASANO, Alessio, Susie FLAHERTY. *Jak žít zdravě bez lepku: Přední odborník nabízí praktický návod, jak se zbavit nemoci*. Praha: Pragma, 2015, s. 31.

<sup>40</sup> *Tamtéž*, s. 31–32.

<sup>41</sup> *Tamtéž*, s. 42.

<sup>42</sup> *Tamtéž*, s. 50.

dietou obvykle přechodnou záležitostí, jelikož projevy jsou nejintenzivnější v prvních letech života a u většiny nemocných odezní ještě ve školním věku.<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> RUJNER, Jolanta, Barbara A. CICHANSKA. *Bezlepková a bezmléčná dieta*. Brno: Computer Press. 2006, s. 10–11.



## 2 Kvantitativní obsahová analýza – metodologická část

### 2.1 Popis vybrané metody

První zvolenou metodou pro zpracování materiálu je kvantitativní obsahová analýza (někdy zjednodušeně označována pouze jako obsahová analýza), pomocí které je podle Trampoty a Vojtěchovské mimo jiné možné zkoumat, jakými tématy se média zabývají a jak velký prostor těmto tématům věnují. Zároveň se dá tato analýza použít pro popis proměny mediálních obsahů nebo srovnání různých typů médií v rámci delšího časového období.<sup>44</sup> Metodu kvantitativní obsahové analýzy jsem zvolila i pro její možnost výzkumu tematické agendy, který umožňuje rozložení obsahů zkoumaných médií do zvolených tematických kategorií a měření prostoru, který média tematickým kategoriím poskytují. Výhodou této metody je i vysoká míra strukturovanosti, se kterou je spojena možnost snadné ověřitelnosti, a zopakování výzkumu jiným výzkumníkem by tak mělo mít za účinek stejné výsledky.<sup>45</sup> Touto metodou je možné zkoumat velké množství textů, a výsledky mohou být i přesto snadno a jednoznačně prezentovány v tabulkách či grafech.<sup>46</sup>

I přes mnohé výhody skýtá použití obsahové analýzy několik nevýhod. Může jimi být například fakt, že ačkoli je obsahová analýza schopna poskytnout obrovské množství tvrdých dat, nedodává vysvětlení, proč tomu tak je a co to znamená.<sup>47</sup> Právě z tohoto důvodu není obsahová analýza jediným zvoleným postupem v této práci a v další části je doplněna kvalitativní obsahovou analýzou, která pracuje detailněji s relevantním výběrem mediálních obsahů.

### 2.2 Stanovení výzkumných otázek a cíle výzkumu

Cílem této práce je zmapovat nahlížení vybraných online médií na současné stravovací trendy a jejich stoupence či odpůrce. V první polovině analytické části si kladu

---

<sup>44</sup> TRAMPOTA, Tomáš a Martina VOJTĚCHOVSKÁ. *Metody výzkumu médií*. Praha: Portál, 2010, s. 99.

<sup>45</sup> SCHERER, Helmut. Úvod do metody obsahové analýzy. In: REIFOVÁ, Irena, et al. *Analýza obsahu mediálních sdělení*. Praha: Karolinum, 2004, s. 29.

<sup>46</sup> TRAMPOTA, Tomáš a Martina VOJTĚCHOVSKÁ. *Metody výzkumu médií*. Praha: Portál, 2010, s. 103.

<sup>47</sup> *Tamtéž*, s. 110.

za úkol zodpovědět pomocí kvantitativní obsahové analýzy na otázky týkající se tonality mediálních obsahů, komunikace témat v čase a podle médií a tematického zařazení textů i konkrétních trendů ve stravování. Sekundární funkcí obsahové analýzy je určit relevantnost článků pro jejich využití v další části, tedy kvalitativní obsahové analýze.

První krokem pro obsahovou analýzu je zvolení a formulace výzkumných otázek nebo hypotéz. Trampota a Vojtěchovská uvádějí, že výzkumná otázka se pro výzkum využívá zejména tehdy, kdy zkoumáme něco nového, v případě, že bychom se opírali o již existující výzkum nebo v něm pokračovali, měli bychom zvolit spíše hypotézu, jelikož zpravidla počítáme s nějakým konkrétním výsledkem.<sup>48</sup>

Jelikož svou prací nenavazují přímo na žádný z vlastních ani jinými výzkumníky provedených výzkumů, zvolila jsem si na základě prostudované odborné literatury a vzorku mediálních textů, které se váží k tématu, následující výzkumné otázky:

VO1: Kolik článků týkajících se vybraných stravovacích trendů se ve sledovaných médiích ve sledovaném čase objevilo?

VO2: Které médium se tématu stravovacích trendů věnovalo nejvíce?

VO3: Kterému ze směrů bylo věnováno nejvíce prostoru?

VO4: Jak často se objevovala klíčová témata v titulcích mediálních textů?

VO5: Jaká tonalita mediálních obsahů vzhledem k tématu stravovacích trendů převládá?

VO6: Jaká témata mediálních textů se objevovala nejčastěji?

VO7: Jaká témata se vzhledem k vybraným stravovacím trendům objevovala nejčastěji?

## **2.3 Definice výběrového souboru**

Podle Scherera začíná operacionalizace ve většině případů výběrem souboru šetření neboli jednotek, které přicházejí v úvahu pro analýzu. Výběr je vhodné provádět v následujících rovinách:

---

<sup>48</sup> *Tamtéž*, s. 103-104

- stanovit, jaká média budeme analyzovat
- stanovit časové období, za jaké budeme mediální obsahy sledovat
- stanovit, jaké obsahy budeme ve vybraných médiích zkoumat
- stanovit obsahové jednotky.<sup>49</sup>

Následující podkapitoly se na zmíněné roviny zaměří a vysvětlí motivaci výběru konkrétního souboru.

### 2.3.1 Zvolená média

Pro provedení analýzy jsem zvolila celkem sedm online médií, kterými jsou *iDNES.cz*, *Novinky.cz*, *Blesk.cz*, *Aktuálně.cz*, *Deník.cz*, *Lidovky.cz* a *IHNED.cz*. Pro analýzu témat v online prostředí jsem se rozhodla na základě faktu, že význam tisku neustále klesá a lidé čím dál více dávají přednost jednoduššímu vyhledávání informací na internetu.<sup>50</sup> Z online médií jsem pak vybrala zpravodajská či zpravodajsko-společenská média, která nejsou vázána k televizním ani rozhlasovým relacím a disponují největší čtenářskou základnou. Při výběru jsem se řídila aktuálně dostupnými daty o návštěvnosti z období zpracování tezí (březen 2016) v rámci projektu NetMonitor, který provádí výpočet dat hybridním měřením, tedy kombinací měření na straně měřeného serveru (site-centric) a na straně internetového prohlížeče uživatele (user-centric).<sup>51</sup> V následujících podkapitolách se budu věnovat stručnému představení jednotlivých médií.

#### 2.3.1.1 iDNES.cz

Zpravodajský portál iDNES.cz společnosti MAFRA a.s. vstoupil na český internet již 12. ledna 1998 a klade si za úkol poskytovat svým čtenářům čerstvé informace z domácího zpravodajství, ze světa i z oblasti magazinů. Čtenářskou základnu zpravodajského webu iDNES.cz tvoří v současné době více než 4,7 milionu reálných uživatelů za měsíc<sup>52</sup>, což z něj po portálu Seznam.cz dělá druhý nejvyužívanější web na

<sup>49</sup> SCHERER, Helmut. Úvod do metody obsahové analýzy. In: REIFOVÁ, Irena, et al. *Analýza obsahu mediálních sdělení*. Praha: Karolinum, 2004, s. 35.

<sup>50</sup> (ČTK). *Význam tisku klesl, většina lidí hledá zprávy na internetu* [ online ]. 2013-03-18 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: [http://www.denik.cz/z\\_domova/vetsina-lidi-cerpa-zpravy-hlavne-z-webu-ci-tv-vyznam-tisku-klesl-20130318.html](http://www.denik.cz/z_domova/vetsina-lidi-cerpa-zpravy-hlavne-z-webu-ci-tv-vyznam-tisku-klesl-20130318.html)

<sup>51</sup> *O projektu* [ online ]. © 2016 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://www.netmonitor.cz/o-projektu>

<sup>52</sup> V době zpracování samotné bakalářské práce jsem vycházela z nejaktuálnějších informací o návštěvnostech serverů, tedy za období března 2017. Dostupné z: <http://online.netmonitor.cz/>

českém internetu vůbec. Polovina čtenářů dosáhla věku v rozmezí 20–39 let a každý čtvrtý čtenář má vysokoškolské vzdělání.<sup>53</sup> Obsahem serveru iDNES.cz jsou hlavně zprávy z České republiky, ze zahraničí, z ekonomiky či krimi sekce. Portál však nabízí i magazíny, jež se zaměřují na kulturu, bydlení, moderní technologie, auta, celebrity apod.<sup>54</sup> Hlavním produktem společnosti MAFRA a.s., která portál provozuje, je největší seriózní deník Mladá fronta DNES s více než 600 tisíci čtenáři.<sup>55</sup>

### 2.3.1.2 Novinky.cz

Novinky.cz je zpravodajský server s jednou z nejvyšších návštěvností v České republice. Za měsíc navštíví tento portál téměř 4,5 milionu reálných čtenářů,<sup>56</sup> kteří mohou získat informace o zpravodajství z domova i zahraničí a z oblasti kultury, ekonomiky, cestování, bydlení či počasí. Server Novinky.cz poskytuje svým čtenářům i odpočinkové čtení v rámci rubrik o vztazích, dětech, zdraví nebo technice. Nejvíce uživatelů serveru je ve věku 35–54 let se středoškolským vzděláním.<sup>57</sup> Obsah portálu Novinky.cz spravuje společnost BORGIS a.s., jejímž hlavním tiskovým produktem je deník Právo. Reklamu na serveru šíří společnost Seznam.cz, která na zpravodajské články portálu Novinky.cz odkazuje mimo jiné i na své hlavní vyhledávací stránce.<sup>58</sup>

### 2.3.1.3 Blesk.cz

Zpravodajsko-společenský portál Blesk.cz cílí zejména na čtenáře, kteří rádi dostávají zprávy v jednoduché a rychlé formě. Velkou součástí tohoto webu jsou společenská témata s důrazem na známé celebrity. Blesk.cz kombinuje články s výraznou grafikou, videi a rozsáhlými fotogaleriemi. Blesk.cz patří se svými téměř 2,8 miliony RU (reální uživatelé)<sup>59</sup> mezi nejnavštěvovanější weby své kategorie. Nejsilnější skupinou čtenářů jsou pak lidé ve věku 20–49 let se středoškolským či vysokoškolským

---

<sup>53</sup> IDNES.CZ [ online ]. 2016 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z:

[http://data.idnes.cz/soubory/mafra\\_all/A170113\\_TVE\\_014\\_IDNES.PDF](http://data.idnes.cz/soubory/mafra_all/A170113_TVE_014_IDNES.PDF)

<sup>54</sup> Zpravodajský portál iDNES.cz [ online ]. © 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z:

<http://www.mafra.cz/portfolio.aspx?y=mafra/portfolio-idnes.htm&cat=internet>

<sup>55</sup> Deník MF DNES [ online ]. 2016 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z:

[http://data.idnes.cz/soubory/mafra\\_all/92A170120\\_TVE\\_027\\_PEDSTAVENTISKOVCHT.PDF](http://data.idnes.cz/soubory/mafra_all/92A170120_TVE_027_PEDSTAVENTISKOVCHT.PDF)

<sup>56</sup> Netmonitor Online [ online ]. 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://online.netmonitor.cz/>

<sup>57</sup> O službě [ online ]. 2016 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z:

[https://1.im.cz/r2/onas/prod/2016/novinky/prod\\_novinky\\_2016-07-26.pdf](https://1.im.cz/r2/onas/prod/2016/novinky/prod_novinky_2016-07-26.pdf)

<sup>58</sup> Seznam.cz [ online ]. 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <https://www.seznam.cz/>

<sup>59</sup> Netmonitor Online [ online ]. 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://online.netmonitor.cz/>

vzděláním.<sup>60</sup> Společnost CZECH NEWS CENTER a.s., která doménu vlastní a spravuje, je nejsilnějším mediálním domem na českém trhu a vydává mimo jiné i nejčtenější deník u nás – Blesk.<sup>61</sup>

#### **2.3.1.4 Aktuálně.cz**

Aktuálně.cz je třetím nejčtenějším zpravodajským webem v České republice, který disponuje 1,9 miliony reálných uživatelů měsíčně.<sup>62</sup> Více než polovina čtenářů je věku 20–49 let, téměř polovina čtenářů dokončila střední školu s maturitou a pětina čtenářů má vysokoškolské vzdělání.<sup>63</sup> Svým čtenářům přináší formou článků, videí a multimediálních grafik objektivní a nejaktuálnější informace z domácího i zahraničního zpravodajství a ekonomiky. Tyto informace doplňují komentáře a názory předních českých novinářů, lifestylové magazíny, sport nebo video. Součástí webu je i videoportál Aktuálně.TV, na který se dostává veškerý videoobsah mediálního domu Economia, pod který Aktuálně.cz patří. Jedním z hlavních pořadů videoportálu je projekt DVTV týmu kolem moderátorů Martina Veselovského a Daniely Drtinové.<sup>64</sup>

#### **2.3.1.5 Deník.cz**

Zpravodajský portál Deník.cz připravuje pro své čtenáře informace ze zpravodajství i speciálních rubrik. Deník.cz zároveň přebírá nejdůležitější regionální informace z pod něj patřících regionálních webových Deníků a nabízí tak nejrozsáhlejší celorepublikové zpravodajství.<sup>65</sup> Webové regionální deníky se váží k 71 tištěným deníkům, které vydává společnost VLTAVA LABE MEDIA a.s.<sup>66</sup> Deník.cz je tak schopen nabídnout zajímavý obsah občanům po celé republice a se svými 1,8 miliony RU měsíčně se drží na předních příčkách v návštěvnosti webů.<sup>67</sup> Vzhledem k množství a opakování se článků byly pro analýzu využity články pouze z hlavního portálu Deník.cz a články z regionálních podsekcí byly vyřazeny.

