

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta filozofická**

**Diplomová práce**

**Moderní styl života bez cukru**

**Bc. Adriana Irchová**

Plzeň 2022

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta filozofická**

Katedra antropologie

**Studijní program Antropologie**

**Studijní obor Sociální a kulturní antropologie**

**Diplomová práce**

**Moderní styl života bez cukru**

**Bc. Adriana Irchová**

*Vedoucí práce:*

PhDr. Tereza Šlehoferová, Ph.D.

Katedra antropologie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2022

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

*Plzeň, duben 2022* .....

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce PhDr. Tereze Šlehoferové, Ph.D. za metodické vedení, věcné připomínky a velkou trpělivost, jež mi během zpracování práce poskytla. Dále bych chtěla poděkovat všem informátorům za jejich čas, který mi věnovali, a poskytli mi tak cenný materiál k vytvoření této práce.

Zvláštní poděkování patří také mé sestře a mému příteli za jejich lásku a důvěru v mě vloženou. Také děkuji za jejich psychickou i finanční podporu, a motivaci během mého studia.

<b>1. ÚVOD</b>	<b>1</b>
<b>2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA</b>	<b>4</b>
2.1 ANTROPOLOGIE JÍDLA	4
2.2 JÍDLO, KONZUMACE A KULTURA	6
2.2.1 Historická antropologie cukru	9
2.3 ZDRAVÍ	12
2.3.1 IDENTITA	14
2.3.2 GENDER	16
2.3.1.1 Stereotypy, moc a intimita	18
<b>3. PRAKTICKÁ ČÁST</b>	<b>21</b>
3.1. TÉMA VÝZKUMU	21
3.1.3 Etika výzkumu	24
3.2. METODOLOGIE	24
3.2.1 Zkoumaná populace	24
3.2.2 Výběr vzorku	26
3.2.3 Výzkumné nástroje a průběh sběru dat	27
3.2.3.1 Struktura rozhovoru	28
3.2.4 Analýza dat	29
<b>4. ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU</b>	<b>31</b>
4.1. DŮVODY CUKRFREE STRAVOVÁNÍ	31
4.1.1 Zdravý životní styl	36
4.2 ČISTOTA A NEBEZPEČÍ	40
4.2.1 Strategie obstarávání potravin	42
4.2.2 Čisté a nečisté potraviny	44
4.2.2.1 Reakce na fotografie z fotoelicitace	46
4.2.2.2 Kategorizace potravin	49
4.2 CUKRFREEE INDETITA	54
4.2.1 Každodennost	56

4.3 GENDEROVÉ ASPEKTY STRAVOVÁNÍ	58
<b>5. ZÁVĚR</b>	<b>63</b>
<b>RESUME</b>	<b>66</b>
<b>LITERATURA</b>	<b>68</b>
Elektronické zdroje	70
<b>PŘÍLOHY</b>	<b>72</b>
Příloha 1: struktura rozhovoru	72
Příloha 2: fotografie z fotoelicitace	77

# 1. ÚVOD

Každý antropolog to jistě zná; vždy když posloucháme různé lidi, kteří nám vyprávějí o svých životech, studujeme zároveň i sami sebe. A tak je to i se mnou a jídlem. Uvědomila jsem si, jakou moc má kultura nad naším zdravím, tělem a myšlenkovým cítěním. A že je rozhodně rychlejší než biologická evoluce. Otázka stravování mi je blízká, a z tohoto důvodu tato diplomová práce rozvíjí můj zájem o antropologické studium jídla a kultury. Jídlo hrálo vždy zásadní roli v evoluci lidstva. Postupně se historicky zformulovalo do kulturních vzorců a potravních strategií přežití, které jsou v současné době v krizi, především v důsledku globalizace a industrializace výroby jídla. Nejčastěji se objevují debaty o zdravém životním stylu. V oblasti výživy začaly panovat různé názory, což často způsobuje zmatek. Na jedné straně máme k dispozici špičkové informační zdroje a každý den vzniká čím dál větší počet dostupných a rozsáhlých vědeckých studií o výživě. Na straně druhé se pravidelně objevují stále nové módní převratné výživové postupy, které jsou podle svých autorů ty jediné správné. Orientovat se v této oblasti je čím dál tím složitější. Nové trendy ve stravování nás nutí jídlo myšlenkově zařazovat a klasifikovat do kategorií, jež jsou kulturně definovány. Rostoucí vyspělost nese v ruku v ruce zkoumání úlohy jídla a přispívá k diskuzi na toto téma. Žít zdravě s sebou přináší různé sociální procesy, formuluje životy lidí, ideologie a normy. Jídlo se tak stává demonstrací naší kultury, symbolem sociální pozice, součástí naší identity. Strach, že jíme něco nečistého (Douglasová 2014), co neodpovídá tomu, co bychom jíst ve své kultuře měli, nás provází na každém kroku. Je tedy jasné, že je potřeba neustálého se sebevzdělávání co zdraví svědčí, a co mu naopak škodí. Vede nás to k uctívání kultu zdraví (Foucault 1980). K praktikám a hodnotám zdraví, jenž následně aplikujeme do našich životů, jakožto synonymum pro civilizovanost, krásu, moralitu, sílu, normalitu a úspěšnost. Filozofie zdraví sebou rozhodně nese i otázku moci, která klade důraz na život, jeho transformaci, kultivaci, řád. Hledáme nejen potravinové cesty, které posilují, nebo zpochybňují sociální a ekonomickou nerovnost ve společnosti (Counihan 1999), ale též otvírá celou ekologickou dimenzi.

V této souvislosti má diplomová práce reaguje na nový trend ve stravování. Jedná se o životní styl Cukrfree, který je zaměřený na snížení konzumace cukrů, a to zejména fruktózy, která se tradičně vyskytovala pouze v ovoci, zelenině a medu. V dnešní době je však ve velkém množství součástí většiny potravin a nápojů. Tento směr není založen jen na

odstranění všech potravin obsahující rafinovaný cukr a všech jeho variant, ale jedná se o celkový vztah k tělu a životu. Je založen na kvalitních, čerstvých potravinách, ideálně v Bio kvalitě, z lokálních farem, nebo třeba i z vlastní zahrádky. Snaží se o návrat k základním surovinám. Nicméně přípravou jídla to nekončí, protože jsou zde určité vzorce aktivit, jak vést celou domácnost a kompletně život. Jedná se tedy o celkovou škálu kulturních a sociálních představ, které jsou výsledkem obecně sdílených pravidel života bez cukru.

Co se skrývá za potravinovou preferencí? A co nám to o daném životním směru a jeho vyznavači říká? Cílem práce je představit životní směr cukrfree, jako jeden z aspektu identity, která formuluje životy lidí, ideologie, normy, sociální nerovnost a chování kolem produkce, distribuce a spotřeby. Budu zkoumat jídlo v jeho symbolické rovině, jakožto nositele poselství o moderním světě. V potaz budu brát šíření daných názorů a teoretických specializací odrážející vyspělost a jeho povědomí. Zaměřím se na sociální a symbolické použití potravin, které otevřou otázky týkající se moci, kontroly, nerovnosti ale i genderu. Ve svém výzkumu se budu zaměřovat nejen na konstrukci identity jedince, jenž se vydává cestou cukrfree, ale i na foodways (Counihan 1999), neboli víry a chování kolem produkce, distribuce a spotřeby potravin.

Práce je členěna do pěti hlavních oddílů. První z nich je tento úvod. Druhý se věnuje teoretickému pozadí výzkumu a relevantním konceptům, navazujícím ke zkoumaným tématům. Nejobecnější částí z teoretického ukotvení je kapitola ozřejmující antropologii jídla. Byla zařazena na samotný začátek a představuje teoretické ukotvení a vyvinutí subdisciplíny. Následuje kapitola o antropologickém přístupu ke zkoumání konzumace, jenž se emancipovala od biologické jedinečnosti ke kulturní, individuální, emocionální a společenské mnohotvárnosti. Styčným konceptem této kapitoly je čistota a nebezpečí od Mary Douglas (2011). Její teorie budu v práci aplikovat na téma jídla a potravinového tabu u cukrfree jedinců. V této souvislosti uvedu i Mintzův (1979) historický vývoj cukru a zaměřím se na chování kolem jeho spotřeby.

Následuje kapitola zdraví. Zde vycházím z koncepcí Michela Foucaulta (1980) a jeho kultu zdraví, který se pro moji práci stal prostředkem pro identifikování chování, praktik a vyhýbání se nemoci pomocí životního stylu cukrfree. Dalšími teoretickými koncepty, které jsou v práci využity a teoreticky ukotveny, je identita a gender. Tyto pojmy budou pro mě důležité, protože se práce zaměřuje na otázky spojené s identifikací jednotlivce i skupiny



skrze nízkosacharidové jídlo. Budu zkoumat také vzory chování pro stravovací zvyklosti, jež se liší i v závislosti na pohlaví jedince.

Třetí část práce se zabývá metodologickými postupy výzkumu (výběr vzorku, výzkumné nástroje a průběh sběru dat) a charakteristikou zkoumané populace. Obsahem této části je také způsob analýzy získaných dat.

Čtvrtá kapitola této práce se bude zabývat analýzou a interpretací výsledků, které přinesl výzkum. Jsou zde podrobněji rozepsány nejdůležitější výsledky práce, podložené citacemi informátorů, které jsem získala z polostrukturovaných rozhovorů, fotoelicitace a zúčastněného pozorování.

Práce je ukončena pátým oddílem - závěrem, kde jsou shrnuta významnější zjištění výzkumu a mé osobní myšlenky vedoucí k diskuzi ohledně tématu. Následují kapitoly, které obsahují resumé, seznam použité literatury a přílohy k práci.

## 2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

### 2.1 ANTROPOLOGIE JÍDLA

Antropologie jídla je jednou ze subdisciplín sociální a kulturní antropologie. Zabývá se všemi způsoby jednání, které lze spojit s jídlem a člověkem. Liší se především tím, že je interdisciplinární. Hledá odpovědi na otázky související s dopadem toho, co jíme, z kulturního a sociálního hlediska. Také zkoumá dopad na životní prostředí a ekologickou zátěž v souvislosti s globální distribucí. Analyzuje do jaké míry je jídlo symbolickým ukazatelem identity člověka. Zkoumá otázku toho, kdo rozhoduje o tom, co jíme a proč. Bere v úvahu psychologické i genderové aspekty stravování a role ve vztahu k jídlu. Soustřeďuje se i na současné otázky související s individualizací stravování a řešení etických problémů. A v neposlední řadě se studia jídla zaměřují i na sociální konstrukci paměti.

Jídlo jako téma výzkumu je součástí antropologie již od jejího počátku, avšak v méně rozsáhlé formě. Údaje o něm můžeme nalézt například v diskusi Williama Robertsona Smitha (1889) o roli Semitského náboženství při vytváření vazeb mezi věřícími a mezi věřícími a Bohem, v Maussově (1990) eseji o výměně darů v polovině 20. let, v Malinowských (1935) úvahách o Trobrianském zahradnictví, magii a jazyce. Ve studii Evanse-Pritcharda (1940) o sociální struktuře a kosmologii Nuerů a nejslavněji v Lévi-Straussově (např. 1966, 1969, 1978) mytologickém zkoumání při hledání základních struktur lidských kultur a myšlení. S jídlem se zacházelo jako s prostředkem umožňující badatelům zkoumat některé další rysy společnosti, avšak ne jako s ústřední myšlenkou.

Antropologie jídla jak je známe dnes, je v mnoha ohledech novým studijním oborem. Biologičtí a výživoví antropologové samozřejmě dlouho zkoumali stravu jako klíčový rozměr lidského zdraví, adaptace a evoluce. Nicméně, jak uvádí ve svém díle: *The Handbook of Food and Anthropology* (2016) autoři Jakob A. Klein a James L. Watson, výraz „jídlo“ bylo v antropologických institucích vzácné až do konce 90. let 20. století. Marvin Harris v jeho průzkumu *The Rise of Anthropological Theory*<sup>1</sup> (1968) zmiňuje slovo *jídlo* v indexu pouze jednou. Nicméně i tak hrál klíčovou roli ve vzestupu antropologických studií jídla. Průkopníky v této oblasti kolem roku 1980, kteří zveřejnili řadu studií a přivedli jídlo do středu antropologie byli například Mary Douglas (1966, 1971, 1984), Jack Goody (1982), K.

---

<sup>1</sup> Odkaz je na „tabu jídla“ mezi východoafrickými pastevcí.

C. Chang (1977), R. S. Khare (1976, 1992), Sidney Mintz (1985), Marvin Harris (1985), Bourdieu (1984), Campbell (1987) Mennell (1985), Miller (1987) a Arjun Appadurai (1981, 1988). Jak naznačuje tento seznam průkopníků, v tomto období přišel trend podporovaný rostoucí pozorností spotřebě, včetně jídla a pití napříč společenskými vědami. Dvě z nejdůležitějších monografií, pokud jde o zavedení antropologie jídla, byla Mintzova (1985) historická antropologie cukru (*podrobněji viz kapitola 2.2.1*) a Goodysova (1982) srovnávací sociologie kulinářských kultur Eurasie a subsaharské Afriky. Goodysovo dílo si klade za cíl vysvětlit, proč pouze některé společnosti rozvíjejí "vyspělou" kuchyni, a následně přesahuje tuto otázku k prozkoumání vývoje a difúzi průmyslových potravin prostřednictvím světového systému. Charakteristickým rysem obou těchto prací byl jejich pokus překročit zakořeněné debaty mezi zastánci symbolických a materialistických teorií, obhajujících historicky a etnograficky podložené studie, která zkoumala vztah mezi hmotnými praktikami, mocí a významem. Dále pomocí vzorců výroby, distribuce, konzumace jídla a pití, komunikace a chutí zkoumali stále více nadnárodní souvislosti formující sociální vztahy a každodenní zkušenosti. Mintz a Goody prokázali, že studium jídla bylo ve skutečnosti klíčovou cestou ke studiu moderního života. Po roce 1980 přicházelo mnoho dalších etnografií potravin zkoumajících, jak chutě a stravovací postupy, včetně vaření, stravování, pěstování a výměny, jsou hluboce formovány a přicházejí zprostředkovat zkušenosti se sociálním a ekonomickým dopadem strukturálních změn, expanze trhu, industrializace, postsocialistických reforem, rozvojových programů a dalších projektů a procesů spojené s nedávnou globální moderností (Klein a Watson 2016, str. 3).

Jak můžeme vidět, problematika související s jídlem a jeho konzumací se objevovala a byla popsána již v nejstarších antropologických monografiích. Díky nim dnes máme inspiraci pro studium jídla a pevný základní kámen pro rozvíjení nového, interdisciplinárního přístupu k jídlu v kultuře. Francouzský sociální antropolog Claude Fisher (1988) tvrdí, že neexistuje žádná kultura, která by neměla vlastní systém stravovacích pravidel a kategorií, která by neznala příkazy nebo zákazy týkající se toho, co je možné jíst, co se nesmí jíst a jak se to má jíst. Liší se pouze obsah těchto kategorií.

## 2.2 JÍDLO, KONZUMACE A KULTURA

Uspokojování základních potřeb, jako je konzumace jídla byla, je a bude základním předpokladem lidské existence. Člověk se může rozhodnout nějaký čas jídlo nepřijímat, nebo jeho příjem striktně upravovat dle svých ideálů, pokud jsou jeho fyziologické funkce v pořádku. Konzumace se emancipovala od biologické jedinečnosti ke kulturní, individuální, emocionální a společenské mnohotvárnosti. Jídlo se stává indikátorem našeho statusu. „*Nejíme vše, co je biologicky jedlé, protože to, co je jedlé, není vždy kulturně požitelné*“ (cit. dle Fischler 1988, str. 275-290). Společné stravování se stalo jádrem sociálních vztahů. Pomocí konzumace scelujeme rodinu, přátelství, a to pomocí sdílení jídla, chutí, hodnot a sebe. Slavnostní jídla glorifikují sváteční příležitosti a stmelují společenství skupin. Večeře u rodičů, oběd v restauraci, rodinné oslavy, nebo grilování s přáteli. Festivaly jídla a pikniky jsou skvělý způsob pro vytváření sociálních vztahu, protože jíst dobré jídlo, když máte hlad, vyvolává euforický pocit, natož když jej sdílíme s ostatními. Podobné je to také v situacích, ve kterých jsou sociální vztahy nepříznivé, může být stravování bolestivé či nepříjemné, a my se jej dobrovolně můžeme i vzdát (Counihan 1999, str. 6).

Výběr vhodné stravy ze strany člověka neprobíhá pouze podle jeho fyziologických potřeb, ale také na základě kulturních a sociálních představ, které jsou výsledkem obecně sdílených pravidel o tom, co se může/ nesmí jíst, co je dobré a co není (Fischler 2001, bez stránkování). Koncept čistoty a nečistoty, respektive nebezpečí, rozpracovává Mary Douglas (2011), která na bohatém etnografickém materiálu dokládá, že tato konstrukce slouží k zachování sociálního řádu symbolickým zdůrazněním jevů, které jsou chápány jako narušující elementy stanoveného řádu. Formuluje hypotézu, že nečistota je univerzálním morálním symbolem, označujícím hranice mezi sociálními kategoriemi. Podle jejího názoru je úzkost z poskvrnění a ztráty tělesné kontroly nejsilnějším ve společnosti s přísnými sociálními kategoriemi a není potřeba rozlišovat mezi moderními a "primitivními" kulturami, protože všichni jsme podřízeni nějakým pravidlům. S ohledem na téma práce je nám přínosný její příklad výkladu potravinového tabu, jimiž se v souladu s příkázáním Starého zákona řídili Hebrejci. Ptá se na otázky, proč některá zvířata jsou čistá/ jedlá, nebo naopak nečistá/ nejedlá. Douglasová zjistila, že jejich pravidla nejsou náhodná, nýbrž vycházejí z chování a tělesných znaků živočichů. Ty kteří vzhledem, nebo chováním vykazují anomální znaky, Hebrejci

vyloučili z jídelníčku, protože jsou pro ně nečistí a představují hrozbu řádu, a tedy i společnosti samotné, která si pravidly a rituály chrání své vnější a vnitřní pravidla (Douglasová 2011, str. 16). Jejich dietní pravidla lze chápat jako znaky, které každou chvíli podněcovaly k meditaci nad jedností, čistotou a celistvostí Boha. Douglasová se ve své práci snažila postihnout rozdíl mezi společnostmi zaměřenými na čistotu a těmi, jež se orientují na problematiku nebezpečí. *„Společnosti čistoty vykazují tendenci k hierarchickému uspořádání, což se projevuje jak v industriálních, tak v kosmologii, jež zahrnují symbolickou soustavu strukturující svět na sféry čistého a nečistého. Společnosti nebezpečí jsou více individualisticky založené, čeká se v nich osobní odpovědnost a způsobilost vyvarovat se nebezpečí. Klíčovým pojmem, jenž se projevuje v obou typech společnosti, je znečištění, zatímco ve společnostech čistoty nabývá povahy rituálního znečištění a tabu, ve společnostech nebezpečí nabývá výrazu například v hygieně a hygienických návycích“ (cit dle Douglasová 2011, str. 18).*

Identifikace lidské potravy zahrnuje složité kognitivní procesy. Claude Fischler (1988) v této souvislosti píše, že abychom potravinu identifikovali, musíme ji promyslet, pochopit její místo ve světě, a tedy i rozlišit, uspořádat a zařadit prvky, ze kterých se skládá. Pro tyto mentální operace nám pak slouží kulinářské techniky. Vaření lze chápat jako proces, kterým člověk přetváří suroviny. Praktický proces nám pak umožňuje určité fyzikální a chemické úpravy. Například teplem - mění chuť, texturu a stravitelnost potravin. Také dokáže snížit, nebo neutralizovat potenciální toxiny, neboli hmotná nebezpečí, která mohou potraviny obsahovat. Nicméně definice vaření nám nestačí, a to minimálně ze dvou důvodů. Za prvé, přeměny, kterými prochází jídlo, nejsou čistě materiální, ale dochází i k zásahu jedince, který pokrm připravuje. S rizikem přílišného zjednodušení, by se dalo říci, že jedinec přenáší živiny ze stavu přírody do stavu kultury. Za druhé, kuchyně není ani tak záležitostí ingrediencí, ať už přeměněných nebo ne, ale spíše klasifikací a pravidel, které svět organizují a dávají mu smysl. Klasifikace je v podstatě to, co určuje co jídlo je, či není. Přičemž tato dichotomie není vždy samozřejmá a všude stejná (str. 284-285). Například v západních kulturách hmyz není potravinou. Ale proč tomu tak je? *„Z výživových důvodů asi ne. Proteiny z nich jsou stejně dobré jako ty z telecího, nebo hovězího masa. Neobsahují žádné toxické látky, pokud víme. Zde použitá klasifikace druhů je zjevně založena na jiných kritériích, možná "libovolných" v*

tom smyslu, že kód je libovolný. Druhý stupeň klasifikace, někdy nazývaný náboženský: vztahuje se na potraviny, které jsou již jako takové klasifikovány. Potravinové tabu, oblíbené téma v antropologii, fungují na této úrovni: aby mohl být druh definován jako tabu, musel být implicitně klasifikován jako jídlo. Pokud zakázané jídlo není požitelné, nemělo by smysl ho zakazovat. Potraviny klasifikované jako požitelné a správné ke konzumaci, pak podléhají pravidlům slušnosti a kontextu. Žádné jídlo není vhodné pro každého, vždy, za všech okolností, v jakémkoli množství” (cit dle Fischer 1988, str. 285). Asi by bylo divné dát malému dítěti k večeři pálivý, krvavý hovězí steak, nebo sami sobě tohle k snídani. Mezi kritéria, který řídí tato implicitní, nebo explicitní pravidla, se nejčastěji používají: věk, pohlaví, hodnost, status a sociální role. Další kritéria se týkají sociální okolností jídla. Například rodinné večeře, oslavy, pravidelné nebo mimořádně akty atd. Další jsou chronologická: denní doba, den v týdnu, roční období atd. (Fischer 1988, str. 285). Důležitým kritériem pro organizaci jídla jsou i systémy zdravotní reprezentace. Mnoho kultur klasifikuje potraviny podle jejich základních ctností. Též se i staví proti horkým, nebo studeným potravinám. Vaření tak pomáhá dát jídlu a jeho jedlíkům smyslný řád, který neoddelitelně tvoří kulturu jako celek. Kulinářské akty pomáhají přechodu jídla z přírody do kultury, pomáhá potraviny přizpůsobit konvenčním pravidlům konkrétní kuchyně, kultury a jedince. Tímto aktem je označeno, rozpoznáno a identifikováno a může bezpečně zaujmout své místo na talíři a následně v těle jedlíka (Fischer 1988, str. 286). Zjednodušeně řečeno, každá kultura, společnost i jedinec má svou specifickou kuchyni, založenou na klasifikacích a pravidlech, která upravují nejen přípravu, kombinaci a výběr potravin, ale i jejich konzumaci. Pokud tyto pravidla nejsou dodržována, lze jídlo v mnoha ohledech považovat za nečisté a dochází k neschopnosti jej konzumovat. Jídlo v sobě nese sociální a kulturní komponentu. Definujeme se tím co jíme, nejíme, jak stolujeme, jak jídlo servírujeme, připravujeme a kdy a kde ho jíme. Lévi - Strauss (2006) v této souvislosti napsal: „věci musí být nejen dobré k jídlu, ale také dobré k myšlení”.

