

Psychologická olympiáda 2012/2013

Den psychologie

HODNOTY A ŽIVOTNÍ STYL

Veganství jako životní styl

Autor:

Martin Szyroki

Střední zdravotnická škola, Karviná,
příspěvková organizace

Karviná, 2013
Moravskoslezský kraj

Obsah

TEORETICKÁ ČÁST	3
Úvod	3
1 Definice veganství	4
2 Důvody veganství	4
2.1 Veganství a utrpení zvířat	4
2.2 Veganství a životní prostředí.....	5
2.3 Veganství a plýtvání zdroji	6
3 Vliv veganství na zdravotní stav.....	6
4 Veganství jako životní styl.....	7
4.1 Strasti a útrapy v nakupování.....	7
4.2 Body art aneb tetování pro vegany	8
4.3 Pobyt v cizím prostředí	8
5 Můj pohled na veganství	9
PRAKTICKÁ ČÁST	10
6 Cíl praktické části	10
7 Závěr	11
8 Seznam zdrojů.....	13
Přílohy	14

TEORETICKÁ ČÁST

Úvod

Dlouho jsem přemýšlel, jaký námět si zvolit ke své psychologické práci. Nakonec jsem si vybral téma, které podle mě není obsahově moc známé, a přesto je pro některé velice důležité. Pojem veganství zná možná mnoho lidí, ale co ve skutečnosti znamená a jaká má omezení a pravidla, ví jen málokdo. Veganství je totiž poměrně málo rozšířený životní styl.

V první části mé psychologické práce stručně vystihuji nejpodstatnější body veganství. Dále popisuji základní zásady veganského života a zamýšlím se nad veganstvím jako takovým.

Praktická část je rozdělena do dvou celků, z nichž v prvním srovnávám životní styl a hodnoty v něm obsažené u dvou vybraných rodin. Toto srovnání uskutečňuji prostřednictvím případové studie. První rodina se stravuje a je zaměřena vegansky, zatímco druhá volí obvyklejší životní styl.

V druhé části se pokouším já sám být na určitý časový úsek veganem, i když tato úloha je pro mě jako typického „masožravce“ nadmíru obtížná, a výsledek tohoto experimentu značně nejistý.

Každopádně veganství je podle mě velice zajímavý životní styl, který nezvládne každý, vegani si totiž musí mnohé odpírat.

1 Definice veganství

Veganství je druh stravování, filozofie a životního stylu, který spočívá v nekonzumování živočišných produktů. S veganstvím je i často spojováno odmítání využívání zvířat k lidské potřebě. Na rozdíl od vegetariánů se vegani zříkají nejen masa, ale i vajec, mléčných výrobků a někdy i medu. Mnoho veganů také nesouhlasí s rybařením, myslivostí, cirkusy či zoo. Vegani odmítají používání výrobků z kůže, vlny a hedvábí, odmítají také kosmetické přípravky testované na zvířatech. [10]

Odmítání živočišné stravy je podle veganů prospěšné pro naši planetu, jelikož živočišný průmysl je podle nich odpovědný za znečišťování životního prostředí planety a to díky odpadu z výroby a zabíráním stále větších ploch pro pastvu zvířat, což způsobuje např. kácení pralesů. [10]

2 Důvody veganství

K veganství mají lidé mnoho důvodů, vegany se stávají ať už z vlastního přesvědčení, tak z doporučení přítele či známého. Rozhodnutí se k tomuto životnímu stylu s sebou přináší i odhodlání minimalizovat svůj vlastní podíl na problémech, se kterými je konzumace zvířat či jejich využívání spojeno. Tyto problémy lze rozdělit na problémy týkající se životního prostředí, týkající se zdraví a problémy etické. [5,6]

2.1 Veganství a utrpení zvířat

Vysoká úroveň etického smýšlení člověka, bývá hlavním důvodem přechodu na veganskou stravu. Empatie prožívaná při pohledu na trpící zvíře je pro některé lidi natolik bolestivá a nepříjemná, že se rozhodou stát vegany, aby na tomto krutém zacházení neměli osobní podíl. V současné době je již vědecky dokázáno, že zvířata prožívají negativně fyzickou bolest a utrpení a dokážou strádat i psychicky, což znamená, že prožívají strach,

úzkost a utrpení stejně jako my. Na druhou stranu dokážou prožívat i radost či přátelství, kterého se jim ale ve velkých chovech nedostává. Podmínky v takovýchto chovech jsou naprosto neuspokojivé. Zvířata zde podstupují i zákroky jako například kastrace či zkracování ocasů bez anestezie, což jim způsobuje nesmírnou bolest. Toto utrpení jim způsobuje člověk jen kvůli jejich masu, mléku či kůži. [5]

Velmi podobné problémy se vztahují i na zvířata chovaná v laboratořích. Tato zvířata navíc trpí stresem a bolestí při experimentech. Na celém světě je přitom použito k takovýmto experimentům přibližně 115 milionů zvířat. Většina těchto zvířat navíc bývá po testování usmrcována. [5]

Základem etičtějšího přístupu k těmto všem problémům je minimalizace osobní účasti na nich. Vegani vycházejí z předpokladu, že pokud je získávání živočišných produktů spojeno se smrtí a utrpením, a zároveň existuje alternativní zdroj, je zbytečné tyto produkty konzumovat. [9]

2.2 Veganství a životní prostředí

Intenzivní zemědělství je jedním ze sektorů, jehož činností je závažně ovlivněno životní prostředí. Dokonce je v tomto směru živočišná výroba mnohem škodlivější než rostlinná. Tato skutečnost je způsobená tím, že k získání živočišných potravin, je potřeba zvířata nejprve nakrmit výrazně vyšším množstvím potravin rostlinných.