---

<sup>60</sup> *Blesk.cz* [ online ]. 2016 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z:

[https://img.blesk.cz/static/data/blesk/reklama/cnc/PREZENTACE\\_ONLINE\\_04\\_2016.pdf](https://img.blesk.cz/static/data/blesk/reklama/cnc/PREZENTACE_ONLINE_04_2016.pdf)

<sup>61</sup> *O nás* [ online ]. [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://www.cnccenter.cz/clanek/1323/o-nas>

<sup>62</sup> *Netmonitor Online* [ online ]. 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://online.netmonitor.cz/>

<sup>63</sup> *Aktuálně.cz* [ online ]. © 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z:

<http://economia.ihned.cz/inzerce/aktualne-cz/>

<sup>64</sup> *Aktuálně.cz* [ online ]. © 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://economia.ihned.cz/produkty-a-sluzby/aktualne-cz/>

<sup>65</sup> *Deník.cz* [ online ]. © 2005–2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://www.vlmedia.cz/online/denik-cz.html>

<sup>66</sup> *Deník* [ online ]. © 2005–2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://www.vlmedia.cz/denik>

<sup>67</sup> *Netmonitor Online* [ online ]. 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://online.netmonitor.cz/>

### 2.3.1.6 Lidovky.cz

Zpravodajský server Lidových novin Lidovky.cz vstoupil na český internet v červnu roku 2000 a nabízí svým uživatelům multimediální zpravodajství z domova, ze světa, byznysu, kultury a sportu. Server navštíví měsíčně více než milion reálných uživatelů napříč různými věkovými kategoriemi. Tři čtvrtiny z nich mají středoškolské vzdělání s maturitou nebo vzdělání vysokoškolské a každý čtvrtý ekonomicky aktivní čtenář pracuje jako kvalifikovaný odborník.<sup>68</sup> Lidovky.cz se snaží uživatelům nabídnout přehlednou a snadnou orientaci na stránkách, a oproti jiným serverům se na nich objevuje více informací o vědě, gastronomii či kultuře nebo např. úplná znění rozhovorů, které byly uveřejněny v Lidových novinách. Spolu s Lidovými novinami spadá server Lidovky.cz pod mediální společnost MAFRA, a.s.

### 2.3.1.7 IHNED.cz

Zpravodajský web Hospodářských novin IHNED.cz nabízí svým čtenářům kvalitní ekonomické zpravodajství z domova i ze světa. Na stránkách webu mohou uživatelé nalézt kompletní obsah tištěného vydání deníku včetně magazínů a příloh. Aktuálně web IHNED.cz posílil a se svými 1,1 miliony uživateli za měsíc předběhl i server Lidovky.cz.<sup>69</sup> 40 % čtenářů serveru je v rozmezí věku 20–39 let, 38 % pak ve věku 40–59 let, téměř polovina čtenářů dosáhla středoškolského vzdělání s maturitou a více jak čtvrtina vzdělání vysokoškolského.<sup>70</sup> Spolu s Hospodářskými novinami patří server IHNED.cz společnosti Economia.

## 2.3.2 Výběr časového období

Při výběru časového období pro zkoumání zvolených médií jsem se řídila popularizací jednoho z nejstriktnějších stravovacích směrů – *vitariánství*. Povědomí o tomto směru bylo významně rozšířeno zorganizováním prvního ročníku festivalu živého stravování "Raw Fest" v měsíci květnu 2014, který tak byl zvolen jako počátek sledovaného období. Koncem zkoumaného období je květen 2016, který byl nejzazším

---

<sup>68</sup> Lidovky.cz [ online ]. 2016 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: [http://data.idnes.cz/soubory/mafra\\_all/A170125\\_TVE\\_027\\_LIDOVKY.PDF](http://data.idnes.cz/soubory/mafra_all/A170125_TVE_027_LIDOVKY.PDF)

<sup>69</sup> Netmonitor Online [ online ]. 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://online.netmonitor.cz/>

<sup>70</sup> Ihned.cz [ online ]. © 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://economia.ihned.cz/inzerce/ihned-cz/>

měsícem při výběru časového období. Časové období pro sledování mediálních obsahů je tedy 25 měsíců v období od 1. 5. 2014 do 31. 5. 2016.

### 2.3.3 Zkoumané obsahy

Pro sběr jednotlivých relevantních článků jsem zvolila metodu vyhledávání přímo na jednotlivých webech. Nabízela se i možnost vyhledávání skrz archiv společnosti NEWTON Media či Anopress, nicméně při předvýzkumu jsem narazila na několik problémů při vyhledávání, kterými byly například neexistující smazané články, na které není možno odkázat, případně některý z publikovaných článků nebylo prostřednictvím archivu možné vůbec dohledat.

Pro jednotlivé stravovací směry jsem si zvolila konkrétní klíčová slova, která jsem později jednotlivě zadávala jako dotaz hledání. Pro styl „veganství“ byla zvolena hesla: *vegan, veganství, veganský*. U směru „vitariánství“ jsem využila slova: *vitariánství, vitariánský, raw, syrový, živá strava*. Pro vyhledávání článků v souvislosti s paleo dietou jsem zadávala slova: *paleo, paleodieta, paleostrava, paleolitický* a v souvislosti s bezlepkovou dietou hesla: *lepek, bezlepkový*.<sup>71</sup> Z výstupů jsem následně vybírala pouze relevantní články, ve kterých bylo hledané heslo alespoň zmíněno v souvislosti s vybraným stravovacím stylem či dietou. Zároveň ze souboru byly automaticky vyloučené placené komerční články, do jejichž obsahu nebylo zasahováno redaktory konkrétního webu. U směru veganství a u bezlepkové diety většina vyhledaných článků relevantních byla, ale například u směru vitariánství bylo nalezeno pod heslem *raw* velké množství článků týkajících se formátu fotografie, které bylo nutné vyřadit. U paleo diety to pak byly články týkající se archeologických nálezů apod.

Vyhledávání skrz vyhledávače jednotlivých webů skýtalo několik nevýhod. Jednou z nich je fakt, že každý z těchto vyhledávačů je jinak naprogramován a vyhledávání každého z webů funguje trochu jinak. Některé weby<sup>72</sup> umožňují vyhledávání s použitím zástupných znaků, tedy například „\*“, která nahrazuje řetězec znaků, což značně ulehčí výzkumníkovi práci. Tuto výhodu jsem využila u několika

---

<sup>71</sup> Veškerá ohebná klíčová slova byla v případě, že tuto funkci web neumožňoval web automaticky, vyskoňování a zadána ve všech svých variantách.

<sup>72</sup> Aktuálně.cz, iDNES.cz, Lidovky.cz

klíčových slov, například zadání hesla *vegan*\* mi umožnilo jedním krokem vyhledat články obsahující veškerá klíčová slova, která jsem si pro toto téma zvolila. Komplikace nastala v případě, kdy se ukázalo, že vyhledávací systém není schopen klíčová slova sám skloňovat. Například s novými slovy jako *vitariánský* či *paleostrava* apod. měl problém každý z vyhledávačů a bylo třeba každou formu slova zadat jako zvláštní dotaz. Ostatní slova vyhledávače ve většině případů skloňovaly automaticky a zadávání skloňovaných výrazů jsem prováděla čistě pro účel kontroly. Nicméně i v tomto případě nastala výjimka, a to u webu *Deník.cz*, kde byla potřeba zadávat i jednotlivé verze slova *bezlepkový*. Zvláštní chování vyhledávání se projevilo i u webu *Lidovky.cz*, kdy na zadání dotazu *paleo* vyhledávač zobrazil veškeré články, které obsahovaly slova s kořenem *pal-*.

Vyhledané články jsem si pro další potřeby analýzy postupně shromažďovala v tabulce pomocí programu Microsoft Excel.

### **2.3.4 Stanovení obsahové jednotky**

Podle Trampoty a Vojtěchovské je jednotkou analýzy „úsek mediálních obsahů, na kterém zkoumáme zvolené proměnné a jejich kategorie.“<sup>73</sup> V případě této práce bude nejmenší jednotkou analýzy článek, resp. jeho textová část. Každá z jednotek bude následně analyzována z hlediska zvolených proměnných.

## **2.4 Vytvoření kódovací knihy a stanovení proměnných**

Vytvoření obsahových proměnných, kterých mohou zkoumané jednotky nabývat, je klíčovým krokem pro celou kvantitativní analýzu. Způsob, jaký ve své práci použiji pro výběr proměnných, se nazývá *emergent kódování* a spočívá ve stanovení kategorií zkoumání po předběžném prozkoumání zkoumaného vzorku jednotek.<sup>74</sup> U kategorizace je důležité, aby se jednotlivé kategorie u proměnných, kterým přísluší určitý kód, vždy vzájemně vylučovaly a zároveň zastupovaly všechny možnosti. Každá ze zkoumaných jednotek pak musí být zařaditelná vždy právě do jedné z těchto kategorií. Soustava těchto proměnných dává dohromady kódovací knihu, díky které můžeme přejít k samotnému

---

<sup>73</sup> TRAMPOTA, Tomáš a Martina VOJTĚCHOVSKÁ: *Metody výzkumu médií*. Praha: Portál, 2010, s. 105.

<sup>74</sup> WIMMER, Roger D a Joseph R DOMINICK. *Mass media research: an introduction*. 9th ed. Boston, Mass.: Cengage/Wadsworth, 2011, s. 165.



zpracovávání mediálních obsahů, tedy kódování.<sup>75</sup> Kódováním rozumíme „*praktický úkon, při němž mediované obsahy, které chceme analyzovat, identifikujeme a zaznamenáváme formou číselných hodnot – kódů.*“<sup>76</sup>

V případě, že na výzkumu pracuje více výzkumníků, tzv. kódovačů, je důležité, aby kódovací kniha obsahovala veškeré pracovní pokyny. Pro provedení výzkumu je přitom klíčové, aby pro každou proměnnou byl uveden „*název, definice, podrobný návod a hodnoty s příslušnými číselnými kódy.*“<sup>77</sup> I přesto, že v tomto případě budu jediným kódovačem já, bude následující podkapitola věnována kódovací knize a popisu postupu pro případ možného zopakování výzkumu nebo jeho ověření.

### 2.4.1 Kódovací kniha

Kódovací kniha, které je přiložena v závěru práce jako **Příloha č. 1**, byla vytvořena na základě předběžného prozkoumání náhodně vybraných článků a po následné formulaci výzkumných otázek. Pro účel analýzy bylo zvoleno celkem 11 proměnných:

První proměnnou je *datum vydání* článku. Tato identifikační proměnná jednoduše zastupuje datum, kdy byl daný článek publikován.

Další proměnná (*medium*) slouží zejména k porovnání množství vycházejících článků na jednotlivých webech.

Následující čtyři proměnné (*veganství, vitariánství, paleo a bezlepková dieta*) jsou důležité pro zjištění, jakého stylu se daný článek týká a jak často o jednotlivých stylech média píše. Čtyři různé proměnné pro každý ze stravovacích stylů zvlášť byly zvoleny z důvodu, že často docházelo ke zmínění dvou i více témat v jednotlivých článcích. U každé z těchto proměnných je tak možnost volby, zdali článek obsahuje či neobsahuje klíčové heslo týkající se daného směru.

---

<sup>75</sup> TRAMPOTA, Tomáš a Martina VOJTĚCHOVSKÁ: *Metody výzkumu médií*. Praha: Portál, 2010, s. 106.

