

Julia Wydrzyńska

POSTAWY WOBEC WEGANIZMU

Wstęp

W XXI w. sławę zdobył weganizm, odłam diety wegetariańskiej, wręcz jej ostrzejsza forma. Wydawać się może, że jest nowością, chwilową modą. Jednak jest on znany od wieków. Leonardo da Vinci, Albert Einstein, Benjamin Franklin bądź Mahatma Gandhi – to tylko niektóre znane postacie z historii, które przeszły na dietę roślinną. Weganizm jest znany od początku istnienia ludzkości, jednak w obecnym stuleciu zdobył jeszcze więcej sławy niż kiedyś. Reklamowany jest bardzo często w czasopismach i na stronach internetowych jako szybki sposób zrzucenia zbędnych kilogramów i poprawy stanu zdrowia. Utożsamiany jest głównie ze sposobem odżywiania, jednak ma on znacznie szersze znaczenie. W pierwszej kolejności jest to dążenie do ochrony zwierząt, niegodzenie się na wyrządzaną im krzywdę poprzez masowe hodowle w celach konsumpcyjnych bądź rozrywkowych.

Zdrowie a odżywianie

Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości dla Polaków. Wskazują na to liczne badania sondażowe. Badanie Centrum Badania Opinii Publicznej (CBOS) realizowane we wrześniu 2016 r. wykazało, że dla 57% ankietowanych zachowanie dobrego stanu zdrowia jest jednym z najważniejszych dóbr w życiu. Potwierdziło też, że większość Polaków (52%) jest zadowolona ze swojej sprawności fizycznej¹. Podobne badanie realizowane przez CBOS w kwietniu 2017 r. również

¹ *Zdrowie i prozdrowotne zachowania Polaków*, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K_041_17.PDF (29.01.2018)

wykazało, że zdrowie jest jednym z ważniejszych dóbr, jakie Polacy posiadają w życiu (38% respondentów wybrało właśnie tę opcję)².

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie jest „pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu zdrowia, a nie tylko brakiem choroby lub kalectwa”³. W tym wielowymiarowym ujęciu zdrowia kładzie się także nacisk na jednostkę jako całość, która składa się z wielu wzajemnie powiązanych ze sobą wymiarów⁴. Zdrowie zależy od wielu czynników. Wszelkie akcje podejmowane przez medycynę, np. szczepienia, są ważne, ale jednak nie najważniejsze. Na zdecydowaną poprawę stanu zdrowia przede wszystkim wpłynął wzrost poziomu życia, w tym najważniejszy jego element, czyli zdrowsze odżywianie⁵.

Jednym z najważniejszych czynników wpływających na zachowanie zdrowia organizmu jest odżywianie. Jest to dostarczanie wraz z pokarmem składników odżywczych oraz energii potrzebnej do życia i prawidłowego funkcjonowania wszystkich narządów. Współczesne odżywianie znacznie zmieniło się od odżywiania przodków ze względu na modernizację i rozwój jakości życia.

W starożytności dla Greków słowo „dieta” oznaczało styl życia, w tym jego nieodłączny element, czyli odżywianie się. Obecnie oznacza ono sposób żywienia z uwzględnieniem odpowiednich produktów pod względem m.in. urozmaicenia posiłków. Dieta powinna pokrywać zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe, by zapewnić prawidłowy stan odżywienia, uwzględniać zaburzenia metaboliczne wynikające ze stanu zdrowia osoby, ale również może być traktowana jako element przyczyniający się do wyzdrowienia. Konstrukcja diety wymaga w pierwszej kolejności uwzględnienia indywidualnych potrzeb człowieka i ustalenia zaleceń dotyczących wartości kalorycznej, odżywczej oraz częstotliwości posiłków⁶.

Żywnienie tradycyjne ma za zadanie zapewnić odpowiednią ilość energii oraz składników pokarmowych, które przyczyniają się do lepszego rozwoju fizycznego i umysłowego organizmu oraz do utrzymania dobrego stanu zdrowia⁷. Nie ma żadnych ograniczeń w wyborze produktów, potraw i sposobów przyrządzenia. Dieta tradycyjna w szczególności zwraca uwagę na udział produktów zbożowych, nabiału, warzyw i owoców oraz produktów pochodzenia zwierzęcego w celu zapewnienia prawidłowej ilości białka, odpowiedniej ilości tłuszczu, witamin

² *Sens życia – wczoraj i dziś*, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K_041_17.PDF (29.01.2018).

³ Preambuła Konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia przyjęta przez Międzynarodową Konferencję ds. Zdrowia, Nowy Jork, 19–22 czerwca 1946 r., s. 6.

⁴ B. Trzop, K. Walentynowicz-Moryl, *Spoleczne wymiary zdrowia i choroby: od teorii do praktyki*, Zielona Góra 2017, s. 9.

⁵ I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2007, s. 35–36.

⁶ J. Nujko, *Podstawy dietetyki*, Warszawa 2015, s. 7 i 10.

⁷ D. Włodarek, E. Lange, L. Kozłowska, D. Głowska, *Dietoterapia*, Warszawa 2014, s. 179.

i minerałów⁸. Jednak współczesna dieta jest źródłem przesadzonej ilości energii, jest obfita w białko i tłuszcze pochodzenia zwierzęcego oraz zawiera zbyt dużą ilość kwasów nasyconych. Uboga jest natomiast w błonnik bardzo istotny dla zdrowia jelit oraz inne składniki pokarmowe potrzebne organizmowi do utrzymania dobrego stanu zdrowia⁹.