Obrovské množství potravy, která slouží hospodářským zvířatům, se pak člověku vrátí v podobě výkalů a močůvky, které svým obsahem dusíku a fosforu silně znečišťují vodu, půdu i vzduch. Živočišná výroba navíc produkuje více skleníkových plynů než automobily. Živočišná výroba je jednou z hlavních příčin odlesňování, důvodem je poptávka po krmivu a po tvorbě nových pastvin. [5]

2.3 Veganství a plýtvání zdroji

Hospodářská zvířata zkonsumují velké množství krmiva, ale jen malou část takto získané energie přemění na užitečný produkt jako je vejce či mléko. Zbytek využijí k pohybu a jiným životním funkcím. K získání jednoho kilogramu masa je tak potřeba několik kilogramů krmiva. Vegani proto zastávají názor, že kdybychom místo krmiva pěstovali potravu pro lidi, získali bychom dostatečně množství potravy pro nasycení všech lidí na zemi. [5]

3 Vliv veganství na zdravotní stav

Správně sestavená veganská strava by měla být naprosto bezpečná a dokonce by měla pomoci v prevenci či léčbě některých nemocí. Veganská strava má navíc oproti normální stravě několik výhod a to: nízký obsah nasycených tuků, cholesterolu, rostlinných bílkovin a vysoký obsah polysacharidů, vlákniny, hořčiku a dalších. Každý vegan by měl mít povědomí o tom co jí, protože pouhé vynechání masa a mléčných výrobků nestačí. [5,9]

Základem veganské stravy by měly být:

- Celozrnné obiloviny - Obilniny by měly být základem jídelníčku a měly by být konzumovány nejvíce v celozrnné podobě. Obsahují vysoké množství vlákniny a minerálů a pro vegany jsou důležité díky vyššímu obsahu zinku a železa, tedy živin, které většina populace získává z živočišných produktů.
- Luštěniny - Luštěniny by měli jíst vegani každý den, jsou totiž vhodnou součástí hlavních jídel a velmi prospěšné hlavně díky vysokému obsahu kvalitních bílkovin.
- Ovoce a zelenina - Pravidelně by se do jídelníčku měla zařadit mrkev či listová zelenina a hlavně ovoce a zelenina s vysokým obsahem vitamínu C.
- Tuky - Do jídelníčku by se měl zařadit také zdroj omega-3 mastných kyselin a to v podobě například mletých lněných semínek či řepkového oleje a dalších.
- Vitamíny a minerály - Velice důležitý je příjem vitamínů a minerálů, hlavně vitamínu B12 či jódu. [5]

Při veganství dochází často k nedostatku zmíněného vitamínu B12, vitamínu D, jódu, selenu, vápníku a omega3-mastných kyselin. Lékaři poukazují na to, že takovýto nedostatek může vést k vážným komplikacím či anemii. [10]

4 Veganství jako životní styl

Veganství jako životní styl v sobě zahrnuje velké množství aktivit jako například sport či rozmanité kulturní akce. V následující kapitole si vysvětlíme zásady veganského života, to znamená například jak nakupovat, kde a jak se stravovat a co dělat v cizím prostředí. [5]

4.1 Strasti a útrapy v nakupování

Veganské potraviny, kosmetika či oblečení jsou již dostupné v nabídce mnoha českých distributorů. Při nakupování je dobré znát systém certifikací, tento systém certifikátů informuje o faktu, že výrobek neobsahuje žádnou živočišnou složku. Takto označené potraviny a kosmetika jsou určeny především pro vegany. [5]

Pro vegany je také důležité užívat doplňky stravy, ještě do nedávné doby to bylo velice složité, protože většina doplňků nesplňovala kritéria veganského životního stylu. Dnes již není takový problém tyto výrobky zakoupit, ale nabídka stále není tak široká. [5]

K veganství patří také používání kosmetiky, je poněkud problém najít kosmetiku, jejíž ingredience nebo samotný výrobek nebyl testován na zvířatech. Další nezbytnou součástí života je nákup oblečení a obuvi. V tomto směru je nabídka poměrně široká. Informace o složení tkaniny jsou většinou uváděny na štítcích, co se týče obuvi, tyto informace jsou uvedeny pomocí piktogramů, což je grafický znak zobrazující pojem. [5]

Co se týče veganství a antikoncepce, vyskytují se problémy. Standardní formy mnohdy obsahují živočišnou složku. Proto je doporučeno používání kondomů určitých značek, dále lubrikantů, které jsou navrženy přímo pro vegany. Dalšími možnostmi je používání antikoncepčních pilulek, náplastí či injekcí, všechny tyto způsoby jsou ale značně omezeny,

z důvodu vysokého výskytu živočišné složky. Opravdu jen málo firem vyrábí takovéto antikoncepční prostředky pro vegany. [5]

4.2 Body art aneb tetování pro vegany

Některé tetovací inkousty mohou obsahovat živočišné produkty, proto jsou nevhodné pro vegany. Dalším problémem při tetování jsou ochranné latexové rukavice, které jsou živočišného původu. Dobrou alternativou jsou proto rukavice nitrilové. Co se týče následné péče o tetování, mnoho hojivých krémů obsahuje živočišnou složku, proto je dobré tyto krémy nahradit například kosmetickou vazelínou či bambuckým máslem. [5]

4.3 Pobyt v cizím prostředí

Každý vegan je někdy nucen zdržet se a stravovat v cizím prostředí, proto je dobré se dostatečně připravit. Pokud se jedná o delší cestu, je dobré se pojistit přípravou dostatečného množství jídla sebou. Pokud ovšem vegan nemá připravené své vlastní jídlo a je odkázán na obchod, nejlepší záchranou je chleba a fazole či jiná zelenina v konzervě. Pokud jde o společenskou akci, jako narozeniny je dobré dát hostiteli předem vědět o zásadách veganského stravování. Co se týče táborů a jiných dlouhodobých akcí je nutné konzultovat veganské stravování s organizátory. [6]

5 Můj pohled na veganství

Veganství je podle mě styl života plný odpírání. Vegani si totiž nemohou dopřávat to co my ostatní, možná že slovo nemohou je příliš silné, vegani totiž nechtějí. Jejich filozofie života je úplně jiná než filozofie běžného člověka. Zatímco obyčejní lidé v obyčejných životních situacích se ani nerozmýšlejí nad tím, jak by mohli přispět k záchraně planety nebo co vlastně dělají špatně, vegani ano. V nadneseném významu se dá říct, že zachraňují planetu. Ale není to moc platné, protože veganů není příliš moc, zatímco běžných někdy bohužel i sobeckých lidí ano.