<sup>76</sup> SCHERER, Helmut. Úvod do metody obsahové analýzy. In: REIFOVÁ, Irena, et al. *Analýza obsahu mediálních sdělení*. Praha: Karolinum, 2004, s. 38.

<sup>77</sup> *Tamtéž*, s. 45.

Sedmá proměnná se nazývá *titulek* a slouží k určení, zdali se v nadpisech článků objevují klíčová hesla vztahující se k některému ze směrů.

Proměnnou č. 8, která se nazývá *tonalita*, budeme zjišťovat, jaké vyznění jednotlivých článků vzhledem ke sledovanému tématu převažuje. Přičemž máme na výběr z kategorií – pozitivní, negativní a neutrální. Jelikož jednotlivé články věnovaly nejčastěji většinu prostoru jiným tématům než konkrétním stylům, nevolila jsem jako proměnnou tonalitu článku celkově, nicméně pouze vyznění vzhledem ke zmíněnému stravovacímu trendu či jeho zastáncům. U bezlepkové diety určuji vyznění vhodnosti této diety u osob, které netrpí žádnou chorobou, při které je nutné dietu dodržovat.

Pomocí další proměnné budeme zařazovat jednotlivé články do předem určených skupin podle témat, kterými se článek z největší části zabývá:

- stravování, jídlo, konkrétní potraviny
- hubnutí
- zdravý životní styl
- nemoci, alergie, nedostatek živin, vitaminů apod.
- etická témata
- společnost, konkrétní osobnosti
- akce, festivaly, trhy
- restaurace, stravovací zařízení, obchody
- legislativa
- jiné téma.

Jelikož hlavní téma článků nemusí být vždy stejné jako téma, o kterém se mluví v souvislosti s konkrétními stravovacími styly, byla zvolena i proměnná *vedlejší téma*, u které se volí z výše zmíněných kategorií.

Poslední proměnnou je *relevance pro kvalitativní analýzu*. Tato proměnná se neváže k žádné z výzkumných otázek, ale slouží pro účely druhého výzkumu, tedy kvalitativní obsahové analýzy v další části práce. Relevantní článek pro kvalitativní analýzu je článek, který hovoří o tématu jednotlivých stravovacích

stylů v takové míře, že se hodí pro další analyzování. Například tedy stravovací styl nezmiňuje pouze v souvislosti s nějakým produktem či celebritou, ale informuje o něm více do hloubky a případně provádí i jeho konkrétní hodnocení.

### 3 Kvantitativní obsahová analýza – výzkumná část

Tato část práce je věnována interpretaci výsledků získaných použitím kvantitativní obsahové analýzy. Kódování výběrového souboru podle kódovací knihy bylo prováděnou mnou osobně, tudíž nebylo zapotřebí zaučovat další výzkumníky. Data byla vyhodnocována pomocí programu Microsoft Excel a dále použita pro získání a formulaci odpovědí na výzkumné otázky a jejich případné grafické znázornění.

#### 3.1 Zveřejněné články

V této podkapitole budou zodpovězeny první dvě výzkumné otázky:

*VO1: Kolik článků týkajících se vybraných stravovacích trendů se ve sledovaných médiích ve sledovaném čase objevilo?*

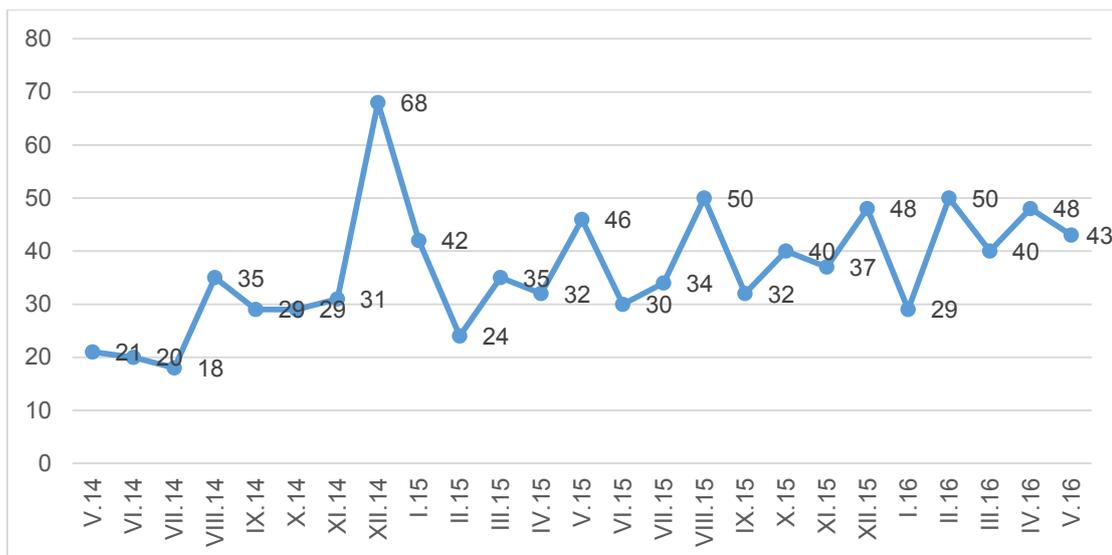
*VO2: Které médium se tématu stravovacích trendů věnovalo nejvíce?*

V rámci analýzy bylo pomocí vyhledávání skrz jednotlivé weby sesbíráno celkem 911 článků, které se nějakým způsobem věnovaly minimálně jednomu z vybraných trendů ve stravování. Tabulka se všemi mediálními výstupy je k dispozici na přiloženém CD jako **Příloha č. 2**.

Celková tendence v počtu článků je, jak vidíme na grafu č. 1, lehce stoupající, nicméně nejde o žádný velký rozdíl. Je ale pravděpodobné, že pokud bychom sledovali o něco delší časový úsek, mohlo by se projevit stoupaní počtu článků v čase ztelněji. Na časovém grafu je například zajímavé, že nejvíce článků vyšlo v prosinci roku 2014 (68 článků), kdy se v médiích často řešila změna sazby daně, která se vztahuje i na bezlepkové mouky.<sup>78</sup> Nejméně článků se naopak objevovalo na počátku sledovaného období (červenec 2014 – 18 článků).

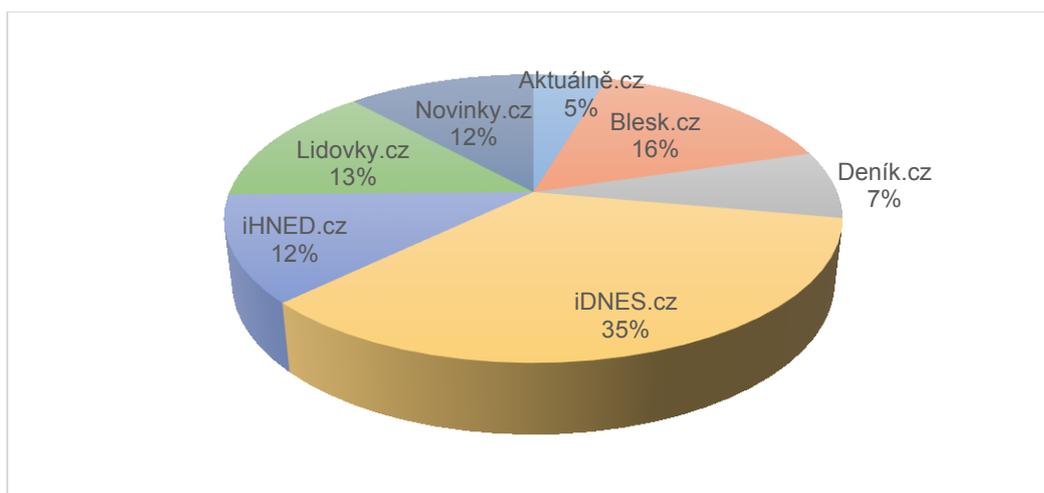
---

<sup>78</sup> (ČTK). *Sněmovna odložila 21% DPH na stavební pozemky. Zbytek daňových změn schválila* [ online ]. 2014-12-22 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://byznys.ihned.cz/c1-63291480-snemovna-odložila-21-dph-na-stavebni-pozemky-zbytek-danovych-zmen-schvalila>



Graf č. 1 – počet článků v čase (N – 911)

V počtu zveřejněných článků na téma stravovacích trendů s jednoznačnou převahou vede server *iDNES.cz*, který za sledované období od května 2014 do května 2016 zveřejnil na svých stránkách celkem 318 článků. Dále následují portály *Blesk.cz* (143 článků), *Lidovky.cz* (123 článků), *IHNED.cz* (109 článků) a *Novinky.cz* (107 článků). Nejméně prostoru zvolenému tématu věnovalo *Aktuálně.cz* (42 článků) a *Deník.cz* (69 článků).<sup>79</sup> V následujícím grafu je procentuálně znázorněno rozložení zveřejněných článků vzhledem k médiím.



Graf č. 2 – média (N = 911)

<sup>79</sup> Tento počet zahrnuje články pouze z hlavního zpravodajství a nepočítá s regionálními zprávami.

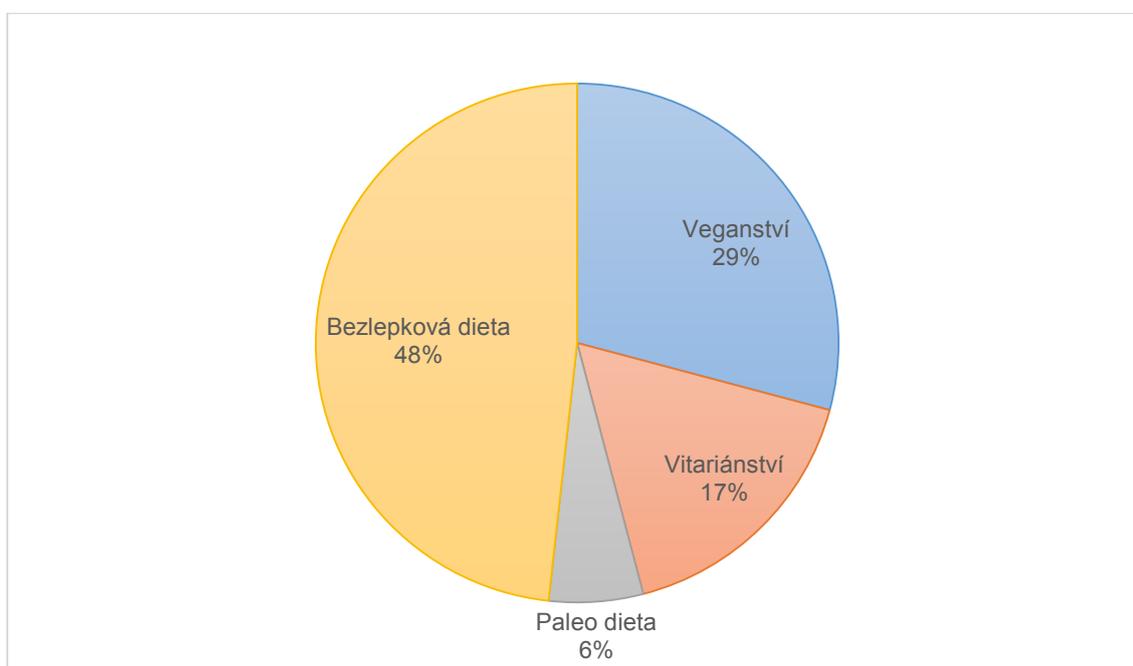
### 3.2 Klíčová hesla

Odpovídající výzkumné otázky:

*VO3: Kterému ze směrů bylo věnováno nejvíce prostoru?*

*VO4: Jak často se objevovala klíčová témata v titulcích mediálních textů?*

Největší mediální prostor byl věnován tématům týkajících se *lepku a bezlepkové diety*. Na toto téma se ve vybraných médiích za sledované období objevilo celkem 498 výstupů. Na druhém místě se pak objevovaly články na téma *veganství* (301 článků) a na třetím místě témata kolem *raw stravování* (173 výstupů). Nejméně výstupů se objevilo na téma *paleo stravování*, a to pouhých 60 výstupů, což pravděpodobně značí, že tento styl stravování je o něco méně populární, než jsem předpokládala. Následující graf zachycuje procentuální zastoupení jednotlivých směrů ve vybraných médiích. Z důvodu opakování se několika témat (nikdy však všech čtyř dohromady) v jednom článku, se součet výstupů rovná 1032, z čehož je unikátních celkem pouze 911 článků. Čistě jednomu z témat bylo věnováno 811 článků (*veganství* 229, *vitariánství* 103, *paleo* 40, *bezlepková dieta* 439) a zbylých 100 se tak věnovalo více stylům najednou.