Weganizm – żywienie oparte na produktach roślinnych

Odkrycia medyczne pokazują, że sposób żywienia oparty na produktach roślinnych przynosi wiele korzyści. Zdaniem niektórych lekarzy dieta roślinna zapobiega, a może nawet zabezpieczać przed pojawieniem się pewnych chorób. Amerykański lekarz Collin T. Campbell dzięki swoim badaniom dowiódł, że białko zwierzęce może być silnym czynnikiem rakotwórczym. Według niego stosowanie diety opartej na produktach roślinnych jest skutecznym sposobem na uniknięcie, a nawet odwrócenie przebiegu chorób, takich jak rak, choroby serca i inne choroby przewlekłe¹⁰. Postawił hipotezę, że ludzie mają przypisany jeden proces chorobowy, a jego rozwój zależy od warunków genetycznych w organizmie. Człowiek ma więc tylko do pewnego stopnia wpływ na pojawienie się choroby. Jednym z czynników, które sprzyjają wystąpieniu wielu chorób, jest podwyższony poziom cholesterolu, który jest wynikiem spożywania dużej ilości białka zwierzęcego, większej, niż wynosi zapotrzebowanie organizmu¹¹.

Jedną z diet opartych na żywieniu produktami roślinnymi jest wegetarianizm, w którym wyklucza się mięso, dozwolone jest natomiast spożywanie ryb. Kolejnym rodzajem odżywiania roślinnego jest laktowegetarianizm. To dieta wykluczająca produkty odzwierzęce z wyjątkiem mleka i przetworów z niego wykonanych. Rzadziej znanymi rodzajami diet eliminujących mięso jest owowegetarianizm oraz laktoowegetarianizm. Owowegetarianizm polega na wykluczeniu jajek z diety przy jednoczesnym spożywaniu produktów mlecznych, natomiast laktoowegetarianizm jest sposobem odżywiania się wyłączającym z diety jajka oraz produkty mleczne¹². Najmniej restrykcyjny jest semiwegetarianizm. Nazywa się go również dietą półwegetariańską. Zakłada on wykluczenie jednego lub kilku gatunków mięsa, najczęściej wołowiny, natomiast dopuszcza spożywanie ryb, drobiu oraz produktów odzwierzęcych. Jedną z najbardziej restrykcyjnych diet wegetariańskich

⁸ J. Bujko, *Podstawy dietetyki*, Warszawa 2015, s. 21–22.

⁹ H. Gertig, J. Przysławski, *Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu*, Warszawa 2007, s. 24.

¹⁰ J. Hever, *Dieta roślinna na co dzień*, Łódź 2014, s. 5–6.

¹¹ *Ibidem*, s. 6.

¹² M.H. Borawska, M. Malinowska, *Wegetarianizm. Zalety i wady*, Warszawa 2009, s. 10.

jest witarianizm, który polega na spożywaniu wyłącznie surowych i nieprzetworzonych produktów roślinnych¹³.

Kolejną restrykcyjną odmianą diety wegetariańskiej jest weganizm. To sposób żywienia oparty na produktach pochodzenia roślinnego. Wykluczone jest spożywanie produktów odzwierzęcych, czyli mięsa, mleka i nabiału, jaj, a także miodu. Składniki odżywcze, które są dostarczane organizmowi, pochodzą jedynie ze zbóż, warzyw, owoców, pestek oraz innych produktów naturalnych, w tym wodorostów. Weganie nie używają także do codziennego użytku przedmiotów, które składają się z materiałów pochodzenia zwierzęcego, takich jak wełna, skóra lub jedwab¹⁴. Weganie nie korzystają też z wszelkich form rozrywki, w których są wykorzystywane zwierzęta, m.in. nie uczęszczają do cyrków. Najczęstszymi motywami rezygnacji z produktów zwierzęcych są motywy zdrowotne oraz ideologiczne.

Dowodzono, że istnieje ścisły związek między sposobem odżywiania się a chorobami¹⁵. Dieta wegańska ma również wpływ na zachowanie prawidłowej masy ciała i pomaga uniknąć nadwagi i otyłości. Otyłość jest zwiększeniem powyżej normy masy ciała oraz nadmiernym rozwojem tkanki tłuszczowej. Przyjmuje się, że u mężczyzn poziom tłuszczu powinien wynosić mniej niż 25%, natomiast u kobiet mniej niż 30%. WHO dokonała klasyfikacji stopnia zaawansowania nadwagi i otyłości. Ocenia się to na podstawie wzoru BMI (*Body Mass Index*)¹⁶. Nadwagę można rozpoznać, gdy wskaźnik jest między 25 a 30, natomiast otyłość opisuje wskaźnik większy od 30. W powstaniu otyłości bardzo duże znaczenie ma brak aktywności fizycznej oraz zbyt duża ilość wysokoenergetycznego pokarmu bogatego w składniki, które nie odżywiają organizmu. Dieta roślinna wpływa na zmniejszenie zachorowalności na otyłość i inne choroby dietozależne dzięki spożyciu odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego, którego ilość wynosi 30–40 g¹⁷.

Diety wegetariańskie są narażone na pewne komplikacje. Mogą prowadzić do niedoboru m.in. witaminy B₁₂. Jest ona dostępna tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego, więc osoby odżywiające się produktami roślinnymi powinny ją suplementować. Odpowiedzialna jest za prawidłowe funkcjonowanie mózgu i układu odpornościowego organizmu¹⁸. Diety roślinne mogą też stwarzać problem z pozyskiwaniem witaminy D, która także jest obecna w produktach zwierzęcych. Witamina ta wpływa na prawidłową budowę szkieletu ludzkiego, jej niedobór może

¹³ *Ibidem*, s. 9–12.

¹⁴ *Ibidem*, s. 8.

¹⁵ J. Hever, *Dieta roślinna...*, s. 6.

¹⁶ M.H. Borawska, M. Malinowska, *Wegetarianizm...*, s. 67.

¹⁷ *Ibidem*, s. 74–75.

¹⁸ *Ibidem*, s. 79.

prowadzić do krzywicy. Diety wegetariańskie mogą również sprzyjać niedoborom żelaza. Żelazo występuje w postaci hemowej (w produktach zwierzęcych) oraz niehemowej (w produktach roślinnych). Żelazo hemowe jest znacznie lepiej wchłaniane w przewodzie pokarmowym człowieka niż żelazo niehemowe. Mimo że w dietach wegetariańskim przeważają produkty o wysokiej zawartości żelaza (warzywa liściaste, strączki, buraki), decydujące znaczenie ma jego bioprzyswajalność, która w przypadku produktów roślinnych jest niższa niż w przypadku produktów zwierzęcych¹⁹.