Carole M. Counihan (1999) tvrdí, že jídlo je produktem a zrcadlem organizace společnosti na nejširší i nejméněšší úrovni. Je spojeno s mnoha druhy chování a je nekonečně smysluplné. Jídlo je hranol, který pohlcuje a odráží mnoho kulturních jevů, a proto je potřeba toto chování a přesvědčení zkoumat skrze stravovací cesty (tj. *Foodways*). *Foodways* ovlivňují formování komunity, osobnosti a rodiny. Obklopují výrobu, distribuci a

odhaluje mnoho o mocenských vztazích a koncepcích pohlaví, protože každá koherentní sociální skupina má své vlastní jedinečné stravovací cesty. Přičemž právě studium těchto potravinových cest nám přispívá k pochopení osobnosti napříč kulturami a historickými obdobími. Odhaluje základní, jinak skryté, aspekty sociální stratifikace, hierarchie, genderové rozdíly, třídní rozdíly, politické rozdíly, etnická a rasová diskriminace a ekonomické nerovnosti (str. 6). Třída, kasta, rasa a hierarchie pohlaví jsou udržovány částečně prostřednictvím diferenciací kontroly nad a přístupem k jídlu. Místo člověka v sociálním systému je odhaleno tím, co, kolik a s kým člověk konzumuje. Jak říká Goody (1982), „*hierarchie mezi postavením a třídami má právní formu*“ (cit. str. 113). V Indii je kasta zcela nápadně poznamenána odlišnými stravovacími návyky a zákazy jíst s těmi z nižší kasty (str. 116). Různé vzorce spotřeby jsou jedním ze způsobů, jak se bohatí odlišují od chudých. Potravina, která je řádným příkladem toho, jak se jídlo reprodukuje a udržuje hierarchii, a navíc se skvěle hodí do tématu této diplomové práce, je cukr. Skrze historii produkce tohoto jídla můžeme sledovat vývoj lidské, kulturní výživy a její dopad na jedince i celou společnost.

## 2.2.1 Historická antropologie cukru

Cukr se po staletí zdá být základní komoditou. Byl to lék, ale také sladil/ sladí hořkou chuť jiných léků. Sladidlo, které ochucuje čaj, čokoládu, kávu, všechno hořké a všechny stimulanty. Je to konzervační látka, která při konzumaci s tím, co konzervuje, ji sladí a zvyšuje její kalorický obsah. Obecné šíření této látky světem bylo skutečně důležitým ekonomickým a kulturním fenoménem. Zdá se, že to byl jeden z prvních jedlých přepychů, který se stal proletářskou běžností. A i když v historických záznamech zazněly lékařské obavy, zdá se, že nikdo nepovažoval cukr za hříšný. Ale i tak se jeho charakter použití, sdružení s jinými položkami a způsoby jeho vnímání v průběhu času značně změnil (Mintz 1979, str. 3-18).

*„Sladkost je „chuť“, cukr produkt se zdánlivě nekonečným použitím a funkcí; ale jídla, která uspokojí chuť na sladkost, se velmi liší. Vzniká tak řada problémů. Až do sedmnáctého století si obyčejní lidé v severní Evropě zajišťovali sladkost v jídle převážně z medu a ovoce. Lévi-Strauss má pravdu, když zdůrazňuje „přirozený“ charakter medu, protože má na mysli způsob jeho výroby. Cukr, melasa a rum vyrobené z cukrové třtiny vyžadují pokročilé technické procesy. Cukr lze extrahovat z mnoha zdrojů, jako je cukrová palma, cukrová řepa a*

všechno ovoce, ale dnes známý bílý granulovaný produkt, který představuje nejvyšší technický úspěch při zpracování cukru, se vyrábí z cukrové třtiny a cukrové řepy. Proces extrakce cukrové řepy byl vyvinut pozdě, ale zpracování cukrové třtiny je staré. Když Evropané poznali produkt, kterému říkáme cukr, byl to třtinový cukr. A i když víme, že cukrová třtina byla pěstována v jižní Asii přinejmenším již ve čtvrtém století před našim letopočtem, máme důkazy o zpracování - varu a krystalizaci až téměř o tisíciletí později. I přesto se cukr již hrubě podobný modernímu produktu vyráběl na jižním pobřeží Středozemního moře v osmém století našeho letopočtu a poté také na středomořských ostrovech a ve Španělsku. Během těchto staletí zůstal nákladný, ceněný a méně potravinou než lékem. Zdá se, že byl považován za koření a jeho zvláštní místo v současných evropských chutích - takřkajíc proti hořké, kyselé a soli, jako protiklad všech - bylo dosaženo až mnohem později” (cit dle Mintz 1979 in Counihan and Esterik, str. 93). Na konci 17. století se cukr stal nákladnou anglickou pochutinou a zvítězil nad medem.

Během 18. a 19. století došlo k industrializaci a z léku se cukr brzy stal konzervačním prostředkem a levným zdrojem rychlé energie. Z produktu přímému použití se stal i produktem nepřímým, takže se vrátil k dřívější funkci, ale v úplně jiném měřítku. Stalo se to, že kombinace cukrů a ovoce se stávala běžnější a náklady na džemy, želé, marmelády a konzervované ovoce klesaly, díky tomu, výroba zkvétala a byla potřeba více dělníků. Tovární práce vyžadovala změny životního stylu nové dělnické třídy. Tyto změny doprovázely i řadu stravovacích změn. Tovární džemy a chleby (rychlá, vysokoenergetická jídla) nahradila doma připravovanou stravu. Postupně úplné nahrazování pití mléka, pitím čaje. Prudký pokles přípravy ovesných vloček - zvláště důležité ve Skotsku - a pokles používání másla. Všechny tyto změny znamenaly úpadek domácího jídla. Cukr se přesunul ze stolů elity k proletariátu, nabídl kalorie, ale žádnou nutriční hodnotu. „Tato pozorování nepřispívají k bédování nad přechodem nějaké bukolické dokonalosti a lidé určitě už velmi dlouho jedli to, čemu se dnes říká „nezdravé jídlo“. Přesto je pravda, že zmíněné změny dobře zapadají do zkrácení času, který je třeba strávit v kuchyni nebo při získávání potravin, a to, že usnadnily přechod k přijímání stále více jídel mimo domov” (cit dle Mintz 1979 in Counihan and Esterik, str. 100).

„Vztah mezi těmito jevy je na jedné úrovni poměrně přímočarý: Jelikož lidé vyráběli stále méně vlastního jídla, jedli stále více jídla vyráběného jinými, jinde. Jak trávili stále více času mimo farmu a domov, druhy jídla, které jedli, se měnily. Samotná dostupnost však byla



*funkcí ekonomických a politických sil vzdálených od spotřebitelů a vůbec nebyla chápána jako „síly“. Lidé rozhodně nebyli nuceni jíst konkrétní jídla, která jedli. Ale řada potravin, které přišli k jídlu, a způsob, jakým přišli k jídlu a stravování, se nevyhnutelně dobře shodovaly s jinými, zásadními změnami v charakteru každodenních životních změn, nad nimiž zjevně neměli přímou kontrolu” (Mintz 1979 in Counihan and Esterik, str. 101).*

Tohle šíření cukru v západním světě je jedním ze skutečně důležitým ekonomickým a kulturním fenoménem moderní doby. Cukr byl jedním z prvních přepychů, který se stal běžným v proletářské stravě, když se dostal od elitních stolů k dělnické třídě, která vykonávala práci v průmyslovém kapitalismu. Mintz říká, že měnící se spotřeba musí být chápána jako výsledek kapitalismu a třídní nadvlády. Sociální a symbolické použití potravin nám pak otevírá celou škálu otázek týkající se moci a kontroly, i přes skutečnost, že jejich symbolika se postupem času mění.

Můžeme tedy vidět, že měnící se charakter cukru s ohledem na její produkci, spotřebu, použití a funkci může vést ke změnám významu každodenního života. Dříve byl cukr přepychem bohatých, následně se dostal do proletářské vrstvy a skrze průmyslovou výrobu změnil i charakter každodenní spotřeby potravin rodin. Nakonec, jak byly kolonizovány stále větší oblasti světa a čím dál více obyvatel Afriky bylo zotročováno, aby vyrábělo cukr, chudí ho mohli stále více jíst, přičemž se tak mohli podobat bohatým. Spotřeba cukru tak vyjadřovala „složitou myšlenku, že odlišností by se člověk mohl odlišit.“ (Cit dle Mintz 1985, str. 185). Jenže, aby jedli cukr, chudí obětovali jiná jídla a jejich strava trpěla. Zatímco bohatí mohli jíst cukr dál a jednoduše si vybral nový symbol jejich odlišnosti (Counihan 1948, s. 8). Historie a současné studium potravinových cest (foodways) nám pomáhají najít vhled nejen do minulých kultur, ale i těch současných. Historická koncepce mi tak pomůže v návaznosti na současné studium cukrfree cest. Budu zkoumat jejich symbolickou složitost, jakožto i společenský význam v současné společnosti. Doufám, že jejich sociální praktiky související s potravinami (nutriční a kulinářské aspekty) mi přinesou pohled na spotřebitelskou kulturu v moderním světě.

## 2.3 ZDRAVÍ

Současné moderní společnosti kladou velký důraz na své zdraví. Jeden z mnoha důvodů, jak uvádí Michel Foucault (1978-79), je, že jedinci disponují určitým lidským kapitálem. Tento lidský kapitál se skládá z vrozených prvků a z prvků získaných. Vrozené prvky můžeme označit za dědičné, nebo vrozené. Tyto prvky umožňují stanovit, jaká je pravděpodobnost, že v daném věku, nebo v kterémkoliv jiném okamžiku daný jedinec onemocní tou, nebo onou nemocí. Genetika lidských populací nám tak umožňuje rozpoznat rizikové jedince a typ rizika ohrožující jedince za celou dobu jejich existence. V tomto okamžiku ti, kdo budou schopni mít za potomky jedince s malým rizikem, nebo jejichž úroveň rizika nebude škodit ani jím samým, ani jejich okolí, ani společnosti, se stanou svým způsobem něčím vzácným a v míře, v jaké to bude vzácné, vstoupí to do ekonomických okruhů či kalkul. Budeme-li si přát mít zdravé dítě, jehož lidský kapitál bude vysoký, pak je potřeba z naší strany hodně investovat. Respektive mít dostatečné příjmy, mít sociální status, který nám umožní vzít si za manžela/manželku či za spoluproducenta toho budoucího lidského kapitálu někoho, jehož vlastní kapitál bude veliký. Následně jej budeme produkovat dalšími praktikami týkající se zdraví jedinců, jež se takto jeví jakožto prvky, na jejichž základě bude moci být lidský kapitál za prvé zlepšen, za druhé uchovávan a užíván co nejdéle. Je potřeba znovu a znovu promyslet všechny problémy ochrany zdraví. A všechny problémy veřejné hygieny jakožto prvky, jež jsou buď vhodné k vylepšení lidského kapitálu, nebo ne (str. 200-4).

Problémem dnešní doby je, že diskurz a množství informací o zdraví, je v neustálém procesu. Často se mění a mnohdy si i protiřečí. *„Téma zdraví k nám proniká odevšad. Různé preventivní programy či osvětové kampaně přitom přestaly být řízeny a distribuovány výsadně státním aparátem. Dnes jsou zdravotní témata přivlastněna komerčními mechanismy. Zdraví se stalo novým trhem a výnosným průmyslem. Tato mašinérie zasahuje do všechny zákoutí lidského života. S posunem ohniska pozornosti od nemoci ke zdraví a od léčení k prevenci dochází i k významnému rozlišení pole působnosti tohoto diskurzu - nyní jde o pěstování zdravého životního stylu. Tím se ovšem otvírají netušené možnosti intervence, neboť životního stylu se dotýká prakticky vše, co děláme, jak žijeme (cit. dle Parusniková 2000, str. 131-132).* Příkladem takové pěstování zdravého životního stylu nám může být úvodník do světa Cukrfree:

*„Společně dosáhneme toho, že se budete cítit tak dobře, že už se k předchozímu životnímu stylu ani nebudete chtít vrátit. Pochopíte, že cukrfree není jen o jídle, ale o nalezení životní rovnováhy, zdravého sebevědomí, radosti z pohybu, ale i třeba nové vášně z přípravy lahodných pokrmů s minimem cukru. Nevnímejte cukrfree jako něco, čím se trestáte a čím budete sobě nebo svému okolí něco dokazovat. Přijměte to jako svou cestu k nalezení svobody a vlídnějšího a zdravějšího vztahu s tou nejdůležitější osobou ve vašem životě – se sebou. V našem programu se zbavíte závislosti na cukru, zlepšíte své zdraví, zbavíte se neovladatelných chutí na jídlo, zhubnete, budete mít více energie,lepší se vaše koncentrace, spánek, kvalita pleti a vlasů, dostanete své hormony do rovnováhy, zbavíte se výkyvů nálad, změníte svůj vztah k jídlu a stravování“ (Černá 2021, online).*

Cítit se dobře, šťastně, nalézt životní rovnováhu a cíl pro své zdravé já, není schovaný pouze v tomto cukrfree stylu. Můžeme se setkat s mnoha dalšími těchto návodů, jak změnit svůj život. Všechny nás to svým způsobem vede k uctívání „kultu zdraví“. Tento kult artikuluje Michel Foucault (1980) ve smyslu imperativu zdraví - „*současná povinnost každého a cíl pro všechny*“ (str. 170).

Zdraví se tak v dnešním diskurzu stává součástí nějakých představ a morálních povinností civilizovaného jedince. Je to prostředek k určování, jak se chovat, jednat, co praktikovat, jak se vyhnout nemoci a co všechno se nám může stát, když tyto metody nebudeme praktikovat. Součástí toho je i jídlo - co je vhodné, či nevhodné konzumovat, jak jídlo upravovat a zároveň jaké nezávadné náčiní k tomu používat. Cílem je zásady dodržovat, projít sebepoznáním a sebevzděláváním podle stanovených požadavků zdraví.

V tomto procesu neustálé zdravotní sebekontroly a intenzivního sebepoznání dochází k neustálému kontrolování stavu našeho těla s jakýmsi ideálem zdraví, jehož normy se neustále mění a jsou čím dál více namáhavé. Z toho důvodu, musíme být neustále na pozoru a ve své zdravotní disciplíně nikdy nepolevovat. Zdá se že oblast zdravého životního stylu je ve své podstatě zcela nedosažitelný. „*Imperativ zdraví vyžaduje nadlidské úsilí. Apeluje sice na autonomní volbu jedince, ale předpokládá internalizaci hodnoty zdraví jako synonyma civilizovanosti, úspěšnosti, normality, morality, krásy, síly atd. Tomu odpovídá i společenská diskvalifikace lidí, kteří zjevně kult zdraví nepěstují; nezdravé návyky, např. kouření, se*

prezentuje nejen jako ohrožení zdraví, ale jako něco odporného („líbat kuřáka je jako lízat popelník“), lidé s nezdravým tělem, např. obézní, jsou zesměšňováni. Diskurz zdraví zesiluje nároky na disciplínu těla, která nabývá nových, rafinovanějších forem" (Parusniková 2000, s.139). Ve Foucaultově (1980) myšlení jsou jedinci skrze svoji vlastní angažovanost schopni racionální kontroly rizik, což se zdá jako dokonalý modernistický projekt. Je to společnost, která se hlásí k technokratické vizi racionální kontroly a organizace. Skrze diskurz zdraví jedinci vytlačují ze svého života veškerou neuspořádanost, jsou více angažováni k předcházení veškerých rizik a vytváří tak ideál sanitace života.

### 2.3.1 IDENTITA

Dalšími teoretickými koncepty, které používám ve své práci je identita a gender. Tyto pojmy budou pro mě důležité, protože se práce zaměřuje na otázky spojené z identifikací jednotlivce i skupiny skrze jídlo. Jídlo ve vztahu k identitě může nabývat mnoha významů a může být vysvětlováno z různých pohledů. Může mít rituální a náboženskou funkci, posilovat identitu skupiny, společenství či národa. Může být ukazatelem spotřeby, předmětem výměny i výsledkem globalizace. Nebo vyjádřením životního stylu, cestou ke zdraví. Zároveň může být jídlo uchováváno v paměti a připomínat svou chuť a vůni různé životní situace a události. Dokonce i různé druhy přípravy jídla v sobě nesou prvky identity dané společností. Samotný pojem sociální identita pomáhá objasnit, kam daný jedinec nebo skupina patří a jaké podoby nabírá sebevyjadřování jedince či obraz společnosti. Tedy to, co jednotlivce spojuje a to, co je odlišuje od ostatních.

Přední evropský gastronom Brillat - Savarin (1994) napsal, že: „Podle toho, co člověk jí, lze poznat, co to je za člověka“. Identitu lze vyjadřovat i prostřednictvím jídla, protože se jedná o nástroj vystihující životní styl, který však bývá sdílený jen s určitou skupinou lidí. Identita se utváří v průběhu sociálních procesů. „Jakmile je vytvořena, je udržována, obměňována, dokonce i přebudována sociálními vztahy. Sociální procesy, jež se podílejí na formování i udržování identity, jsou dány sociální strukturou. Identity vytvořené vzájemným působením organismu, individuálního vědomí a sociální struktury zpětně danou sociální strukturou ovlivňují, udržují, obměňují, a dokonce ji i přebudovávají (cit. dle Berger, Luckmann 1999, str. 170-71).

Britský sociolog Richard Jenkins ve své knize *Social Identity (2008)* říká, že: „*Identita je naše chápání toho, kdo jsme a kdo jsou ostatní lidé, a naopak, jak ostatní lidé chápou sebe a druhé (které zahrnuje i nás)*“ (cit. dle Jenkins, str. 18). Identita je pro tohoto autora proces, který nazývá identifikací a tato identifikace je podstatou lidského světa. „*Identifikace je systematické utváření a připisování významů, mezi jednotlivci, mezi kolektivy, a mezi jednotlivci a kolektivy, ve vztahu k podobnosti a odlišnosti*“ (cit. dle Jenkins, str. 18). Principem je, že lidé se zařazují do jedné skupiny, kdežto od jiné si udržují odstup. Když se pak jedinec zařadí do skupiny, vyplývá z toho, že se přizpůsobuje jejímu sociálnímu prostředí (Jenkins, str. 40).

Německý antropolog Rudolf Hernegger (1982) tvrdí, že pokud ve skupině vznikne společně sdílená identita, tak tento faktor se stává integrační silou skupiny, přičemž tento předpoklad nazývá „sjednocujícím principem“ (str. 19). „*V nejširším slova smyslu můžeme kolektivní identitu chápat jako výraz osobní identifikace člena určité skupiny s onou skupinou. Sdružování se do kolektivit je přitom odvozováno z psychosociologických daností každého jednotlivce a je považováno za cosi zcela přirozeného a bytostně lidského*“ (cit. dle Lozoviuk, 2005, str. 163).

Zjednodušeně řečeno, jednotlivci mají různé identity podle toho v jakých skupinách či komunitách se nacházejí. Dále se může lišit i podle víry, kultury, politického systému, k nimž náleží, či celkového stylu života, který si vybrali.

Tato diplomová práce je v otázce identity zaměřena na potravinový aspekt. Z tohoto důvodu budu vycházet z myšlenek Claude Fischlera, který ve svém článku *Food, Self and Identity (1988)* zmiňuje, že jídlo je ústředním bodem našeho smyslu pro identitu. Způsob, jakým se kterákoli lidská skupina stravuje, jí pomáhá prosazovat její rozmanitost, hierarchii a organizaci a zároveň její jednotu i jinakost toho, kdo jí jinak. Jídlo je také ústředním bodem individuální identity, protože každý daný lidský jedinec je biologicky, psychologicky a sociálně konstruován jídlem, které se rozhodl začlenit (str. 275). V tomto smyslu budu vycházet z přesvědčení, že moji cukrfree informátoři mají jinou identitu, nežli lidé jenž žádné striktní diety nedrží, či vyznávají jiný druh stravování. Avšak nemají pouze identitu spojenou se stravováním. Každý z nich může mít mnoho identit, avšak přesto se zakoušejí jako jednotná entita. Jídlo se pro ně stává i nedílnou součástí habitu. Podle Pierra Bourdieua (1998)

habity „jsou generativní principy odlišných a odlišujících praktických činnosti - to, co jí dělník, a hlavně způsobem, jakým to jí, sporty, jež pěstuje, a jakým způsobem je pěstuje, jeho politické názory a způsob, jakým je vyjadřuje, se systematicky liší od způsobu stravování a odpovídajících aktivit továrníka; ale jsou to také klasifikační schémata, principy klasifikace, principy vidění a rozlišování, různého vkusu. Rozlišují mezi tím, co je dobré a co špatné, co je správné a co je nesprávné, co je elegantní a co je vulgární atd., ale způsob rozlišování je různý” (cit. str. 16). Právě habitus, tedy dispozice člověka jednat, nějakým způsobem vysvětluje jeho sociální jednání a jeho průběh a vývoj životní dráhy. Je to jednotící princip, který vytváří životní styl.

### 2.3.2 GENDER

Je také potřeba si uvědomit, že vzory chování pro stravovací zvyklosti jsou rozličné i pohlavně. Kulturní diference mezi muži a ženami je v podstatě utváření genderových rolí. Na příkladu jídla je pak zejména lákavé téma sociální konstrukce těchto rolí. Produkce, obstarávání jídla, jeho příprava a způsoby stravování, to vše jsou oblasti silně genderované. Jídlo se v mnoha kulturách stává symbolem sociálního spojení, které slouží k vyvažování vztahů. Přičemž je často spojován s intimitou. Například na Trobriandských ostrovech „*dva lidé, kteří se chystají vzít, nesmí mít nikdy společné jídlo. Takový čin by značně šokoval morální vnímavost domorodce i jeho smysl pro slušnost. Vzít dívku na večeři, aniž by se s ní předtím oženil - což je v Evropě povoleno - by znamenalo zneuctit ji v očích Trobriandů*“ (cit dle Malinowski 1929, str. 75). Ve skutečnosti je akt společné konzumace jamů na veřejnosti ekvivalentní k oznámení sňatku Trobriandů. Mužnost a ženskost ve všech kulturách jsou spojeny s konkrétními potravinami a často existují pravidla pro kontrolu konzumace těchto potravin (Brumberg 1988, str. 176-78). Ku příkladu lidé Hua z Papuy - Nové Guineje skrývají své složité genderové vztahy v propracovaných koncepcích *Koroko* a *Haken* potravinách. První z nich jsou studené, vlhké, měkké, úrodné a rychle rostoucí potraviny spojené se ženami. Haken jsou horká, suchá, tvrdá, neplodná a pomalu rostoucí jídla spojená se samci. Ženy se mohou více podobat mužům konzumací Hakerin potravin. Také věří, že tuto potraviny pomáhají minimalizovat jejich menstruační tok. Muži na druhé straně veřejně prohlašují, že ženské jídlo a látky jsou „*nejen nechutné, ale také nebezpečné*“

*pro rozvoj a udržení mužskosti“*. Ale přesto je tajně jedí, aby získali jejich vitalitu a sílu (Meigs 1984 in Counihan 1999, str. 10).