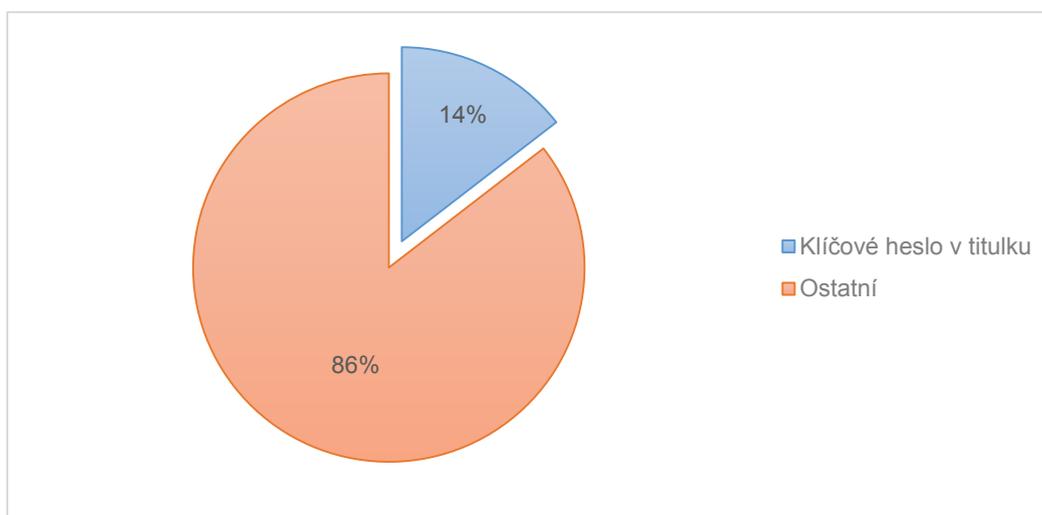
Graf č. 3 – jednotlivé směry (N = 1032 výstupů)

Rozložení zkoumaných témat bylo často u jednotlivých médií různé. Například *Lidovky.cz* věnovaly nejvíce prostoru tématu *veganství* (44 %) a server *Aktuálně.cz* se během sledovaného období nevěnoval v žádném ze svých článků tématu *paleostravy*. V následující tabulce je přehledně zpracováno procentuální rozložení témat včetně počtu článků v rámci jednotlivých médií.

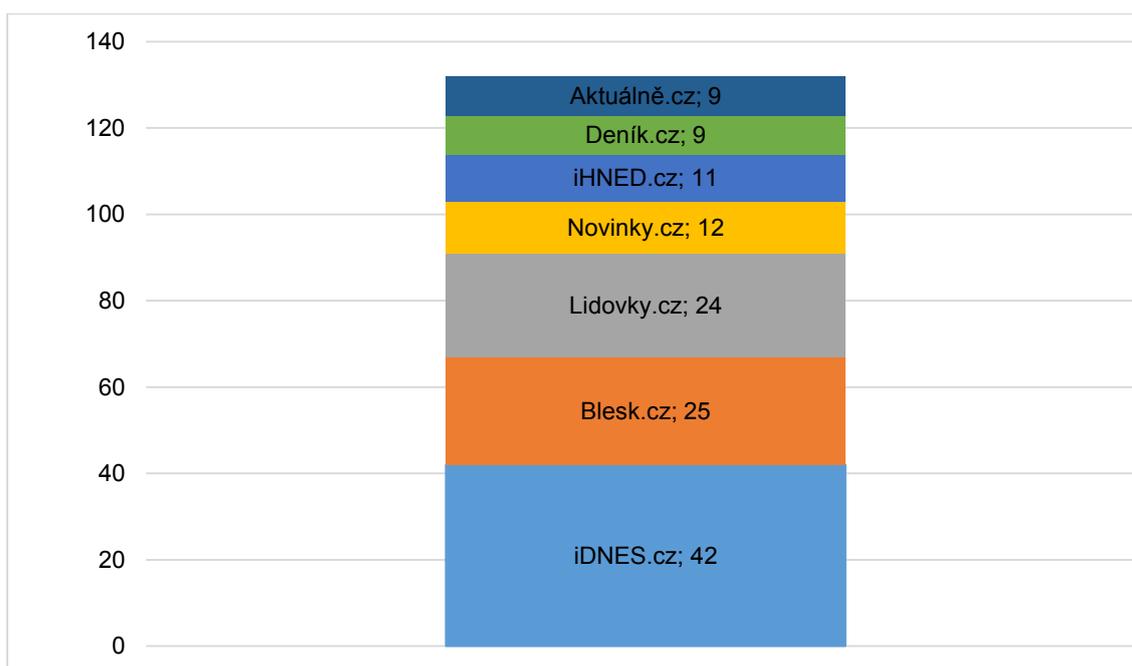
	Veganství	Vitariánství	Paleo dieta	Bezlepková dieta
iDNES.cz	35 % (129)	14 % (50)	6 % (22)	45 % (165)
Novinky.cz	25 % (32)	27 % (34)	6 % (8)	42 % (54)
Blesk.cz	19 % (29)	20 % (32)	10 % (16)	51 % (81)
Aktuálně.cz	43 % (20)	11 % (5)	0 % (0)	46 % (21)
Deník.cz	13 % (10)	13 % (10)	5 % (4)	69 % (52)
Lidovky.cz	44 % (60)	13 % (18)	5 % (7)	38 % (53)
IHNED.cz	17 % (21)	20 % (24)	3 % (3)	60 % (72)

Tabulka č. 1 – Média a stravovací trendy (N = 1032 výstupů)

Další otázkou, na kterou nás zajímá odpověď je, zdali se alespoň některý ze směrů objevoval v titulcích článků. Obecně totiž platí, že titulek je to první, co si čtenář přečte a na základě čeho se také rozhoduje, zdali bude danému článku dále věnovat svoji pozornost či ne. Alespoň jedno z klíčových hesel obsahovalo celkem 132 titulků z celkových 911 článků. Množství klíčových hesel v titulcích u jednotlivých médií poměrově přibližně odpovídá celkovému rozložení témat. Graf č. 4 znázorňuje počet titulků se zmínkou klíčového hesla v procentech a graf č. 5 rozložení podle jednotlivých médií.



Graf č. 4 – klíčové heslo v titulku (N = 911)



Graf č. 5 – klíčové heslo v titulku podle médií (N = 132)

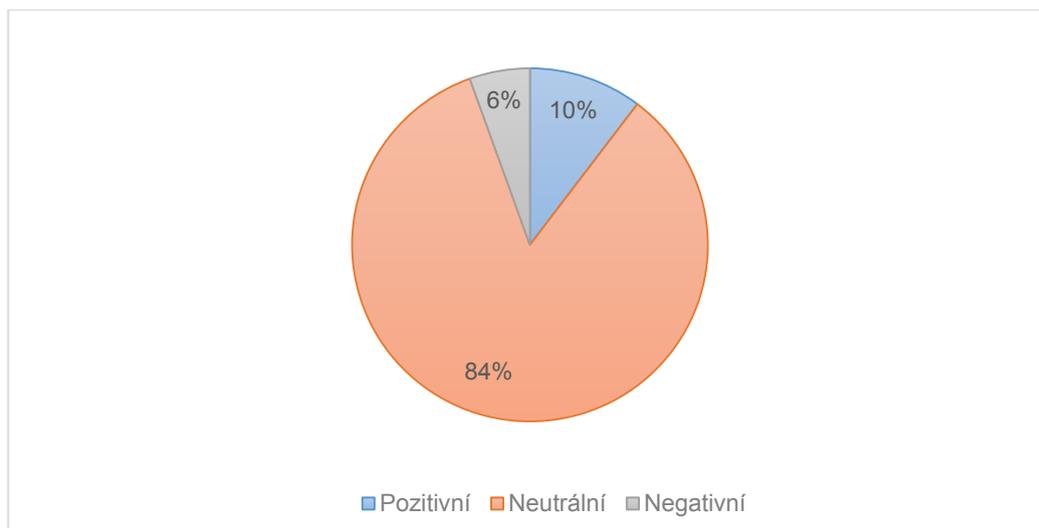
### 3.3 Tonalita

Odpovídající výzkumná otázka:

*VO5: Jaká tonalita mediálních obsahů vzhledem k tématu stravovacích trendů převládá?*

Jak jsem již uvedla v metodologické části, nebudu se zaměřovat na celkovou tonalitu článků, ale na vyznění přímo vzhledem k vybraným stravovacím stylům. Jelikož se nejčastěji objevovaly stravovací styly v člancích pouze jako zmínky, docházelo k subjektivnímu hodnocení stylů pouze u zlomku článků. Důvodem tohoto jevu je pravděpodobně fakt, že byly zkoumány zpravodajské servery, které by ze své podstaty měly přinášet objektivní zpravodajství. Z celkových 911 článků nedošlo k hodnocení trendů v 767 případech. U 94 článků došlo k pozitivnímu zhodnocení stravovacího trendu a u 50 byl některý ze stylů ohodnocen negativně. Procentuální zastoupení pozitivních, neutrálních a negativních vyznění je znázorněno v šestém grafu níže.





Graf č. 6 – tonalita (N = 911)

U negativně vyznívajících hodnocení se nejčastěji řešila přehnaná striktnost jednotlivých směrů a možný nedostatek živin či minerálů kvůli jednostrannosti stravy.<sup>80</sup> U pozitivních článků bylo naopak často chváleno omezení škodlivých potravin, které tyto směry nezahrnují<sup>81</sup> a také jejich kladný účinek při hubnutí.<sup>82</sup>

Ve velkém množství článků jsem se při kódování setkala s tím, že autoři článků často používají jako přívlastek k různým jídlům a potravinám slova typu *veganská*, *vitariánská*, *raw*, *bezlepková* apod., což ve čtenáři vzbuzuje pocit, že se jedná o něco lepšího, ačkoli se v článku nezmiňuje, co to vlastně znamená.

### 3.4 Témata

Odpovídající výzkumné otázky:

*VO6: Jaká témata mediálních textů se objevovala nejčastěji?*

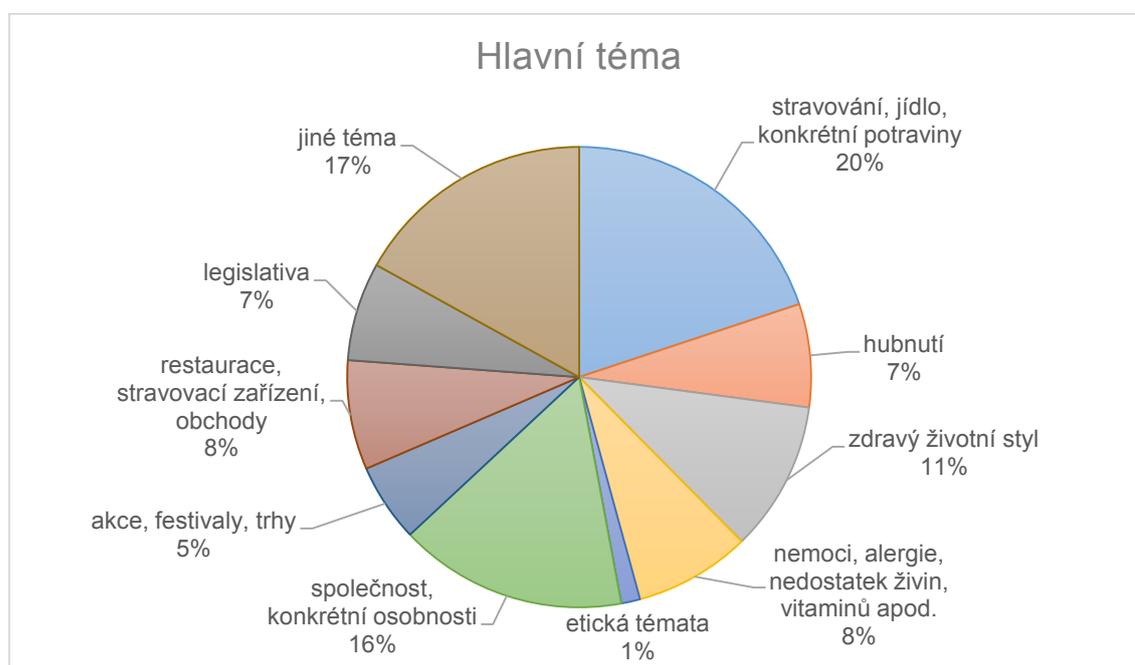
<sup>80</sup> (ČTK). *Zdravá a vyvážená strava. Jako prevence rakoviny ideální, radí lékaři* [ online ]. 2015-04-19 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: [http://relax.lidovky.cz/zdrava-a-vyvazena-strava-jako-prevence-rakoviny-idealni-p2u-/zdravi.aspx?c=A150414\\_142603\\_ln-zdravi\\_ape](http://relax.lidovky.cz/zdrava-a-vyvazena-strava-jako-prevence-rakoviny-idealni-p2u-/zdravi.aspx?c=A150414_142603_ln-zdravi_ape)

<sup>81</sup> (ema). *Bezlepková strava už dávno není jen pro celiaky* [ online ]. 2015-07-01 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/369826-bezlepkova-strava-uz-davno-neni-jen-pro-celiaky.html>

<sup>82</sup> ČAPKOVÁ, Michaela. *Lenka zhubla 10 kilo za rok. Díky syrové stravě!* [ online ]. 2015-09-19 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-jak-zhubnout-pribehy/344044/lenka-zhubla-10-kilo-za-rok-diky-syrove-strave.html>

VO7: Jaká témata se vzhledem k vybraným stravovacím trendům objevovala nejčastěji?