Kolejnym mikroelementem, którego niedobory mogą występować zwłaszcza w przypadku wszystkich diet roślinnych, jest wapń. Składnik ten jest odpowiedzialny m.in. za mineralizację kości. Wegetarianie (szczególnie weganie) dostarczają tego pierwiastka znacznie mniej niż osoby spożywające produkty zwierzęce. W produktach roślinnych występuje znacznie mniej wapnia niż w odzwierzęcych, np. w serze lub mleku. Dodatkowo wapń pochodzący z produktów roślinnych jest gorzej przyswajany przez organizm z uwagi na występujące w nich fityny oraz poprzez mniejszą przyswajalność witaminy D, która odpowiada za gospodarkę wapniowo-fosforanową²⁰.

Postawy wobec weganizmu badane w pomiarze

Pojęcie postawy jest jednym z głównych w socjologii. Florian Znaniecki wraz z Wilhelmem I. Thomasem zdefiniowali postawę jako „proces indywidualnej świadomości, określający rzeczywistą lub możliwą działalność jednostki wobec społecznego świata (...) Postawa jest więc jednostkowym przeciwczłonem wartości społecznej, działalność jakiegokolwiek rodzaju jest łącznikiem między nimi”²¹.

Stefan Nowak posługiwał się następującą definicją postawy:

Postawą pewnego człowieka wobec pewnego przedmiotu jest ogół względnie trwałych dyspozycji do oceniania tego przedmiotu i emocjonalnego nań reagowania oraz ewentualnie towarzyszących tym emocjonalno-oceniającym dyspozycjom względnie trwałych przekonań o naturze i własnościach tego przedmiotu i względnie trwałych dyspozycji do zachowania się wobec tego przedmiotu.

Postawa w tym ujęciu jest zawsze postawą, czyli stosunkiem wobec „czegoś”, subiektywnym spojrzeniem na dany przedmiot. Przedmiotem danej postawy może być osoba, przedmiot materialny lub wyznanie, zdarzenia czy sytuacje.

¹⁹ *Ibidem*, s. 80–81.

²⁰ *Ibidem*, s. 83.

²¹ S. Nowak, *Pojęcie postawy w teoriach i stosowanych badaniach społecznych* [w:] *idem, Teorie postaw*, Warszawa 1973, s. 17.

Definiując pojęcie „postawa”, Nowak przyjął, że składają się na nią trzy komponenty: emocjonalno-oceniający, poznawczy oraz behawioralny²².

Autorka niniejszego opracowania proponuje podział postaw pod względem motywu praktykowania weganizmu oraz akceptowalności osób niepraktykujących. Zaproponowane postawy są widoczne w społeczeństwie. Dwie pierwsze odnoszą się do powodów, jakie zdecydowały o przejściu na weganizm. Pierwszą z nich jest postawa praktykującego ze względów zdrowotnych. Osoby, które przejawiają daną postawę, zdecydowały się przejść na weganizm w celu poprawy lub utrzymania dobrego stanu zdrowia organizmu. Wegański styl odżywiania się, oparty na zdrowych produktach, często nieprzetworzonych, jest sposobem na utrzymanie dobrej kondycji, zachowanie prawidłowej wagi ciała oraz ogólnego zdrowia. Najczęstszym motywem jest chęć zmniejszenia masy ciała. Kolejną postawą jest postawa praktykująca ze względów ideologicznych. Spowodowana jest najczęściej sprzeciwem wobec masowej hodowli zwierząt do celów konsumpcyjnych oraz wykorzystywaniem ich w celu rozrywki. Osoby, które przejawiają taką postawę, nie tylko nie używają produktów zwierzęcych w swojej diecie, ale również rezygnują z nich w swoim ubiorze, kosmetykach, a także środkach codziennego użytku. Rezygnują też z uczestnictwa w rozrywkach, w których są wykorzystywane zwierzęta, takich jak cyrki, zoo.

Kolejne dwie postawy odnoszą się do poziomu akceptacji weganizmu zarówno ze względu na sposób żywienia, jak i styl życia. Pierwszą postawę cechuje niepraktykowanie weganizmu, jednak pojawia się w niej szacunek oraz akceptacja. Osoby, które przyjmują taką postawę, rozumieją ideę weganizmu oraz darzą szacunkiem tych, którzy go praktykują. Jednak same twierdzą, że nie podjęłyby się zmiany diety i stylu życia, ponieważ nie wyobrażają sobie odstawienia nie tyle mięsa, co nabiału i jaj. Uważają to za trudne i zbyt wymagające. Następną postawą jest postawa, w której osoby nie praktykują weganizmu oraz nie akceptują jego idei. Osoby z tą postawą przejawiają brak tolerancji oraz zrozumienia dla wegan. Weganizm bardzo często kojarzy im się z dewiacją, czyli pewnym odstępstwem od normy. Bardzo często traktują go jako krótkotrwały wyglup, czasem nawet jako objaw choroby psychicznej. Uważają, że zwierzęta „zostały stworzone po to, by je jeść”, oraz że człowiek od początku swojego istnienia jest ukształtowany do konsumpcji mięsa i innych produktów odzwierzęcych. Uważają roślinne odżywianie za niepełnowartościowe oraz niezdrowe. Pojawia się tu myślenie stereotypowe, czyli przypisywanie danych cech wszystkim osobom. Stereotypy w weganizmie bardzo często odnoszą się do wyglądu, który najczęściej jest wyobrażany jako wychudzony i słaby organizm, oraz fanatycznego dążenia do zmiany świata i nakłaniania do wybrania weganizmu osoby będące na diecie tradycyjnej i niemające z tym stylem życia nic wspólnego.