Mezi muži a ženami v mnoha kulturách je jídlo prostředkem diferenciaci i kanálem spojení. Prohlašování různých rolí ve vztahu k jídlu a odlišných atributů prostřednictvím identifikace s konkrétními potravinami definují muži a ženy svou mužnost a ženskost, svou podobnost a odlišnost (Counihan 1999, str. 12). Ženy v mnoha ohledech se už v raném dětství setkávají s tradičními činnostmi a naváděním k domácím pracím, jenž je povzbuzují v jejich identifikaci jako součást ženské genderové role. Nejdříve jejich imitací a následně naváděním k jejich zhotovení. Příkladem nám může být rozdělování domácích prací, které matky dávají chlapcům a dívkám. K úkolům dívek patří především mytí nádobí, prostírání stolu, pomáhání při přípravě jídla, uklízení, ustlání postele atd. Zatímco chlapci jsou spojeni s pracemi, jež evokují odchod z domu. Například odnášení odpadků, podněcování ke kutilství a pracemi s otcí. Přičemž mnoho rodičů tyto činy nevnímají jako formulující vliv na utváření genderu dítěte, avšak jejich chování má tendenci rozlišovat aktivity a výchovné metody uplatňované u chlapců a u děvčat (Sears, Maccobyová a Levin in Oakley 2000, str. 133-134). Pohlaví je však biologický termín, zatímco gender je formulován kulturně. Z tohoto důvodu lze tvrdit, že člověk, který patří řekněme k ženskému pohlaví, nemusí patřit k odpovídajícímu ženskému genderu. Vymezování genderu je velmi proměnlivé. *„Je pravda, že každá společnost vychází z biologického pohlaví jako ze základního kritéria, ale za tímto výchozím bodem se už žádné dvě kultury zcela neshodnou na tom, co odlišuje jeden gender od druhého. V různých kulturách tedy lze vedle sebe najít stejnou biologickou distinkci mezi mužem a ženou v různých variantách genderových rolí“* (cit. dle Oakley 2000, str. 121). Candace West a Don H. Zimmerman (1987) tvrdí, že kritériem pro klasifikaci mohou být genitálie při narození, nebo chromozomální typizace před narozením, a nemusí spolu nutně souhlasit. *„Zařazení do kategorie pohlaví je dosaženo aplikací kritérií pohlaví, ale v každodenním životě je kategorizace zavedena a udržována společensky požadovanými identifikačními projevy, které prohlašují příslušnost člověka k jedné nebo druhé kategorii. V tomto smyslu něčí kategorie pohlaví předpokládá své pohlaví a zastupuje jej v mnoha situacích, ale pohlaví a kategorie pohlaví se mohou lišit nezávisle; to znamená, že je možné požádat o členství v kategorii pohlaví, i když chybí kritéria pohlaví. Gender je naproti tomu činností řízení situovaného chování ve světle normativních koncepcí postojů a činností vhodných pro danou kategorii*

*pohlaví. Genderové aktivity vycházejí z kategorie pohlaví a posilují nároky na členství” (cit. str. 127). Vytvářet gender zahrnuje komplex sociálně řízených percepčních, interakčních a mikropolitických aktivit, které kladou konkrétní cíle jako výrazy mužské a ženské „přirozenosti“ (str. 126). V západních společnostech je především přijímaná kulturní perspektiva genderu, která pohlíží na ženy a muže jako na přirozeně a jednoznačně definované kategorie bytí (Garfinkel 1967, str. 116-118) s výraznými psychologickými a behaviorálními sklony, které lze předvídat z jejich reprodukčních funkcí. Členové těchto společností vidí rozdíly mezi těmito dvěma jako zásadní a trvalé. Především zdánlivě podporované rozdělení práce na ženskou a mužskou a často propracovanou diferenciací ženských a mužských postojů a chování, které jsou výraznými rysy společenské organizace. Věci jsou tak, jak jsou, díky skutečnosti, že muži jsou muži a ženy jsou ženy. Toto rozdělení je vnímáno jako přirozené (West a Zimetman, 1987, str. 129). Gender jako aspekt identity je pak získán během období primární socializace, které West a Zimmerman nazývají socializací genderových rolí. Utváření genderové identity se pak odehrává skrze interakci s okolím, které reaguje na situované chování – performanci genderové role. Nicméně stanovení obsahu dané role je silně podmíněné kulturním i aktuálním kontextem. Gender, na rozdíl od ostatních rolí, které jsou většinou spojeny s určitou společenskou situací, je část identity člověka, která je reflektována a zároveň performována neustále. „Identifikační projevy jsou stálým zdrojem utváření genderové identity v rámci nekonečně rozdílného souboru podmínek“ (cit str. 139).*

### **2.3.1.1 Stereotypy, moc a intimita**

Předpoklady vztahující se k genderu často lidé přijímají za obecně platné či správné, díky čemuž na nich zakládají svůj rozdílný přístup k osobám ženského a mužského pohlaví. Mnoho lidí se díky tomu při jednání s druhými opírá o genderové stereotypy, i když jednotlivce obvykle vystihuje jen málo ze společensky definovaných charakteristik jeho genderu (Renzetti, Courán 2003, str. 20). Stereotyp je označení pro zjednodušující souhrn popisu určité společenské skupiny, který může být pozitivní či negativní. Genderové stereotypy jsou tedy zjednodušující popisy toho, jak má vypadat „maskulinní muž“, nebo „femininní žena“. O těchto stereotypech lidé obvykle uvažují bipolárně, což znamená: že "normální" muž nenese žádné rysy ženskosti a naopak, že ženy nenesou mužské rysy



(Renzetti, Curran 2003, str. 20). „*Genderové stereotypy jsou předsudečné představy o tom, jací/ jaké mají muži a ženy být a jak se mají chovat. Snaží se muže a ženy udržet v určitých rolích, které někomu vyhovují, ale pro mnohé jsou spíše překážkou, aby si zařídili život podle toho, jak sami touží, a ne podle toho, jak si to představuje jejich okolí a společnost*“ (cit. dle Jarkovská in Valdřová, Formánková 2004, str. 20).

Tyto stereotypy známe všichni, protože jsou jakýmsi "světonázorem", se kterým se setkáváme na každém kroku. V názorech ostatních lidí, ve školách, v zákonech, v mediích, pohádkách, knihách, v jazyce, ve vztazích atd. Předpokladem feministek je, že pro ženy jsou tyto stereotypy mnohem složitější ve smyslu hledání své identity, úlohy ve společnosti a balancujícím postojem mezi profesní kariérou a svým mateřským posláním. Díky těmto okolnostem je více manipulovatelná, nežli muž, který je ve svém postavení vyrovnatelnější. „*Když ve 20. a 30. letech 20. století Virginia Woolf psala své eseje Vlastní pokoj a Tři guineje, domnívala se, že k dosažení rovnosti ženám postačí mít vlastní příjem a přístup do dříve zakázaných prostor. Věřila, že vstupem na univerzity a do veřejné sféry získají upíranou svobodu. V nejvyspělejších zemích světa toto vše ženy získaly: jsou majetné, vzdělané, zrovnoprávněné a těší se z takových svobod, jaké doposud nikdy neměly. Přesto jsou stále „slabším“ pohlavím, nemají zdaleka stejný podíl na moci ani majetku jako muži a samy sebe nepovažují za tak svobodné, jak by chtěly. Naomi Wolf, spolu s mnoha dalšími feministkami, považuje za novodobý nástroj útlaku žen mýtus krásy* (cit. dle Navrátilová, Jarkovská in Valdřová, Formánková 2004, str. 129). Tento mýtus je velmi rafinovaným způsobem, jak ženám odebrat sílu, protože krása se v mnoha případech stává kritériem podle kterého jsou hodnoceny.

Autorka Carole M. Counihan ve své knize *The Anthropology of Food and Body* (1999) srovnává postoje k jídlu a tělu mužů a žen ve Spojených státech s těmi, které panují v jiných dobách a na jiných místech. Toto srovnání následně odhaluje, jak je mužská síla a ženská podřízenost reprodukována prostřednictvím přesvědčení a praktik v oblasti jídla a těla. Zjistila, že americké ženy uvádějí, že muži nad nimi získávají moc tím, že říkají, že jí příliš mnoho, nebo jsou příliš tlusté. Mnoho žen se tak stydí jíst před muži. Často jim jídlo připravují, nabízejí, ale popírají je sobě. Patologická a misogynistická povaha obsedantního strachu amerických žen z tuku a omezujícího stravování se výrazně projevuje v nenávisti k tělu a obrovskému množství ženské energie věnované zlepšení těla. energii, kterou by bylo

možné uplatnit v mnoha dalších pozitivnějších a produktivnějších věcech. Mocenské vztahy kolem jídla odrážejí sílu pohlaví obecně. Kontrola peněz, především okolo nákupů potravin, je klíčovým ukazatelem rovnováhy sil manžela a manželky. Muži mohou mít moc v ovládnutí nákupů potravin a nárokováním autority soudit jídla, která ženy vaří. Mohou znevažovat jídlo nebo požadovat určité typy jídla. Muži mohou odmítnout poskytnout jídlo ženě, nebo ho jíst. Ženy mohou nad muži uplatnit moc tím, že odmítají vařit, nebo vařit jídlo, které se mužům nelíbí, nutit je do jídla nebo manipulovat s obsahem jídla (Counihan 1999, str. 11).

## 3. PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část práce se věnuje terénnímu výzkumu, který probíhal mezi lety 2021-2022. Výzkum byl částečně zasažen pandemií koronaviru SARS-CoV-2, na základě čehož občas docházelo k problémům s osobním kontaktem s informátory. Nicméně to mělo i své světlé stránky, a dalo za vznik zcela novým poznatkům z důvodu sdílení jedné domácnosti s osobou, jež se stala mou klíčovou informátorkou.

V první části bude představeno téma výzkumu a jeho cíle. V dalších kapitolách bude popsána metodologie výzkumu a analýza získaných dat. Dále následuje (ve 4. části práce) interpretace výsledků výzkumu, které budou zasazovány do perspektiv zvoleného teoretického přístupu a východisek práce.

### 3.1. TÉMA VÝZKUMU

Tématem práce je životní styl Cukrfree, který je zaměřený na snížení konzumace sacharidů, a to zejména fruktózy, která se tradičně vyskytovala pouze v ovoci, zelenině a medu. V dnešní době je však ve velkém množství součástí většiny potravin a nápojů. Tento směr není orientovaný jen na odstranění všech potravin obsahující rafinovaný cukr a všech jeho variant, ale jedná se o celkový vztah k tělu a životu. Míří ke kvalitním, čerstvým potravinám, ideálně v Bio kvalitě, z lokálních farem, nebo třeba i z vlastní zahrádky. Snaží se o návrat k základním surovinám. Nicméně přípravou jídlo to nekončí, protože jsou zde určité vzorce aktivit, jak vést celou domácnost a kompletně život. Jedná se tedy o celkovou škálu kulturních a sociálních představ, které jsou výsledkem obecně sdílených pravidel života bez sacharidů.

Hlavní představitelkou a autorkou tohoto směru v České republice je Janina Černá<sup>2</sup>, která tvrdí že: „*Cukrfree rozhodně není další zázračná dieta, díky které zaručeně zhubnete do plavek, najdete muže svých snů a vyhraje ve sportce. Cukrfree je životní styl, který je na rozdíl od všech možných populárních diet dlouhodobě udržitelný. Je to životní styl, ze kterého se (pokud se závislosti na cukru skutečně zbavíte) nebude chtít vrátit zpět*” (ci. dle Černá 2016). Její inspirace pramení z knih *I Quit Sugar* od Sarah Wilsonové a z knihy *Cukr - náš zabiják* od profesora Roberta H. Lustiga, M.D., M.S.L. Do té doby pro autorku byl cukr něco,

---

<sup>2</sup> ČERNÁ, Janina, 2016. *Cukrfree*. Praha, CPress.

bez čeho se nedá žít, co je pro člověka naprosto přirozené a co potřebuje. Nikoli něco, co by člověku mohlo škodit.

Představitelka směru dále pracuje s dalšími lidmi, kteří se tímto směrem vydali. Jedná se o její spoluautorku programu cukrfree Hanku Valáškovou, která vystudovala Molekulární biologii a biochemii na Univerzitě Karlově. Pak se věnovala trenérství a výživovému poradenství s orientací na nízkosacharidové stravování. Teď pomáhá klientům hlavně s emočním přejídáním. Společně s Hankou tak připravili několik kurzů, jak se zbavit závislosti na cukru, jenž převedli i do online světa. Jedná se o devíti týdenní kurz obsahující jak teoretické, tak praktické informace a návody. Program se též zaměřuje na emoční jení a obsahuje jídelníčky, recepty články, videa, audiohypnózy. Tento program si můžete zakoupit za 4 290 korun. Dále autorka vydala tři knihy. Dvě kuchařky a jeden souhrn daného programu pro čtenáře. Její produkce však tímto nekončí. Janina Černá má i svůj e-shop, který je zaměřený na prodej produktů a potravin s nálepkou bez cukru a pro život nezávadné. Také zde prodává vybavení do domácnosti. Hrnce, nože, pánve, přístroje, čisticí prostředky, krystaly, svíčky, produkty k aromaterapiím, kosmetiku, doplňky stravy a dokonce i jídlo a věci pro domácí mazlíčky. Její propagace se děje především přes sociální síť Instagram, kde má již přes 116 tisíc sledujících.

Stravování bez sacharidů, nebo s jejím snížením a navýšením příjmem tuků se můžeme setkat i v označení Low Carb, Keto dieta, Paleo dieta. Takže to rozhodně není novinka, jen se tento směr vyvinul z dalších dílčích třech diet jenž vám níže v krátkosti představím.

(1) Low carb (dále označena jako LC), neboli nízkosacharidová dieta nemá přímou definici. Popisy se však shodují, že by při ní měl být vysoký příjem bílkovin, zatímco příjem tuků by měl být střední a příjem sacharidů nižší, ale vyšší než v případě keto diety (viz níže). To znamená, že LC dieta by měla udržet nízkou hladinu inzulínu a zabránit, aby sacharidy byly ukládány jako tuky. V tomto případě se stává, že tělo začne hubnout, což logicky přináší nejrůznější zdravotní benefity. Při tradiční Low carb dietě je rozdělení živin ve stravě nejčastěji 40 % tuků, 40 % bílkovin a 20 % sacharidů. Ze stravy by se tedy měly vyloučit všechny cukry, ale také potraviny s vysokým obsahem sacharidů. Například vše, co obsahuje mouky, škroby, ale i většinu ovoce.

(2) Keto dieta také označována jako bílkovinová, proteinová dieta, která využívá k hubnutí tzv. *ketózu*. Ta v těle nastává při snížení množství sacharidů ve stravě. Tento stav

látkové výměny využívá tuk z potravy a uložený tuk v našem těle jako primárního zdroje energie. Uložený tuk tak začne mizet a vy začnete hubnout. Při tradiční keto dietě je rozdělení živin ve stravě nejčastěji 70 % tuků, 25 % bílkovin a 5 % sacharidů. Jedná se tedy o celkovou redukci příjmu cukrů, ale i ostatních sacharidů, protože i jediný rohlík by vás mohl vykolejit ze stavu ketózy.

(3) Paleo dieta si bere za vzor jídelníček pravěkých lidí. Řeč je o době kamenné, tedy o období lovců a sběračů. Její základní idea vychází z předpokladu, že naše těla jsou stále geneticky naprogramována ke konzumaci stravy z této doby. Jde především tedy o lov a sběr. Samozřejmě, že o konzumaci syrového masa v této dietě nejde, ale spíše zamezit konzumaci průmyslově zpracovaných potravin. Základ stravování je v kvalitním mase, vejcích, sezónních druhů ovoce, zeleniny, bobulí, ořechů, semínek atd. Eliminuje tedy potraviny, které zpomalují náš metabolismus a mají negativní vliv na hladinu inzulínu v krvi. V této dietě vynecháváte i mléčné výrobky, obiloviny, cukry, určité oleje, ale i luštěniny.

Nízkosacharidové diety se používají již více než 50 let. Je však potřeba zmínit, že všechny redukční diety fungují na stejném principu vytvoření kalorického deficitu. To znamená, že aby jakákoliv dieta fungovala musí být v rámci konkrétní diety energetický příjem<sup>3</sup> nižší než energetický výdej<sup>4</sup> (Roubík 2018, str. 49). Všechny existující redukční diety se pouze liší ve způsobu, jakým je energetického deficitu dosaženo a následně udržitelná po skončení diety v souvislosti s běžným životním stylem konkrétního člověka. Především každému může vyhovovat něco jiného. V mém výzkumu se tak často můžete setkat s tím, že někteří informátoři se označují jako cukfree, ale většina jako low carb. Je to z toho důvodu, že tyto diety mají stejný koncept a jsou si velmi podobné s ohledem na vylučování sacharidů z potravy. Rozdíl je jen z jakých zdrojů informací pro udržitelnost stylu informátoři čerpají. Především low carb dieta je všeobecně a světově známá, zatímco cukfree je pro naše

---

<sup>3</sup> Prakticky veškerý příjem energie člověka pocházející z potravy.

<sup>4</sup> Skládá se ze čtyř složek. Bazální metabolismus (minimální energetická spotřeba člověka pro zachování základních životních funkcí). Další složkou je svalová práce (spotřeba energie potřebná pro veškerý pohyb). Třetí složkou je termoregulace lidského organismu a poslední složkou energetického výdeje je tzv. Termický efekt potravin, neboli účinek potravy (výdej energie organismu na zpracování přijímané potravy).

prostředí vytvořeno skrze Janinu Černou. Z tohoto důvodu v této práci budou používány významy cukrfree, low carb a nízkosacharidové stravování jako jeden stejný pojem.

### **3.1.3 Etika výzkumu**

Každý výzkumník při své práci nese zodpovědnost vůči lidem, mezi nimiž pracují a které studují. Tato odpovědnost by vždy měla mít přednost před vlastními cíli výzkumu. Z tohoto důvodu můj terénní výzkum probíhal v souladu s etickými směrnicemi České asociace pro sociální antropologii (CASA 2020: online). Některé dílčí aspekty etiky jsem již zmiňovala na začátku práce, avšak pro úplnost je potřeba některé body více upřesnit.

Veškerá spolupráce na výzkumu byla podmíněna informovaným souhlasem participujícího jedince, avšak nevyžadovala jsem jej v písemné formě, abych své informátory ještě více nezatěžovala. Rovněž v práci nejsou zmiňována jejich jména v rámci zachování soukromí a anonymity. Jsem si zcela vědoma závazků vůči zúčastněným jednotlivcům a respektování jejich způsobu života. Proto vztah informátora - tazatele považuji za vyrovnaný, dbala jsem na rozvolnění atmosféry a kladný postoj k jejich přesvědčení. Obhajuji svobodu vyjadřování, názorů a myšlení a svůj výzkum provádím tak, abych neohrozila kulturní hodnoty účastníků. Své informátory jsem vždy vyzívala, aby mi sdělili, pokud jim bude nějaká část rozhovoru nepříjemná.

Při průběhu celého výzkumu, včetně psaní jeho výsledků v podobě této práce, jsem dbala na to, abych zachovávala dobré jméno své univerzity, katedry, mých vyučujících i své. Během psaní diplomové práce jsem dbala na to, abych neprezentovala myšlenky jiných autorů jako své, ale vždy je korektně citovala. Možným nedostatkem v tomto ohledu je snad má neschopnost v rámci jedné věty oddělit parafrázované či citované od mých vlastních implikací, nicméně jsem se snažila, aby se tak nestávalo.

## **3.2. METODOLOGIE**

### **3.2.1 Zkoumaná populace**

Zkoumaná populace je vymezena jako lidé, jenž provozují nízkosacharidové stravování. Základní jednotkou analýzy zde představuje jedinec, který se identifikuje jako nízkosacharidový strážník, cukrfree, nebo low carb. Data jsou analyticky pozorována na

úrovni sdílené identity vyznavačů. Do výzkumu bylo zahrnuto 13 informátorů, z toho dva muži a jedenáct žen různého věku od 23 do 52 let. Informátoři pocházejí z různých sociálních poměrů a měst. Ve vzorku je zahrnut i jeden pár sdílející společnou domácnost. Snažila jsem se vzorek informátorů vytvořit jako heterogenní, aby byli vybráni jak muži, tak ženy, protože jsem očekávala rozdílné jednání s ohledem na genderovou konstrukci pohlaví. Nicméně jsem v tomto ohledu selhala a nenašla adekvátní mužské zastoupení. Podmínkou pro vzorek byla i minimální půl roční doba nízkosacharidového stravování.

Pro účel práce byl vytvořen biografický rejstřík (Tabulka 1), kde jsou uvedeni základní informace o jednotlivých informátorech. Jejich jména byla v rámci anonymizace pozměněna z důvodu zamezení jejich identifikace. V tabulce je zmíněný věk, místo bydliště, zaměstnání/studium, jejich označení diety, jež vyznávají, a doba držení diety. Znaménko plus (+) značí vztah mezi osobou, u níž znaménko je.

Tabulka 1.

Jméno	Pohlaví	Věk	Bydliště	Zaměstnání	Označení diety	Doba držení diety
<b>Růžena</b>	Žena	52	Žatec	Obchodní zástupce	LC	2 roky a 3 měsíce
<b>Libor+</b>	Muž	23	Pardubice	Prodejce	LC	9 měsíců
<b>Helena+</b>	Žena	26	Pardubice	Dělník a freelancer	LC	9 měsíců
<b>Lenka</b>	Žena	43	Přimda	Ředitelka příspěvkové organizace	LC	2 roky a 3 měsíce
<b>Vanesa</b>	Žena	34	Buckley, Wales	Hotelová recepční	LC	1 rok a 2 měsíce
<b>Larisa</b>	Žena	30	Benátky nad Jizerou	IT	LC/ Keto	1 rok a 2 měsíce
<b>Marek</b>	Muž	30	Staré Sedliště	Referent a technik majetkoprávního odboru městského úřadu Tachov	LC	1 rok a 8 měsíců
<b>Anna</b>	Žena	29	Tachov	Floristka	Cukrfree	2 roky a 3 měsíce
<b>Linda</b>	Žena	37	Brno	Bankéřka	Cukrfree	4 roky a 3 měsíce
<b>Alice</b>	Žena	24	Dobříš	Mateřská - Biochemička	Cukrfree	3 roky a 8 měsíců
<b>Simona</b>	Žena	33	Praha	Expert na logistiku	LC	2 roky a 3 měsíce
<b>Klára</b>	Žena	33	Tachov	Učitelka	Cukrfree	3 roky

Jméno	Pohlaví	Věk	Bydliště	Zaměstnání	Označení diety	Doba držení diety
Kateřina	Žena	24	Planá	Staniční sestra	LC	3 roky

### 3.2.2 Výběr vzorku

Pro konstrukci výzkumných dat bylo pro účely výzkumu zvoleno čistě nepravděpodobnostního výběru. Tento typ výběru je charakteristický tím, že upřednostňuje určité členy populace, kteří budou vybráni do výzkumu (Toušek 2012, str. 53). Konkrétně se jednalo o účelový výběr a techniku sněhové koule (*Snowball*).