Vegani se snaží pomáhat, ovšem ne lidem, ale přírodě. Další a další generace se budou rodit do stále horších podmínek, ať už je to špatné ovzduší či znečištěné vody. Bude to horší a horší a skoro nikdo se nesnaží napravit to, co člověk zapříčinil. Jednou z mála výjimek jsou vegani. Podle mě vegany spousta lidí odsuzuje, protože nechápe jejich hodnoty a životní styl. Je to dáno tím, že naše společnost je plná předsudků a vžitých stereotypů a když se objeví člověk, který je jiný nebo něčím výjimečný, zavrhnou ho. Vegani jsou lidé z masa a kostí stejně jako my. Rozdíly spočívají jen v jejich stravování a způsobu myšlení. Myslím si, že vegana na první pohled nepoznáme. Mají podobné koníčky i denní režim.

Já osobně znám 2 vegany, bohužel nejsme nijak zvlášť dobří přátelé, jsou to pouze mí známí. Poznal jsem je díky mému švagrovi, který je zná velice dobře. Jsou to již od pohledu milí lidé, kteří se nebojí začít konverzaci. Jedná se o jednoho muže a ženu, oba jsou velice příjemní a dá se s nimi mluvit i o běžných věcech. Neměl jsem problém se jich i otevřeně zeptat na jejich cestu k veganství, oba byli vstřícní a popsali mi všechny detaily. Toto dělají, ale jen v případě, že se jich člověk zeptá, pokud tak neučiní, nikomu svůj životní styl nevnucují.

Od svých přátel jsem zjistil, že veganství je pro ně nyní naprosto přirozená věc. Pro veganský styl života se rozhodli zhruba ve 20 letech a to především ze zdravotních důvodů. Nejprve se stravovali méně tučnými potravinami. Následně shlédli v TV poučný pořad, který je upozornil na otřesné vyvražďování nevinných zvířat, a to je přimělo k rozhodnutí stát se vegetariány. Postupně zjišťovali, že živočišné produkty dokážou úplně vytěsnit ze svého života, proto se posléze stali vegany. Vegansky se stravují již 10 let, mezitím se stali partnery a narodily se jim 2 zdravé děti. Děti jsou již od dětství vychovávány tímto stylem a živočišné produkty jim zdá se neschází.

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Cíl praktické části

Ve své praktické části práce jsem si vytyčil dva hlavní cíle. Prvním cílem je za pomoci případové studie porovnat životní styl a hodnoty dvou rodin, z nichž jedna je veganská a druhá se stravuje zcela běžným způsobem. Mé zjištění se bude orientovat na režim dne obou mnou oslovených rodin, jejich zájmy, činnosti, které v životě preferují, jejich strasti či naopak radosti v běžném každodenním kolotoči žití.

Mým druhým cílem je snaha zjistit sám na sobě, jaký opravdu je veganský životní styl v praxi. Tento „experiment“ mohu ale aplikovat jen jako dílčí, protože jak již jsem se snažil poodhalit v teoretické části, veganství není jen o úpravě jídelníčku, je to životní filosofie. Nemohu tak tuto plně ze dne na den přijmout a poddat se jí. Proto jsem se rozhodl stát se na tři dny veganem v rámci zejména stravování a všeho, co s tímto bude souviset. Následně bude mým úkolem popsat mé pocity, nálady a chutě.

K tomuto experimentu jsem si připravil speciální veganské potraviny a pečlivě předem zjistil potřebné informace. Vše podstupuji především z důvodu mé zvědavosti, již dlouho znám osobně veganský pár a nikdy jsem příliš nerozuměl tomu, co je vlastně podstatou takovéto životní volby a jaká reálná omezení či naopak bonusy v tomto mohu nalézt. Jaké to jen je, odmítat potraviny, které obvykle s chutí sobě vlastní konzumuji každý den, a na které jsem zvyklý.

7 Závěr

První oddíl mé praktické části práce se orientoval na porovnání životního stylu a preferovaných hodnot u dvou rodin, kdy jedna volí veganský způsob života a druhá svou životní dráhu realizuje zcela běžně, řekl bych většinově, bez nutnosti hledat jiné alternativy. (Přílohy č. 1 a č. 2). Toto srovnání jsem uskutečnil prostřednictvím případové studie. A výsledek? Pro mne zajímavý a v jistém směru i poučný.

Vzhledem k tomu, že jsem spíš součástí „většinové populace“ a tudíž alternativní směry v životě alespoň prozatím nepovažuji za nezbytné, přistupoval jsem zejména k vegansky žijící rodině s dávkou určité skepse. Avšak, po opravdu bližším kontaktu s oběma rodinami a hlubším poznání všech zúčastněných, musím konstatovat následující.

Obě rodiny velmi dobře prospívají. Matkám obou rodin jde především o to, aby daly svým dětem lásku, vychování a hlavně dbají zodpovědně o zdraví svých dětí. Podle mého názoru šťastná a spokojená rodina není jen výsledkem volby filozofie nebo způsobu stravování, ale především záleží na tom, dát svým dětem vše, co potřebují a co si v životě přejí uskutečnit. Obě tyto rodiny na mě působily jako zcela bezproblémové. Děti vypadaly spokojeně. Mají znamenité rodiče, což je pro ně v tuto chvíli nejdůležitější.

Druhou část tvořil můj vlastní experiment. (Příloha č. 3) Ve zkratce řečeno, veganská strava pro mě nebyla vůbec pestrá a chutná. Některé pokrmy mi sice chutnaly, ale při představě, že bych je musel jíst skoro každý den, se mi sliny zrovna nesbíhají. Po takovémto veganském stravování jsem byl plný záporných emocí, chybělo mi maso a nejen to, nesměl jsem si ani omastit brambory a také mé tak oblíbené mléko nebylo na programu dne. Proto vážně skládám poklonu všem, kteří se ze dne na den rozhodnou změnit takto svůj život, ale zároveň je mi jich trochu líto.