²² *Ibidem*, s. 23–24.

Metodologia badań własnych

Zjawisko weganizmu jest coraz bardziej popularne, mimo tego nie zostało jeszcze dokładnie przebadane. W związku z tym autorka opracowania postanowiła bliżej się mu przyjrzeć.

Przedmiotem badań byli weganie oraz osoby będące na diecie tradycyjnej. Celem podjętej inicjatywy było ustalenie odpowiedzi na sformułowane poniżej problemy badawcze:

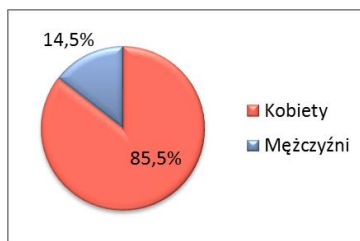
1. Jaka jest wiedza respondentów na temat weganizmu?
2. Jak weganie są postrzegani przez ludzi?
3. Jaki jest główny powód przejścia na weganizm?
4. Jak dieta roślinna wpływa na zdrowie?
5. Jak weganizm wpływa na środowisko naturalne?

Decydując się na badanie postaw i opinii wobec weganizmu osób zarówno odżywiających się w sposób tradycyjny, jak i wegański, zastosowano celowy dobór próby. Przyjęto, że badania zostaną przeprowadzone na portalu społecznościowym Facebook w grupach skupiających zarówno wegan, jak i osoby odżywające się w sposób tradycyjny.

Dla celów opracowania wybrana została technika ankiety z zastosowaniem specjalnie skonstruowanego kwestionariusza w celu uzyskania poszukiwanych odpowiedzi. Ankieta przeprowadzona została za pomocą strony formularza Google, który umożliwia tworzenie ankiet w internecie. Zebrany materiał został zaktualizowany w programie IBM SPSS Statistics i poddany analizie empirycznej. Badania zostały realizowane w terminie 27–30 maja 2018 r.

Omówienie wyników badań

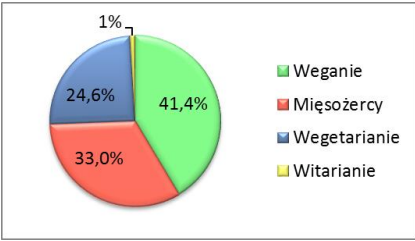
Badanie zostało przeprowadzone wśród 488 respondentów w wieku 16–68 lat. Wśród uczestników badania kobiety stanowiły 85,5%, mężczyźni natomiast 14,5% badanych. Wyniki przedstawiono na wykresie 1.



Wykres 1. Płeć respondentów [%]

Źródło: opracowanie własne.

W badaniu wzięło udział 202 wegan, 161 osób odżywiających się tradycyjne (spożywających mięso i produkty odzwierzęce), 120 wegetarian oraz 5 respondentów odżywiających się witarianśko (wykres 2).



Wykres 2. Sposób odżywiania się respondentów [%]

Źródło: opracowanie własne.

Badani, którzy odżywiali się wegańsko, najczęściej znajdowali się w grupie wiekowej do 24 lat (93 osoby wybrały tę opcję), w wieku 25–35 lat znalazło się 81 wegan, natomiast powyżej 35 lat – 28 osób.

Ponad 71% badanych odpowiedziało twierdząco na pytanie, czy wśród ich znajomych jest weganin/weganka. Odpowiedź ta najczęściej była wybierana przez osoby w wieku powyżej 35. roku życia (84,8% respondentów w tym przedziale wiekowym wybrało to rozwiązanie). U osób w wieku 25–35 lat stanowisko to wybrało 72,1%. Powodem może być większa świadomość wpływu weganizmu na zdrowie oraz środowisko, a także panująca moda na zdrowy styl życia oraz szczupłą sylwetkę.

Respondenci na pytanie, czy ich partner bądź partnerka jest na diecie wegańskiej, w większości odpowiedzieli przecząco (ponad 58% respondentów wybrało negatywną odpowiedź), pozytywnie w tej kwestii wypowiedziało się ponad 9%, natomiast 32% badanych zadeklarowało, że nie jest w związku. Badani zostali zapytani też o to, czy w ich rodzinie jest weganin bądź weganka. Respondenci, którzy zaznaczyli odpowiedź twierdzącą, najczęściej wymieniali rodzeństwo (2,9%), dzieci oraz kuzynostwo (2,5%). Wyniki przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Weganin/weganka w rodzinie respondenta

	Częstość	%
Rodzice	10	2,1
Rodzeństwo	14	2,9
Partner/partnerka	10	2,1
Dzieci	12	2,5
Kuzynostwo	12	2,5
Inne osoby	15	3,1
Ogółem	485	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Powodem, dla którego najczęściej podawane było rodzeństwo, może być fakt, że weganizm jest bardziej rozpowszechniony wśród osób młodych, które lubią eksperymentować z odżywianiem oraz chcą się wyróżniać na tle znajomych bądź rodziny.

Wiedza na temat weganizmu

Badania przeprowadzane na potrzeby tego opracowania wykazały, że słowo „veganizm” jest coraz bardziej znane i kojarzone. Na pytanie, czy respondenci wiedzą, czym jest weganizm, twierdząco odpowiedziało 485 badanych, a tylko 3 osoby zadeklarowały niewiedzę (te osoby nie odpowiadały już na kolejne pytania). Jednak kolejne pytanie zweryfikowało dokładnie tę wiedzę. Ponad 98% badanych odpowiedziało poprawnie na pytanie, wybierając odpowiedź, że dieta wegańska to sposób wykluczający wszystkie produkty odzwierzęce (tabela 2).

Tabela 2. Czym dla respondenta jest weganizm?