Účelový výběr je nejpoužívanějším přístupem ke konstrukci vzorku v kvalitativním výzkumu (srv. Given 2008, str. 697). Je založený na výběru kritérií, která by měli informátoři pro účely daného výzkumu splňovat, avšak nečerpá z celkového rozložení určitých znaků ve zkoumané populaci, ale vychází z názoru výzkumníka na to, kolik a jakých informátorů bude zahrnuto ve výběru (Bernard 2006, str. 145). Konkrétní volenou variantou výběru bylo dle Given (2008, str. 697) *Maximum Variation Sampling*, neboli hledání jednotlivců, kteří pokrývají spektrum pozic a perspektiv ve vztahu k jevům a populaci, kterou studují.

Způsob výběru informátorů nazývané Snowball je technika založená na tom, že se do výzkumu zahrne taková osoba ze zkoumané populace, se kterou již máme prvotní kontakt. Klíčový informátor nás potom následně doporučí dál a my tak získáváme další kontakty. Dá se tedy říct, že informátoři jsou tedy na sebe následně „nabalování“ (Toušek 2012, str. 59). Výhodou tohoto principu je snadný vstup do výzkumného terénu, avšak zde dochází k získávání informátorů ze stejných sociálních sítí (Toušek, 2014, str. 59). Nicméně v mém případě se takto nestalo. Získala jsem plnohodnotná data z odlišných sociálních sítích i vrstev.

První kontakty mi zprostředkovala moje kamarádka, která se mnou po dobu jednoho roku žila v jedné domácnosti. Stala se tak pro mě klíčovým informátorem. Dále jsem své informátory získávala skrze sociální sítě. Pomocí Facebooku a Instagramu jsem sdílela fakta o hledání dobrovolníků, kteří by participovali na mém výzkumu. Několik z nich se ozvalo a následovala komunikace, při které jsme se dohodli na osobním setkání, či online videohovorech kvůli bezpečnosti s ohledem na pandemii koronaviru SARS-CoV-2. Takto získaní informátoři mě následně doporučovali svým známým ze sociálních sítí.



### 3.2.3 Výzkumné nástroje a průběh sběru dat

Tato práce se opírá o kvalitativní metody terénního výzkumu. Poznatky o lidech, jenž vedou život bez cukru jsou čerpány z dat, které jsem získala dvěma hlavními způsoby: (1) zúčastněné pozorování, které je chápáno jako základní metoda etnografa v rámci terénního výzkumu a odlišuje antropologii od ostatních sociálně-vědních disciplín. Jedná se o interpretaci kvalitativních dat o lidech se kterými byl výzkumník v dlouhodobém a přímém kontaktu (Toušek 2012, str. 25-26). V mém případě se jednalo o spolubydlení po dobu jednoho roku s mou klíčovou informátorkou a interakci při přípravách jídel se zainteresovanými osobami. Cílem tohoto postupu bylo zmapování a seznámení se s cílovou skupinou a pochopení jejich pravidel při zpracování potravin. Tento postup pomohl k prohloubení vztahů mezi výzkumníkem a informátorem a také vypomohl k lepšímu porozumění cukrfree dietě. K pochopení toho směru mi též pomohla analýza sociálních sítí. Především prostřednictvím Instagramu a blogu Janiny Černé, jež je největší představitelkou cukrfree v České republice. Dále jsem svá data k výzkumu získávala prostřednictvím (2) polostrukturovaných rozhovorů, které jsem pro úvodní část doplnila o fotodokumentaci typických českých ale i cukrfree jídel. V tomto smyslu se jednalo o tzv. fotoelicitaci. Její průběh spočívá v dotazování, kdy místo verbální či psané otázky je použit obraz k vyvolání odpovědi informátora. Takto získané reakce mohou buď přímo odkazovat k obsahu snímků, nebo se mohou vztahovat k jiným souvislostem, ke kterým fotografie navedla řeč. Fotoelicitace nám umožňuje použít jakékoliv snímky, ke kterým nemáme přímé zdroje informací, protože dotazovaný nemusí mít přímé znalosti kontextu, a to především z důvodu toho, že nás jejich reakce zajímají více než konkrétní obsah. Fotoelicitace umožňuje lidem lépe identifikovat místa, věci, lidi a činnosti, o kterých toho moc nevíme, a tak nám mohou poskytnout rychlý sběr informací a rozšířit tak naši analýzu a porozumění. Navíc fotografie lidem umožňuje se lépe vyjadřovat k danému tématu a vést diskuzi o sobě, čímž poskytnout svůj vnitřní pohled, a přispívá to ke sběru informací o nejrůznějších kulturních, sociálních, technických a řemeslných procesech a událostech (Burzová, Hirt, Lupták 2015, str. 105). V prvních krocích jsem tedy pořídila několik fotografií jídla<sup>5</sup>, které byly esteticky souladné a foceny tak, aby nedocházelo ke zkreslení myšlenek.

---

<sup>5</sup> viz přílohy

Snímky poskytovaly podnět k vyvolání vyprávění o stravování, které jsou pro mě samy o sobě bohatým zdrojem porozumění a informací. V praxi to pak vypadalo tak, že jsem před zahájením polostrukturovaného rozhovoru ukazovala snímky fotografií a reakce na ně navedli řeč k souvislostem k tématu. Fotoelicitace mi byla tedy užitečná při zkoumání postojů a pocitů z jídla. Během této metody jsem použila fotografie jednak jako přímé zdroje informací získaných na základě expertních znalostí a zkušeností těch, kteří si je prohlíželi, a jednak jako nepřímé zdroje informací vyplývajících z reakcí, které snímky vyvolávaly.

Po takovémto úvodu se mi následně dobře navazovalo na polostrukturované dotazování, jež je typické pro tvorbu kulturních dat, které mohou při analýze následně interpretovat pomocí jejich významu. (Toušek 2012, str. 63-64). Antropolog H. Russell Bernard polostrukturované interview označuje za nejčastěji používanou metodu v dotazování z důvodu toho, že se tímto způsobem dá efektivně využít čas, protože základním atributem těchto rozhovorů je tematická osnova otázek (Bernard 2006, str. 212). Výhodou tohoto scénáře je, že jsem si ho mohla předem připravit. Díky přípravě bylo možné nalézt vodítka pro celý rozhovor tak, aby směřoval k tématu výzkumu a přinášel informace, které měly přinést poznatky k dosažení cíle této práce. Při postupu není striktně uplatňována nadměrná kontrola, a to z toho důvodu, že bych se při rozhovorech chtěla dozvědět i něco více, co zrovna informátor považuje za důležité a mohl tak vyjádřit svůj názor a postoj k jednotlivým tématům (Bernard 2006, str. 212).

### **3.2.3.1 Struktura rozhovoru**

Rozhovory byly vedeny mezi lety 2021 a 2022. Většina z nich probíhala s ohledem na pandemii online. K tomu byl využit Google Meet, který umožňuje video schůzky a potřebné sdílení obrazovky k fotoelicitaci. Druhá část byla vedena v domácnostech informátorů. Rozhovor se soustředil na několik stěžejních témat, která jsou s výzkumem spjata. Před samotným vstupem do terénu byla již hotová předběžná podoba baterie otázek. Nicméně po pilotáži došlo k úpravě. Bylo nutné se přizpůsobit jednotlivým informátorům a též byla potřeba doplnit více tematických otázek.

Rozhovor byl rozdělen na šest celků. První otázky byly úvodní, abych zjistila základní údaje o daném člověku. Jednalo se o pohlaví, věk, bydliště, práce, studium, jak dlouho drží dietu a jak svou stravu definují. Následně jsem využila fotoelicitaci pro přehledové schéma

pocitů a postojů z jídel. Tato část mi pomohla snadněji navázat a navodit atmosféru pro diskuzi. Další části již byly zaměřeny na témata s ohledem na teoretická východiska práce. Zajímala mě každodennost, jejich stravovací návyky, postoje, nakupování potravin a rodinné vztahy, co se týče jejich specifického stravování. Objevilo se zde i téma zdraví, kde jsem se ptala na jejich praktiky se zdravím spojené. Důležitou otázkou mi byla i jejich cesta k nízkosacharidové stravě, zda jsou členy nějaké komunity a z jakých zdrojů ohledně této diety čerpají. Co pro ně cukr znamená a jaké potraviny jsou v tomto stravovacím směru zakázané/povolené. Předposlední téma se zaměřilo na genderovou problematiku, stereotypizaci domácnosti a komerčním ideálem krásy. V poslední části byly shrnuty klady a zápory tohoto stravování.

Celou strukturu a podobu otázek naleznete v přílohách této práce.

### **3.2.4 Analýza dat**

Po dobu výzkumu jsem si vedla terénní deník, do kterého jsem si zapisovala další informace a poznámky s nimi spjaté. Organizace a způsob psaní terénních poznámek byla skrze metodu H. R. Bernarda (2006). V horní části každých poznámek budou kódy. Nejprve oddělovač, respektive znak, podle kterého budu vyhledávat v uceleném souboru. Další je číslo poznámek v sekvenci počínaje 0001. Následuje datum, lokace a o jakou událost se jednalo. Nakonec v horní části každé terénní poznámky je záhadný indikátor osoby, který poslouží pro moji identifikaci, avšak pro utajení identity informátora.

Také jsem studovala veřejné texty a sociální sítě, které mi napomohly k prohloubení mého pochopení dané problematiky.

Rozhovory, které mi byly poskytovány, jsem nahrávala na diktafon, přepisovala a následně kódovala metodou LaPelle (2004), která využívá pro analýzu kvalitativních dat Microsoft Word. Autorka tvrdí, že funkce Wordu (funkce, které nevyžadují znalost programování) slouží obdivuhodně pro mnoho kvalitativních výzkumných projektů a že je k provádění základních funkcí kvalitativní analýzy dat často vhodnější. Dedikovaný softwarý samozřejmě vynikají v provádění komplexních Booleovských vyhledávání a ve vizualizaci dat, ale tyto funkce nejsou pro výzkumné projekty vždy potřeba (LaPelle 2004, bez číslování). Použila jsem tedy funkce aplikace Word jako je tabulka, řazení podle tabulky, vložit soubor,

najít/nahradit a vložit komentář. Projekty se pohybovaly ve velikosti od krátkých jednoduchých úkolů až po komplexní víceleté výzkumné úsilí.

Proces používání aplikace Microsoft Word pro kódování a získávání kvalitativních dat zahrnuje sedm kroků (LaPelle 2004). První spočívá v naformátování dat do datových tabulek včetně informací o ID informátora a pořadových čísel promluvy. Druhá část slouží k vytvoření číselníků témat v tabulkovém formátu pro definování vazeb mezi číselnými kódy a kategoriemi témat. Musela jsem logicky uspořádat číselníky na základě mé osnovy sestavy. Za třetí jsem určila kategorie dat na čelním listu, na kterých se bude vyhledávat, a přidala do datových tabulek sloupce, aby bylo možné je kódovat. Čtvrtým krokem bylo provedení tematického kódování ve sloupci s kódem motivu a upravila jsem tabulku podle potřeby tak, aby zpracovávala text, který by měl být kódován více tématy. Následně v pátém kroku jsem seřadila data podle požadovaných dat na přední straně a kategorií kódu motivu a vyhledala vzory. V šestém jsem ověřila kódování v datové tabulce, opravila a znovu seřadila. V posledním kroku, tedy sedmém, jsem sloučila příslušné datové tabulky a ověřila kódování napříč datovými tabulkami.

Neustále jsem si pokládala výzkumnou otázku typu: co pro mě znamená daná interpretace informací, která byla konstruována v rámci interview. Zaměřovala jsem se na podrobnosti, hledala relevantní materiál, který byl specifický svojí pravidelností a aspiroval k vytvoření smysluplného textu. Veškerá takto vytvořená data, která jsem analyzovala tímto způsobem a jsou součástí interpretační části mé práce.

## 4. ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Čtvrtá kapitola této práce se bude zabývat analýzou a interpretací výsledků, které přinesl výzkum. Jsou zde podrobněji rozepsány nejdůležitější výsledky práce, podložené citacemi informátorů, které jsem získala z polostrukturovaných rozhovoru, fotoelicitace a zúčastněného pozorování.

### 4.1. DŮVODY CUKRFREE STRAVOVÁNÍ

V roce 2019 se ke mě nastěhovala má velmi dobrá přítelkyně Kateřina. Jednoho dne jsem otevřela lednici, a pozastavila se nad jejím obsahem. Lednice byla plná brokolice, sýra, tvarohu, obrovských jogurtů, smetan, mléka, borůvek, ostružin, uzenin a mnoho dalších tučných potravin. Otočila jsem se na Kateřinu (2019, Tachov), a ta mi vzápětí odpovídá:

*„Rozhodla jsem se držet nízkosacharidovou dietu.“*

Cože, proč? Co to je? Ptám se.

*„Jsem vyžraná. Teeeeda já nejsem tlustá, jsem kyprá (smích).... Tohle mi pomůže dost zhubnout, viděla jsem to u známé. Je to založené na tom, že přijímáš hodně tuků, ale nejíš sacharidy“.*

Takže nemůžeš co? Ptám se.

*„Všechny přílohy - brambory, rýži, smažený, těstoviny atd. Taky nesmím všechno co obsahuje cukr, takže žádný sladký. Ani pečivo nemůžu“.*

Tento den jsem se poprvé setkala s nízkosacharidovým stravováním. Byla jsem dost skeptická, protože jsem si myslela, že na takové dietě nemůže být nic zdravého. Však tolik množství tuků vede maximálně ke špatnému cholesterolu, srdečně - cévním onemocněním atd. Navíc sacharidy jsou potřeba pro energii. Nicméně má kamarádka po pár týdnech začala výrazně hubnout a měla i více energie. Najednou se cítila přitažlivější, sebejistější a oplývala dobrou náladou.

*„Chci zhubnout, chci mít lepší pleť, chci být v hormonální rovnováze, chci ovládat své chutě, chci žít zdravě, nechci mít výkyvy nálad, nechci být pořád „nafouklá“, nechci být*

*nemocná" (Kateřina, Klára, Anna, Larisa, Simona, Lenka, 2022). Tyto faktory jsou nejběžnějším důvodem pro uchýlení se k nízkosacharidové dietě. Každá má informatorka, nebo informátor s ní začal/a kvůli svému tělu, nebo zdravotním problémům, které jsou spojené s obezitou, vysokou hladinou inzulínu nebo jiné. Většina žen také především uváděla hormonální a pleťové problémy, které byly startem pro tento typ stravování.*

*„Díky informacím na internetu jsem zjistila, že lze omezením cukrů v některých případech omezit projevy atopického ekzému. To byl prvotní impulz k tomu, abych si vyhledala více informací o stravování v souladu s low carb.... Vedlejší (příjemným) efektem je snížení tělesné hmotnosti" (Lenka, Přimda, 2022).*

Jak tvrdí Lukáš Roubík, jenž je odborníkem na výživu a spoluzakladatelem institutu moderní výživy v České republice, tak všeobecný model energetické bilance předpokládá, že obezita je způsobena jednoduše požitím příliš velkého množství kalorií a tuků bez ohledu na složení makroživin. Univerzálním předpokladem je především z potravy odstranit tuk a začít se sportovní aktivitou. Tento model se stal presumpcí i u mých informátorů. Nicméně jim to nepřinášelo uspokojení. Jak uvádí například Anna, nebo Alice.

*„Kvůli dlouhodobému hazardování s váhou, nejrůznějšími nízkotučnými dietami a obrovskou sportovní zátěží jsem ztratila menstruaci. Doktorka mě upozornila, že je potřeba opět začít přijímat tuky, jelikož jsou zdrojem hormonů, které moje tělo postrádá a nemá sílu pro uvolňování vajíček." (Anna, Tachov, 2022)*

*„Začínala jsem klasicky dietářsky.... vynecháním tuků, málo jídla .... Nevyhovovalo mi to a bylo to dlouhodobě neudržitelné" (Alice, Dobříž, 2022).*

Členové cukrfree komunity se hlásí ke změně své hmotnosti až po přijetí stravovacího plánu s vysokým obsahem tuků a nízkým obsahem sacharidů. *„Tato dieta je sice úplně opakem diet, které jsou ve společnosti propagovány, ale i tak se s ní dá zvládnout úspěšného hubnutí bez drahých lékařských zákroků a jiných podpor" (Lenka, Přimda, 2022).* Například Kateřina zhubla 16 kilo, Marek 15 kilo, Anna 12 kilo, Klára 10 kilo, Larisa 36 kilo a Libor má již o 40 kilo méně. Libor uvádí, že: *„Když jsem s low carb začal, měl jsem 170 kilo. A uhnal*

*jsem si vysoký tlak. Z poloprofesionálního sportovce až sem. Tehdy jsem si řekl, že tohle musí skončit. Že takhle to dál nejde. Tak jsme s přítelkyní začali hubnout spolu..... Chtěl jsem vypadat lépe, nechtěl jsem si kupovat oblečení 5XL, chtěl si dát do kupy zdraví” (Pardubice, 2022). I jeho přítelkyně Helena uvádí, že: „Low carb mi přineslo úbytek váhy, centimetrů v obvodu a pocit, že je to komfortní způsob, jak zhubnout a cítit se celkově fajn, i po zdravotní stránce.... Narazila jsem na tento životní styl náhodou při hledání alternativy morbidních diet” (Pardubice, 2022).*

Informátoři také hlásí, že tento druh stravování u nich vyléčil jeden, nebo více z jejich zdravotních problémů.

*„Měla jsem zvýšený cukr a hlavně jsem trpěla na akné. Ted’ díky cukrfree stravování, potíže zmizely” (Klára, Tachov, 2022).*

*„Nemám už žádné zdravotní problémy a jako bonus jsem zhubla” (Simona, Praha, 2022)*

Když jsem položila otázku, jak se informátoři dostali k nízkosacharidovému stravování, naskytli se mi odpovědi, které by se daly rozdělit do několika skupin. První obsahuje poznáním skrze své přátele, známé a rodinu. Druhá skupina informátorů uvádí, že se k jejich typu stravování dostali přes potravinové řetězce, které nabízí celou škálou nabídek low carb programů, balíčků a potravin.

*„Začala jsem komerční KetoDietou na zhubnutí, ale brzy jsem se začala více zajímat o dopad nízkosacharidové stravy na lidský organismus všeobecně a postupně si zjišťovala víc o jejich výhodách” (Larisa, Benátky nad Jizerou, 2022).*

Společnost [KetoDieta.cz](https://www.ketodieta.cz) nabízí celou řadu produktů pro snadné hubnutí. Podle toho, jakou nadváhu řešíte, si můžete zvolit odpovídající balíček<sup>6</sup> na hubnutí. Balíček obsahuje proteinová

---

<sup>6</sup> „Balíček k 1. kroku dietního plánu INTENSE bude v začátcích redukce vašim nejlepším partákem. Ve stylovém kufříku KetoDiet vám dorazí celkem 140 porcí nejoblíbenějších proteinových jídel, která budete na celý první krok potřebovat. K přípravě nápojů a jídel dostanete také praktický designový shaker. Dietou vás provede naše přehledná brožurka, ve které najdete vše, co k hubnutí potřebujete vědět” (cit. dle Ketodiet.cz, 2022, online).

jídla a nápoje na jeden až čtyři týdny. Cena balíčků se pohybuje v rozmezí 2 960 Kč až 6 490 Kč. Další podobnou značkou je *KetoMix.cz*, která funguje na stejném principu.

Kateřina (Planá, 2022) mě upozornila, že reklamy na low carb dietu a jejich výrobky jsou svým způsobem proti našemu stravování. Protože: *Je důležité se vyhnout rychle zpracovaným potravinám.... Nechci za to zbytečně utrácet peníze, když vím, že to není tak složité, uvařit si sama, z opravdových surovin, než pít ty jejich sáčky, kterým říkají jídlo. A nejhorší je, že lidi v mém okolí to vážně kupují, protože říkají, že nemají čas si jídlo připravit a nebo, že je to moc složité, tohle je pro ně jednodušší způsob jak začít hubnout, jenže o tom to celé taky jen není.*”

Dalo by se tedy říci, že jejich sociální praktiky související s potravinami (nutriční a kulinářské aspekty) jsou tak ohroženy konzumní kulturou moderního světa. Důvodem, proč se informátoři k jejich produktům uchylují, je nejčastěji čas.

*„Dodnes používám některé sypké výrobky - směs na palačinky, proteinový koktejl, některé pečivo. Je to rychlý zdroj bílkovin na cestách a v hektickém dni v práci” (Larisa, Benátky nad Jizerou, 2022).*

*„Myslela jsem si, že to bude fajn do práce, když nestíhám. Nebo když pojedeme někam na túry, nějaký rychlé jídlo. Třeba koktaily, sušenky, chipsy od KetoMix, ale já vám po tom furt měla hlad. Bylo to k ničemu... (Anna, Tachov, 2022).*

Vztah mezi těmito jevy je na jedné straně úrovni poměrně přímočaří, jak by řekl Mintz (1979): Jak více lidé tráví čas mimo domov, vyhledávají ty druhy jídla, které jsou rychle dostupné. Samotná dostupnost je následně funkcí ekonomických sil vzdálených od spotřebitelů. Lidé nejsou nuceni jíst konkrétní jídla, ale řada potravin, které přijdou k jídlu, a způsob, jakým přijdou k jídlu a stravování, se nevyhnutelně dobře shoduje s jinými, zásadními změnami v charakteru každodenních změn, nad nimiž nemáme přímou kontrolu. U vyznavačů nízkozkosacharadivého stravování je tímto důvodem časová náročnost příprav jídel. Mnoho cukrfree žen se přiznalo, že stravu občas porušují, protože si nestíhají připravit



svačiny do práce, na výlety, nebo přijde náhlá událost s dětmi, či nemoc. Některé z toho pak mívají obrovské výčitky a ty, jež stravu dodržují delší dobu, je už "nemají".

*„Jsem v udržovací fázi, tak si občas dam i to, co by se při low carb nemělo. Jako včera, dala jsem si pomeranč, protože jsem pospíchala do práce.....Když je mi zle. Třeba střevní chřipka, tak si dam obyč chleba toastový.*

*Joooo a nedávno jsme byli v Čechách a neodolala jsem vůči čerstvému chlebu, dala jsem si DVA velké krajíce s medem a máslem.....To byla chuť” (Vanesa, Buckley, Wales, 2022).*

Třetí skupinou informátorů uvádí, že v jejich poznání sehrála důležitou roli v propagaci nízkosacharidové diety Janina Černá - autorka cukrfree programem a majitelka cukrfree e-shopu s produkty, jež jsou vhodné pro tento typ stravování.

