

Abstrakt

Tato bakalářská práce nahlíží do problematiky alternativních směrů stravování a rizik, které s nimi souvisí. Za cíl si kladla zmapovat životní styl alternativních strávnicků a zhodnotit jejich znalosti v oblasti alternativní výživy.

Teoretická část předkládá vybrané alternativní směry stravování. Jedná se o vegetariánství a podskupiny tohoto směru, makrobiotickou stravu a nízkosacharidovou stravu. Rovněž jsou popsány rizika těchto alternativních směrů stravování.

Praktická část byla vypracována prostřednictvím metody kvantitativního dotazníkového šetření. Ze získaných dat bylo zjištěno, že se většina respondentů ke kouření cigaret, konzumaci alkoholu a stravování ve fastfoodech staví záporně nebo střídmě. Avšak pohybové aktivitě se několikrát týdně věnuje pouze 35 % respondentů. Ve výzkumu převládala nízkosacharidová strava, veganství a makrobiotická strava. Z výsledků vyplývá, že převážná část respondentů neví o významu nutričního terapeuta. Jídelníček s ním konzultovala pouze 4 % respondentů. Dále bylo potvrzeno, že respondenti nemají dostatečné znalosti o riziku nedostatku některých nutrientů. Až 65 % respondentů by alternativní způsob stravování doporučilo dětem, adolescentům, těhotným či kojícím ženám, seniorům.

Bakalářská práce poukazuje na důležitost edukace jedinců v oblasti výživy, sportu a dalších aspektů, které se podílí na zdravém životním stylu.

Klíčová slova: Alternativní výživa, rizika, zdraví