Odmítat si maso a vše spojené se zvířaty se mi nezdá jako nejlepší a jediná možnost, jak chránit zvířata a přírodu. Již pravěcí lidé přeci zabíjeli mamuty, aby měli z čeho žít. Tisíciletí to tak funguje a bude fungovat dál, je to jakýsi přirozený koloběh života. Tím že nebudeme používat šampon, který byl testován na zvířatech, tomu rozhodně nezabráníme. Nemluvě o tom, jak v tak velmi specifické skladbě pokrmů zastoupit všechny pro tělo tak potřebné složky potravy včetně vitamínů, minerálů a stopových prvků.

Tímto však nechci vegany jednoznačně odsuzovat. Takovýto životní styl a hodnoty v něm prosazované je nadmíru těžké preferovat a tito lidé musí mít opravdu silnou vůli, odhodlání a přesvědčení pro tuto životní dráhu.

„Špatní lidé žijí, aby jedli a pili, dobří lidé jedí a pijí proto, aby žili.“

Sokrates

8 Seznam zdrojů

Seznam knižních zdrojů:

[1]CAMPBELL, Colin; CAMPBELL, Thomas. *Čínská studie*. 1. vyd. Praha: Svítání, 2011. 404 s. ISBN 9788086916002.

[2]RISI, Armin;ZURRER, Rollad. *Vegetariánský život*. 1. vyd. Praha: EarthSave CZ, 2007. 101 s. ISBN 9788086916002.

[3]ŠŤASTNÝ, Jan; *Hřbitov na talíři- Živočišné látky v potravinách a v kosmetice*. 2. vyd., 2009. 150 s.

Seznam internetových zdrojů:

[4]BOO![online]. ©2012 [cit. 2012-12-02]. Dostupný z WWW:

< <http://www.boo.cz/>>.

[5]Česká veganská asociace[online]. ©2012 [cit. 2012-11-18]. Dostupný z WWW:

< <http://www.veganska-asociace.cz/>>.

[6]Goveg[online]. ©2012 [cit. 2012-11-15]. Dostupný z WWW:

< <http://www.goveg.cz/>>.

[7]Vegan fighter[online]. ©2012 [cit. 2012-12-02]. Dostupný z WWW:

< <http://www.vegan-fighter.com/>>.

[8]Vegan[online]. ©2012 [cit. 2012-12-2]. Dostupný z WWW:

< <http://www.vegan.org/>>.

[9]Vegan[online]. ©2010-2012 [cit. 2012-11-18]. Dostupný z WWW:

< <http://vegan.web-stranky.cz/>>.

[10]Wikipedie[online]. ©1996-2012 [cit. 2012-10-23]. Dostupný z WWW:

<<http://cs.wikipedia.org/wiki/Veganstv%C3%AD>>

Přílohy

Příloha č.1

Realizace praktické části – případová studie č.1

RODINA ŽIJÍCÍ VEGANSKÝM STYLEM

Tato se skládá z manželského páru a dvou dětí ve věku 3 a 5 let. Před svatbou a příchodem dětí žila dvojice jako vegetariánský pár, na veganskou stravu přešli až po svatbě. Jejich děti se takto stravují již od samotného narození a přijímají tento styl života jako zcela samozřejmý. Hlavními důvody pro tuto životní linii byl zdravotní stav, ekologie a také etické pohnutky. Rodina považuje tento způsob žití včetně obživy za ideální životní styl.

ANALÝZA RODINY (vlastní pozorování, fakta poskytnutá rodinou, přáteli)

Hned po porodu byly děti vedeny veganskou stravou. Kromě této mají ze zdravotních důvodů (celiakie) také bezsójovou a bezlepkovou dietu, takže mnoho pokrmů si musí odepřít. U svých prarodičů ovšem mají povoleno konzumovat kysané mléčné bio výrobky. Děti na základě pečlivého výchovného působení považují jako zcela nevhodné vzít si od jiných dětí sladkosti, či jiné nabízené pochutiny.

Při nakupování oblečení, kosmetiky, či potřeb do domácnosti se rodina řídí certifikovaným systémem pro vegany. Kupují vše, co je v souladu s etickými a ekologickými ideály. Tedy bez živočišných produktů, netestováno na zvířatech, bez nebo s minimální ekologickou zátěží.

V situacích, jakými mohou být z rozličných příčin pobyty mimo domov, se občasně vyskytnou určité problémy, které se snaží rodina mapovat již předem a nejlépe jim předcházet. V době, kdy byla matka dětí hospitalizována v nemocničním zařízení, navštívil jí nutriční terapeut. Vše s ním prodiskutovala, vysvětlila, čím se stravuje a čím naopak ne. Nebyl shledán důvod toto neakceptovat i nadále a tato strava jí v dané nemocnici byla dopřána. V případě, že strava úplně neodpovídala potřebám, manžel vše nezbytné přinesl z domu.

SOUČASNÝ STAV – DENNÍ REŽIM V RODINĚ

Otec vstává v 5 hodin. Cvičí jógu a poté odchází do svého zaměstnání. Pracuje jako praktický lékař. Svou profesi vykonává 9-10 hodin denně. Poté se zapojuje do programu svých dětí. Matka je s dětmi doma. Vstávají kolem 7-8 hodiny ranní. Den začínají pozdravem Zemi, vodě a slunci¹ a teplým jáhlovým drinkem. Poté si připravují snídani. Nejčastěji mívají pohankovou, jáhlovou nebo quinoovou kaši². Tento pokrm konzumují jako slaný, nebo sladký s ovocem. V sobotu poslouchají vědecko – populární pořad Českého rozhlasu Meteor.

Dopolední aktivity matky a dětí jsou závislé na počasí, ročním období a tématu, které se prolíná jejich činnostmi. Chodí do hudební výchovy, plavání, cvičení jógy pro děti a také do výuky angličtiny. V zimě často jezdí na hory lyžovat. Děti jsou již zcela zdatnými lyžaři. Malují si, pracují na zahrádce, výčet aktivit je s trochou nadsázky nekonečný. Na svačinu mají oříšky, ovoce, zeleninu a pohankové placičky. V létě také meloun nebo jahody, které děti přímo zbožňují.

