

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá riziky a benefity veganského stravování. Jejím hlavním cílem je zjistit, zda-li vegani disponují adekvátními znalostmi a předchází daným rizikům. Dílčím cílem je získání podkladů pro následné vypracování edukačního materiálu v rámci navazující diplomové práce.

Teoretická část představuje základní charakteristiky veganského stravování a shrnuje aktuální poznatky o problematice zastoupení makronutrientů a vybraných mikronutrientů ve veganské stravě. Rovněž předkládá současný stav poznání ve využití veganské stravy v prevenci diabetu mellitu, nádorových a kardiovaskulárních onemocnění.

Praktická část byla realizována pomocí kvantitativního dotazníkového šetření. Výsledky ukazují, že respondenti nemají dostatečné znalosti o rizicích a benefitech jejich stravování, přestože čerpají informace z ověřených a evidence-based zdrojů. Z dat také vyplývá, že byť 51 % respondentů dochází pravidelně k lékaři v rámci prevence rizik veganského stravování, tak pouze 15 % z nich konzultovalo svůj jídelníček s lékařem či nutričním terapeutem. Nedostatečná je také suplementace deficitních mikronutrientů. 56 % dotazovaných pravidelně sleduje svůj příjem makroživin, ale pouze 15 % zohledňuje ve sledování také mikronutrienty. Nadpoloviční většina těch, kteří sledují svůj příjem živin v některé z nutričních databází, ji označili za nedostatečnou pro vegany. Většina respondentů si myslí, že veganská strava přináší více benefitů než rizik.

Bakalářská práce poukazuje na význam nutriční edukace jedinců konzumujících veganskou stravu a integraci nutričních terapeutů v této záležitosti.

Klíčová slova: Veganské stravování, rizika, benefity, zdraví