	Częstość	%
Sposób żywienia wykluczający mięso	7	1,4
Sposób żywienia wykluczający nabiał	1	,2
Sposób żywienia wykluczający wszystkie produkty odzwierzęce (mięso, nabiał, jaja)	477	98,4
Ogółem	485	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Wiedza o tym, jakie produkty wyklucza się w diecie wegańskiej, jest coraz bardziej powszechna, co może świadczyć o rozpowszechniającej się idei weganizmu, dbałości o zdrowie oraz środowisko naturalne.

Respondenci zostali poproszeni też o opinie dotyczące kosztów diety wegańskiej. Najwięcej respondentów (ponad 50,0%) stwierdziło, że dieta wegańska jest ani tania, ani droga, natomiast ponad 30,0% badanych oceniło, że jest droga. Ponad 19,0% ankietowanych stwierdziło, że jest tania. Odpowiedź ta najczęściej była wybierana przez osoby z wykształceniem policealnym (55,6%) oraz odżywiające się w sposób wegański (60,9%). Odpowiedź, że dieta wegańska jest tania, przeważnie wybierały osoby z wykształceniem wyższym (22,8%), będące na diecie wegańskiej (28,2%), natomiast opinię, że odżywianie się w sposób wegański jest drogie, najczęściej wyrażali respondenci z wykształceniem zawodowym (50,0%), odżywiający się tradycyjnie (48,7%). Respondenci, którzy swój status materialny określają jako bardzo dobry/dobry, najczęściej wybierali odpowiedź, że dieta wegańska jest ani tania, ani droga (50,2%), podobnie osoby ze statusem

materialnym określonym jako przeciętny (51,4%). Badani, którzy określili swój status materialny jako zły/bardzo zły, najczęściej obierali stanowisko, że dieta wegańska nie jest ani tania, ani droga oraz jest droga (37,5%).

Tabela 3. Koszt diety wegańskiej według respondentów

	Częstość	%
Zdecydowanie tania	18	3,7
Raczej tania	76	15,7
Ani tania, ani droga	245	50,5
Raczej droga	126	26,0
Zdecydowanie droga	20	4,1
Ogółem	485	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Stanowisko, że dieta wegańska jest droga, może wynikać z przekonania, że powinna się ona opierać na produktach ekologicznych, trudno dostępnych, drogich oraz *superfoods* (np. nasiona chia, młody jęczmień, trawa pszeniczna, spirulina, nasiona konopi, fasola lima). Prawidłowo skomponowana dieta wegańska powinna się opierać na warzywach, owocach i produktach sezonowych, zbożach, orzechach oraz produktach białkowych (np. tofu, tempeh, nasiona roślin strączkowych), czyli produktach łatwo dostępnych i w niskich cenach.

Stosunek do wegan

W narzędziu badawczym pojawiło się pytanie o osoby praktykujące weganizm. Wyniki zawarte w tabeli 4 pokazują, że weganie są odbierani w pozytywny sposób.

Tabela 4. Stosunek respondentów do wegan

	Częstość	%
Zdecydowanie pozytywny	293	60,5
Raczej pozytywny	61	12,6
Obojętny	102	21,1
Raczej negatywny	23	4,8
Zdecydowanie negatywny	5	1,0
Ogółem	484	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Zarówno kobiety (76,1%), jak i mężczyźni (55,1%) mają pozytywny stosunek do wegan. Podejście obojętne zostało wybrane przez 19,8% kobiet i 29,0% mężczyzn,

natomiast negatywny stosunek do wegan wśród respondentów posiada 4,1% kobiet oraz 15,9% mężczyzn. Znacznie więcej kobiet w porównaniu do mężczyzn wybrało pozytywny stosunek do wegan. Wynika to z tego, że kobiety są bardziej tolerancyjne i wrażliwe. Weganizm kojarzy się z dbałością o zwierzęta, środowisko naturalne oraz własne zdrowie, co jest odbierane jako plus. Mężczyźni mniej interesują się tymi kwestiami. Ponad 95,0% respondentów w wieku powyżej 35 lat zadeklarowało pozytywny stosunek do wegan. 80,4% badanych w wieku 25–35 lat wypowiedziało się w podobny sposób, natomiast młodzi w wieku do 24 lat – w ponad 65,0%. Obojętny i negatywny stosunek do wegan najczęściej był wybierany przez osoby w wieku do 24 lat (odpowiednio: 27,2 i 6,9%). Osoby dorosłe i starsze są bardziej świadome wpływu diety na zdrowie, mają częstszy kontakt z osobami na diecie wegańskiej. Młodzi podchodzą bardziej obojętnie do tej kwestii, nie zwracają większej uwagi na to.

W badaniu została poruszona także kwestia weganizmu jako czegoś sprzecznego z naturą człowieka. Wyniki przedstawione w tabeli 5 ukazują, że weganizm nie jest traktowany jako styl życia niezgodny z biologiczną naturą człowieka. Około 70,0% respondentów nie zgadza się z tym, że weganizm jest przeciwny naturze biologicznej człowieka. Niespełna 16,0% uważa, że jest to prawda. Kobiety w ponad 72% wybrały odpowiedź przeczącą, mężczyźni – w ponad 50,0%. Większy odsetek mężczyzn niż kobiet zgadza się z tym, że weganizm jest spreczny z naturą człowieka (kobiety – 14,0%; mężczyźni – 27,9%).

Tabela 5. Weganizm niezgodny z naturą człowieka

	Częstość	%
Zdecydowanie tak	30	6,2
Raczej tak	47	9,8
Trudno powiedzieć	68	14,1
Raczej nie	99	20,6
Zdecydowanie nie	237	49,3
Ogółem	481	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Powodem może być przekonanie częściej panujące wśród mężczyzn, że człowiek potrzebuje mięsa do prawidłowego rozwoju, nie ma lepszego produktu bogatego w białko niż mięso (niezbędne do budowy mięśni), oraz stanowisko, że człowiek jest „panem świata” i rządzi on zwierzętami. Wiele osób uważa także, że człowiek od początku istnienia jest wszystkożerny i do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje zarówno produktów mięsnych, jak i roślinnych.