Když se blíží čas obědu, začnou společně vařit. Matka se snaží pro děti vykouzlit pokrm barevný, pestrý a hlavně chutný. Kombinace luštěnin, bezlepkových obilovin a hlavně zeleniny dokáže vytvořit skvělou chuť pokrmu. Matka vše připravuje na lněném oleji, do pokrmů přidává také mořskou řasu a různá semínka.

Odpolední aktivity jsou poněkud klidnější, tedy aspoň v pozdních odpoledních hodinách, aby děti nebyly před spaním rozdováděné. K odpolední svačině mají opět ovoce, zeleninu nebo oříšky.

K večeři se podává jídlo, které zůstalo navíc od oběda. Matka ho pouze upraví, aby mělo jinou chuť a barvu. Přidá do něj jinou zeleninu a nazdobí pokrm. Děti tak mají pocit, že pokrm je zcela jiný. Večeří kolem 18 hodiny. Poté následuje koupel dětí a příprava na spánek. Ve 20 hodin jsou děti již v posteli a čekají na přečtení pohádky. Pokud je pohádka příliš napínavá, chodí spát trošku později.

Když děti usnou, matka s otcem se zpravidla věnují ještě studiu. Jelikož otec je praktický lékař, neustále se zdokonaluje studiem. Spát chodí před 24 hodinou.

¹ Pozdrav zemi (slunci) je souborem komplexního souboru protahovacích cviků, který pochází z jógy.

² Quinoa – nenáročná plodina, pěstuje se ve vysokohorských oblastech (peru, Bolívie). Drobná kulovitá zrna jsou semeny rostliny *chenopodium quinoa*, česky merlík čilský.

SHRNUTÍ

V rámci volby svého životního stylu je tato rodina svým praktickým lékařem velice chválena. Děti dobře prospívají, i když dodržují bezlepkovou a bezsójovou dietu. Závěrem tohoto šetření uvádím větu, se kterou se se mnou rodina loučila a zdá se, že nejlépe vypovídá o tom, co jsem se zde pokusil předeštět.

„ Existují dva typy lidí, ti co Vaši životní dráhu a volbu s ní spjatou respektují a ti, co naopak ne. Pak nezbývá nic jiného, než abyste je respektovali vy“.

Příloha č.2

Realizace praktické části – případová studie č.2

RODINA ŽIJÍCÍ BĚŽNÝM ZPŮSOBEM ŽIVOTA BEZ OMEZENÍ

Tato rodina se skládá z manželského páru a jednoho dítěte (dcera) ve věku tří let. Matka trpí již mnoho let vážným onemocněním páteře, podstoupila již dva operační zákroky, bohužel s trvalými následky. Užívá velice silná analgetika (včetně léků opiátového typu). Půl roku před početím byla nucena tyto léky vysadit. Bylo to pro ni velice náročné období, avšak touha po dítěti byla nade všemi strastmi či pochybnostmi této volby.

ANALÝZA RODINY (vlastní pozorování, fakta poskytnutá rodinou, přáteli)

Jakmile bylo matce potvrzeno těhotenství, okamžitě zvolila pro sebe a především své ještě nenarozené dítě stravu s označením BIO POTRAVINA. Začala jíst mnoho zeleniny, ovoce a mléčných výrobků. Ale také BIO maso či ryby. Po uplynutí těhotenství se narodila zdravá holčička.

Matka holčičku kojila po dobu jednoho roku. Při každém kojení bylo však nutné doplnit mateřské mléko tzv. antirefluxním kojeneckým mlékem, jelikož dítěti byl zjištěn gastroezofageální reflux³. Po 6. měsících začala matka s příkrmy. Všechno jídlo bylo dítěti podáváno v BIO kvalitě, bez soli a koření. Pouze s kapkou panenského olivového oleje. Takto bylo dítě stravováno do jednoho roku. Poté začala matka přidávat do pokrmů špetku soli. Dítě také začalo s jogurty a mléčnými výrobky, vše bylo stále přírodní bez přidaného cukru. Dítě tak mělo dle vyjádření praktického lékaře vše důležité, co potřebovalo pro svůj optimální vývin a prospívalo. Tato strava byla podávána do dvou let.

Četnější návštěvy prarodičů posléze zapříčinily změnu stravovacích návyků. Prarodiče dítěti podávali vše, co sami uznali za vhodné, nikoliv to, co konzumuje doma. Dítěti byly tak nejednou podávány pokrmy poněkud více kořeněné, než na jaké bylo doposud navyklé. V jídelníčku se objevily také pokrmy slané, též sladké jogurty.

Dítěti jsou nyní tři roky a matka se stále snaží i přes nesoulad v širší rodině připravovat pro svou dceru zdravou a plnohodnotnou stravu. Mnoho zeleniny, ovoce a mléčných výrobků nesmí v jídelníčku chybět. Vše připravuje i nadále s omezením solí, koření, příliš sladkých pokrmů. Snaží se také vyvarovat alergenním druhům ovoce. Dítě

³ Gastroezofageální reflex je zpětný tok žaludečních šťáv ze žaludku do jícnu. Zde dochází k dráždění sliznice jícnu.

konzumuje prakticky všechno. Pije neslazený čaj a vodu. Je na toto navyklé a nečiní mu to žádný problém. U svého praktického lékaře je dítě chváleno. Netrpí žádným onemocněním.

SOUČASNÝ STAV – DENNÍ REŽIM V RODINĚ

Otec vstává v 5 hodin ráno. Cvičí na domácím rotopedu, poté se osprchuje, nasnídá a odjíždí do zaměstnání. Pracuje v Ostravě ve výzkumném centru fakulty, kde rovněž vyučuje. Domů se vrací v odpoledních hodinách, dle aktuálních výzkumů a také rozvrhu vyučování. Dcera vstává obvykle kolem osmé hodiny. Matka ji nebudí, nechává ji spát tak dlouho, jak potřebuje. Poté následuje snídaně, kterou společně připravují. Většinou se jedná o graham namazaný máslem a domácí marmeládou, ovocný čaj nebo kakao.

