

Abstrakt:

Veganství, v poslední době stále populárnější, alternativní výživový směr, který je někdy neodbornými publikacemi prezentován jako ten „nejlepší“ a bezrizikový. Vynechávání všech živočišných produktů nemusí být ale tak bezpečné, jak se může na první pohled zdát.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaké jsou znalosti veganů ohledně rizik, které čistě veganská strava přináší a zároveň jaké je jídelní chování veganů, aby těmto rizikům předcházeli.

Teoretická část se převážně zabývá riziky souvisejícími s deficitem, pro člověka, esenciálních látek. Praktická část byla zaměřena na výzkum, který probíhal kvantitativní metodou za použití anonymního dotazníkového šetření. Dotazník obsahoval celkově šestnáct otázek, orientovaných zejména na znalosti rizik veganství a na stravovací návyky respondentů. Kritéria potřebná pro zařazení dotazníku do výzkumu splnilo celkem 187 dotazovaných.

Výsledky výzkumu ukázaly, že 80,7 % veganů si je vědomo přítomnosti rizik ve veganské stravě. Tito respondenti zároveň měli poměrně dobré znalosti rizik, které byly zjištěny v teoretické části práce. Tázání nejčastěji podceňovali riziko nedostatku omega 3 mastných kyselin, vitamínu D a celkově minerálů.

Následné stravování veganů souviselo s jejich znalostmi. Látky, o kterých věděli, že by mohly být deficientní konzumovali průměrně ve větší míře, než tomu bylo u látek, které za nedostatečné nepovažovali. Respondenti tak měli nejčastěji nedostatečný příjem vitamínu D, omega 3 mastných kyselin, jódu nebo selenu. Je tedy pravděpodobné, že pokud by se zvýšila edukace a tím i znalosti veganů, patrně by se u nich četnost deficitů esenciálních látek snižovala.