Weganizm w kontekście zdrowia

Ponad 50,0% respondentów stwierdziło, że dieta wegańska zdecydowanie wpływa na zdrowie. Niespełna 29,0% uważa, że raczej wpływa na stan zdrowia. Dla porównania, respondentów, którzy przyjmują stanowisko, że weganizm nie ma w ogóle wpływu na zdrowie, jest łącznie 18,7% (16,2% – raczej nie wpływa; 2,5% – zdecydowanie nie wpływa).

Tabela 6. Wpływ weganizmu na zdrowie

	Częstość	%
Zdecydowanie tak	247	51,2
Raczej tak	141	29,3
Trudno powiedzieć	78	16,2
Raczej nie	12	2,5
Zdecydowanie nie	4	,8
Ogółem	482	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Z podanych wyników wyraźnie widać, że dieta wegańska ma wpływ na zdrowie. Najczęściej odpowiedź twierdząca wybierana była przez osoby w wieku powyżej 35. roku życia (73,9%), a najrzadziej – przez respondentów poniżej 24 lat (45,9%). Wynikać to może z tego, że osoby w wieku powyżej 35. roku życia mają większą świadomość wpływu spożywania produktów roślinnych oraz ograniczenia bądź całkowitego wyeliminowania produktów odzwierzęcych na zdrowie oraz sylwetkę. Badani zostali również poproszeni o opinię, jaki wpływ na zdrowie ma dieta wegańska. Ponad połowa respondentów stwierdziła, że dieta wegańska znacznie polepsza stan zdrowia. Niewiele ponad 27,0% badanych uważa natomiast, że polepsza w niewielkim stopniu. Powodem jest to, że produkty roślinne są niskokaloryczne oraz bogatsze w witaminy i minerały niż zwierzęce. Wpływają pozytywnie na układ krążenia, mięśnie oraz metabolizm, które w wyniku starzenia się organizmu mogą ulegać osłabieniu.

Respondenci, którzy odżywiają się tradycyjnie, najczęściej wybierali opcję, że weganizm polepsza zdrowie w niewielkim stopniu – 37,3% badanych przyjęło takie stanowisko. Ankietowani, którzy odżywiali się w sposób tradycyjny, w 26,5% wybrali odpowiedź, że weganizm pogarsza zdrowie w niewielkim stopniu, natomiast 11,8% uznało, że znacznie pogarsza zdrowie. Według 78,4% wegan weganizm znacznie polepsza zdrowie, 27,1% zaopiniowało, że polepsza w niewielkim stopniu, natomiast odpowiedź „pogarsza w niewielkim stopniu” wybrała jedna osoba (0,5%). Żaden respondent na diecie wegańskiej nie zaznaczył odpowiedzi, że weganizm znacznie pogarsza zdrowie.

Tabela 7. Sposób, w jaki weganizm wpływa na stan zdrowia

	Częstość	%
Znacznie polepsza	248	61,8
Polepsza w niewielkim stopniu	110	27,4
Pogarsza w niewielkim stopniu	30	7,5
Znacznie pogarsza	13	3,2
Ogółem	401	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Zróznicowana liczba odpowiedzi w przypadku osób na diecie tradycyjnej może wynikać z przekonania, że dieta wegańska nie pokrywa zapotrzebowania organizmu na witaminy, minerały i składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania. Wydawać się może, że weganizm prowadzi do poważnych niedoborów białka, żelaza, wapnia oraz innych składników odżywczych, i jest tak faktycznie pod warunkiem, że jadłospis wegański jest źle skomponowany. Prawidłowo skomponowana dieta wegańska nie przyczynia się do chorób i braków substancji odżywczych.

Badani zostali także poproszeni o opinię na temat kondycji fizycznej. Na pytanie, czy weganizm wpływa na kondycję fizyczną, najwięcej, bo ponad 34,0% respondentów, wypowiedziało się, że weganizm zdecydowanie wpływa na kondycję fizyczną, natomiast 29,4% odpowiedziało, że zdecydowanie wpływa na kondycję. Zaledwie 7,5% ankietowanych stwierdziło, że raczej nie wpływa na kondycję, natomiast 0,8% – że zdecydowanie nie wpływa. Odpowiedź „ani tak, ani nie” została wybrana przez 28,1% badanych. Odpowiedź „zdecydowanie tak” najczęściej była wybierana przez osoby w wieku powyżej 35 lat (47,8%), natomiast najrzadziej przez osoby młode, do 24 lat (23,3%). Wśród 35,5% respondentów w wieku 25–35 lat padła odpowiedź, że weganizm zdecydowanie wpływa na kondycję fizyczną. Negatywne odpowiedzi pojawiły się najczęściej u osób w wieku do 24 lat oraz 25–35 lat (odpowiednio: raczej nie – 10,1%, zdecydowanie nie – 2,1%). Zestawiając dane pytanie ze sposobem odżywiania, okazuje się, że jest różnica między weganami a badanymi, którzy jedli mięso. Ponad 38,0% wegan stwierdziło, że dieta wegańska zdecydowanie wpływa na kondycję fizyczną, natomiast osoby odżywiające się tradycyjnie – 16,1%. Podobna liczba badanych wybrała odpowiedź „raczej tak”: wśród wegan – 33,5% i niewiele mniej u osób odżywiających się tradycyjnie – 31,1%. Respondenci jedzący mięso częściej niż weganie wybierali odpowiedź „ani tak, ani nie” – 36,1% przy 23,5% wśród wegan. Ukazuje to, że osoby na diecie wegańskiej są częściej przekonane, że wpływa ona na kondycję fizyczną, niż badani odżywiający się w sposób tradycyjny, mięsny.

Tabela 8. Wpływ weganizmu na kondycję fizyczną

	Częstość	%
Zdecydowanie tak	141	29,4
Raczej tak	164	34,2
Ani tak, ani nie	135	28,1
Raczej nie	36	7,5
Zdecydowanie nie	4	,8
Ogółem	480	100,0

Źródło: Opracowanie własne.