*„Vytvořila jsem si profil na Instagramu a začala sledovat Janinu Černou, poté jsem si koupila její kuchařky. Její myšlenky mě zaujaly, takže jsem si koupila i knihu s 9 týdenním programem. Začala jsem se podle jejich rad řídit a postupovala podle toho cukrfree programu” (Klára, Tachov, 2022).*

*„Dostala jsem od tchýně cukrfree knížku a tak to nějak postupně začalo. Nejdřív mi to přišlo hrozně drahé, ale člověk si postupně vytvoří zásoby daných surovin” (Alice, Dobříž, 2022).*

*„Janina byla jedna z prvních co mě zaujala. Pak jsem se o cukrfree začala více zajímat” (Linda, Brno, 2022)*

Během rozhovorů mě zajímal i postoj informátorů k práci Janiny Černé a propagaci cukrfree života. Podle výpovědí se k její osobě a e-shopu spíše odvracejí, i přes faktor, že byli původním zdrojem k jejich poznání.

*„Cukrfree knihu od této autorky jsem zakoupila a absolutně mne zklamala. Samozřejmě, je to inovativní náhled na celou situaci, ale osobně se mi nepodařilo nalézt recept, který bych*

*chtěla použít..... Poznámka - zakoupeno za 500 Kč a nikdo to nechtěl koupit na aukru ani za 100 Kč (smích)" (Helena, Pardubice, 2022).*

*„Vždy jsem akorát vyhodila spoustu peněz na e-shopu. Joooo páničky od ní - teda od jiné firmy - jsou super, ale potraviny které tam má, jsou drahé a navíc mi to nikdy nechutnalo" (Anna, Tachov, 2022).*

Trochu jinou interpretaci uvádí Alice (Dobříž, 2022), která zahrnuje pochopení k Janině Černé. *„Janinu mám moc ráda. Myslím si, že dříve nebyla vůbec psychicky v pořádku, ale že si to uvědomovala a hodně pomocí stravy se z toho dostala. Nějaké její praktiky mi přišli trochu moc, ale neodsuzuji, jí to vyhovovalo a pomohlo. Co se týče jídla, dříve měla vyřazeno spoustu potravin, což pro mnoho lidí není. Jí to ale pomáhalo. Dnes má již zařazeno i více sacharidové potraviny, protože již jí nedělají problémy, a tak to má být".*

#### **4.1.1 Zdravý životní styl**

Z rozhovorů s informátory vyplynulo, že z počáteční cukrfree diety se toto stravování pro ně stalo životním stylem, který můžeme charakterizovat jako souhrn životních zvyků a obyčejů. Respektive akceptovaných norem, nalézající svůj výraz v interakci, v hmotném, věcném prostředí, v prostorovém chování a celkové stylizaci. Předpokládá se, že nějakým způsobem vyjadřuje i hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti vůbec. Přičemž styly krystalizují kolem životních rolí a jejich interpelace jsou významným projevem životního stylu (sociologická encyklopedie, 2022, online).

*„Život bez sacharidů je pro mě správné stravování a dle mého názoru zdravý životní styl, udržuji si tak váhu. Navíc mi jídlo rozšířilo množství chuťových pohárků" (Linda, Brno, 2022).*

*„Nízkosacharidové stravování pro mě není dieta, je to pro mě být v souladu se svým tělem. Harmonie těla a duše. Nějaký pohyb, plno přátel a neomezeně smíchu" (Růžena, Žatec, 2022).*

Jak můžete sledovat na těchto výpovědích, informátoři mě striktně několikrát upozornili na fakt, že žádnou dietu nedrží. Nízkosacharidové stravování pro ně znamená zdravý životní styl, který je založený na správném stravování podle jejich zásad a norem. „*Důležité je si udělat zdravý návyk na tento životní styl. Protože pokud to někdo drží pouze jako dietu a pak se vrátí k jeho “normálu” nastane jojo efekt. Takže pokud chce člověk trvalou změnu vnější, musí udělat trvalou změnu vnitřní*” (Simona, Praha, 2022). Podobnou interpretaci uvádí Larisa, která tam navíc zahrnuje toto: „*Nedržím dietu. Změnila jsem životní styl. A právě to, že spousta lidí bere tuto změnu jen jako dietu, je problém. Nemůžete očekávat, že po půl roce na LC se zbavíte 40 kg, ustoupí vám cukrovka, snížíte tučnost jater a problém je vyřešen. Lidí musí pochopit, v čem je tento způsob stravování prospěšný natolik, aby už je nikdy nenapadlo vrátit se v plném rozsahu ke konvenční stravě plné sacharidů. Potom to už není dieta. Ale změna k lepšímu*” (Benátky nad Jizerou, 2022).

Chování okolo zdraví může u každého jedince vypadat jinak. Cukrfree vyznavači však atributy zdravého životního stylu, tedy i atributy zdraví, krásy, vitality a nízkou tělesnou hmotnost, nalézají v roli výživy. „*Zdraví životní styl pro mě znamená udržitelný stav myslí, kdy to, co děláte a jíte, vám prospívá nejenom fyzicky, ale i psychicky, a co hlavně – něco, co je udržitelné a baví vás*” (Larisa, Benátky nad Jizerou, 2022). Předpokládala jsem, že aktivity vedoucí k jeho uplatnění, fyzické i psychické pohodě, informátoři nalézají i v pohybových činnostech. Nicméně sportovní aktivita u cukrfree jedinců spíše chybí. „*Nesportuji. Pokud se cesta do školy a zpět na koloběžce nepovažujete za sport. Není čas, ani chuť, ani potřeba*” (Vanesa, Buckley, Wales, 2022). Helena také uvádí: „*Nesportuju, nejsem pohybově nadaná a nenávidím to*” (Pardubice, 2022).

Z rozhovorů vyplynulo, že většina z nich ke sportu nemá žádný vztah. U některých se objevují náznaky pravidelné chůze, rekreační turistika, občasné aerobní cvičení, joggování a práce s myslí. Jak uvádí Růžena: „*V režimu pohody, žádné výkony či tepovky*” (Žatec, 2022). Nebo Larisa: „*Moc nesportuji, spíš preferuju aktivity jako tanec a hry přes virtuální realitu*” (Larisa, Benátky na Jizerou). Také Linda neprovozuje žádný speciální či náročný spor - „*běžná chůze a spíše protahovací- rehabilitační cvičení na cele tělo*” (Brno, 2022).

Všichni informátoři uvedli, že svou stravu obohacují minimálně o tři nejrůznější doplňky stravy. Jedná se především o vitamíny, minerály a jiné (C, D, omega 3, magnesium, komplexy na podporu plodnosti, kloubní výživa, chlorella, mladý ječmen, spirulina, kolagen, kyselinu listová, Psyllium, probiotika, spalovače tuků atd.). Svou vitalitu nahrazují praktikami spojené se stravováním. *„Změna stravy je pohodlnější cesta ke štíhlosti a zdraví, než se mořit sportem“ (Vanessa, Buckley, Wales, 2022).* V tomto procesu neustálé jedlíkovské sebekontroly a intenzivního sebepoznání dochází k ustavičnému kontrolování stavu svého těla s jakýmsi ideálem zdraví, jehož normy se neustále vštěpují do jejich mysli. Z toho důvodu musí být neustále na pozoru a ve své zdravotní disciplíně nikdy nepolevovat. *„Více přemýšlím, co si za potravinu do úst vložím“ (Růžena, Žatec, 2022).*

*„Je potřeba jíst potraviny bez chemických přísad. Preferovat stravu uvařenou z tradičních potravin bez přídavků dochucovadel. Zařazení dostatku ovoce a zeleniny. Dostatečný příjem potravin obsahujících vlákninu“ (Lenka, Přimda, 2022).*

Cukrfree vyznavači tak skrze stravování vytlačují ze svého života veškerá rizika a jsou více angažováni v ohledu toho, co do svého těla přijímají. Příjem sacharidů by mohl narušit jejich zdraví, a tak jej ve své stravě vynechávají. Jedinci tak vytváří ideál sanitace života, jak by řekl Foucault (1980). Apeluje sice na autonomní volbu jedince, ale předpokládají všeobecný osvojení jejich hodnot zdraví jako synonyma civilizovanosti, úspěšnosti, normality, morality, krásy, síly atd. Pověštinou si myslí, že omezit přidaný cukr ve výrobcích by lidstvu zaručeně prospělo.

*„Myslím si, že dnešní společnost by měla hodně přehodnotit, co je a není zdravé. Low carb studie již několikrát dokázaly, že cukr a všeobecně sacharidy mají velmi špatný vliv na lidský organismus v kombinaci s velikostí porcí, na které jsme zvyklí. Většina lidí je hodně překvapená, když jim někdo ukáže, kolik a čeho by vlastně měli sníst, a že vlastně jedí několikanásobně víc. Napsat na Snickers tyčinku, že jsou to 4 porce, není řešení, každý jí sežere celou. Nicméně oceňuji směřování některých značek, že začínají tuto filozofii chápat a snižují obsah cukrů ve svých produktech. Předpokládám, že se asi dlouho nedostaneme do*

*fáze, kdy bude cukr nežádoucí a výrobci ho nebudou používat. Ale lidstvu by to určitě prospělo” (Larisa, Benátky nad Jizerou, 2022).*

*„Myslím, že by všichni měli mít ponětí, co cukr způsobuje, a měli by dbát na to, aby jeho konzumace byla minimální... Mrzí mě to vůči nim. Pociťuji spíše lítost v nevědomí” (Alice, Dobříž, 2022).*

Tomu odpovídá i společenská diskvalifikace lidí, kteří zjevně jejich kult zdraví (Foucault 1980) nepěstují. Většina z nich si myslí, že návyky spojené s požíváním sacharidů, a především cukrů, je ohrožení zdraví, ale vnímají jej i jako něco odporného a nežádoucího.

*„Když vidím někoho, jak se cpe junk foodem, hlavně obézní lidi, říkám si, že by jim to prospělo, nejíst sacharidy. A proč s tím sakra nic nedělají, však je to tak jednoduchý..... Snažím se tyhle myšlenky nemít, ale dost často mě to ovládne” (Anna, Tachov, 2022).*

*„Avšak maminky by se mohly zamyslet trošku víc a nedopovat děti přeslazenějma srajdama” (Simona, Praha, 2022).*

*„Často se pozastavím nad stravou dětí. Je až trestuhodné, čím jsou schopni někteří rodiče krmit své děti. Když dvouletému dítě dají rodiče hranolky a na zapití mu dají kofolu, tak to ve mě trochu vzbuzuje vztek. Co se týče dospělých, tak je to na každém, jak chce přistupovat ke svému tělu” (Klára, Tachov, 2022).*

V těchto názorech se vymyká pouze Kateřina, která tvrdí, že *„je na každém, jak se chce stravovat a jaké stravování mu vyhovuje. Jestli více sacharidů a méně tuků, například, a nebo právě naopak. Záleží to na daném člověku. Hlavně, že mu chutná” (Planá, 2022).* A Linda, která tam navíc dodává tohle: *„Bylo by spíše vhodné odlehčit jídelničky od vysoce zpracovaných potravin a zaměřit se na čisté kvalitní jídlo. Každý styl stravy má své příznivce a každému z nás vyhovuje jinak, já osobně se cítím na vysokosacharidovém jídelníčku oteklá, nafouklá a více hladová” (Brno, 2022).*

Paradoxem celé situace je, že i přes některou zášť k lidem, jenž cukrfree nevyznávají, se moji informátoři v rodině takto stravují především sami. Jídlo plné sacharidů připravují svým partnerům a dětem. Často si v tomto ohledu protirečí i vůči zdraví. Paní Vanesa například tvrdí, že „*sacharidy jsou důležité pro správný vývoj mozku dětí, navíc mnoho lidí s fyzicky náročnou prací by tento typ stravování nezvládli*” (Buckley, Wales, 2022). Ale i tak, když se v jejím okolí někdo stravuje jinak, než co nezapadá do jejího životního směru, tak jej zkoukne, a podle skladby jídelníčku, jak daný člověk vypadá, si řekne, že sobě (ten daný člověk) žádnou dobrou službu rozhodně nedělá. V tomto stylu bylo velmi zajímavé sledovat i reakce informátorů na některá jídla ve fotoelicitaci. Když se objevila fotografie klasického guláše s knedlíkem (viz příloha: fotografie 3), bylo mi často řečeno, že je to spíše oběd pro manžela, nebo přítele, který by si na něm jistě pochutnal. Ale proč tomu tak je? Zdálo by se tak, že k vylepšení lidského kapitálu (Foucault 1978-79), co se zdraví týká, dochází jen ze strany informátorů. Ostatními členy domácnosti není produkován, a tak nedojde k jeho naplnění. Domnívám se však, že skutečnosti ohledně stravovacích praktik jednoho člena domácnosti neznamenají, že ostatní členové rodiny nemohou mít jiné praktiky spojené s prevencí zdraví. Je to z toho důvodu, že pole působnosti tohoto diskurzu, jak uvádí Parusniková (2000), je v současné době v neustále v procesu. Dalším předpokladem k odpovědi, mi jsou odlišné aspekty stravování, kterými se budu zabývat v kapitole: 4.3 Genderové aspekty stravování. Teď bych se ráda zaměřila na otázku, co je pro mé informátory vhodné a nevhodné jídlo, jak jídlo klasifikují, zařazují a nakupují.

## 4.2 ČISTOTA A NEBEZPEČÍ

Jídlo bez jakýkoliv přidaných látek prakticky již neexistuje, jenž často vede člověka k restrikcím a uchýlení se k potravinám, jež nosí nálepku free (bez). Můžeme se s nimi setkat v podobě gluten-free, fat-free, cukr-free, dairy-free. Dříve to byla otázka pouze zdravotních důvodů, ale dnes jej vyhledávají i běžní konzumenti, kteří věří, že se jedná o produkt, který je svým původem „čistější”. Za nečisté jsou pak pokládány ty potraviny, u kterých neznáme

jejich původ, obsah, zpracování (Vlčková 2019, str. 11). V tomto ohledu čistoty se jedná i potraviny, které jsou dnes označovány jako Bio potraviny<sup>7</sup>.

Základním předpokladem pro nebezpečí u cukfree lidí je samozřejmě cukr. Avšak autorka Cukrfree programu Janina Černá říká, že je potřeba si v těch cukrech udělat trochu pořádek. Hlavní cukry, se kterými se člověk denně setkává jsou glukóza. Ta se nachází téměř ve všem, co jíme, tudíž je i základním zdrojem energie. Další je laktóza - disacharid, který se skládá z glukózy a galaktózy. Ta je obsažena ve všech druzích mléka. Následuje sacharóza, což je běžný cukr tvořený z půlky glukózou a z půlky fruktózou. Tuhle podobu cukru si pak rádi sypeme do kafe, čaje atd. Ten kromě rychlé energie nedá tělo nic užitečného. Posledním cukrem je fruktóza, která je podle autorky tím největším zlem i přes skutečnost, že se jedná o přírodní cukr. Její argumentace stojí na tom, že natrháme-li si čtyři jablka je nemožné je na ráz po obědě sníst. Ale spousta lidí si z těchto čtyř jablek udělají sklenici moštu a po obědě jej vypijí. V tomto okamžiku si pak jedinec myslí, že nenásilnou formou přijal všechny ty dobré věci ze čtyř jablek. Ale ve skutečnosti právě vypili množství cukru ze čtyř jablek (16 lžiček) a všechny ty dobré věci z nich vyhodil do koše. Předávkovat se fruktózou při běžném jezení ovoce je skoro nemožné, ale předávkovat se fruktózou, kterou se v dnešní době sladí už skoro všechno, je podle ní víc než možné. Další důvod je také ten, že rozdíl od glukózy je v dnešní době všude. Naši předci se s ní setkávali pouze ve formě medu, sezónního ovoce a některé zeleniny. My se teď s ní setkáváme nejen ve formě ovoce, zeleniny, medu, ale i v podobě ovocných džusů, limonád, Energy drinků, marmelád, zmrzlin, čokolády a jiných sladkostí. Také v sušeném ovoci, sirupech a všech potravinách, které obsahují rafinovaný cukr, nebo vysokofruktózový sirup (asi tak 80% všech běžným dostupných potravin). A proč je fruktóza tak moc špatná? Na rozdíl od glukózy, kterou si tělo dokáže vyrobit samo, fruktózu absolutně nepotřebuje. Navíc díky ní jíme víc, a když jí tělo má moc, začne se

---

<sup>7</sup> Potraviny, které jsou označeny bio logem EU odpovídá všem požadavkům Evropské unie na ekologické zemědělství a výrobu potravin. Ekologické zemědělství je udržitelný systém respektující životní prostředí a dobré životní podmínky zvířat a zároveň se vztahuje na dodavatelský řetězec od dodávek surovin, jejich zpracování, skladování, transport, distribuci a maloobchodní prodej. Pravidla a podrobnější popis dostupný na <https://www.europarl.europa.eu/news/cs/headlines/society/20180404STO00909/biopotraviny-a-ekozemedelstvi-v-eu-infografika>

přeměňovat v tuk, který se pak usazuje na našich orgánech, což je právě jedna z věcí, kterou většina populace nechce (cukrfree.cz, 29.3.2022, online).

Zdalo by se to tak jednoduché - prostě přestaneme jíst cukr. Jenže principem není pouze vynechat cukr na slazení, ale je potřeba kontroly složení všech potravin, které vyznavači směru zamýšlejí zařadit do jídelníčku. Přičemž kontrolou potravin tento proces končí, jak uvádí například Anna: „*Když jsem začínala s cukrfree, tak jsem okamžitě dala na rady, abych vyklidila špajz a nahradila všechny klasické mouky za kokosovou a mandlovou. Nakoupila jsem hromadu základních potravin, jako jsou různé druhy ořechů, semínek, olejů, másel, solí, koření atd. Dále jsem zašla na farmářský trh a nakoupila zásobu masa, vajec a mléčných výrobků z volného chovu. Časem jsem pak v domácnosti postupně začala vyměňovat hrnce, prostředky na mytí, utěrky, nádobí a sehnala si filtraci na vodu*” (Tachov, 2022).

#### **4.2.1 Strategie obstarávání potravin**

Při strategii obstarávání potravin u cukrfree vyznavačů, je prvním krokem k úspěchu číst složení všech výrobků, zda v něm nejsou schované cukry, jenž mohou mít několik názvů (sirupy, džusy, karamely, fruktóza, laktóza, ovocný cukr, ethyl maltol, dextran, raw cukr atd.).

*„Koukám na obsah sacharidu, bílkovin tuků” (Lida, Brno, 2022).*

*„Vyhýbám se jakýmkoli polotovarům. Nekupuji potraviny obsahující konzervanty, barviva a všechny možný dochucovadla” (Lenka, Přimda, 2022).*

Já sama jsem tento princip nakupování s informátorkou Kateřinou několikrát zkusila, a byla jsem velmi překvapená kolik cukru se skrývá v produktu. Nicméně z běžného nakupování se pak stala několikahodinová záležitost a z pohledů lidí na naši činnost mi nebylo úplně příjemně. Ostatní informátoři uvádějí, že ze začátku to samozřejmě pro ně bylo také obtížné. Posléze si však už našli potraviny, které s jistotou mohou vkládat do košíku, a není to pro ně tolik náročné. „*Postupem času už má člověk zakódované uličky v obchodě, které potřebuje. Takže vždy to jde od zeleniny, přes masné výrobky, až do mléčného regálu*” (Helena, Pardubice, 2022). Pokud chtějí vyzkoušet něco nového, pak opět koukají na složení a popřípadě si i počítají příjem kalorií. Jak říká Klára: „*Pokud chci zkusit něco nového, tak si*



*vždy v obchodě pročítám složení” (Tachov, 2022). Nebo Helena: „Pokud mne něco zaujme a nevím, kolik to má sacharidů, ta daná věc má, tak okamžitě čtu nutriční tabulku” (Helena, Pardubice, 2022).*

Také často uvádí, že běžné suroviny nakupují ve velkoobchodech, ale upřednostňují Bio produkty, které se pro ně zdají výživnější. Důležitou roli při nakupování hrají farmářské obchody. Potravinám z těchto maloobchodů důvěřují a mají pocit větší kvality a čistoty.

*„Potraviny nakupuji, které mi vyhovují a jsou pro mé tělo vyzkoušené. Maso z 80% biochov, to si nechávám dovážet od známých. Zelenina k okamžité konzumaci, pokud možno syrová a čerstvá pořizuji z obchodního řetězce. V letním období jím zeleninu a ovoce ze své zahrádky... Bez chemie. Dále i zpracovávám na zimu formou konzervace -červenou čepu, okurky, rajčata” (Růžena, Žatec, 2022).*

Svou úlohu v obstarávání potravin také hrají nejrůznější e-shopy. Jedná se především o ořechy, čokolády, másla, džemy atd.. Počáteční investice, jako je nakoupení nejrůznějších základních potravin neobsahující cukr (mouky - ořechové, lněné, tapiové, proteinové nápoje, másla - ghy, náhražky cukru atd.) je poměrně více nákladná. *„Low carb strava je docela finančně náročná, oproti klasické stravě. Proto hledám i věci ve slevě....Co si budeme, je rozdíl koupit na doslazení cukr za pár korun nebo Čekankový sirup za 200,-” (Libor, Pardubice, 2022).* Všichni uvádějí, že nakupování čerstvé zeleniny, sýru, bio produktů a dbání na kvalitu potravin je mnohem časově i finančně náročnější. *„Inu, hlad nezaplácnete rohlíkem za dvě padesát (smích). Je to jako se znovu učit s penězi, co se nákupů potravin týče” (Helena, Pardubice, 2022).* Nicméně jak uvádí Kateřina (Planá, 2022) tak: *„pytlík brambůrek stojí v dnešní době stejně jako například okurka”.*

Druhým krokem k předpokladu cukrfree je kupovat co nejméně zpracované potraviny. *„Na zahradě jsem udělala velké záhony, mám tak svou zeleninu a ovoce. Také jsem pořídila králíky a slepice kvůli vejcím” (Lenka, Přimda, 2022).* Znamená to i celou škálu pěstování, vaření a vyrábění svých vlastních potravin. Je to proces, kdy si nakoupíte ty nejzákladnější kvalitní potraviny (mléko, zeleninu, vanilku, ořechy a mnoho dalšího) a vše si

vyrobíte sami doma. Výhodou je vědomí toho, co přesně a z čeho se jídlo skládá. Tak kupříkladu Anna (Tachov, 2022) si doma vyrábí své vlastní mléčné výrobky. Skrze komunitu na internetu sehnala Tibetské houby, které stačí dát do mléka, a po několika dnech máte svůj kefir. Tento kefir pak následně zpracovává a má své vlastní jogurty a sýry. Často se ve výpovědích objevuje pečení vlastního nízkosacharidového pečiva a dortů, což se zdá u všech jako velký problém s dostupností takového typu potravin v obchodech. „*Sladké si dovedu odpustit, nebo si vyrobím své, ale co mi velice chybí, je pečivo. Peču si chleba i bulky, ale hřeším velice často, tak 2x v týdnu na kupovaném*“ (Růžena, Žatec, 2022).