Dopoledne většinou tráví doma, hraje si, čtou knížky, staví si stavebnice. Mají svačinku, kterou nejčastěji tvoří ovoce, případně upečená bábovka. Následuje příprava obědu. Oběd je každý den ojedinelým pokrmem. Dítě má však svá oblíbená jídla, mezi která patří například špenát, kuřecí maso na hříbkách, brokolice, rýže, kukuřice ve všech možných způsobech. Z polévek má nejraději česnekovou a zeleninovou. Dítě není nijak zhýčkané a sní s chutí vše, co matka připravuje.

Odpolední aktivity se liší podle počasí. V létě jdou všichni společně na zahrádku, do bazénku, na procházku, či podnikají výlety na hory. V zimě chodí bobovat a stavět sněhuláky. Odpolední svačinka je tvořena ovocem a mléčným výrobkem. Večeře je většinou kolem 18 hodiny a tvoří jí celozrnné pečivo, sýr nebo tvaroh, šunka a zelenina.

Po večeři dítě sleduje večerníček a matka připravuje vše pro koupel a spánek. Po večerníčku dítě okoupe a uloží do postele. Spolu s otcem mu čtou pohádky. Jejich dcera většinou usíná okolo 20 hodiny. Otec pracuje ještě na počítači a také píše do horolezeckého časopisu Montana. Poté s matkou usednou společně k televizi a spát chodí okolo 23 hodiny.

SHRNUTÍ

I přes nepříznivý zdravotní stav matky, či drobné kolize v rámci občasné přílišné péče ze strany prarodičů, kteří chtějí své vnučce dopřát vše, co jen lze, se také tato rodina jeví jako zcela harmonická, panuje zde souznění, tolerance, láska a pochopení.

*„Všechny šťastné rodiny se navzájem podobají,
každá nešťastná rodina, je nešťastná svým vlastním způsobem“*

Lev Nikolajevič Tolstoj

Příloha č. 3

Realizace praktické části – experiment

Vybral jsem si tři dny v týdnu a snažil se předem řádně připravit, našel jsem si proto na internetu veganskou kuchařku a prostudoval všechny její zásady. Již po prostudování jsem měl značné obavy o své zdraví a to nejen fyzické, ale řekl jsem si, že do toho přeci jen půjdu. Na tento den jsem si stanovil následující jídelníček:

Den první:

- Snídaně - Houbová pomazánka s chlebem a čaj
- Oběd - Těstoviny s plněnou paprikou
- Večeře - Halušky ze syrových brambor
- Svačinka - Brokolicový salát

Jednotlivé ingredience jsem koupil raději den předem, abych pak neměl problém sehnat například tofu, které se v každém obchodě neprodává. Po pravdě řečeno, měl jsem tak trochu strach, že mi vše na celý den stačit nebude, ale nakonec se toto množství přeci jen dalo zvládnout. Nenahradilo to sice svičkovou na smetaně, ale s jistým sebezapřením jsem to přežil. Zprvu jsem si myslel, že veganská strava bude stát pár korun, ale jaké bylo mé překvapení při nákupu. Za veganskou stravu jsem zaplatil zhruba stejnou cenu jako za svičkovou a za pořádný zvěřinový guláš.

Svůj den jsem začal jako obvykle, ráno vstal a šel vykonat ranní hygienu, první zádrhel přišel při mytí zubů, musel jsem zkoumat malým písmem psané informace o složení a testování tohoto výrobku, naštěstí moje zubní pasta nebyla testována na zvířatech. Měl jsem poté v plánu jít si přichystat svou veganskou snídani, jenže přišel další zádrhel, místo sklenice mléka, které mám velice rád, jsem si musel nalít sklenici čaje, což mi bylo tak trochu proti srsti. Připravil jsem si houbovou pomazánku, kterou jsem zakusoval chlebem a pochvaloval si, že to není zatím tak hrozné.

Dopoledne jsem strávil celkem běžně, nic výjimečného se nedělo, proto jsem dál zkoumal informace o veganství na internetu. Zjistil jsem tam mnoho zajímavých informací. Z některých mi dokonce běhal mráz po zádech. Chvillemi jsem začal uvažovat, jestli to bylo správně zvolené téma pro mou seminární práci, ale řekl jsem si, že když už jsem se rozhodl,

ted' to nevzdám. Z brouzdání po internetu jsem začal mít hlad, a jelikož se blížil čas oběda, rozhodl jsem se připravit si tedy další chod.

Příprava tohoto pokrmu byla vcelku jednoduchá a sám o sobě byl oběd velice chutný. U jídelního stolu jsem však neseděl sám. Naproti mně seděl otec, který měl k obědu dozlatova upečené kuřátko a bramborovou kaši. Pokaždé, když jsem se na něj podíval a viděl, jak má mastné prsty od odebírání masa od kosti, dostával jsem na kuře větší a větší chuť, ale odolal jsem. Když jsme sklízeli ze stolu, otcí to nedalo a musel si zlehka „rýpnout“. A pravil: „Je skvělé, že si můžeme dopřávat to maso a nemusíme celý život jíst mrkev, že? To kuřátko je dnes vážně vynikající, škoda že si nedáš!“.

Po veganském obědě a odříkání si křupavého kuřátka jsem si potřeboval zlepšit náladu, a tak jsem zatoužil po relaxaci ve vaně. Řekl jsem si, že ve sprše už mě nemůže potkat nic, co by mi bylo proti srsti, což byl omyl. Když jsem začal zkoumat malá písmenka na zadní straně kosmetických přípravků, čekalo mě nemilé překvapení. Můj sprchový šampon byl testován na zvířatech, a tak jsem se umyl pouze čistou vodou, což mě neuspokojilo tak, jak jsem zvyklý a jak jsem si prvotně představoval. Má nálada se začala rapidně zhoršovat, a ostatní mi dávali razantně najevo, že mé momentální rozpoložení je jim nepříjemné, byl jsem protivný a neměl jsem náladu s nikým se o ničem bavit.