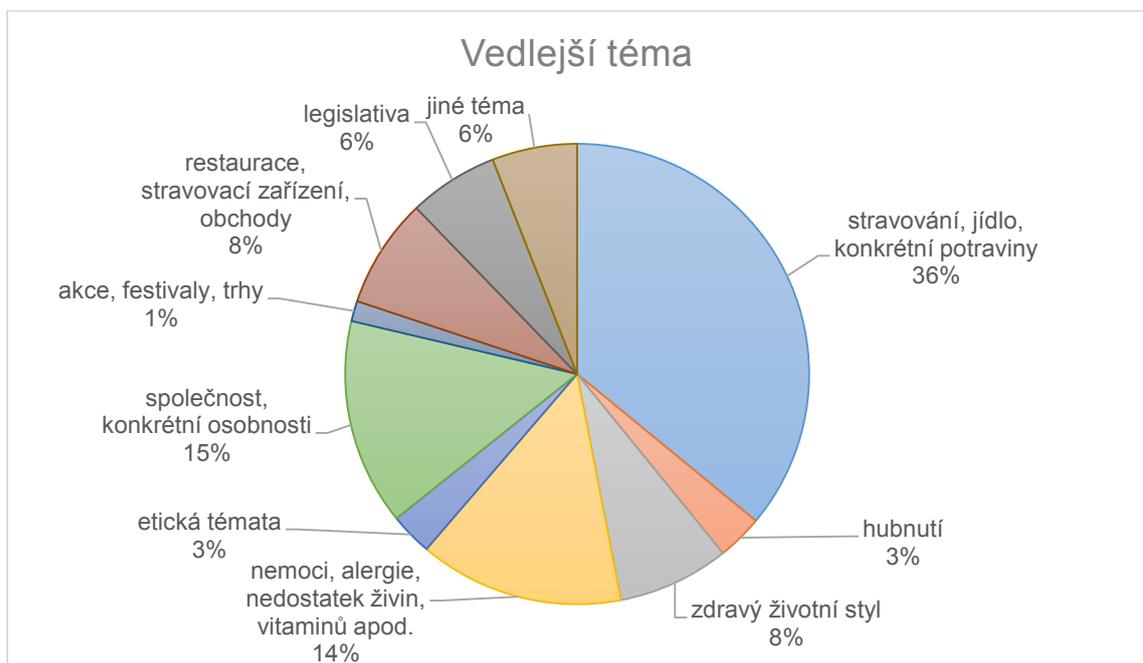
Z celkových devíti témat se nejčastěji opakovalo téma týkající se *stravování, jídla* či *konkrétních potravin* (181 článků), za ním pak následovaly články zařazené do kategorie *společnost, konkrétní osobnost*, jejímž hlavním tématem byli nejčastěji celebrity a profily zajímavých osobností (145 článků). Dalšími často komunikovanými tématy byl *zdravý životní styl* celkově (96 článků), následně pak témata kolem *nemocí, alergií* apod. (74 článků) a konkrétních *restaurací, obchodů* či *stravovacích zařízení* (70 článků). K tématu *hubnutí* se vázalo celkem 66 článků a na téma *legislativa*, pod kterým se objevovaly nejčastěji články ohledně DPH a značení potravin, bylo zaznamenáno 63 článků a téměř výhradně se vztahovaly ke směru *bezlepkové diety*. *Akce, festivaly* a *trhy* byly hlavním tématem 50 článků a *etická témata* 12 článků, z nichž se každý týkal směru *veganství*. Ostatní články (154 článků), které tvoří 17 % z celkového počtu, se věnovaly tématu, které nespadá do žádné z předešlých kategorií. Graf č. 7 přehledně znázorňuje prostor věnovaný zmíněným tématům.



Graf č. 7 – hlavní téma článků (N = 911)

Stejně jako u hlavních témat článků, i u témat vztahujících se přímo ke zmiňovaným trendům, se nejčastěji opakovala témata kolem *stravování, jídla* či

*konkrétních potravin* (328 článků). Jak jsem zmínila výše, často se klíčové heslo vztahující se k jednotlivým stylům používá jako přívlastek k určité potravine či pokrmu, a dále se danému trendu článek již nevěnuje a nijak ho nehodnotí. Druhé místo (132 článků) patří opět kategorii *společnost, konkrétní osoby*, kdy docházelo velmi často ke zmínkám typu, že některá ze známých osobností (často sportovců) dodržuje bezlepkovou dietu nebo se stravuje vegansky. Dalším často zmiňovaným okruhem témat v souvislosti se stravovacími trendy byly *nemoci, alergie, nedostatek živin* apod. (130 článků). V souvislosti s tímto tématem se nejčastěji řešily nemoci či alergie, při jejichž přítomnosti je nutné zavést bezlepkovou dietu nebo také nedostatek živin a určitých vitaminů (například B12 u veganů) při striktním nebo chybném dodržování některého ze stylů. *Zdravý životní styl* byl v souvislosti s vybranými styly jako hlavní téma zmiňován v 71 článcích, které ve většině případů hovořily o stravovacích trendech jako o dobrém způsobu, jak očistit své tělo. Další kategorie byly zastoupeny následovně: *restaurace, obchody, stravovací zařízení* (70 článků), *legislativa* (57 článků), *jiné téma* (54 článků), *hubnutí* (29 článků), *etická témata* (27 článků), *akce, festivaly, trhy* (13 článků).



Graf č. 8 – téma vzhledem ke stravovacím stylům (N = 911)

Zajímavé je i setkávání hlavních a vedlejších témat znázorněné v tabulce níže. Počty článků jsou z důvodu výskytu malých čísel v absolutních číslech. Nejčastěji se

setkávalo téma *stravování* jako takového, a to celkem ve 149 případech. Vyskytly se však i případy, kdy se některá témata nesečkala vůbec.

	stravování, jídlo, konkrétní potraviny	hubnutí	zdravý životní styl	nemoci, alergie, nedostatek živin, vitaminů apod.	etická témata	společnost, konkrétní osobnosti	akce, festivaly, trhy	restaurace, stravovací zařízení, obchody	legislativa	jiné téma
stravování, jídlo, konkrétní potraviny	149		5	14	2	4		6		1
hubnutí	20	28	7	7		4				
zdravý životní styl	23		51	10	1	5		5		1
nemoci, alergie, nedostatek živin, vitaminů apod.	7			64		2				1
etická témata					10	1		1		
společnost, konkrétní osobnosti	20	1	5	13	5	90		5		6
akce, festivaly, trhy	29				1		12	5		3
restaurace, stravovací zařízení, obchody	30		1	7		2		29	1	
legislativa	1			4				1	57	
jiné téma	49		2	11	8	24	1	18		41

Tabulka č. 2 – setkávání témat ( $N = 911$ )

## 4 Kvalitativní obsahová analýza – metodologická část

### 4.1 Popis vybrané metody

Při aplikaci kvalitativní obsahové analýzy obvykle není nutné používat žádné konkrétní postupy jako např. kódování u kvantitativní obsahové analýzy. Cílem kvalitativní analýzy je vyložit text, přičemž jsou důležité zejména zkušenosti a znalosti výzkumníka.<sup>83</sup> Tímto se však do výzkumu vnáší subjektivita a výzkum se tak stává hůře zopakovatelným jiným výzkumníkem. Na rozdíl od kvantitativní obsahové analýzy kvalitativní metoda nezahrnuje kvantifikaci, ba dokonce se jí záměrně vyhýbá a nepovažuje ji za důkaz významnosti jevu. Význam se u této metody odvozuje spíše z textových vztahů, kontextu a opozic než z počtu a vyváženosti referencí.<sup>84</sup> Výsledkem výzkumu má být tedy spíše popis než určení a kvantifikace vztahu veličin.<sup>85</sup>

### 4.2 Cíl výzkumu a vědecké otázky

Cílem této části práce je popsat, jakým způsobem sledovaná média popisují vybrané moderní stravovací trendy a co na nich shledávají pozitivního či negativního. V této části práce bych se ráda zaměřila na každý ze stylů zvlášť nikoli jako celek, jako tomu bylo v kvantitativní obsahové analýze. Hendl uvádí, že „jedním ze způsobů vyjádření vědecké otázky v kvalitativním výzkumu je definice hlavní cesty (*grand tour question*), která vystihuje zkoumanou otázku v její nejobecnější formě.“<sup>86</sup> Na rozdíl od kvantitativní metody je možné otázky během kvalitativního výzkumu reformulovat.<sup>87</sup> Na základě zmíněných pravidel jsem se rozhodla zvolit velmi obecné vědecké otázky, kterými jsou:

VO1: Jak média reflektují svým čtenářům stravovací styl veganství?

VO2: Jak média reflektují svým čtenářům stravovací styl vitariánství?

VO3: Jak média reflektují svým čtenářům paleolitickou dietu?

---

<sup>83</sup> TRAMPOTA, Tomáš a Martina VOJTĚCHOVSKÁ. *Metody výzkumu médií*. Praha: Portál, 2010, s. 120.

<sup>84</sup> McQUAIL, Denis. *Úvod do teorie masové komunikace*. Praha: Portál, 2009, s. 376.

<sup>85</sup> HENDL, Jan. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1999, s. 46.

<sup>86</sup> *Tamtéž*.

<sup>87</sup> *Tamtéž*.

### **4.3 Výběrový soubor**

Výzkumný vzorek pro kvalitativní analýzu bývá obvykle menší, vybrán za určitým účelem a kvalitativní analýza tak bývá doplňkem kvantitativních metod, což je případ i této práce. Jako základ pro výběr článků pro kvalitativní analýzu jsem použila výběrový soubor obsahové analýzy a vybrala jsem z něj 72 relevantních článků. Relevance článků pro kvalitativní analýzu spočívala v hlubším zaobírání se tématem v daném článku. Do kvalitativní analýzy tak nebyly vybrány články, kde byla například pouze zmíněna určitá potravina nebo informace, že určitá osobnost preferuje daný styl stravování. Zároveň se jedná o vzorek s vyšší mírou tonality oproti vzorku použitému pro kvantitativní obsahovou analýzu.

## 5 Kvalitativní obsahová analýza – výzkum

Články z výběrového souboru jsem důkladně přečetla a na základě osobní zkušenosti s těmito trendy a prostudování odborné literatury jsem je postupně analyzovala. Vzhledem k charakteru metody není vyloučeno, že by jiný výzkumník došel k odlišným výsledkům.

### 5.1 Mediální reflexe veganství

Reflexe stravovacího stylu veganství je specifická zejména v tom, že se v člancích často doplňuje, že veganství není jen o tom, co jeho stoupenci jí, ale hlavně o tom, jak smýšlejí. Vegani jsou ze stran určitých organizací (např. Státní veterinární správy) často prezentováni jako manipulátoři veřejnosti, na což jsou podle svých slov zvyklí, ale tento názor odmítají např. slovy: „*Je to samozřejmě nesmysl. Myslím si, že Státní veterinární správu hodně dráždíme tím, že zveřejňujeme záběry z míst, která má kontrolovat a kde poukážeme na nedostatky a na trpící zvířata. Odtud pravděpodobně plyne taková forma slovní agrese, jinak si to neumím vysvětlit.*“<sup>88</sup> Média dávají prostor i informacím o protestních akcích týkajících se týraných zvířat, a to včetně citací samotných organizátorů, kteří se podle svých slov snaží otevřít lidem oči tím, že jim ukáží realitu. Rozhodnutí, jak s tím naloží, je ale prý na nich a vegani počítají s tím, že tyto akce se trvale dotknou jen menšiny lidí, obecně jsou ale vděční za jakýkoli pokrok v lidském myšlení směrem k veganství.