Ořechová, kokosová mléka i másla, granoly (neboli své müsli), zmrzliny a mnoho dalšího uvádějí jako běžné potraviny, jež si doma sami připravují. „*Dělám si směsi koření s jednodruhových, pečů si low carb pečivo a dezerty. Také si vyrábím své sýry nebo kefíry, houby a mnoho dalšího*“ (Larisa, Benátky nad Jizerou). Vaření svých vlastních surovin, informátorům pomáhá získat nad jídlem kontrolu, která neoddělitelně tvoří základní cnost cukrfree životního stylu.

## 4.2.2 Čisté a nečisté potraviny

Jakým potravinám je potřeba se u cukrfree kultury přesně vyhnout? V teoretické části jsem již zmiňovala pohled Mary Douglasové, která nastínila fakt, že je v lidské povaze vlastní touha pro přesnosti, přísnosti a jasných konceptech, které jsou následně nepochybné, ucelené a závazné. Proto si lidé vytváří symbolické systémy klasifikace, skrze které se jim svět jeví přehledný a pochopitelný. Často jsou ale konfrontováni s tím, že mnoho věcí do jejich představy řádu nezapadá a stávají se tak nečistým. Nicméně něco jako absolutní nečistota neexistuje: existuje pouze v očích pozorovatel (Douglas 2001, str. 2). Stejně tak, jako může pro některé národy být nečistým jídlem například vepřové maso, nebo jídlo uvařené (str. 31-34), tímto nečistým může být i sacharidová potravina. U cukrfree kultury je symbolicky bezsacharidová potravina chápána jako čistá, je zdravá, bezproblémová. Jakmile se však smísí s cukrem, moukou, nebo jiným sacharidem, stává se pro konzumenta nečistým. Také záleží i na zpracování potravin a jejich finální úpravě. S tím souvisí i obměna vybavení kuchyně za

kvalitnější a zdravotně nezávadné náčiní. Například litinové pánve a hrnce, náčiní bez PFOA<sup>8</sup>, horkovzdušné trouby, skleněné dózy na uchovávání potravin, kvalitní nože, Thermomix<sup>9</sup> a mnoho dalšího. Tyto skutečnosti si můžeme ukázat na uvedených citacích: „*Milujeme Thermomix*” (Simona, Dobříž, 2022).

„*Pořídila jsem domu pánve a hrnce bez FOPA, jsou skvělé a hlavně zcela nezávadné*” (Klára, Tachov, 2022)

„*Když jsem se dozvěděla co všechno do jídla vypouští teflonové pánve, nebo hliníkové přístroje, byla jsem zděšena... A ten plast všude kolem nás... vyměnila jsem všechno za litinu, nerez, sklo a dřevo*” (Kateřina, Planá, 2022).

Jejich systém zdravotní reprezentace a důležitým kritériem pro smyslný řád tak tvoří i kulinařské akty skrze zdravotně nezávadného přechodu jídla z přírody do kultury. Tento řád jim pomáhá potraviny přizpůsobit konvenčním pravidlům jejich kuchyně a kultury. Jídlo je následně identifikováno jako bezpečné a může zaujmout své místo na talíři a v těle jedlíka (Fischer 1988, str. 286). Jak uvádí Anna: „*Snažím se celou domácnost vést ekologicky, bez chemie a nezdravých složek. Do těla si tak nepouštíme žádnou špatnou chemii*” (Anna, Tachov, 2022).

Dalším důležitým zjištěním mi bylo, že informátoři se v mnoha případech vyhýbají restauracím. Pokud je navštíví, pečlivě jejich výběr promýšlí.

„*Restauracím se vyhýbáme. Výjimka je, když jsem na cestách, ale hledáme, kde jsme schopni se najíst bez porušení*” (Simona, Praha, 2022).

---

<sup>8</sup> PFOA (kyselina perfluorooktanová, neboli fluoropolymery). Nezávadné jsou v podstatě všechny povrchy, ale jen při pokojové teplotě. S rostoucí teplotou pak z materiálu dochází k uvolňování nejrůznějších více či méně jedovatých látek do potravin. Náčiní bez PFOA má většinou kameninový povrch, který kyselinu neobsahuje.

<sup>9</sup> Kuchyňský robot, který za vás vaří, spotřebitel přidává pouze suroviny.

*„Vybíráme si restaurace, kde vaří z čerstvých a kvalitních surovin, a tam si vyberu, na co mám chuť. Nejčastěji maso“ (Alice, Dobříž, 2022).*

Když jsem s Kateřinou navštěvovala restaurace, její výběr byl pokaždé stejný: salát s grilovaným masem, nebo hermelínem. Pokud si chtěla dát polévku, vždy se ptala, čím je zahuštěná. Nikdy nepila limonády a kávu si zásadně dávala bez cukru a mléka. Kvůli potřebě vědět, co v jídle je, je pro cukrfree jedince návštěva restaurace velice obtížná. Z jídelního lístku vybírají v souladu se stravováním a vynechají například přílohu, nebo si dávají zmiňované saláty. Tyto skutečnosti vyplývají i z jejich reakce na fotografii z fotoelicitace, jenž v následující podkapitole představím.

#### **4.2.2.1 Reakce na fotografie z fotoelicitace**

Při rozhovorech vedených s cukrfree informátory jsem úvodní část doplnila o fotodokumentaci typických českých, ale i cukfree jídel. Cílem bylo zjistit, skrze využití fotografií, obecný a prvotní postoj k jídlu informátorů. Vyvolané reakce z fotografií mě přivedly k zjištění, že většina lidí, kteří se stravují nízkosacharidově byla vyděšena snímky obsahující klasická jídla plná sacharidů - především hovězí guláš, čokoládový fondán a knedlo, zelo, vepřo. Tyto snímky vyvolávaly u informátorů až husí kůži spojenou s výrazy: *„Blééé, Brr, fuj, knedlíky neee, nikdy.“* Dále tu byly vzpomínky spojené s dětstvím a prožitky spojené s přejídáním, sytostí, plynatostí a školní jídelnou. Často bylo jídlo definováno jako něco těžkého, tučného, hospodského. *„Vyvolává to ve mě vzpomínku na babiččinu kuchyni, po které jsem se nemohla půl dne hýbat“ (Simona, Praha, 2022).* Většinou fotografie přiváděly řeč k obhajování a otázkám spojené, proč zrovna zvolili strategii stravování bez sacharidů a cukrů. Jídlo myšlenkově zařazovali do kategorií, jež jsou jejich cukrfree kulturou definovány jako něco špatného, nezdravého, nečistého. Anna si například se sladkým nebo vysokosacharidovým jídlem spojovali nejen nepříjemné emoce a odměny, ale i zvyky spojené s nesnesitelnou potřebou mít po hlavním jídle aspoň malou sladkou tečku.

*„Nooo, ted' bych si to rozhodně už nedala, ale dříve bych se po tom mohla utlouct. Takováhle čokoládová buchtička je přesně to, co potřebujete po rozchodu a nebo v době menstruace (smích).*

*... V práci jsem vždycky po obědě měli siestičku, a běda když někdo nepřinesl nějaký zákusek, to byl pak zkažený celý den (smích)'' (Tachov, 2022).*

V následujících řádcích uvedu krátké, nejtypičtější a nejzajímavější první reakce na fotografie pro dokreslení mých tvrzení. Zároveň z těchto výpovědí budu vycházet v dalších analýzách a interpretaci výsledků.

### **Fotografie 1: Krutí steak na špehových fazolkách s čerstvými restovanými houbami.**

*„V pořádku.... Maso, přiměřené množství zelených fazolek.. Pokud v omáčce není med nebo jiná forma cukru, tak na to mám i chuť. Navíc už z fotografie vidím, že by mě to zasýtilo na několik hodin'' (Helena, Pardubice, 2022).*

*„Super jídlo za mě. Ale ta hnědá omáčka bude určitě nějaká uho, a plná zahušťovadel a cukrových barviv... Je to krutí? Nebo vepřový? Často to v restauraci totiž máčí do mouky. Z biochovu to asi nebude co?'' (Kateřina, Planá, 2022).*

### **Fotografie 2: Čokoládový fondán se zakysanou smetanou a ovocným pyré, posypaný moučkovým cukrem.**

*(Kyselý a odměřený výraz) „Ooooj, ten moučkovej cukr... (ticho) ...Nemám co dodat, neee... (Kateřina, Planá, 2022).*

*„Vypadá pěkně, ale neodpovídá zásadám mého stravování'' (Larisa, Benátky nad Jizerou, 2022).*

*„Po tomhle by mi nebylo asi dobře... To nebude xylitol to bílý, co? Složení víme? .... Jediný, co je na tom dobrý, je ta máta'' (Klára, Tachov, 2022).*

*„To je něco pro moje děti, ty ty fondány úplně zbožňují... Já bych si to v cukrárně už nedala... ten cukr je na tom příšerný” (Vanesa, Buckley, Wales, 2022).*

### **Fotografie 3: Hovězí guláš s houskovým knedlíkem.**

*„Zbytečný knedlík, který akorát zalepí střeva a za chvíli je zase hlad. Guláš v pořádku, pokud není zahuštěný moukou” (Helena, Pardubice, 2022).*

*„Nejedl bych to. Lákavé, chutné to asi je, ale nemám na to chuť jako dřív. Vím, že nesmím vzhledem k low carb” (Libor, Pardubice, 2022).*

*„Hospodský guláš, takový doma neuvařím, ta barva. Manžel by si zajisté na tom pochutnal” (Lenka, Přimda, 2022).*

### **Fotografie 4: Zeleninový salát s hořčičnou zálivkou, kuřecími gyros nudličkami, tzatziki.**

*„Tohle jídlo bych si s chutí dala. Konečně hezká porce zeleniny. Jídlo je pestré a pro oko lákavé” (Simona, Praha, 2022).*

*„Ano dala bych si, ale přidala bych nějakou více sytící potravinu, třeba vejce, semínka, olivový olej, avokádo”... (Alice, Dobříš, 2022).*

### **Fotografie 5: Vepřová krkovice s kyselým zelím a houskovým knedlíkem.**

*„Mám z toho takovej neutrální pocit. Maso mne vizuálně odpuzuje, ale asi to je jediné co bych snědla. Opět knedlík, bleee, jen mouka, tudíž smršť sacharidů, které jíst ani nechci” (Helena, Pardubice, 2022).*

*„Cement do žaludku, takové to sváteční jídlo, co vás nutili rodiče jíst. Možná by to bylo jedlé, ale rozhodně bez knedlíků a té uho omáčky” (Klára, Tachov, 2022).*

*„Vybavení se mi jen sytost, plnost, těžkost, plynatost. To fakt ne, děkuji“ (Kateřina, Planá, 2022).*

### **Fotografie 6: Káva, kostkový cukr Juliana, mléko.**

*„Julianu bych hodil do koše. Pokud si dám kafe, tak ho dlouhodobě nesladím. Šálek bych dolil mlékem.... Mám rád vůni čerstvě namleté kávy... Kafe jsem v posledních třech měsících přestal pít. Nemám na něj chuť. Pil jsem ho hlavně s kolegy v práci a s mamkou doma“ (Marek, Staré Sedliště, 2022).*

*„Jsem milovník kofeinu, ale ne ve formě kávy. "Tohle není můj šálek kávy" (smích). A jééé, opět ten cukr. Brr!“ (Helena, Pardubice, 2022).*

*„Kávu mám ráda, miluji její vůni. Nemusím ji pít každý den. Ale nejvíc si vychutnám spíše dobré Latte, které je z kvalitního mléka a kvalitní kávy“ (Linda, Brno, 2022).*

#### **4.2.2.2 Kategorizace potravin**

Podle výpovědí informátorů a jejich kategorizace potravin jsem vytvořila následující přehled (tabulka 2) potravin, které jsou v nízkosacharidovém stravování považovány za čisté a nečisté. Vycházím z jejich popisu klasického dne ohledně stravování, také ze strategií nakupování, reakcí na fotoelicitaci a přímé otázky, jaké jídlo je pro ně špatné s ohledem na nízkosacharidové stravování a proč zrovna ono jídlo. Důležitým zdrojem při kategorizaci potravin mi bylo i spolubydlení s Kateřinou, kdy jsem se účastnila několika nákupů potravin, ale i aktivit spojených s vařením jídla.

Tabulka 2: seznam čistých a nečistých potravin.

<b>Nečisté</b>	<b>Čisté</b>
<b>Přílohy</b>	<b>Přílohy</b>
Brambory, rýže, obiloviny, luštěniny, těstoviny, smažené	Zelenina, avšak né ta škrobová (batáty, celer)
<b>Mléčné výrobky</b>	<b>Mléčné výrobky</b>
Ovocné jogurty, mléka, kefíry	Nad 30% tuku - Sýry, smetana, neslazené jogurty, kefíry
<b>Pečivo</b>	<b>Pečivo</b>
Veškeré výrobky z pšenice (bílé, tmavé, celozrnné)	Do určité míry - proteinový chleba, večerní chleba - vše bez mouky
<b>Ovoce</b>	<b>Ovoce</b>
Banány, hroznové víno, mango, ananas, sušené ovoce, mandarinky, jablka, hrušky, pomeranče, meruňky, broskve, švestky, kiwi, melouny	Avokádo, bobule a lesní plody
<b>Másla a oleje</b>	<b>Másla a oleje</b>
Slazené ořechové másla, nízkotučná másla, rostliny tuky a oleje	Olivový, nerafinovaný, panenský, čistý ořechový, kokosový, ghí máslo, sádlo
Slunečnicové semínka, arašídy	Ořechy, semínka
<b>Nápoje</b>	<b>Nápoje</b>
Džusy, limonády, alkohol, energi drinky, smoothies	Voda, káva, čaj, kokosová voda, mléko, proteinové nápoje (neslazené)
<b>Cukry</b>	<b>Cukry</b>
Veškeré přírodní sladidla a také umělá - med, sirupy, třtinový, rafinovaný, palmový, kokosový cukr atd	Do určité míry čekankový sirup, xylitol, erythritol, stévie
<b>Ostatní</b>	<b>Ostatní</b>
Rychle zpracované potraviny	Uzeniny, Maso, ryby, mořské plody, vejce
Chipsy, krekry, instantní kaše, sladkosti,	Vysoko procentní čokoláda bez cukru
Cigarety (15% cigarety je cukr)	



Nečisté	Čisté
Ochucovadla - kečup, barbecue omáčka, kupované salátové dresinky, balsamico.	Ochucovadla - avokádová majonéza, jablečný ocet, kečup bez cukru, mořská sůl, solný květ

Z tabulky potravin vyplývá, že jejich Cukrfree pravidla nejsou nahodilá, nýbrž vycházejí z odpovědi na otázku, čím nahradit cukr a sacharidy - jsou to zdravé tuky a kvalitní bílkoviny. Sladkou chuť získávají z nejrůznějších ořechů, smetan, bobulí a lesních plodů. Ostatní ovoce je z důvodu vysokého obsahu sacharidů buď nedoporučeno, nebo pouze výjimečně.

*„Občas dam i to, co by se při low carb nemělo... Jako včera jsem si dala meloun nebo dneska mandarinku” (Vanesa, Buckley, Wales, 2022).*

*„Miluji též ovoce, ale to už hřeším, ale dám si dopoledne” (Růžena, Žatec, 2022).*

V určitých mezích jsou povolena sladidla s nízkým, nebo ideálním množstvím cukru zahrnující Stévii, Xylitol, Erythritol a v malém množství Čekankový sirup. Jak uvádí například Kateřina: *„Nejčastěji používám Čekankový sirup, ale jen málo, abych si nerozhodila příjem sacharidů” (Planá, 2022).* Pokud si chtějí dopřát něco sladkého, většinou si upečou koláč z mandlové a kokosové mouky, s tvarohem a lesním ovocem. Nebo si dají malou kostičku vysokoprocenní čokolády - bez přidaných cukrů. *„Sladké si dovedu odpustit, nebo si vyrobím své... V neděli jsem dělala mrkvový dort a ten byl top strop” (Simona, Praha, 2022).*

Nicméně účelem cukrfree je omezení cukru úplně, nikoli jeho nahrazováním jinou alternativou. Z tohoto důvodu se tento životní směr snaží o to, aby jeho vyznavači nevyhledávali náhradní sladidla, ale učili se vnímat přirozeně nasládlou chuť jídla. Informátoři v tomto ohledu tvrdí, že po nějaké době bez cukru se změní vnímání chutí. *„Přijde mi, jak kdybych před low carb nepoužívala chutě, teď je to jiné, najednou tu je tolik chutí. Ted už vím, co je to nebe v hubě” (Růžena, Žatec, 2022).* To co jim přišlo před dodržováním cukfree málo sladké, tak je najednou sladké tak akorát, nebo moc. Klára, Anna a

Kateřina tvrdí, že po tolika letech bez cukru jim přijde některé ovoce až nepříjemně sladké. Je to například hroznové víno, banán, mango, nebo meruňka.

*„Zbožňovala jsem banán s tvarohem, po cvičení to byla moje rutina ohledně doplňování bílkovin. Ted' mi stačí čtvrtka banánu a je to sladké až až” (Anna, Tachov, 2022).*

*„Z hroznového vína se mi už křivý až huba, už ho nemůžu jen tak zobat k televizi a ani ho vzhledem ke stravování nevyhledávám” (Klára, Tachov, 2022).*

Tento jev je pochopitelný vzhledem k povaze preferovaných potravin. Martin et al. (2001) ve své studii hodnotil efekt nízkosacharidového a nízkotučného stravování a touhu po určitých potravinách a jaký to má dopad na apetit. Po dva roky byly sledovány dvě skupiny účastníků. Nízkotuková skupina zahrnovala 136 účastníků a nízkosacharidová 134 účastníků. Při porovnání těchto dvou skupin se ukázalo, že nízkosacharidová dieta potlačuje touhu po určitých typech potravin - sladkosti, tuky z rychlého občerstvení, sacharidy obecně a potraviny s velkým obsahem škrobu a cukru. Nízkotuková skupina zase vykazovala menší touhu po potravinách obsahující vysoké množství tuku, ale preferenci potravin s vysokým obsahem sacharidů. Výsledkem bylo, že účastníci stravující se nízkosacharidově méně pociťovali hlad ve srovnání s nízkotukovou skupinou a více vnímali chuť. Apetit měli více sníženy muži ve srovnání s ženami (str. 1963-70). Nicméně obě diety podporovaly omezování konkrétních typů potravin, což pochopitelně vedlo ke snížení chuti k určitým jídlům a preferencí pro potraviny, na které bylo omezení zaměřeno. Každý typ stravování má svá svou specifickou kuchyni založenou na klasifikacích a pravidlech, které upravují nejen přípravu a kombinaci potravin, ale také jejich výběr a konzumaci, což vede i ke změně chutí a apetitu.

Potraviny, které jsou pro cukrfree strávnicky nečisté, jedinci vyřadili z jídelníčku, protože představují hrozbu dietního řádu. Tedy i jejich smýšlení o tělesnosti, zdraví a kráse.

*„Já chápu, že každý z nás má někdy chuť na sušenku, že? Ale co je v podstatě v jedné například Mila? No. Celodenní nápal sacharidů. Je to pro mne špatné, protože, kdybych si jí dala, pozastavím si celý redukční proces a měla bych výčitky svědomí” (Helena, Pardubice, 2022).* Sacharidy jsou chápány jako narušující elementy stanoveného řádu. Z úzkosti z

poskvrnění a ztráty tělesné kontroly se podřizují daným pravidlům stravování. Protože sebemenší, ne-li delší vybočení ze stravy, by pro ně znamenalo opětovné přibrání a zhoršení zdravotního stavu. Pan Marek (Staré Sedliště, 2022) se mi svěřil s tím, že nízkosacharidovou stravu na nějaký čas přerušil z důvodu hospitalizace.

*„...Věřte, že tam může skončit kdokoliv. Při braní léků na psychiku se běžně přibírá na váze. Když při tom ještě změníte stravu, je jojo efekt výraznější. Když jsem se dostal do psychiatrické léčebny, tak jsem začal jíst nemocniční stravu – snídaně, oběd, večeře. A bylo to v jiném složení, než na které jsem byl zvyklý. Navíc jsem začal brát léky, které mi braly strašně energii, a chtělo se mi strašně spát. Nic se mi nechtělo. Po nějaké době jsem rodiče poprosil, aby mi poslali co nejvíce sladkostí a já začal jíst sladký. Na začátku pobytu jsem měl 78 kg (kvůli předcházejícímu stresu jsem zhubl 2 kg). Pokud si dobře pamatuji, tak po měsíci jsem vážil 87 kg. Postupně mi ta váha narostla nejdříve na 100. Po dalších měsících jsem měl 120 kg. Vrátit se opět k nízkosacharidovému stravování bylo opravdu náročné... ale teď mě to motivuje mnohem více.”*

Klára zas tvrdí, že *„pokaždé když jsem zhřešila, nebo byla na oslavě a neodolala, tak se mi pleť ihned zhoršila. Začala jsem znovu mít ty velké boláky na obličejí. Už z toho důvodu nechci jíst cukr”* (Tachov, 2022).

Cukr je podle cukrfree vyznavačů škodlivá látka a zbytečně přeceňovaná surovina. Největší hrozbu vidí v tom, že navzdory jeho škodlivým vlivům na lidské zdraví - například zubní kaz, boleti zubů, obezita, kvasinkové infekce, nemoci trávicího traktu, vyrážky, akné, hormonální nerovnováha atd. (Lenka, Klára, Anna, Kateřina, Růžena, Libor, 2022), ho lidé stále milují. Libor a Hanna si k cukru vytvořili takový odpor, že v něm vidí bílý jed. *„Jen při pouhým pohledu na něj, mám pocit, že jsem přibrala další kilo”* (Hana, Pardubice, 2022). Samozřejmě, že jsou si vědomi, že cukr není zcela jedovatý, ale je špinavý/ nebezpečný. Jak řekl Fischler (1988) *„nejíme vše, co je biologicky jedlé, protože to, co je jedlé, není vždy kulturně požitelné”* (cit. str. 275-90).