A k tomu všemu jsem začínal mít navíc znovu hlad, připravil jsem si proto svačinu. V tu chvíli byly mé pocity smíšené, už jsem nějak neuvažoval nad tím, co a proč konzumuji, bral jsem to jako samozřejmost. Po zeleninové svačině mi ovšem začalo vážně hodně chybět maso a nejen to, i jiné potraviny, které jsem si musel odepřít mj. mléko, jogurty, sýry, a také máslem omaštěné brambory. Má nálada se tak samozřejmě zhoršovala víc a víc. Choval jsem se jako zuřivý lev, který místo pořádné flákoty masa dostane brokolici. Chodil jsem po domě a vzpomínal na předešlý den a pečenou kachnu se zelím, která byla k obědu. V tu chvíli jsem opět začal uvažovat nad tím, jestli bylo moudré testovat veganství zrovna na sobě.

Začal se blížit čas večeře, na kterou jsem se opravdu netěšil, upřímně jsem tu „zdravou“ zeleninu už nemohl vidět. Chtěl jsem ale za každou cenu vydržet. Nejíst a nepoužívat nic, co je jakýmkoli způsobem spojeno se zvířaty. A tak jsem dál žil jako vegan. Tvářil jsem se všelijak, jen ne šťastně a spokojeně.

Večer jsem tedy nějak přežil – nebyl jsem v žádném případě zábavným společníkem, což mi okolí dalo poměrně jasně najevo a tak, abych dál nesoužil sám sebe i ostatní, vyřešil

jsem to v tu chvíli tím nejlepším možným způsobem a to jít urychleně spát. Ještě dlouho jsem nemohl usnout. A když jsem konečně usínal, děsila mě představa toho, co přijde zítra.

Den druhý:

- Snídaně- Ovocná miska
- Oběd- Domácí lečo s brambory
- Večeře- Pizza

Den jsem začal jako stejně jako předešlého dne, tedy vykonal jsem ranní hygienu a šel si uchystat snídani. Ke snídani jsem si připravil ovocnou misku a sklenici čaje. Tato strava mi vyhovovala, byla svou skladbou velice chutná. Dopoledne jsem strávil v obchodě nákupem potravin na další den. Po příchodu z obchodu jsem začal mít trochu hlad, a jelikož se kvapem blížil čas oběda, připravil jsem si další pokrm - domácí lečo s brambory.

Tento pokrm byl přijatelné chuti, ale problém byl v tom, že mě nezasytil na dlouhou dobu. Kdybych si k tomuto pokrmu mohl připravit nějaké „šťavnaté masíčko“, bylo by to jistě lepší a já bych byl bezesporu spokojenější. Odpoledne jsem strávil v lese se svým psem. Doma z mé stravy měla celá rodina velkou legraci, a tak jsem věděl, že čtyřnohý přítel nezklame.

Když jsme se vrátili z procházky, svého psa jsem samozřejmě a možná tak trochu na rozdíl ode mne nakrmil. Když jsem mu otevřel jeho oblíbenou masitou konzervu, řekl jsem si, že ani být psem by nebylo vlastně tak hrozné. Rozhodně se má v daný okamžik lépe nežli já, pro tento okamžik stále ještě již s velkým sebezapřením vegan. Po dvou dnech strávených se zeleninou se mi, zahanbeně musím přiznat, zbíhaly sliny i na tu konzervu, ale odolal jsem. Pes si dopřával chutné kousky masa a já šel opět připravovat svou zeleninovou večeři.

Na večeři jsem měl pizzu. Tento pokrm si všichni vybaví jako dozlatova upečenou placku se šunkou, sýrem či kuřecím masem. Já ovšem musím být z důvodu mého vlastního rozhodnutí (které již v tento okamžik takřka nechápu) něčím výjimečný, místo libové šunky jsem si na pizzu dal pořádnou porci zeleniny. Když mě matka viděla připravovat pokrm, řekla, že si dá také. Hned jsem se cítil lépe a doufal jsem, že se obětuje a bude se stravovat se mnou. Což byl bohužel opět jeden velký omyl. Já jsem sice pizzu připravil se zeleninou, ale matka si na ní přidala šunku a pořádnou porci sýra. A já měl po náladě. Proto jsem bez řečí snědl večeři a šel se urychleně raději osprchovat. Poté jsem

vypil sklenici vody, kterou jsem nahradil mléko a šel spát. Ovšem představa, že mě toto čeká ještě další den, narůstala do obřích rozměrů!

Den třetí:

- Snídaně- Chléb s rajčaty a jarní cibulkou
- Oběd- Brambory s dušenou brokolicí
- Večeře- Těstoviny s kysaným zelím
- Svačinka- Pomelo

Začátek dne se od předešlých nikterak nelišil. Ranní hygiena a příprava snídaně. Ke snídani jsem si připravil chléb s rajčaty a jarní cibulkou. Tento pokrm konzumuji běžně, s výjimkou toho, že „normálně“ si chléb namažu pomazánkovým máslem nebo sýrem. Avšak mohu prohlásit, snídaně byla chutná. Dopoledne jsem se psychicky připravoval na oběd. Má nálada byla na pokraji vybuchnutí. Rozčílila mě i maličkost, proto si ode mě všichni drželi odstup a nikdo konflikt nevyvolával. Připadal jsem si odstrčeně. A s příchodem poledne jsem začal připravovat další chod.

Pro tento den jsem si přichystal brambory s dušenou brokolicí. Pokrm byl opět jen zelenina se zeleninou. Zaplatil bych zlatem za kousek nivy do brokolice. Nejhorší pro mě však bylo to, že lednička byla plná pochutin. Připadalo mi, že snad víc, než kdykoliv dříve. Našlo se v ní vše, co mám tak rád, od všemožných salámů, sýrů až po uzenou rybu. Ale já mohl sáhnout jen po zelenině. Po obědě jsem byl tak utrápený touto stravou, že jsem začal číst knihu, což je u mě velice musím připustit, dosti nezvyklé. Poslední knihu jsem přečetl na základní škole a od té doby takřka nic, pokud nepočítám odbornou literaturu do výuky.

