# ABSTRAKT

Úvod: Téma, které jsem si zvolila pro svoji bakalářskou práci, se nazývá vegetariánská strava v těhotenství. Má snaha je více specifikovat vegetariánský směr stravování jako takový, a také blíže přiblížit stravovací návyky těhotných žen, stravujících se vegetariánskou stravou.

Cíle: Cílem teoretické části práce je poskytnout čtenáři hlubší pochopení alternativního výživového směru vegetariánství, jeho rozdělení, historii, přínosy a také rizika s ním spojená. Závěrečná část teoretické práce je věnovaná výživě těhotné ženy vegetariánky. Hlavním cílem výzkumného šetření bakalářské práce bylo zjistit, zda je vegetariánská strava v těhotenství vhodná, jaké jsou stravovací návyky těhotných žen vegetariánek a jak probíhalo těhotenství žen, které jsem oslovila ve svém výzkumu. Dalším cílem bylo zjistit, zda se dotazované ženy v těhotenství dále vzdělávají a čerpají informace z relevantních zdrojů, zda konzultovaly svůj životní styl se svými lékaři, a nakonec zjistit, jaký typ stravování plánují do budoucna pro své potomky, jestli se budou stravovat vegetariánskou stravou, nebo budou mít svobodu volby ve výběru toho, co chtějí konzumovat.

Metody: Průzkum proběhl metodou výzkumného šetření v Ústavu pro péči o matku a dítě v Podolí, formou krátkých rozhovorů s těhotnými vegetariánkami a náhledem do jejich jednodenního jídelníčku. Část práce je věnována analýze získaných dat, které jsou následně vyhodnoceny v tabulkové podobě.

Výsledky: Bakalářská práce ukazuje na skutečnost, že pro sestavení vhodné, pestré a vyvážené vegetariánské stravy v graviditě je potřeba dostatek relevantních informací. Z jídelníčků respondentek vyplývá, že se všechny respondentky stravují pestře dle zásad zdravé výživy a doporučení pro vegetariány. Všechny dotazované ženy uvedly, že si pravidelně vyhledávají informace o vegetariánství v těhotenství a vzdělávají se, ale některé však pouze ze zdrojů na internetu, které nepovažuji za vhodné a relevantní. Z celkového počtu respondentek, pouze dvě uvedly, že svůj životní styl konzultovaly se svým lékařem, který jim poskytl dostatek vhodných informací a doporučení. Většina respondentek uvedla, že jsou zdravé a jejich těhotenství probíhalo bez problému, dvě dotazované trpí anemií z nedostatku železa, ale jeho pravidelným příjmem je jejich stav stabilizovaný, a nedělá jim problémy. Velká část dotazovaných žen uvedla, že jejich partneři konzumují běžnou stravu s masem, stejně jako jejich děti, navíc dotazované uvedly, že své děti nebudou nutit k vegetariánské stravě, ale nechají jim svobodu ve výběru stravy.

Závěr: Vegetariánství, stejně jako další směry alternativního stravování, vyžaduje, aby si spotřebitelé plně uvědomovali složení jednotlivých potravin a zohledňovali klíčové živiny, které jsou nezbytné pro správné fungování lidského těla. Je důležité si uvědomit, že kromě výhod vegetariánské stravy existují také rizika, která mohou vzniknout při nedodržení zásad zdravé výživy a mohou ohrozit kvalitu života konzumenta. Vlastní šetření dospělo k závěru, že informace, které jsem získala kvalitní studií s dostatečným počtem těhotných respondentek, podpořené výsledky krevní biochemie a jednodenním jídelníčkem, nelze generalizovat na celou populaci těhotných vegetariánsky se stravujících žen, ani staticky ověřovat. Průzkum může nicméně posloužit porodním asistentkám v Ústavu pro péči o matku a dítě v informovanosti svých pacientek ohledně této problematiky.


Klíčová slova: Vegetariánství, alternativní stravování, historie, rizika, benefity, těhotenství, prekoncepční výživa, mikronutrienty, makronutrienty, životospráva.