Jinými slovy, je třeba uznat, že jednoduchý problém, se kterým se setkáváme při identifikaci jídla z hlediska kulturně naučené referenční mřížky, vyvolává v jednotlivcích i

pocity a chování, které mu brání jídlo začlenit nebo dokonce vnést do úst. „*Ted už jsem ve stádiu kdy mě sacharidové jídlo děsí*” (Linda, Brno, 2022). Poskvrnění není nikdy izolovaná událost, nemůže k tomu dojít jinak, než s ohledem na systematické uspořádání myšlenek (Douglas 1966). Cukrfree jedinci tak musí nejdříve potraviny identifikovat, promyslet, zařadit prvky, ze kterých se skládá, a pochopit její místo v řádu. Binární opozice stojí na klasifikování sacharidových (nečistých) a nesacharidových (čistých) potravinách v rámci struktury jejich cukrfree kultury. Při kulinařských aktech též dbají, aby nedocházelo k poskvrnění jídla. Mohlo by to být například sacharidem (mouka k zahuštění, škrob, cukr atd.), ale také zdravotně závadným náčiním, kterým by jídlo připravovali. Pokud tyto stanoviska dodrží, pak je jídlo identifikováno jako bezpečné a může zaujmout své místo na talíři a v těle jedlíka.

## 4.2 CUKRFREEE INDETITA

Z teoretické části, už víme, že identita člověka nám pomáhá objasnit, kam daný jedinec nebo skupina patří. Uceluje nám podobu sebevyjadřování jedince či obraz společnosti. Tedy to, co jednotlivce spojuje a to, co je odlišuje od ostatních.

Cukrfree lidí spojují především myšlenky ohledně stravovacích praktik. Konzumace se stala prostředkem, skrze nějž poznávají, nahlíží, chápou a interpretují svět kolem sebe. Integrovanou silou a sjednocujícím principem (Hernegger, 1982) pro cukrfree vyznavače se stal postoj k cukru samotnému, ale i nahlížení na ostatní necukrfree jedlíky. Jak už bylo řečeno v předchozích kapitolách: informátoři nabývají názoru, že omezit přidaný cukr ve výrobcích a konzumace cukru by lidstvu prospělo. Chápání toho, kdo jsou, a kdo jsou ostatní lidé, se projevuje v jejich hodnotících principech okolo stravování.

*„Já jsem jednoznačně pro to, aby se cukr nejedl vůbec... Lidé ho v minulosti nejedli vůbec a byli v pohodě. Jím ho pouze ve formě ovoce. Nechci jíst ani med od včel. Taťka mi ho občas dává do ranního čaje, čaj mi oslazený medem vůbec nechutná. Proč to vůbec dělá?*

*....Tím, že nejím cukr, se cítím více plný energie. Možná to je také tím, že jsem cukr nahradil tukem. Měli by to taky zkusit, chtěl bych je inspirovat”* (Marek, Staré Sedliště, 2022).

*„Je dost obtížně popisovat průměrnému občanovi České republiky, že cukry nejsou jen sladké a následně celý low carb, nebo cukrfree koncept”* (Helena, Pardubice, 2022).

U cukrfree jedinců se s jídlem ztotožňují jejich hodnoty, myšlení a praxe. Stalo se ústředním bodem jejich smyslu pro identitu. Avšak nemají pouze identitu spojenou se stravováním. Každý z nich může mít mnoho identit, avšak přesto se zakoušejí jako jednotná entita. Jídlo se pro ně stává nedílnou součástí habitu. „*Habitusy, stejně jako společenské pozice, jejichž jsou plodem, jsou diferencované: také však diferencující. Jsou nejen odlišné či odlišované, ale samy také odlišnosti plodí: utvářejí v činnost různé principy diferenciacce nebo užívají společných principů diferenciacce různým způsobem*” (Cit. dle Bourdieu 1998, str. 16). To co jí vyznavač cukrfree, a jakým způsobem to jí, je zdaleka odlišný od "běžného" konzumenta. Liší se v klasifikačním schématu potravin, v principech vidění a rozlišování mezi tím, co je požitelné a co nebezpečné, co je správné a co je nesprávné. Mění se i jejich chutě: „*Přijde mi, jak kdybych před low carb nepoužívala chutě, teď je to jiné, najednou tu je tolik chutí. Teď už vím, co je to nebe v hubě*” (Růžena, Žatec, 2022). Paul Connerton (1989) tvrdí, že v rámci enkulturace a se jedinec učí správné chuti, aby se pro něj stala přirozenou a posloužila jako kritický konstrukt rozlišování (87–90). Chuť je podle něj schopnost jedince soudit a porovnávat. Connerton (1989) a Bourdieu (1998) uvažují o chuti jako o ztělesněné znalosti a o naučené dovednosti.

Rozlišování jídla na čisté a nečisté je sjednocujícím principem, který vytváří životní styl cukrfree a společně sdílenou identitu. Když jsem vedla rozhovor s Markem (Staré Sedliště, 2022), uvedl, že svůj životní směr změnil kvůli svému tělu a především kvůli hledání partnerky. Říkal si, že: „*Až zhubnu 5 kilo, tak dívce, která se mi líbila, napíšu zprávu, a budu se o ní zajímat. Jenže, jak jsem zhubnul, tak jsem na svoji původní myšlenku zcela zapomněl a soustředil jsem se pouze na nový životní styl*”. Je to z toho důvodu, že jídlo se stalo nástrojem vystihující jeho životní styl, který začal být sdílený jen s určitou skupinou lidí a dívka již nebyla v souladu s jeho sociálními procesy, jež se podílejí na formování i udržování identity. Sdružování se do kolektivů u cukrfree vyznavačů, probíhá prostřednictvím nejrůznějších sociálních sítí. Informátoři uvádějí především Facebookové stránky (Low Carb pro začátečníky, low carb pro normální lidi, cukrfree recepty, LC cukrovinky atd). Zde mají prostor pro seznamování se s ostatními vyznavači a sdílením zkušeností. Také zde najdete mnoho rad, jak vést nízkosacharidový život a spoustu receptů, které si komunita navzájem sdílí. Jak uvádí například Larisa: „*Jsem členem některých low carb skupin s recepty, kde si*

*všichni předáváme cenné rady'' (Benátky nad Jizerou, 2022).* Já sama jsem teď členkou několika těchto skupin, z důvodu hledání mých informátorů pro výzkum. Tyto skupiny jsou z většiny uzavřené. Člen, který chce do skupiny vstoupit, musí zažádat o přijetí. Pokud je přijat, může libovolně vkládat příspěvky, avšak musí dodržovat základní pravidla stanovené skupiny. Členové skupin, nebo jejich majitelé, také skrze tyto stránky pořádají nejrůznější kurzy, setkání a pobyty zaměřené na nízkosacharidové stravování. Svoji úlohu v inspiraci hraje i Instagramová stránka Janiny Černé, která sdílí své zkušenosti a recepty nejen na jídla, ale i udržitelnou domácnost.

### 4.2.1 Každodennost

Pro vytvoření určité identity hrají velkou roli i každodenní aktivity, které poskytují relevantní informace o jejich symbolickém světě. Jak uvádí mí informátoři, je potřeba onomu zdravému životnímu stylu věnovat dostatek času. *„Musíte promýšlet co si dáte k snídani, k obědu, večeři. Neobjednáte si jídlo z fastfoodu, prostě obětujete čas tomu, abyste měl dobré a výživné jídlo'' (Kateřina, Planá, 2022).* Každodenní rutinní jednání ohledně přípravy jídla je u mých informátorů běžnou domácí praxí a vaří skoro každý den. Když je potřeba, tak i několikrát za den, protože dbají na čerstvost, a mnoho jídel není vhodné k dlouhodobému uchování.

*„Jidelniček se snažím mít sestavený den předem na následující den, nejen proto, abych mohla případně třeba vyndat maso z mrazáku, nebo něco dokoupit, ale abych ve spěchu druhý den nešidila tělo nějakým narychlo vymyšleným nebo zakoupeným jídlem'' (Lenka, Přimda, 2022).*

Slečna Anna (Tachov, 2022) uvádí, že občas je to i psychicky náročné, protože *„neustále přemýšlíte o tom, co budete jíst a přemýšlíte co můžete vůbec jíst.... S přítelem se občas opravdu pohádáme, protože je moje jídlo na výletech vždy problém. A občas i u rodinného stolu je to těžký. Většinou ho, nebo rodinu odbiju tím, že teď nemám chuť, ani hlad. Že se najím až doma. A v zápětí už přemýšlím, co si vlastně uvařím''.*

Informátoři tak po většinou času tráví přípravou jídla, sestavování jídelního planu a nákupního seznamu. *„Nejčastěji používám na velký nákup aplikaci kosik.cz, plánuji postupně,*

*co budu vařit a postupně přidávám suroviny do košíku. Ráda dopředu vím, co můžu vařit, a na to nakupuji a vybírám. Naopak se také ráda přizpůsobím, když jsou nějaké akce na sezónní potraviny nebo na maso, podle toho vymyslím budoucí recepty. Nerada dokupuji chybějící, řídím se raději strategií vždy připravena“ (Paní Larisa, Benátky nad Jizerou, 2022). Svůj volný čas ale i celkový život přizpůsobuje tomu, aby mohli vést cukrfree život. Při rodinných oslavách, víkendech, ale i o svátcích často vynechávají tradiční jídla a připravují si ty své. „Co se týče svátků, tak i například cukroví lze upéct cukrfree, mám několik receptů, podle kterých pečou každý rok. Na Vánoce si dávám rybu a k tomu zeleninu“ (Paní Klára, Tachov, 2022). Otázkou pak je, jaký vliv tyto činy ohledně různorodého stravování členů rodiny bude mít za následek. Co zapříčiní odlišné životní styly a identity lidí v jedné domácnosti?*

Mnoho z nich se setkává z nepochopením ze strany rodiny. „*Myslí si, že se trápím asi hlady (smích). Především babičkám je to těžké vysvětlit... stará generace“ (Paní Alice, Dobříš, 2022). Nebo paní Vanesa (Buckley, Wales, 2022) také upozorňuje na problém nechápat smysl života bez cukru ze strany rodiny. Paní Růžena zas tvrdí, že jí to omezuje ve společnosti a na oslavách, kde se podávají chlebičky a dorty.*

Konzumace jídla je okamžikem, při kterém si lidé vytváří přátelství, posilují vztahy v rodině, konverzují a vyměňují názory. Nejen společné stolování, ale také samotné vaření může sblížovat, neboť zapojuje členy rodiny do společné práce a upevňuje jejich vztahy (Counihan 1999, str. 6). Libor a Helena v této souvislosti podotýkají, že od té doby, co se stravují oba stejně, tak to jejich vztah ucelilo. Především Helena tvrdí, že: „*Všechno je snažší, vaříme a nakupujeme pro oba... Spolu a oběma nám to tak vyhovuje... Navíc spolu trávíme i více času, protože ho učím vařit“ (Pardubice, 2022).*

Jak podotýká Sutton (2001), jídlo se podílí na tvorbě našich sociálních vazeb, kulturních hodnot a osobního chápání sebe sama. Jídlo je z velké části i emoční záležitostí, často se pojí s různými příběhy a událostmi. A není se ani čemu divit, protože emocionální centra v mozku se nacházejí blízko čichové centra (str. 465-75). Já osobně často vzpomínám na večery s kateřinou. Vždy nám upekla čerstvé, cukrfree sezamové placičky k hovězímu Tatarskému bifteku, a následně jsem si vyprávěla události svých dnů. Nebo její úžasné vaječné omelety, kterými mi zpříjemňovala ranní odchody do práce. Různé chutě a vůně se mohou pojit s nejrůznějšími zážitky a vzpomínkami spojenými s jídlem. Jídlo, které jíme, místo, kde ho

jíme, osoby nimiž ho sdílíme, vytvářejí náš osobní příběh. Nicméně měnící se potravinové zvyklosti nastolují novou strukturu moderního života a nové osobní příběhy jedinců.

### 4.3 GENDEROVÉ ASPEKTY STRAVOVÁNÍ

Vzory chování pro stravovací zvyklosti jsou rozličné i pohlavně. Kulturní diferenciací mezi muži a ženami je v podstatě utváření genderových rolí, a na příkladu jídla můžeme sledovat sociální konstrukci těchto rolí. Produkce, obstarávání jídla, jeho příprava a způsoby stravování, to vše jsou oblasti silně genderované. Informátorky uvádějí, že obstarávání potravin v domácnosti je jejich úloha. Chodí nakupovat převážně ony. Jeden z důvodů je jejich specifické stravování a partneři, nebo děti by nevěděli, jaké potraviny domu nakoupit. U Marka (Staré Sedliště, 2022) obstarává potraviny převážně maminka, a nebo občas zajde nakoupit sám.

Většina informátorek uvedla, že v jejich rodině vaří ony. I Libor (Pardubice, 2022) ponechává spíše vaření své přítelkyni. Pan Marek zas své mamince. „*Kuchyni vždy vládla žena*“ (Staré Sedliště, 2022). Toto rozdělení se zdá být pro mé informátory zcela přirozené. Je to především z důvodu toho, že zažili toto rozdělení u svých rodičů, tudíž v období primární socializace, které West a Zimmerman (1987) nazývají socializací genderových rolí. Utváření genderové identity se pak odehrávalo skrze interakci s okolím. Vaření se tak pro ženy stalo přirozené a pro muže rysem ženskosti.

*„Váří doma já, protože kdybych neuvařila já, tak se děti stravují na toustovém chlebu“ (Růžena, Žatec, 2022).*

*„Vařím pouze já, protože přítel žije ve stereotypu, že by měla vařit žena. Někdy něco uvaří, ale většinou pouze nějakou zvěřinu pro sebe“ (Paní Klára, Tachov, 2022).*

Jak můžeme vidět podle citace Kláry, tak i identifikace s konkrétními potravinami (zde to je zvěřina) definují muži a ženy svou mužnost a ženskost, svou podobnost a odlišnost. Jídlo se tak stává prostředkem diferenciací mužnosti a ženskosti (Counihan 1999, str. 12.) „*Zvěřinu ode mě nechce připravovat, prý to neumím, navíc si to v lese střelil sám, tak proč bych se s tím měla dělat já, když to stejně nejím*“ (Klára, Tachov, 2022).



V tomto případě bychom mohli hovořit i o genderových stereotypch, které se snaží ženy a muže udržet v určitých rolích. Sociální instituce a kultura udělaly z kuchyně genderový prostor a obecně se předpokládá, že ženství či mužství určuje, jaké schopnosti máme a jaké ne. „Z 90% vaří přítelkyně. Umí totiž vařit. Já se teprve ve svých 23 letech učím vařit, nikdo mě to předtím neučil“ (Libor, Pardubice, 2022). Anna (Tachov, 2022) také uvádí, že raději doma vaří ona: „Protože naposled, když přítel vařil, ležela jsem týden se střevními potížemi“.

Jak už jsem uvedla v teoretické části práce, tak dle Carole Counihan existuje korelace mezi činností vaření jídla a ženskou a mužskou mocí (Counihan, 1988, str. 51). Většina informátorek se do stravy své rodiny snaží zařazovat zdravé potraviny v podobě zeleniny a kvalitních jídel, avšak většinou se stravují odlišně. Výjimkou je Libor a Helena (Pardubice, 2022), kteří se rozhodli stravovat stejně. Alice tvrdí, že její manžel je do určité míry cukrfree. Avšak: „Miluje pečivo... Používá tedy alespoň kvalitní špaldovou a žitnou mouku. Moje maminka je také cukrfree... Bratr a Otec velký mlsalové (smích)“ (Dobříž, 2022). Občas se také ve výpovědích vyskytuje částečné propojení s partnery, kteří výjimečně sacharidy vynechávají. Například Larisa uvádí, že: „Přítel se stravuje se mnou co se týká obědů. Jinak výrazně také omezil cukry a sacharidy, zmizelo mu sacharidové břicho a líbí se mu přival energie. Nicméně sám si občas dopřeje např. normální pečivo nebo přílohy, nedrží striktně a nepočítá“ (Benátky nad Jizerou, 2022).

Ženy tak často připravují alternativy jídel pro sebe a spíše jen vynechávají přílohy. Svým dětem a partnerům připravují, nebo nabízejí jídla, které sobě popírají. Úsudkem k těmto činům je nepozřenost jejich cukrfree stravy, nebo odlišné stravovací návyky a potřeba určitých potravin. Jedná se především o sacharidové přílohy, pečivo a nejrůznější sladkosti, které jsou pro ně charakteristické jako běžné jídlo, bez kterého by si neobešli.

„Jsem v domácnosti s dvojčaty. Kluk a holka 18 let. Mé jídla z 90 procent nejí. Stravují se běžně“ (Růžena, Žatec, 2022).

*„Pro přítele vařím ještě druhé jídlo, což je někdy náročnější. Přítel je puritán a zdravý životný styl mu nic neříká” (Klára, Tachov 2022).*

Nicméně, jak uvádí Simona (Praha, 2022); *„v určitých chvílích partnerovi ani nic jiného nezbyde”*, protože v domácnosti vaří pouze ona. Na těchto výrocích můžeme sledovat vztahy kolem jídla, jež odrážejí moc dvojího typu.

Muži vědomě i nevědomě po ženách požadují připravovat určité typy jídel, které jsou proti jejich přesvědčení. Muži mohou mít moc soudit jídla, které ženy vaří. Mohou znevažovat jejich jídlo, nejíst ho, nebo požadovat určité typy jídel. Toto tvrzení si můžeme ukázat na citaci Marka, jenž žije s matkou, která v domácnosti obstarává jídlo. *„Koupil jsem mamce kuchařku s low carb recepty, aby začala podle toho vařit” (Staré Sedliště, 2022).*

Avšak ženy v některých případech také uplatňují svou moc skrze odmítání vařit jiná jídla a manipulují s jejich obsahem (Counihan, 1999, bez stránkování).

*„To jestli tu omáčku zahustím guarovou gumou, nebo jen smetanou, jeho děti, ani partner to nepoznají. Zeleninové saláty se už taky naučili jíst..... Jak říkávala moje máma, pokud máš hlad, dáš si to, co je, pokud ne, tak hlad nemáš” (Slečna Kateřina, Planá, 2022).*

*„Celerový pyrė ze šlehačky úplně krásně nahradí bramborovou kaši, přítel si ji už zamiloval” (Larisa, Benátky nad Jizerou).*

V západních společnostech ženy dříve často symbolicky využívali jídlo jako cestu k moci a bezpochyby tomu tak je i dnes. Nicméně si troufám tvrdit, že v dnešním moderním světě, ženy i muži spíše jídlo využívají jako nástroj pro dosažení toho, co považují za fyzickou a duchovní dokonalost. Když jsem se ptala na otázku, co mým informátorům cukrfree stravování přineslo, z většiny se odpovědi shodovaly na tom, že ztrátu přebytečné váhy, zlepšení zdravotního stavu, a tudíž i spokojenost s tím, jak vypadají. Hrozbu pak vidí například Růžena v tom, že *„kdybych se vrátila na běžnou stravu, kila se postupně znovu objeví” (Žatec, 2022).*

*„Pokud budu jíst sacharidy, vím, že zase přiberu, a to já vážně nechci“ (Anna, Tachov, 2022).* Anna mi vyprávěla, že skrze problémy spojené s přejídáním a touhou po hezčím těle u ní z většiny docházelo až ke stravovacím poruchám. Po několika neúspěšných dietách, nacházela útěchu znovu v jídle, a to zejména ve sladkém. Ze začarovaného kruhu se dostala až díky tomu, že cukr ze svého života téměř úplně vyřadila. *„S cukrfree přišla neuvěřitelná úleva a s svým způsobem svoboda v jídle, hubla jsem a zároveň nepocítovala vůbec žádný hlad, navíc jsem se už nemusela mordovat každý den v posilovně“ (Anna, Tachov, 2022).*

Carole Counihan (1999) ve své práci uvádí, že ženy jsou zdaleka více náchylné na mýtus krásy, který je formován a uměle vytvářen vnějšími determinanty. Na biologické tělo ženy jsou často aplikovány normy a požadavky dané kultury a společnosti. Z toho důvodu se ženy často uchylují k nejrůznějším dietám a stravovacím návykům, které zásadním způsobem formují to, co považujeme za přitažlivé (str. 10). Koncept těla a mýtu krásy jsem sledovala i u svých informátorek. Toto tvrzení si můžete ověřit na následujících citacích: *„Nízkosacharidové stravování... je to moje cesta ke štíhlé postavě“ (Vanesa, Buckley, Wales, 2022).* Nebo Helena uvedla: *„Celý život bojuji s nepříteli hubenými stehny, stravu upřímně dodržuji spíše kvůli vizáži mého těla“ (Pardubice, 2022).* Linda zas tvrdí, že: *„Je neustále na čem pracovat, jsem věčně nespokojená tady leze špiček, tohle už to není, co to bejvalo a atd. atd.“ (Brno, 2022).*

O těchto skutečnostech svědčí i fakt, že svým dětem a partnerům připravují, nebo nabízejí jídla, které sobě sami popírají. Nicméně se není ani čemu divit. Například ve Spojených státech, jak uvádí Counihan (1999), si populace cení tenkosti. Projevy v reklamě, módě a zejména v médiích vytváří přesvědčení, že hubenost znamená kontrolu, moc, bohatství, kompetence a úspěch. Proto není překvapením, že normy jsou pro ženy přísnější než pro muže, což znamená, že více žen neodpovídá předepsaným normám a cítí se méně ceněny (str. 9). Z rozhovorů s cukrfree vyznavačkami vyplynulo, že některé z nich mají tyto pocity, ale svou váhu již ovládají přes stravovací zvyklosti - jak jsem již uvedla v předchozích kapitolách, avšak pro dokreslení dodávám citaci: *„Furt hledám způsobí, jak něco změnit... Občas si říkám, proč zrovna já musím mít předpoklady k obezitě?“* A následně doplňuje svoji výpověď: *„Víte jak je těžký sehnat kalhoty na tak malé nohy? Všechny jsou dlouhé, buď mi to je pase, nebo není přes stehna. Navíc teď všechno začali dělat oversize, takže já vypadám jak*

*Michelin" (Tachov, 2022). Nebo trochu jinou interpretaci uvádí Simona: „Každá ženská je věčně nespokojená, tak jako já vždy budu" (Simona, Praha, 2022).*

Některé feministky argumentují tím, „že v patriarchálních společnostech byly ženy nuceny akceptovat ponižující pojetí sebe sama. Obraz své vlastní podřízenosti si znitěrnily natolik, že ani po té, co padly některé z objektivních překážek jejich vývoje, nebyly schopny využít některou z nabízejících se šancí k vlastnímu prospěchu. Kromě toho byly odsouzeny k tomu, aby snášely bolest vyrůstající z nedostatku vlastní sebeúcty" (Taylor 2001, str. 41- 42). Myslím si, že nikdy žádná strategie nebude stačit, protože síly, které vytvořily a nadále podporují poruchy tělesného obrazu - a zde mám na mysli nejen poruchy příjmu potravy, ale i závislosti na cvičení, nadměrné užívání a zneužívání kosmetické chirurgie, kosmetiky, diety, stravovací návyky a naši kulturní posedlost krásy, jsou rozmístěny a udržovány nesčetnými způsoby. Většinou ve spolupráci nás všech a zdaleka se tyto problémy nijak neomezují jen na určité typy lidí - bohatých ani chudých, ale také se neomezují na rasy, třídy, etnika, národnosti a ani věk.