Ke svačině jsem si oloupal pomelo, které jsem přikusoval při četbě. Asi bude dobré stát se vegan za rok, blesklo mi hlavou, to budu potřebovat přečíst mnoho knih k maturitní zkoušce a běžně se k nim nedostanu, přesněji nepřinutím. Když se tento den chýlil ke konci, těšil jsem se, že večeře je můj poslední veganský pokrm. A po třech dnech hladovění přijde konečně na řadu mléko a maso. Na večeři jsem si připravil těstoviny s kysaným zelím. Zelí jsem měl domácí. Tento pokrm byl sám o sobě docela kyselý, ale vcelku se dal zvládnout. Jen ta slanina na něm opravdu moc chyběla. Den se chýlil ke konci a já byl rád, že mám vše konečně za sebou.

Podstoupil jsem tři dny veganské stravy. A vím jistě, že v životě už takovýto experiment dobrovolně absolvovat nehodlám.

Příloha č.4

Moje veganská kuchařka

Veganské recepty:

- Houbová pomazánka

250g rajčat, 250g čerstvých hub, 2 lžíce oleje, 1 cibule, 1-2 stroužky česneku, sladká a pálivá paprika, mletý pepř, sůl

Cibuli osmažíme na oleji. Přidáme houby a dusíme. Po chvíli přidáme spařená a oloupaná rajčata, osolíme, přidáme sladkou i pálivou papriku, česnek a pepř. Dodusíme.
[7]

- Těstoviny s plněnou paprikou

Těstoviny, olej, uzené tofu, červená paprika, okurka, rajčata, grilovací koření, mletá sladká paprika, česnek, sůl, salát.

Po uvaření těstoviny propereme v teplé vodě, aby se neslepily, a necháme odkapat. Pak je osmažíme na troše oleje s grilovacím kořením a na talíři sypeme strouhaným tofu. K tomu podáváme plněnou červenou papriku. Náplň: okurka, rajče, tofu uzené, trocha pálivého koření (pepř, paprika, česnek, sůl). Syrové promícháme a zabalíme do salátového listu namočeného v oleji a vše vsuneme do papriky. [7]

- Halušky ze syrových brambor

Brambory, hladká nebo polohrubá mouka, sůl, cibule, příp. kysané nebo sladké zelí

Nastrouháme syrové brambory na jemném struhadle (slijeme přebytečnou vodu) a smícháme s hladkou nebo polohrubou moukou. Zamícháme husté těsto, necháme odpočinout a pak lžičkou vykrajujeme nočky, jež vkládáme do vroucí vody (nebo použijeme síto). Vaříme asi 5 minut. Servírujeme na talíř, a buď polijeme cibulkou

smaženou na oleji, nebo je podáváme promíchané se zelím (kysaným, sladkým dušeným). [7]

- Brokolicový salát

1 brokolice, 2 rajčata, 2 lžice olivového oleje, citrónová šťáva, sůl, pepř

Brokolici krátce povařte (asi 3 min.), nechte vychladnout, rozeberte na růžičky a vložte do salátové mísy. Rajčata nakrájejte na osminky, přidejte k brokolici a zalijte zálivkou z oleje a citrónové šťávy. Dochutěte solí a pepřem. [7]

- Ovocná miska

1 banán, 1 pomeranč, 1 jablko, vlašské oříšky

Ovoce oloupeme a nakrájíme na malé kousky, které vložíme do misky a posypeme oříšky

- Lečo s brambory

Domácí lečo, sterilizované červené fazolky, brambory, kmín, majoránka, panenský olivový olej

Brambory uvaříme s kmínkem. Po té scedíme. Na pánev nalijeme olej, vložíme brambory, které opečeme. Po té přidáme lečo, červené fazolky a posypeme majoránkou. Vše důkladně prohřejeme. Na talíři nazdobíme čerstvou petrželkou. Lečo s brambory

- Pizza

350g hladké mouky, lžička sušeného droždí, troška cukru, špetka soli, olivový olej, obloha: žampiony, kukuřice, rajče paprika, kečup. Bazalka,

Mouku vložíme do mísy, uprostřed uděláme důlek, do kterého vysypeme droždí, sůl, cukr a zalijeme vlažnou vodou. Po rozpuštění droždí, těsto mícháme a přiléváme vodu. Těsto promícháme do hladka. Podle potřeby přidáváme mouku nebo vodu. V teple necháme 30min kynout. Plech vymažeme olejem, těsto roztahujeme prsty, používáme mouku, aby se nelepilo.

Přichystaný korpus potřeme kečupem a obložíme zeleninou podle chuti. Nakonec posypeme bazalkou. Pečeme v předehřáté troubě na 180stupňů asi 10min. Ihned podáváme.

- Chléb s rajčaty a jarní cibulkou

Chléb, rajče, jarní cibulka, špetka soli, pepř.

Nakrájíme rajče na plátky a dáme jej na chléb. Posypeme nakrájenou jarní cibulkou, osolíme a opepříme

- Brambory s dušenou brokolicí

Brambory, brokolice, olivový olej, sůl, čerstvá bazalka.

Brambory uvaříme. Brokolici nakrájíme na malé kousky, po té je vložíme na pánvičku s troškou oleje. Osmahneme a přilijeme trošku vody. Dusíme dokud brokolice nezměkne. Po té přidáme čerstvou bazalku. A ihned podáváme s brambory.

- Těstoviny s kysaným zelím

Jeden balíček těstovin, velký pórek, 700g kysaného zelí, červená mletá paprika.

Do vroucí vody nasypeme těstoviny, které vaříme asi 15 minut. Na oleji zpěníme nakrájený pórek, přidáme mletou papriku a zelí, vše důkladně osmahneme. Hotové smícháme s uvařenými těstovinami, promícháme a 15min. zapékáme v troubě.