Články také hovoří o důvodech, proč se lidé vrací zpět k „normální“ stravě, podle článku *Osm z deseti vegetariánů se záhy vrací k masu* zveřejněném na *Novinky.cz* se k původní stravě z veganské vrací až sedm lidí z deseti, což je nejčastěji způsobeno obtížnějším způsobem stravování a faktem, že v příliš mnoha potravinách jsou obsaženy živočišné produkty a strávníci nemají čas ani sílu vše kontrolovat.<sup>89</sup> Na rozdíl od různých redukčních diet obtížnost dodržování veganské stravy tak pravděpodobně tkví v omezené nabídce a výběru potravin a ne tolik u jakéhosi osobního omezení ve smyslu „mám chuť na něco, co nemohu jíst, protože jsem vegan“.

---

<sup>88</sup> JIŘIČKA, Jan *Chceme cirkusy bez zvířat, radikální akce odmítáme, říká ochránkyně* [ online ]. 2014-08-04 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: [http://zpravy.idnes.cz/tozhovor-s-predsedykyni-svobody-zvirat-d96-domaci.aspx?c=A140729\\_174215\\_domaci\\_jj](http://zpravy.idnes.cz/tozhovor-s-predsedykyni-svobody-zvirat-d96-domaci.aspx?c=A140729_174215_domaci_jj)

<sup>89</sup> *Osm z deseti vegetariánů se záhy vrací k masu* [ online ]. 2014-12-08 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/355694-osm-z-deseti-vegetarianu-se-zahy-vraci-k-masu.html>

Média se také samozřejmě snaží často zhodnotit, zdali se veganství hodí pro lidský organismus či nikoli. Odpovědi na tuto otázku hledají většinou u nutričních specialistů, kteří mají na toto téma často velmi odlišný názor. Například v rozhovoru s Margit Slimákovou na *Aktuálně.cz* je obsažena informace, že „*dokonce i veganství, nejpřísnější forma vegetariánství bez obsahu jakýchkoliv živočišných potravin, může být zdravé a vhodné v každém věku, tj. i pro děti, těhotné ženy anebo sportovce*“<sup>90</sup>. Nicméně v článku dodává, že dieta by měla být dobře plánovaná, což je dle mého názoru pro čtenáře velmi klíčové sdělení. Naopak média publikují i články, které o veganství hovoří jako o extrému a kladou velký důraz na nevyvážené stravování a nedostatek určitých látek, což je podle nich nebezpečné zejména pro těhotné ženy. U některých je následně obsažena informace typu, že je důležité, aby člověk, který se rozhodne vzdát se živočišných potravin, věděl, co jeho organismus potřebuje a jaké látky je důležité doplnit.<sup>91</sup> Jiné články naopak čtenáře nechávají v tom, že veganství je striktní dietou, která je pro člověka velmi nevhodná.<sup>92</sup>

Po pročetí článků jsem získala pocit, že na veganství je nazíráno jako na poměrně náročný stravovací styl, který společnost zatím nepřijala jako přirozený a přistupuje k němu velice opatrně. Velice často na mě při analýze dělaly články dojem, že se autor snaží zavděčit čtenáři nějakým moderním tématem, nicméně spíše jen opakuje to, co bylo řečeno již někde jinde a nepřináší nové pohledy na věc. Jednoznačnou odpověď, zdali je veganství pro člověka vhodné či ne, ale v médiích určitě nenajdeme.

## 5.2 Mediální reflexe vitariánství

V porovnání s veganstvím se vitariánství dostalo do povědomí čtenáře relativně nedávno a vzhledem k mým vlastním zkušenostem s lidmi v mém okolí si troufám říci, že mnoho lidem samotný termín *vitariánství* nic neřekne a znají ho spíše pod pojmy *raw*

---

<sup>90</sup> JANSOVÁ, Petra. *Slimáková: Držet dietu? To nemá se zdravím nic společného* [ online ]. 2014-12-19 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: [https://magazin.aktualne.cz/rozhovor-s-margit-slimakovou/r~5fa7c7c06ff711e4840b002590604f2e/?\\_ga=1.122935179.1259223496.1489226140&redirected=1493646078](https://magazin.aktualne.cz/rozhovor-s-margit-slimakovou/r~5fa7c7c06ff711e4840b002590604f2e/?_ga=1.122935179.1259223496.1489226140&redirected=1493646078)

<sup>91</sup> *Extrémy ve výživě škodí. Alternativní způsoby souvisí spíše s životní filosofií* [ online ]. 2016-04-12 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: [http://relax.lidovky.cz/extremy-ve-vyzive-skodi-alternativni-zpusoby-souvisi-spise-s-zivotni-filosofii-ggl-/zdravi.aspx?c=A160411\\_095639\\_ln-zdravi\\_ape](http://relax.lidovky.cz/extremy-ve-vyzive-skodi-alternativni-zpusoby-souvisi-spise-s-zivotni-filosofii-ggl-/zdravi.aspx?c=A160411_095639_ln-zdravi_ape)

<sup>92</sup> KOBESOVÁ, Jana. *Po 26 letech skončil s veganskou dietou: Zachránilo mu to život a ještě zhubl!* [ online ]. 2014-10-02 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://prozeny.bleesk.cz/clanek/pro-zeny-pribehy/277691/po-26-letech-skoncil-s-veganskou-dietou-zachranilo-mu-to-zivot-a-jeste-zhubl.html>



či *syrová strava*. S tímto s největší pravděpodobností počítají i média, jelikož jsem se při vyhledávání článků setkala s termínem *vitariánství* jen v malém množství případů.

Raw stravování je obecně médií vnímáno velmi pozitivně a často se setkáváme zejména s hodnocením chutě syrových pokrmů (zejména dezertů) nebo s příběhy jedinců, kteří syrovou stravu propagují s tím, že se díky ní cítí skvěle. Jelikož je tento způsob stravování u nás poměrně nový, nepřichází zatím moc informací o problémech spojených s dlouhodobým dodržováním této diety. Co považuji za zajímavé, je fakt, že ačkoli se jednoduše řečeno jedná o striktnější formu veganství, nejsou těmto strávnickům vytýkány nedostatky vitaminů jako B12 nebo železa tak často jako veganům, kteří jedí i vařenou stravu. Stejně tak se téměř neobjevují v souvislosti s vitariány etická témata a vnímání stylu je tak směřováno spíše ke zdraví.

Obecně však média počítají s tím, že se mezi lidmi nevyskytuje nějaké závratné množství strávnicků, kteří by byli schopni dodržovat tento způsob stravování stoprocentně, a tak v případě doporučení této stravy převládá předpoklad, že se bude jednat o pouhé ozvláštnění běžného jídelníčku. To rozhodně neznamená, že vitariánství nemá kritiky, jen se dle mého názoru nepočítá s tím, že by bylo v možnostech běžného člověka stravovat se takto celý život. V souvislosti s extrémností tohoto stylu v případě, že bychom ho chtěli dodržovat celoživotně, se kromě zdravotní stránky (zejména kvůli jednostrannosti raw stravování) propírá i společenská stránka, kdy je tématem možnost, že by nás přísné dodržování takto nastaveného stravovacího stylu mohlo jednoduše vyřadit ze společnosti.<sup>93</sup>

### **5.3 Mediální reflexe paleo diety**

Dalším analyzovaným tématem je paleolitická dieta, která byla ze všech směrů médií zmiňována nejméně. Náhled na tento stravovací styl je ve většině případů buď absolutně nekritický či pozitivní nebo je naopak stoprocentně zavrhován. V případě pozitivních článků je jako benefit vyzdvižováno hubnutí, ke kterému dojde při

---

<sup>93</sup> FRAJTOVÁ, Marie. *Fenomén raw food se rozmáhá i v Česku. Odborníci ale příliš nejasají* [ online ]. 2014-08-11 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: [http://www.lidovky.cz/fenomen-raw-food-se-rozmaha-i-v-cesku-odbornici-ale-prilis-nejasaji-102-/dobra-chut.aspx?c=A140810\\_224459\\_dobra-chut\\_ttr](http://www.lidovky.cz/fenomen-raw-food-se-rozmaha-i-v-cesku-odbornici-ale-prilis-nejasaji-102-/dobra-chut.aspx?c=A140810_224459_dobra-chut_ttr)

dodržování diety a také konzumace potravin v biokvalitě.<sup>94</sup> V případě negativních článků je kritizována nadměrná konzumace masa, a to nehledě na to, o jak moc tučné maso jde, což podle citované odbornice na výživu MUDr. Václavy Kunové „představuje riziko pro vznik rakoviny tlustého střeva i konečniku nebo dalších zdravotních potíží. A to pomíjíme fakt, že prehistoričtí lidé určitě nejedli maso denně nebo téměř denně, protože nedokázali pravidelně ulovit tolik živočichů.“<sup>95</sup> Zároveň je paleo dieta považována za velmi jednostrannou formu stravování, kdy převažují bílkoviny, a naopak je ochuzena o důležité sacharidy.<sup>96</sup>

Ačkoli paleo dieta zahrnuje velké množství masa, etická témata se v souvislosti s tímto stylem neřeší. Zmiňuje se pouze, že by maso mělo pocházet z bio či farmářských chovů, nicméně hlavně z důvodu kvality masa, nikoli etiky.<sup>97</sup>

## **5.4 Mediální reflexe lepku a bezlepkové diety**

Velká část článků se týkala lepku a bezlepkové diety ve spojitosti se střevními onemocněními, jakými je například celiakie. Objevila se však i řada článků, která se týkala bezlepkového stravování jako prevence různých onemocnění či jako pomoci při hubnutí, a na ty jsem se při analýze zaměřila. Bezlepkovou dietu zmiňovala i spousta článků týkajících se sportovců, kteří lepek běžně omezují v období trénování na soutěže apod. Názory na bezlepkovou dietu u „zdravých“ lidí, které reflektují média, se diametrálně liší. Na jedné straně jsou názory, že pšenice je jed, a to „v důsledku nejrůznějších genetických úprav. Během nich se zcela změnila struktura lepku“.<sup>98</sup> Na druhé straně pak odborníci tvrdí, že se doposud nepodařilo vědecky prokázat výhody

---

<sup>94</sup> ŠILHOVÁ, Marie. *Dieta slavných: Jezte jenom maso, zapomeňte na sacharidy a zhubnete!* [ online ]. 2015-02-01 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-jak-zhubnout-hubnuti/299534/dieta-slavnych-jezte-jenom-maso-zapomente-na-sacharidy-a-zhubnete.html>

<sup>95</sup> VESELÝ, Petr. *Módní diety, které mohou pomoci zhubnout, ale i ohrozit zdraví* [ online ]. 2015-08-31 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/378517-modni-diety-ktere-mohou-pomoci-zhubnout-ale-i-ohrozit-zdravi.html>

<sup>96</sup> (ČTK). *Výhody a nevýhody diety jeskynního muže* [ online ]. 2015-01-06 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/357931-vyhody-a-nevyhody-diety-jeskynniho-muze.html>

<sup>97</sup> ŠILHOVÁ, Marie. *Dieta slavných: Jezte jenom maso, zapomeňte na sacharidy a zhubnete!* [ online ]. 2015-02-01 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-jak-zhubnout-hubnuti/299534/dieta-slavnych-jezte-jenom-maso-zapomente-na-sacharidy-a-zhubnete.html>

<sup>98</sup> (maš). *Revoluční dieta podle amerického lékaře: Stačí pouze vynechat pšenici!* [ online ]. 2014-06-06 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-diety/255359/revolucni-dieta-podle-americkeho-lekare-staci-pouze-vynechat-psenici.html>

bezlepkové diety u zdravých lidí.<sup>99</sup> Na těchto dvou táborech je zajímavé to, že tlumočníky výhod bezlepkové diety jsou většinou obyčejní lidé, kteří mají s vysazením potravin s lepkem osobní zkušenost a přisuzují tak negativní vlastnosti přímo lepku, ačkoli jim zlepšení mohlo přinést vynechání jiné složky obsažené ve stejných potravinách nebo naopak zvýšení konzumace prospěšnějších potravin, které jde s vynecháním potravin s lepkem často ruku v ruce. Oproti tomu jsou těmi druhými lékaři, kteří se drží tvrdých dat z provedených vědeckých studií.

Ať už je pravda kdekoli, obecně jsou médií potraviny bez lepku prezentovány jako něco lepšího a přibývá čím dál více lidí, kteří netrpí žádnou chorobou a vyhledávají bezlepkové produkty<sup>100</sup> nehledě na to, že to řada odborníků považuje za zbytečné.