Na pytanie, w jaki sposób weganizm wpływa na kondycję fizyczną, ponad 44,0% respondentów stwierdziło, że znacznie polepsza kondycję, 40,1% wybrało odpowiedź, że polepsza w niewielkim stopniu. Niewiele ponad 12% badanych oceniło, że weganizm pogarsza w niewielkim stopniu kondycję, natomiast zaledwie 3,6% zadeklarowało, że weganizm znacznie pogarsza kondycję. Wyniki przedstawiono w tabeli 9.

Tabela 9. Sposób, w jaki weganizm wpływa na kondycję fizyczną

	Częstość	%
Znacznie polepsza	145	44,1
Polepsza w niewielkim stopniu	132	40,1
Pogarsza w niewielkim stopniu	40	12,2
Znacznie pogarsza	12	3,6
Ogółem	329	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Respondenci na diecie wegańskiej w ponad 59,0% wybrali odpowiedź, że dieta wegańska zdecydowanie polepsza kondycję, natomiast badani na diecie tradycyjnej – 12,6%. Porównując, respondenci jedzący mięso częściej wybierali odpowiedź, że dieta wegańska pogarsza w niewielkim stopniu kondycję. Aż 40,2% z nich wskazało tę odpowiedź, natomiast wśród wegan stwierdzenie to wybrało zaledwie 1,3%. Wynika to z przeświadczenia, że dieta wegańska nie zapewnia odpowiedniej podaży białka dla osób ćwiczących, jest niepełnowartościowa, więc prowadzi do niedoborów składników odżywczych.

Weganizm w kontekście środowiska

Weganizm to styl życia obejmujący nie tylko sposób odżywiania, ale też kwestie dotyczące ochrony środowiska i dbałości o nie. Niekoniecznie jest to związane

z dietą, jednak masowa hodowla zwierząt, m.in. na produkty żywnościowe, ma wpływ na otaczającą naturę. Respondenci zostali poproszeni o opinię dotyczącą wpływu weganizmu na środowisko. Poruszone zostały kwestie zanieczyszczenia gleby, powietrza, wody.

Na pytanie, czy weganizm przyczynia się do poprawy środowiska naturalnego, najczęściej wybieraną odpowiedzią było „zdecydowanie tak” (ponad 64% badanych). Drugą najczęściej wybieraną odpowiedzią, prawidłową według 15,1% odpytywanych, było „raczej tak”. Najmniej respondentów (5,3%) wybierało odpowiedź „trudno powiedzieć”. Odpowiedź, że weganizm zdecydowanie nie wpływa na poprawę środowiska naturalnego, w ogóle nie została wybrana (tabela 10). Dowodzi to pozytywnego wpływu tego stylu życia na środowisko prawdopodobnie poprzez zmniejszenie masowych hodowli zwierząt, które negatywnie wpływają na środowisko naturalne.

Tabela 10. Wpływ weganizmu na poprawę środowiska naturalnego

	Częstość	%
Zdecydowanie tak	311	64,9
Raczej tak	74	15,4
Ani tak, ani nie	32	6,7
Raczej nie	30	6,3
Zdecydowanie nie	16	3,3
Trudno powiedzieć	16	3,3
Ogółem	479	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Respondenci odżywiający się w sposób wegański znacznie częściej twierdzili, że weganizm przyczynia się do poprawy środowiska naturalnego (89,1%), w porównaniu do osób na diecie tradycyjnej (21%). Wynikać to może z tego, że weganie są bardziej zorientowani w kwestiach ekologicznych oraz darzą większym zainteresowaniem zagadnienia związane z dbałością o środowisko. Jednak naturalne środowisko nie jest zupełnie obojętne drugiej grupie – ponad 26,0% osób odżywiających się tradycyjnie zadeklarowało, że weganizm raczej przyczynia się do poprawy środowiska.

Kolejną kwestią poruszoną w badaniu był wpływ weganizmu na zmniejszenie gazów cieplarnianych wydalanych do atmosfery. Znaczna większość respondentów (64,3%) wypowiedziała się, że weganizm zdecydowanie wpływa na tę kwestię, natomiast odpowiedź, że zdecydowanie nie wpływa, nie została wybrana ani razu (tabela 11). Ankietowani odżywiający się w sposób wegański najczęściej obierali stanowisko, że weganizm znacznie wpływa na emisję gazów (82,5%), natomiast najrzadziej wybierali odpowiedź, że raczej nie wpływa (0,4%). Osoby

odżywiające się tradycyjnie też najczęściej uważały, że weganizm znacznie wpływa na emisję gazów (36,8%) i podobnie jak druga grupa najrzadziej twierdziły, że weganizm raczej się nie przyczynia do tej kwestii – tak wypowiedziało się 9,7% respondentów.

Tabela 11. Wpływ weganizmu na zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych do atmosfery

	Częstość	%
Zdecydowanie tak	306	64,3
Raczej tak	72	15,1
Ani tak, ani nie	38	8,0
Raczej nie	35	7,4
Trudno powiedzieć	25	5,3
Ogółem	476	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Weganizm może mieć wpływ na zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych do atmosfery poprzez zmniejszenie masowej hodowli. Hodowanie zwierząt na masową skalę, wycinanie lasów w celu poszerzenia gruntów oraz używanie szkodliwych pasz w ogromnym stopniu przyczynia się do zwiększonej emisji gazów cieplarnianych. Rezygnacja z produktów mięsnych wpływa więc na polepszenia stanu atmosfery.

Poruszona została również kwestia zużycia wody. Na pytanie, czy weganizm przyczynia się do zmniejszenia zużycia wody, ponad 52,0% respondentów odpowiedziało, że ma zdecydowany wpływ, natomiast 7,4% stwierdziło, że zdecydowanie nie ma wpływu (tabela 12).