## 5. ZÁVĚR

V teoretické části jsem zmiňovala Mintzův historický vývoj cukru, který vycházel z myšlenek, že dříve byl cukr přepychem pro bohaté, následně se dostal do proletářské vrstvy a skrze průmyslovou výrobu změnil i charakter každodenní spotřeby potravin rodin. Spotřeba cukru tak vyjadřovala „složitou myšlenku, že odlišností by se člověk mohl odlišit.“ (Cit dle Mintz 1985, str. 185). Jenže, aby chudí jedli cukr, obětovali jiná jídla a jejich strava trpěla. Zatímco bohatí mohli jíst cukr dál a jednoduše si vybrali nový symbol jejich odlišnosti (Counihan 1948, s. 8). Dnes dochází k další změně, kdy vyřazení cukru z jídelníčku se opět stává přepychem. Každého, kdo se chce stát cukrfree, čeká změna, jež ovlivní jejich chování kolem produkce, distribuce a spotřeby. Tyhle souvislosti následně ovlivní i jedincův rozpočet a stává se tak výsadou spíše střední, či vyšší třídy. „Nízkosacharidové stravování je finančně náročnější. Potraviny kupuji kvalitnější a tudíž i dražší, dávám zhruba o 40% vyšší částky za jídlo než před Low carb“ (Růžena, Žatec, 2022). Ja uvádí Helena: „Inu, hlad nezaplácnete rohlíkem za dvě padesát“ (Pardubice, 2022). Finanční náročností cukrfree stravování zdaleka nekončí. Symbolů odlišnosti od "běžných" konzumentů je mnohem více.

Výzkumem cukrfree cest za pomoci výpovědí 13 informátorů bylo zjištěno, že jako každá kultura, tak i tato uspořádává svět způsobem, který je pro ni specifický. Definování jinakosti, respektive odlišnosti od druhých, se pro tuto kulturu stalo především jejich specifické stravování - definují se podle toho, co jí, nejí, a co si představují pod jídlem či nikoli. Avšak za jejich potravinovou preferencí stojí mnohem složitější symbolické systémy klasifikace. Cukrfree jedinci musí nejdříve identifikovat všechny potraviny, promyslet je, zařadit prvky, ze kterých se skládají, a pochopit jejich místo v binární opozici čistých (nesacharidových) a nečistých (sacharidových) potravinách v rámci struktury jejich kultury. Při kulinářských aktech musí dbát o to, aby nedocházelo k poskvrnění jídla. Například sacharidem (mouka k zahuštění, škrob, cukr atd.). K poskvrnění by mohlo také dojít skrze zdravotně závadné náčiní, pomocí kterého jídlo připravují. Pokud tyto stanoviska jedinci dodrží, pak je jídlo identifikováno jako bezpečné a může zaujmout své místo na talíři a v těle cukrfree jedlíka. Jejich kulturní potravinové tabu vychází z odpovědi na otázku, čím nahradit cukr a sacharidy, které představují hrozbu pro jejich tělesnost a zdraví. Jsou to především zdravé tuky a kvalitní bílkoviny, přičemž je zde snaha o to, aby se jedinci naučili vnímat přirozeně nasládlou chuť jídel. Chuti se jedinec učí v rámci enkulturace, aby se pro něj stala

přirozenou a posloužila jako kritický konstrukt rozlišování. Chut' se pro ně stává schopností soudit s porovnávat (Connerton 1989).

Skrze stravování vytlačují ze svého života veškerá rizika a jsou více angažováni v ohledu toho, co do svého těla přijímají. Vytváří tak sanitaci života. Z výpovědí vyplývá, že všeobecné osvojení cukrfree hodnot se pro ně stalo zdravím životním stylem a synonymem civilizovanosti, úspěšnosti, morality, normality, zdraví, krásy, štíhlosti a síly. Jejich panující všeobecný názor, že by lidstvu prospěly jejich stravovací návyky s ohledem na snížení konzumace cukru, nám vypovídá o jejich sdílené identitě. Neboli jejich chápání toho, kdo jsou, a kdo jsou ostatní lidé (Jenkins 2008). Což se projevuje v jejich hodnotících principech okolo stravování. U cukrfree jedinců se s jídlem ztotožňují jejich hodnoty, myšlení a praxe. Jídlo se stalo ústředním bodem jejich smyslu pro identitu a nedílnou součástí habitu. To, co jí vyznavač cukrfree, a jakým způsobem to jí, je zdaleka odlišné od ostatních členů společnosti. Liší se v klasifikačním schématu potravin, v principech vidění a rozlišování mezi tím, co je požitelné a co nebezpečné, co je správné a co je nesprávné. Toto rozlišování jídla na čisté a nečisté je sjednocujícím principem, který vytváří životní styl cukrfree a společně sdílenou identitu, jež je udržována především skrze sociální síť a komunity. Pro vytváření jejich identity hrají velkou roli i každodenní rutinní jednání ohledně přípravy jídla. Ta je u mých informátorů běžnou praxí. Vaří skoro každý den. Když je potřeba, tak i několikrát za den, protože dbají na čerstvost a mnoho jídel není k dlouhodobému uchovávání.

Skrze genderové aspekty tohoto stravování bylo zjištěno, že diferenciací mezi muži a ženami je odvozena pomocí produkci a obstarávání jídla v rodině. Významným důvodem je jejich specifické stravování - ostatní členové rodiny by nebyli schopni jídlo obstarat. Cukrfree kultura z kuchyně udělala silně genderový prostor, jenž odráží moc dvojího typu. Muži vědomě i nevědomě po ženách požadují připravovat určité typy jídel, které jsou proti jejich přesvědčení. A ženy v některých případech uplatňují svou moc skrze odmítání vařit jiná jídla a manipulují s jejich obsahem. Nízkosacharidové stravování v jeho symbolické rovině nese poselství o skutečnostech, že jeho vyznavačky často svým dětem a partnerům připravují nebo nabízejí jídla, které sobě sami popírají. Ale proč tomu tak je?

Jedinou odpovědí mi je, že ženy jsou často náchylnější k nejrůznějším dietám a odlišným stravovacím návykům. Je to z toho důvodu, že tyto praktiky zásadním způsobem formují to, jak žena vypadá. Jídlo využívají jako nástroj pro dosažení toho, co považují za

fyzickou a duchovní dokonalost. To co jim cukrfree cesty přináší, je ztráta přebytečné váhy, zlepšení zdravotního stavu, vzhledu, více vitality a tudíž i spokojenost s tím, jak vypadají a kým jsou. Nebo snad ohrožují dobrovolně zdraví své rodiny? Určitě ne vědomě, protože podle výpovědí se jejich hodnoty s tímto neslučují. Spíše nám to vypovídá o dnešním moderním životě, který sebou přináší měnící se potravinové zvyklosti a charakter společného jídla.

# RESUME

The theme of this work is focused on research of Sugarfree Foodways. What is hidden behind food preference? What does this tell us about the given direction of life and its followers? The aim of the diploma thesis is to present Sugarfree lifestyle as the one of identity aspect forming people's lives, ideology, standards, social inequality and behaviour about production, distribution, and consumption.

The first part is dedicated to theory of the research and relevant concepts related to researched topics. The second part of my thesis consists of information on the process of gaining informers and creating ethnographical research. The practical chapter presents the results of conducted research, which are interpreted through both parts of semi-structured interviews, photo elicitation and data collected via attended observation.

Sugarfree foodways research has found that their definition of otherness or difference from others, has become their specific diet for this culture. Sugarfree supporters identify all the food, consider them and include the elements which they are composed from and understand their place in the binary opposition of clean (non-carbohydrate) and unclean (carbohydrate) foods within the structure of their culture. During culinary acts, care must be taken not to tarnish the food. They are defined by what they eat and what they imagine under food or not. If the opinions are followed then the food is identified to be safe and it can be eaten by a Sugarfree eater. Their cultural food taboo is based on the answer to the question how to replace sugar and carbohydrates that pose a threat to their physicality and health. These are mainly healthy fats and high quality proteins while there is an effort for individuals to learn to perceive the naturally sweet taste of food.

Through food, they get rid of risks and are more involved in what they put into their bodies. This creates a sanitation of life. All informants stated that the general adoption of Sugarfree values had become for them a healthy lifestyle and a synonym of civility, success, normality, morality, health, beauty and strength.

Their shared identity is evidenced by their prevailing general view that humanity would benefit from their eating habits of reducing sugar consumption. Their values, thinking and practices are identified with food. Food has become a focal point of their sense of identity and an integral part of the habit. The common shared identity is maintained primarily through social networks and communities.



Gender aspects of this diet found that diversity between men and women is derived through the production and procurement of food in the family. Sugarfree culture has made the kitchen a strong gender space, reflecting a power of two types. Men consciously and unconsciously demand that women prepare certain types of food that are against their beliefs. In some cases women use their power by refusing to cook other foods and manipulating the contents.

Sugarfree foodways is about today's modern life which comes with changing food habits and character of eating together.

# LITERATURA

- BERNARD, H. Russell. 2006. *Research methods in anthropology: qualitative and quantitative approaches*. Lanham: Altamira Press.
- BERGER, Peter L. a Thomas LUCKMANN. 1999. *Sociální konstrukce reality: pojednání o sociologii vědění*. Přeložil Jiří SVOBODA. Praha: Centrum pro studium demokracie a kultury.
- BOURDIEU, Pierre. 1998. *Teorie jednání*. Praha: Karolinum.
- BRUMBERG, Joan Jacobs. 1988. *Fasting Girls: The Emergence of Anorexia Nervosa as a Modern Disease*. Cambridge: Harvard University Press.
- BURZOVÁ, Petra Lupták, Tomáš HIRT a Lubomír LUPTÁK. 2015. *Vizuální antropologie: Klíčové studie a texty*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- CONNERTON, P. 1989. *How Societies Remember*. Cambridge: Cambridge University Press.
- COUNIHAN, Carole. 1999. *The anthropology of Food and the Body: Gender, Meaning and Power*. London: Routledge.
- COUNIHAN, C. 1988. "Female Identity, Food, and Power In Contemporary Florence." *Anthropological Quarterly* 61 (2): 51–62.
- COUNIHAN, C. et al. 2012. *Food and Culture: A Reader*. London: Routledge.
- ČERNÁ, Janina. 2016. *Cukrfree kuchařka*. CPress.
- ČERNÁ, Janina. 2018. *Cukrfree. Kuchařka pro malé i velké*. Sevruga.
- DOUGLAS Mary. 2011. *Čistota a nebezpečí: analýza konceptu znečištění a tabu*. Praha: Malvern.
- DOUGLAS, Mary. 1966. "The Abominations of Leviticus" from *Purity and Danger: An Analysis of the Concepts of Pollution and Taboo*. Copyright by Mary Douglas in Counihan, C. et al. 2012. *Food and Culture: A Reader*. London: Routledge.
- FERRAROVÁ, Eva. 2018. *Úvod do Anthropology of Food: Jsme to, co jíme?* Introduction to Anthropology of Food: Are we what we eat? *The Journal of Culture* / vol. 7 / No. 1 / 39-43.
- FERRAROVÁ, Eva, KAŠPAROVÁ, Monika, FALTUSOVÁ, Karolína, MORAVCOVÁ, Anežka, POULOVÁ, Veronika, VLČKOVÁ, Eliška, MATĚJÍČKOVÁ, Petra, FALTUSOVÁ, Karolína 2019. *Krize kulturních vzorců a nové trendy ve stravování z*

- hlediska Antropologie jídla. Časopis pro obecnou antropologii a příbuzné obory: Praha 10/2.*
- FISCHLER, Claude. 1988. *Food, self and Identity*. Social Science Information (SAGE, London, Newbury Park, Beverly Hills and New Delhi) 27(2), 275–292.
  - FISCHLER, Claude. 2001. *L'omnivore*. Paris: Odile-Jacob.
  - FOUCAULT, Michel. 2009. *Zrození biopolitiky: kurz na Collège de France (1978–1979)*. Z francouzského originálu pořeložil Petr HORÁK. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury.
  - FOUCAULT, Michel. 1980. *The politics of health in the eighteenth century*. Pp. 166-183 in *Power/ Knowledge: Selected Interviews and Other Writings by Michel Foucault, 1972-1977*, ed. by C. Gordon. New York: Pantheon.
  - GARFINKEL, Harold. 1967. *Studies in Ethnomethodology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
  - GIVEN, Lisa M., ed 2008. *The Sage Encyclopedia of Qualitative Research Methods*. London: Sage. FISCHLER, C. (1988). *Food, Self and Identity*. Social Science Information 27, 275–293.
  - GOODY, Jack 1982. *Cooking, Cuisine and Class: A Study in Comparative Sociology*. New York: Cambridge University Press.
  - HERNEGGER, Rudolf. 2005. *Gesellschaft ohne Kollektiv - Identität*. In: *Etnická indiference a její reflexe v etnologii*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, s.r.o., str. 162-97.
  - JENKINS, R. 2008. *Social identit*. London and New Your: Routledge.
  - KLEIN, J. A., ed. a Watson, James L., ed. 2016. *The handbook of food and anthropology*. London: Bloomsbury Academic.
  - LÉVI-STRAUSS, Claude (2006): *Mythologica. Syrové a vařené*. Praha: Argo.
  - LA PELLE, N. 2004. *Simplifying Qualitative Data Analysis Using Purpose Software Tools*. Field Methods 16 (1), 85-108.
  - LOZOVIUK, Petr. 2005. *Etnická indiference a její reflexe v etnologii*. In: *Soudobé spory o multikulturalismus a politiku identit (antropologická perspektiva)*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, s.r.o., str. 162-97.

- MALINOWSKI, Bronislaw. 1929. *The Sexual Life of Savages*. Boston: Beacon.
- WEINER, Annette. 1988. *The Trobrianders of Papua New Guinea*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- MEIGS, Anna S. 1984. *Food, Sex, and Pollution: A New Guinea Religion*. New Brunswick, N.J.: Rutgers University Press.
- MINTZ, S. W. 1979. *Time, Sugar, and Sweetness*.
- MINTZ, Sidney W. 1985. *Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History*. New York: Penguin.
- OAKLEY, Ann. 2000. *Pohlaví, gender a společnost*. Vyd. 1. Praha: Portál.
- PARUSNIKOVÁ, Z. 2000. *Biomoc a kult zdraví*. Sociologický časopis 36(2), 131-142.
- RENZETTI, Claire M. a Daniel J. CURRAN. 2003. *Ženy, muži a společnost*. Praha: Karolinum.
- ROUBÍK, Lukáš. 2018. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, s.r.o.
- SUTTON D. 2001. *Remembrance of repasts. An Anthropology of food and memory*. London: Berg.
- TAYLOR, Charles. 2001. *Politika uznání*. In: Gutmanová, Amy (ed.). 2001. *Multikulturalismus: zkoumání politiky uznání*. Praha: Filosofia, 41 - 90.
- TOUŠEK, Ladislav. 2012. *Výbrané aspekty metodologie aplikované antropologie*. In: *Výbrané kapitoly z aplikované sociální antropologie*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- VALDROVÁ, Jana a Lenka FORMÁNKOVÁ. 2004. *Abc feminismu*. Brno: Nesehnut.
- WEST, C. and D. ZIMMERMAN. 1987. *Doing Gender. Gender and Society*, 1 (2): 125–51.

## Elektronické zdroje

- BIORGANICA. 1993-2022. Online. Dostupné z: <https://www.biorganica.cz>
- CUKRFREE. 2019. Online. Dostupné z: <https://cukrfree.cz>.
- ČESKÁ ASOCIACE PRO SOCIÁLNÍ ANTROPOLOGII. 2022. Online. Dostupné z: [http://www.casaonline.cz/?page\\_id=7](http://www.casaonline.cz/?page_id=7).
- MARTIN, Corby K., Diane ROSENBAUM, Hongmei HAN, Paula J. GEISELMAN, Holly R. WYATT, James O. HILL, Carrie BRILL, Brooke BAILER, Bernard V. MILLER-III,

- Rick STEIN, Sam KLEIN a Gary D. FOSTER, 2011. *Change in Food Cravings, Food Preferences, and Appetite During a Low-Carbohydrate and Low-Fat Diet. Obesity. Online.* Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1038/oby.2011.62>
- SOCIOLOGICKÁ ENCYKLOPEDIE. 2020. Online. Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Hlavn%C3%AD\\_strana](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Hlavn%C3%AD_strana).
  - ZPRAVODAJSTVÍ EVROPSKÝ PARLAMENT. 2021. *Biopotraviny a ekozemědělství v EU (infografika).* Online. Dostupné z: <https://www.europarl.europa.eu/news/cs/headlines/society/20180404STO00909/biopotraviny-a-ekozemedelstvi-v-eu-infografika>.

# PŘÍLOHY

## Příloha 1: struktura rozhovoru

<b>Tématická oblast</b>	<b>Okruhy/ příklady otázek</b>
<b>A. Úvod</b>	Požádejte informátora o souhlas s pořízením nahrávky a informujte ho, že po něm nebudete požadovat žádné citlivé osobní informace a že veškerá data budou anonymizována.
<b>A. Úvodní otázky</b>	<p>Tématem mé diplomové práce je....</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dříve než Vám začnu klást otázky, ráda bych Vás požádala, abyste mi řekl/a několik věcí o sobě obecně.</li><li>• Pohlaví, věk, bydliště, práce, studium (obor).</li><li>• Označujete se jako cukrfree, nebo jako low carb, či jinak?</li><li>• Jak dlouho držíte dietu?</li></ul>
<b>A.2 Fotoelicitace</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jaké pocity a zkušenosti ve Vás vyvolávají fotografie daného jídla?</li><li>• Jedl/a byste jídlo na obrázky? Proč ano, proč ne?</li><li>• Co si myslíte o daném jídle?</li><li>• Láká Vás tohle jídlo?</li><li>• Při jaké příležitosti byste toto jídlo uvařil/a?</li></ul>

<p><b>B.</b></p> <p>Jídlo, konzumace a kultura</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mohl/a bych Vás poprosit, zda byste mi popsal/a Váš klasický den ohledně stravování? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak to máte o víkendech? A co svátky?</li> </ul> </li> <li>• Co pro Vás znamená jídlo? Je pro Vás víc než biologická potřeba?</li> <li>• Kde nakupujete potraviny? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaká je Vaše strategie při nakupování potravin?</li> <li>• Nakupujete Bio potraviny? Proč ano, proč ne?</li> <li>• Jaké nejčastější potraviny nakupujete?</li> </ul> </li> <li>• Je držení low carb/ cukrfree finančně náročnější? V čem? Ovlivňuje to zásadně nějak Váš rozpočet?</li> <li>• Chodíte do restaurací? Jak si tam vybíráte jídlo? Pokud ne, tak proč tam nechodíte?</li> <li>• Myslíte si, že by měli všichni vést život bez cukru? Proč ano, proč ne?</li> <li>• Když vidíte někoho, jak jí jídlo, které nezapadá do vašeho životního směru, co Vás jako první napadne?</li> </ul>
--	--

<p><b>C.</b></p> <p>Zdraví</p> <p>Vztah informátora k cukfree.</p> <p>Identita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Co pro Vás představuje zdraví životní styl?</li> <li>• Sportujete? Proč ano, proč ne?</li> <li>• Máte nějaké speciální praktiky pro svoje zdraví?</li> <li>• Čerpáte ohledně podvědomí být zdrav z nějakých speciálních zdrojů? Z jakých?</li> <li>• Používáte nějaké doplňky stravy? Jaké? Proč ano, proč ne?</li> <li>• Co se Vám představí pod pojmem cukru? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nahrazujete ho nějak? Čím?</li> <li>• Znáte Cukrfree Janiny Černé? Co si o tom myslíte?</li> </ul> </li> <li>• Co pro Vás znamená nízkosacharidové stravování?</li> <li>• Jak jste se k nízkosacharidové stravě dostal/a? Co Vás k tomu přivedlo?</li> <li>• Co Vás motivuje pro život bez cukru?</li> <li>• Co všechno přizpůsobujete tomu, aby jste tento životní směr mohl/a vést?</li> <li>• Odkud čerpáte zdroje, jak vést nízkosacharidový život?</li> <li>• Jste členem nějaké komunity, jenž prosazuje nízkosacharidové stravování?</li> <li>• Jaké jídlo je pro Vás špatné s ohledem na stravování? Proč zrovna tyto potraviny?</li> <li>• Porušujete někdy stravování? Pokud ano, jaké z toho máte pocity?</li> <li>• V čem podle Vás spočívají klady a zápory stravy bez sacharidů?</li> </ul>
---	---



<p><b>D.</b> Gender</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak vnímáte svoje tělo? Je něco, co by jste chtěl/a změnit? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stravujete se kvůli němu nízkosacharidově?</li> <li>• Podlehla jste někdy nějaké komerční reklamě na krasů? Jaké a proč? Pomohlo Vám to?</li> </ul> </li> <li>• Držíte nízkosacharidovou stravu sám/sama nebo i zbytek rodiny? Proč ano, proč ne? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyskytují se u Vás doma, nebo mezi přáteli nějaké problémy s ohledem na to, že jíte nízkosacharidovou stravu?</li> <li>• Omezuje to nějak Vaši domácnost, nebo Vás samotné?</li> </ul> </li> <li>• Kdo u Vás v domácnosti vaří? Kdo všechno se do příprav jídla zapojuje? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Z jakého důvodu ten či onen?</li> <li>• Váříte nízkosacharidově jen pro sebe, nebo i pro všechny? Proč ano, proč ne?</li> <li>• Jaké jídla připravujete pro ostatní?</li> </ul> </li> <li>• Jaké jídlo je u Vás doma oblíbené?</li> <li>• Používáte nějaké speciální techniky, či spotřebiče, výbavu pro vaření? Něco co by se mohlo lišit od ostatních domácností? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pořídila jste si nějaké speciální vybavení do domácnosti díky změně stravovacích návyků? Jaké?</li> </ul> </li> <li>• Vaříte jen z nakupovaných výrobků, nebo si některé připravujete sám/sama? <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Například pečivo, kefíry, sýry, vanilkovou esenci atd.)</li> </ul> </li> </ul>
-----------------------------	---

<b>E.</b> Závěr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Co Vám nízkosacharidové stravování přineslo? A co na druhou stranu vnímáte jako negativní věc v souvislosti s dodržováním stravy?</li><li>• Zapomněla jsem na něco, co je pro Vás jako vyznavače nízkosacharidového stravování důležité? Chtěl/a byste něco dodat?</li></ul>
<b>Poděkovat a ukončit rozhovor.</b>	

## Příloha 2: fotografie z fotoelicitace

zdroj: vytvořeno pro potřeby výzkumu, Irchová 2021

Fotografie 1: Krůtí steak na špekových fazolkách s restovanými houbami.



Fotografie 2: čokoládový fondán se zakysanou smetanou a ovocným pyré.



Fotografie 3: hovězí guláš s houskovým knedlíkem.



Fotografie 4: Zeleninový salát s hořčičnou zálivkou, kuřecími gyros nudličkami, tzatziki.



Fotografie 5: vepřová krkovice s kyselým zelím a houskovým knedlíkem.



Fotografie 6: káva.