---

<sup>99</sup> KABÁTOVÁ, Barbora a Andrea ULAGOVÁ *Mýty o pečivu v hledáčku odborníků: Zabijí nás lepek? Je tmavé pečivo zdravější?* [ online ]. 2015-07-01 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <http://www.blesk.cz/clanek/zpravy-udalosti/328172/myty-o-pecivu-v-hledacku-odborniku-zabiji-nas-lepek-je-tmave-pecivo-zdravejsi.html>

<sup>100</sup> BROŽ, Jan. *Svět zasáhl boom bezlepkového jídla. Kupují ho i zdraví lidé* [ online ]. 2015-10-31 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: [http://ekonomika.idnes.cz/poptavka-po-bezlepkovych-potravinach-roste-fmp-/test.aspx?c=A151030\\_194813\\_test\\_ozr](http://ekonomika.idnes.cz/poptavka-po-bezlepkovych-potravinach-roste-fmp-/test.aspx?c=A151030_194813_test_ozr)

## Závěr

Cílem této práce bylo zjistit, jakým způsobem online média prezentují moderní trendy ve stravování, které jsou ve společnosti v současné době velmi populární. Pomocí kvantitativní obsahové analýzy a kvalitativní obsahové analýzy jsem zodpověděla všechny položené výzkumné otázky.

V souvislosti se specifikovanými fenomény ve stravování bylo ve sledovaném období (05/14 – 05/16) ve zkoumaných médiích (iDNES.cz, Novinky.cz, Blesk.cz, Aktuálně.cz, Deník.cz, Lidovky.cz a IHNED.cz) zveřejněno celkem 911 článků. Na sledovaném období bylo možné pozorovat lehce stoupající tendenci v množství vydávaných článků v čase, nicméně k identifikování nějakého významnějšího rozdílu bychom potřebovali porovnat o něco vzdálenější období, než jsou dva roky.

Jednoznačně nejvíce prostoru tématu věnovalo *iDNES.cz* (35 % ze všech sledovaných webů) a nejvíce zmiňovaným tématem byla *bezlepková dieta* (48 % prostoru ze všech sledovaných stylů).

Celkem ve 132 případech (14 %) byl jeden ze směrů zmíněn i v titulku článku, přičemž v počtu opět vedlo *iDNES.cz*. Když jsem se zaměřila na vyznění textu vůči jednotlivým směrům, zjistila jsem, že ve většině případů (767 článků, tedy 84 %) k hodnocení vůbec nedošlo. Pozitivní tonalitu jsem nakonec zaznamenala u 10 % článků (94 článků) a negativní jen u 6 % (50 článků).

Hlavním tématem článků bývalo nejčastěji *stravování, jídlo či konkrétní potraviny* (20 %), kromě nezařaditelných témat (17 %) pak následovala kategorie *společnost, konkrétní osobnost*, jejímž hlavním tématem byli nejčastěji celebrity a profily zajímavých osobností a dalším tématem pak byl *zdravý životní styl* (11 %). U témat vztahujících se přímo ke zmiňovaným trendům bylo nejčastěji předmětem článků opět *stravování, jídlo či konkrétní potraviny* (36 %), načež následovala kategorie *společnost, konkrétní osobnost* (15 %), kdy docházelo velmi často ke zmínkám, jak se profilovaná osobnost stravuje. A na třetím místě se objevovaly nejfrekventovaněji *nemoci, alergie, nedostatek živin* apod. (14 %).

Všeobecně platí, že média k různým stylům přistupují velmi opatrně a na článcích je často poznat, že autor nemá na dané téma ucelený názor. Stává se, že v rámci jednoho média nalezneme desítky článků, které se tématu týkají, a v nich protirečící si informace, což může u čtenáře značně vzbudit nedůvěru v dané médium. Osobně si myslím, že není vůbec dobrý nápad uchýlovat se k rozhodnutím týkajících se výběru typu stravování pomocí toho, co diktují v danou chvíli média. Zároveň si myslím, že pokud si čtenář prostuduje obrovské množství článků týkajících se různých stravovacích stylů, musí být velice zmatený a nemá prakticky šanci dojít k rozumnějšímu rozhodnutí, než že nejdůležitější věc při stravování je vyváženost a pokud jeden prvek stravy vynecháme, je důležité ho nahradit jiným. Obecně mě překvapilo, že stravovací trendy jsou médiu spojovány s hubnutím o hodně méně, než jsem čekala, a zaměřují se více na zdraví jako takové. Tohoto tématu se dotýká i z mého pohledu zajímavý článek, který hovoří o tzv. *ortorexii*, která je jakousi novodobou anorexií s tím rozdílem, že člověk neomezuje potravu na minimum, ale fixuje se pouze na „správné“ jídlo, přičemž ono správné jídlo může pro daného jedince znamenat cokoli, co považuje za zdravé, a to na základě jakéhokoli rozhodnutí. *„Vnitřní život ortorektika je jen neustálé odolávání pokušení, odsuzování se za poklesky, prokládané osobními pochvalami drobných úspěchů v souvislosti s vlastními nastavenými pravidly. (...) jde o přenos všech životních hodnot i osobního života do záležitosti se stravováním, což dělá z ortorexie skutečnou nemoc.“*<sup>101</sup>

Jak již jsem psala výše, články na mě často působily dojmem, že se autor snaží čtenáři zavděčit moderním tématem, ale v konečném důsledku nepřichází s žádnou novou informací a ze stravovacích stylů se tak stávají spíše obchodní komodity, díky kterým čtenáři médiím pomohou vydělat další peníze.

Časem bych se ráda k tomuto tématu opět vrátila, rozšířila některé části analýzy a pokusila se zjistit, zdali došlo k nějakým razantním změnám v reflexi těchto stylů a zdali jsou pro média stále zajímavá nebo jejich popularita bude spíše klesat.

---

<sup>101</sup> (ema). *Svět zasáhl boom bezpečného jídla. Kupují ho i zdraví lidé* [ online ]. 2015-09-02 [cit. 2017-05-01]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/379274-kdyz-se-ze-zdraveho-zivotniho-stylu-stane-posedlost-ohrozujici-zivot.html>

## Summary

The main aim of this thesis was to describe the media image of four current food trends (veganism, raw foodism, paleolithic diet and gluten-free diet). The media image was observed on the example of seven online media (iDNES.cz, Novinky.cz, Blesk.cz, Aktuálně.cz, Deník.cz, Lidovky.cz and IHNED.cz) in the period from May 2014 to May 2016. Using the quantitative content analysis and qualitative content analysis all the research questions were answered.

In connection with the specified phenomena in alimentation, from May 2014 to May 2016 the explored media published in total of 911 articles. It was possible to observe a slightly increasing tendency in the amount of articles released over time.

Out of the monitored media, *iDNES.cz* devoted most of its space to the topic (35 % of all websites) and the most discussed topic was *gluten-free diet* (48 % of all monitored food trends). In 132 cases (14 %), one of the trends was mentioned in the article title, mostly on *iDNES.cz*. Regarding the tone of the media text, in most cases (767 articles, 84 %) the evaluation of the trend did not occur at all. Positive tonality was noted in 94 articles (10 %) and negative tonality only in 50 articles (6 %).

The main topic of the articles was most often *eating, food or specific groceries* followed by *unclassified topics, category society, specific person* and topic of *healthy lifestyle or diseases, allergies and lack of vitamin*.

In general, the media has a very cautious approach to this topic. In the articles, it often seems that author does not have a coherent view on the topic. It also happens that within one medium we find dozens of articles that relate to the theme but the articles contradict each other, which may cause reader's mistrust of the media. Articles often made an impression that the author is trying to please the reader with a modern theme, but ultimately does not come up with any new information, therefore the food trends rather become commodities which can help the media to make more money.

## Použitá literatura

### Literatura:

ALI, Naheed. *Knihy pro celiaky: Nové poznatky pro nemocné, lékaře a pacienty*. Praha: Pragma, 2015. 239 s. ISBN 978-80-7349-434-6.

FASANO, Alessio, Susie FLAHERTY. *Jak žít zdravě bez lepku: Přední odborník nabízí praktický návod, jak se zbavit nemoci*. Praha: Pragma, 2015. 335 s. ISBN 978-80-7349-433-9.

HARTWIG, Dallas a Melissa HARTWIG. *Jídlo na prvním místě*. Příbram: Jan Melvil, 2014. 336 s. ISBN 978-80-87270-67-7.

HENDL, Jan. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1999. 278 s. ISBN 8024600307.

HÝŽOVÁ, Anna. *Škola živé stravy – Vitariánství jako Cesta*. Hradec Králové: Anna Hýžová, 2013. 215 s. ISBN 978-80-260-5325-5.

KENTON, Leslie a Susannah KENTON. *Syrová strava*. Praha: Pragma, 2007. 339 s. ISBN 978-80-7349-031-7.

KOHOUT, Pavel a Jaroslava PAVLÍČKOVÁ. *Celiakie: Dieta bezlepková*. Čestlice: Pavla Momčilová, 1994. 128 s. ISBN 80-901137-6-1.

MACRI, Irena. *Paleo, cesta ke zdraví*. Praha: Synergie, 2016. 217 s. ISBN 978-80-7370-426-1.

McQUAIL, Denis. *Úvod do teorie masové komunikace*. Praha: Portál, 2009. 640 s. ISBN 978-80-7367-574-5.

PÁNEK, J., J. POKORNÝ a J. DOSTÁLOVÁ: *Základy výživy a výživová politika*. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická, 2002. 219 s. ISBN 80-7080-468-8.

RISI, Armina a Ronald ZÜRRER. *Vegetariánský život – Přednosti bezmasé výživy*. Praha: EarthSave CZ, 2007. 102 s. ISBN:978-80-86916-00-2.

RUJNER, Jolanta a Barbara A. CICHANSKA. *Bezlepková a bezmléčná dieta*. Brno: Computer Press, 2006. 108 s. ISBN 80-251-0775-2.

RUSSO, Ruthann. *Syrová strava jako životní styl: Filozofie a výživa na pozadí syrové a živé stravy*. Olomouc: Fontána, 2012. 262 s. ISBN 978-80-7336-686-5.

REIFOVÁ, Irena, et al. *Analýza obsahu mediálních sdělení*. Praha: Karolinum, 2004. 149 s. ISBN 80-246-0827-8.

TRAMPOTA, Tomáš a Martina VOJTĚCHOVSKÁ. *Metody výzkumu médií*. Praha: Portál, 2010. 296 s. ISBN 978-80-7367-683-4.

WIMMER, Roger D a Joseph R DOMINICK. *Mass media research: an introduction*. 9th ed. Boston, Mass.: Cengage/Wadsworth, 2011. 464 s. ISBN 978-143-9082-744.

### **Elektronická zdroje:**

(ČTK). *Sněmovna odložila 21% DPH na stavební pozemky. Zbytek daňových změn schválila* [ online ]. 2014-12-22 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://byznys.ihned.cz/c1-63291480-snemovna-odlozila-21-dph-na-stavebni-pozemky-zbytek-danovych-zmen-schvalila>

(ČTK). *Výhody a nevýhody diety jeskynního muže* [ online ]. 2015-01-06 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/357931-vyhody-a-nevyhody-diety-jeskynniho-muze.html>



(ČTK). *Význam tisku klesl, většina lidí hledá zprávy na internetu* [ online ]. 2013-03-18 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: [http://www.denik.cz/z\\_domova/vetsina-lidi-cerpa-zpravy-hlavne-z-webu-ci-tv-vyznam-tisku-klesl-20130318.html](http://www.denik.cz/z_domova/vetsina-lidi-cerpa-zpravy-hlavne-z-webu-ci-tv-vyznam-tisku-klesl-20130318.html)

(ČTK). *Zdravá a vyvážená strava. Jako prevence rakoviny ideální, radí lékaři* [ online ]. 2015-04-19 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: [http://relax.lidovky.cz/zdrava-a-vyvazena-strava-jako-prevence-rakoviny-idealni-p2u-/zdravi.aspx?c=A150414\\_142603\\_In-zdravi\\_ape](http://relax.lidovky.cz/zdrava-a-vyvazena-strava-jako-prevence-rakoviny-idealni-p2u-/zdravi.aspx?c=A150414_142603_In-zdravi_ape)

(ema). *Bezlepková strava už dávno není jen pro celiaky* [ online ]. 2015-07-01 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/369826-bezlepkova-strava-uz-davno-neni-jen-pro-celiaky.html>

(ema). *Svět zasáhl boom bezlepkového jídla. Kupují ho i zdraví lidé* [ online ]. 2015-09-02 [cit. 2017-05-01]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/379274-kdyz-se-ze-zdraveho-zivotniho-stylu-stane-posedlost-ohrozujici-zivot.html>

(maš). *Revoluční dieta podle amerického lékaře: Stačí pouze vynechat pšenici!* [ online ]. 2014-06-06 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <http://prozeny.blesk.cz/clanek/prozeny-diety/255359/revolucni-dieta-podle-americkeho-lekare-staci-pouze-vynechat-psenici.html>

*Aktuálně.cz* [ online ]. © 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://economia.ihned.cz/inzerce/aktualne-cz/>

*Aktuálně.cz* [ online ]. © 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://economia.ihned.cz/produkty-a-sluzby/aktualne-cz/>

