

ABSTRAKT

Úvod: Diplomová práce se zaměřuje na problematiku vegetariánství v průběhu těhotenství. Dalším předmětem je především zjištění stravovacích návyků těhotných vegetariánek.

Cíle: Cílem teoretické části je seznámit čtenáře s vegetariánstvím a výživou těhotné vegetariánky. Praktická část se pak zaměřuje na stravovací zvyklosti těhotných vegetariánek, na zjištění, jestli mají tyto ženy sklony k alternativám v souvislosti s rozhodováním o vlastním těle a budou-li vést/vedou své děti k vegetariánství.

Metody: Průzkum proběhl formou anonymního online dotazníku. Získaná data jsou zobrazena ve formě grafů a tabulek. Část práce je věnována analýze získaných dat.

Výsledky: Teoretická část ukazuje na skutečnost, že k vhodně sestavené vegetariánské stravě v těhotenství je zapotřebí dostatek relevantních informací. Z dotazníkového šetření vyplývá, že se většina respondentek stravuje převážně pestře a dle zásad zdravé výživy, s ohledem na vegetariánství. Větší část respondentek je nakloněna alternativám v souvislosti s rozhodováním o vlastním těle. Nadpoloviční většina respondentek uvedla, že své děti nebudou vést/nevedou k vegetariánství.

Závěr: Správné sestavení bezmasé stravy vyžaduje určité znalosti a nevystačí pouze s vyloučením masa z jídelníčku. Je třeba brát v potaz nejen zdravotní výhody vegetariánství, ale také možná rizika.

Klíčová slova: Vegetariánství, historie, rizika, výhody, těhotenství, žena, alternativní výživa, živiny, vitaminy, minerální látky, životospráva, prekoncepční výživa.