*Aktuálně.cz* [ online ]. © 1999–2017. Dostupné z: <https://www.aktualne.cz/>

*Blesk.cz* [ online ]. 2016 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: [https://img.blesk.cz/static/data/blesk/reklama/cnc/PREZENTACE\\_ONLINE\\_04\\_2016.pdf](https://img.blesk.cz/static/data/blesk/reklama/cnc/PREZENTACE_ONLINE_04_2016.pdf)

*Blesk.cz* [online]. © 2001–2017. Dostupné z: <http://www.blesk.cz/>

BROŽ, Jan. *Svět zasáhl boom bezpečkového jídla. Kupují ho i zdraví lidé* [ online ]. 2015-10-31 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: [http://ekonomika.idnes.cz/poptavka-po-bezpeckovych-potravinach-roste-fmp-/test.aspx?c=A151030\\_194813\\_test\\_ozr](http://ekonomika.idnes.cz/poptavka-po-bezpeckovych-potravinach-roste-fmp-/test.aspx?c=A151030_194813_test_ozr)

ČAPKOVÁ, Michaela. *Lenka zhubla 10 kilo za rok. Díky syrové stravě!* [ online ]. 2015-09-19 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-jak-zhubnout-pribehy/344044/lenka-zhubla-10-kilo-za-rok-diky-syrove-strave.html>

*Definition of veganism* [ online ]. © 1944–2017 [cit. 2017-01-24]. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>

*Deník* [ online ]. © 2005–2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://www.vlmedia.cz/denik>

*Deník MF DNES* [ online ]. 2016 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: [http://data.idnes.cz/soubory/mafra\\_all/92A170120\\_TVE\\_027\\_PEDSTAVENTISKOVC HT.PDF](http://data.idnes.cz/soubory/mafra_all/92A170120_TVE_027_PEDSTAVENTISKOVC HT.PDF)

*Deník.cz* [ online ]. © 2005–2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://www.vlmedia.cz/online/denik-cz.html>

*Deník.cz* [online]. © 2005–2017. Dostupné z: <http://www.denik.cz/>

ELIÁŠ, Zdeněk. *Co je „veganství“ a proč jej praktikovat?* [ online ]. © 2011–2017 [cit. 2017-01-24]. Dostupné z: <http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/veganstvi/co-je-veganstvi-a-proc-jej-praktikovat-255>

*Extrémy ve výživě škodí. Alternativní způsoby souvisí spíše s životní filosofií* [ online ]. 2016-04-12 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: [http://relax.lidovky.cz/extremy-ve-vyzive-skodi-alternativni-zpusoby-souvisi-spise-s-zivotni-filosofii-ggl-/zdravi.aspx?c=A160411\\_095639\\_ln-zdravi\\_ape](http://relax.lidovky.cz/extremy-ve-vyzive-skodi-alternativni-zpusoby-souvisi-spise-s-zivotni-filosofii-ggl-/zdravi.aspx?c=A160411_095639_ln-zdravi_ape)

FITZGERALD, Matt: *Diet Cults: The Surprising Fallacy at the Core of Nutrition Fads and a Guide to Healthy Eating for the Rest of Us* [ online ]. New York: Pegasus Books, 2014 [cit. 2017-01-27]. Dostupné z:

<https://books.google.cz/books?id=Bh1bBAAAQBAJ&pg>

FRAJTOVÁ, Marie. *Fenomén raw food se rozmáhá i v Česku. Odborníci ale příliš nejasají* [ online ]. 2014-08-11 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z:

[http://www.lidovky.cz/fenomen-raw-food-se-rozmaha-i-v-cesku-odbornici-ale-prilis-nejasaji-102-/dobra-chut.aspx?c=A140810\\_224459\\_dobra-chut\\_ttr](http://www.lidovky.cz/fenomen-raw-food-se-rozmaha-i-v-cesku-odbornici-ale-prilis-nejasaji-102-/dobra-chut.aspx?c=A140810_224459_dobra-chut_ttr)

HAMMOND, Penny. *Vegetarian types* [ online ]. 2012-06-23 [cit. 2017-03-09].

Dostupné z: <http://www.chewfo.com/vegetarian-types/>

*History* [ online ]. © 1944–2017 [cit. 2017-01-24]. Dostupné z:

<https://www.vegansociety.com/about-us/history>

*IDNES.CZ* [ online ]. 2016 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z:

[http://data.idnes.cz/soubory/mafra\\_all/A170113\\_TVE\\_014\\_IDNES.PDF](http://data.idnes.cz/soubory/mafra_all/A170113_TVE_014_IDNES.PDF)

*iDNES.cz* [online]. © 1999–2017. Dostupné z: <http://www.idnes.cz/>

*Ihned.cz* [ online ]. © 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z:

<http://economia.ihned.cz/inzerce/ihned-cz/>

*IHNED.cz* [online]. © 1996–2017. Dostupné z: <http://ihned.cz/>

JANSOVÁ, Petra. *Slimáková: Držet dietu? To nemá se zdravím nic společného* [ online ]. 2014-12-19 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z:

[https://magazin.aktualne.cz/rozhovor-s-margit-slimakovou/r~5fa7c7c06ff711e4840b002590604f2e/?\\_ga=1.122935179.1259223496.1489226140&redirected=1493646078](https://magazin.aktualne.cz/rozhovor-s-margit-slimakovou/r~5fa7c7c06ff711e4840b002590604f2e/?_ga=1.122935179.1259223496.1489226140&redirected=1493646078)

JIŘIČKA, Jan *Chceme cirkusy bez zvířat, radikální akce odmítáme, říká ochránkyně* [ online ]. 2014-08-04 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: [http://zpravy.idnes.cz/rozhovor-s-predsedkyni-svobody-zvirat-d96-/domaci.aspx?c=A140729\\_174215\\_domaci\\_jj](http://zpravy.idnes.cz/rozhovor-s-predsedkyni-svobody-zvirat-d96-/domaci.aspx?c=A140729_174215_domaci_jj)

KABÁTOVÁ, Barbora a Andrea ULAGOVÁ *Mýty o pečivu v hledáčku odborníků: Zabijí nás lepek? Je tmavé pečivo zdravější?* [ online ]. 2015-07-01 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <http://www.blesk.cz/clanek/zpravy-udalosti/328172/myty-o-pecivu-v-hledacku-odborniku-zabiji-nas-lepek-je-tmave-pecivo-zdravejsi.html>

KOBESOVÁ, Jana. *Po 26 letech skončil s veganskou dietou: Zachránilo mu to život a ještě zhubl!* [ online ]. 2014-10-02 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-pribehy/277691/po-26-letech-skoncil-s-veganskou-dietou-zachranilo-mu-to-zivot-a-jeste-zhubl.html>

*Lidovky.cz* [ online ]. 2016 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: [http://data.idnes.cz/soubory/mafra\\_all/A170125\\_TVE\\_027\\_LIDOVKY.PDF](http://data.idnes.cz/soubory/mafra_all/A170125_TVE_027_LIDOVKY.PDF)

*Lidovky.cz* [ online]. © 2017. Dostupné z: <http://www.lidovky.cz/>

*Netmonitor Online* [ online ]. 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://online.netmonitor.cz/>

*Novinky.cz* [ online]. © 2003–2017. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/>

*O nás* [ online ]. [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://www.cncenter.cz/clanek/1323/o-nas>

*O projektu* [ online ]. © 2016 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://www.netmonitor.cz/o-projektu>

*O službě* [ online ]. 2016 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: [https://1.im.cz/r2/onas/prod/2016/novinky/prod\\_novinky\\_2016-07-26.pdf](https://1.im.cz/r2/onas/prod/2016/novinky/prod_novinky_2016-07-26.pdf)

*Osm z deseti vegetariánů se záhy vrací k masu* [ online ]. 2014-12-08 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/355694-osm-z-deseti-vegetarianu-se-zahy-vraci-k-masu.html>

PUCHÝŘOVÁ, Jana: *Co je paleo dieta?* [ online ]. © 2011–2017 [cit. 2017-01-27]. Dostupné z: <http://www.paleodieta.cz/p/co-je-paleo-dieta.html>

*Seznam.cz* [ online ]. 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <https://www.seznam.cz/>

ŠILHOVÁ, Marie. *Dieta slavných: Jezte jenom maso, zapomeňte na sacharidy a zhubnete!* [ online ]. 2015-02-01 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-jak-zhubnout-hubnuti/299534/dieta-slavnych-jezte-jenom-maso-zapomente-na-sacharidy-a-zhubnete.html>

VESELÝ, Petr. *Módní diety, které mohou pomoci zhubnout, ale i ohrozit zdraví* [ online ]. 2015-08-31 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/378517-modni-diety-ktere-mohou-pomoci-zhubnout-ale-i-ohrozit-zdravi.html>

*World history of vegetarianism* [ online ]. [cit. 2017-01-24]. Dostupné z: <https://www.vegsoc.org/page.aspx?pid=830>

*Zdravá strava? Syrová zelenina je omyl, tvrdí Milan Calábek* [ online ]. 2015-05-31 [cit. 2017-05-10]. Dostupné z: <https://video.aktualne.cz/dvtv/dejiny-mediciny-jsou-dejiny-placeba-konstatuje-filozof/r~b4aa870205df11e5bc3a0025900fea04/>

*Zpravodajský portál iDNES.cz* [ online ]. © 2017 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://www.mafra.cz/portfolio.aspx?y=mafra/portfolio-idnes.htm&cat=internet>

## **Seznam příloh**

**Příloha č. 1: Kódovací kniha (tabulka)**

**Příloha č. 2: Tabulka mediálních výstupů (tabulka, CD)**

## Přílohy

### Příloha č. 1 – kódovací kniha

<b>1. Datum vydání</b>	<b>popis</b>	<b>kód</b>
	Kód data označuje přesné datum vydání: RR označuje rok vydání, MM měsíc a DD den, článek, který vyšel 12. 3. 2014, tak ponese kód 140312	RRMMDD
<b>2. Médium</b>	<b>médium</b>	<b>kód</b>
	iDNES.cz	1
	Novinky.cz	2
	Blesk.cz	3
	Aktuálně.cz	4
	Deník.cz	5
	Lidovky.cz	6
	IHNED.cz	7
<b>3. Veganství</b>	<b>stravovací styl</b>	<b>kód</b>
	v textu se vyskytuje klíčové slovo vztahující se k tomuto směru	1
<b>4. Vitariánství</b>	<b>stravovací styl</b>	<b>kód</b>
	v textu se vyskytuje klíčové slovo vztahující se k tomuto směru	1

	v textu se nevyskytuje klíčové slovo vztahující se k tomuto směru	0
<b>5. Paleo</b>	<b>stravovací styl</b>	<b>kód</b>
	v textu se vyskytuje klíčové slovo vztahující se k tomuto směru	1
	v textu se nevyskytuje klíčové slovo vztahující se k tomuto směru	0
<b>6. Bezlepková dieta</b>	<b>stravovací styl</b>	<b>kód</b>
	v textu se vyskytuje klíčové slovo vztahující se k tomuto směru	1
	v textu se nevyskytuje klíčové slovo vztahující se k tomuto směru	0
<b>7. Titulek</b>	<b>klíčové slovo</b>	<b>kód</b>
	v titulku se vyskytuje klíčové slovo vztahující se k některému ze směrů	1
	v titulku se vyskytuje klíčové slovo vztahující se k některému ze směrů	0
<b>8. Tonalita</b>	<b>vyznění</b>	<b>kód</b>
	vzhledem k sledovanému tématu převažuje pozitivní vyznění	1
	vzhledem k sledovanému tématu převažuje negativní vyznění	2



	vzhledem k sledovanému tématu převažuje neutrální vyznění	0
<b>9. Hlavní téma</b>	<b>téma</b>	<b>kód</b>
	stravování, jídlo, konkrétní potraviny	1
	hubnutí	2
	zdravý životní styl	3
	nemoci, alergie, nedostatek živin, vitaminů apod.	4
	etická témata	5
	společnost, konkrétní osobnosti	6
	akce, festivaly, trhy	7
	restaurace, stravovací zařízení, obchody	8
	legislativa	9
	jiné téma	99
<b>10. Vedlejší téma</b>	<b>téma</b>	<b>kód</b>
	stravování, jídlo, konkrétní potraviny	1
	hubnutí	2
	zdravý životní styl	3
	nemoci, alergie, nedostatek živin, vitaminů apod.	4
	etická témata	5
	společnost, konkrétní osobnosti	6
	akce, festivaly, trhy	7
	restaurace, stravovací zařízení, obchody	8

	legislativa	9
	jiné téma	99
<b>11. Relevance pro kvalitativní analýzu</b>	<b>relevance</b>	<b>kód</b>
	článek je relevantní pro kvalitativní obsahovou analýzu	1
	článek není relevantní pro kvalitativní obsahovou analýzu	0