Tabela 12. Wpływ weganizmu na zmniejszenie zużycia wody

	Częstość	%
Zdecydowanie tak	248	52,2
Raczej tak	59	12,4
Ani tak, ani nie	54	11,4
Raczej nie	53	11,2
Zdecydowanie nie	35	7,4
Trudno powiedzieć	26	5,5
Ogółem	475	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Najczęściej wybieraną odpowiedzią wśród wegan był zdecydowany wpływ na obniżenie zużycia wody – 78,9% respondentów przyjęło to stanowisko. Natomiast tylko 12,9% badanych odżywiających się tradycyjnie uważa, że weganizm

przyczynia się do mniejszego zużycia wody. Zdecydowanie częściej wybierali oni odpowiedź, że raczej nie wpływa na tę kwestię (27,7%). Przyczyną może być mała wiedza respondentów jedzących mięso o wpływie hodowli zwierząt na zużycie wody.

Kolejnym zagadnieniem poruszonym w badaniu był wpływ weganizmu na polepszenie jakości powietrza. Najwięcej, bo ponad 53,0% respondentów, stwierdziło, że weganizm zdecydowanie wpływa na jakość powietrza. Najmniej badanych (6,6%) uważa, że trudno im się wypowiedzieć na ten temat. Wyniki przedstawiono w tabeli 13. Ponad 68,0% respondentów odżywiających się wegańsko przyjęło stanowisko, że weganizm zdecydowanie przyczynia się do polepszenia jakości powietrza, w porównaniu do 30,5% osób odżywiających się tradycyjnie.

Tabela 13. Wpływ weganizmu na polepszenie jakości powietrza

	Częstość	%
Zdecydowanie tak	255	53,9
Raczej tak	85	18,0
Ani tak, ani nie	50	10,6
Raczej nie	52	11,0
Trudno powiedzieć	31	6,6
Ogółem	473	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Weganizm może mieć wpływ na polepszenie jakości powietrza poprzez zmniejszenie zanieczyszczeń wytwarzanych przez masową hodowlę zwierząt. Wycinanie drzew związane z hodowlą szkodzi i bardzo negatywnie wpływa na jakość powietrza.

Weganizm a kwestie etyczne

Weganizm wiąże się również z pewnymi kwestiami etycznymi, a dokładnie z wykorzystywaniem bądź zabijaniem zwierząt w celach czysto konsumpcyjnych. Jest to niezwykle sporna kwestia, która nie jest często poruszana. Realizując badanie socjologiczne na temat postaw względem weganizmu jako stylu życia, nie można pominąć tego wątku bardzo bliskiego nie tylko weganom, ale również osobom jedzącym mięso.

Respondenci zostali poproszeni o odpowiedź na kilka kwestii związanych z masową hodowlą zwierząt. Pierwsza dotyczyła najbardziej popularnej oraz najczęstszej hodowli zwierząt na produkty żywnościowe. Wyniki przedstawione w tabeli 14 wyraźnie pokazują, że ponad połowa respondentów jest zdecydowanie przeciwna masowej hodowli w celach spożywczych (odpowiedziało tak 55,4%

przepytanych). Ponad 15,0% jest raczej przeciwna hodowli, natomiast badanych mających raczej pozytywny stosunek jest niecałe 12,0%, a zdecydowanie pozytywnie nastawionych jest ponad 4,0% biorących udział w badaniu.

Tabela 14. Stosunek respondentów do hodowli zwierząt na produkty żywnościowe

	Częstość	%
Zdecydowanie pozytywny	20	4,2
Raczej pozytywny	57	11,9
Obojętny	61	12,8
Raczej negatywny	75	15,7
Zdecydowanie negatywny	265	55,4
Ogółem	478	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Zdecydowane różnice pojawiają się, gdy zestawia się dane pytanie ze sposobem odżywiania. Różnica między zdecydowanie negatywnie nastawionymi do hodowli weganami a osobami na diecie tradycyjnej jest bardzo duża (veganie – 83,1%, respondenci jedzący mięso – 5,1%). Zróżnicowanie pojawia się także w przypadku, gdy badani są „raczej” negatywnie nastawieni. Respondenci na diecie wegańskiej, którzy wybrali tę odpowiedź, stanowią 8,5%, natomiast odżywiający się tradycyjnie – 24,4%. Sprzeczność znajduje się też w odpowiedziach negatywnych. Opiniodawcy, którzy spożywają produkty mięsne, są bardziej pozytywnie zastawieni do hodowli zwierząt na żywność niż weganie, co jest sprawą jasną i do przewidzenia. Ankietowani odżywiający się tradycyjnie raczej pozytywnie nastawieni stanowią 30,1% badanych, natomiast zdecydowanie pozytywny stosunek do tej kwestii ma 10,3%. Wśród wegan bardziej pozytywnie nastawionych jest 2,5% przepytanych, a zdecydowanie pozytywny stosunek posiada zaledwie 1,5%. Różnice pojawiające się w tym pytaniu są wiadome z kilku powodów. Osoby na diecie wegańskiej, rezygnujące z produktów odzwierzęcych, są bardziej wrażliwe na krzywdę wyrządzaną zwierzętom. Świadoma rezygnacja z produktów zwierzęcych najczęściej łączy się ze sprzeciwem wobec okrutnego traktowania tych istot. Respondenci jedzący mięso najczęściej nie zwracają uwagi na tę kwestię, wręcz jest im ona obojętna. Przekonanie, że człowiek ma władzę nad zwierzętami oraz że produkty odzwierzęce są potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, dodatkowo potęguje pozytywny stosunek do hodowli.

Kolejną poruszoną kwestią jest stosunek do hodowli zwierząt na odzież. Ponad 72,0% respondentów posiada zdecydowanie negatywny stosunek do tej sprawy. Prawie 8,0% badanych ma mniej negatywną opinię na ten temat, raczej pozytywnie nastawionych jest ponad 7,0% ankietowanych, a zdecydowanie pozytywnie podejście ma prawie 6,0%. Wyniki przedstawiono w tabeli 15.

Tabela 15. Stosunek respondentów do hodowli zwierząt na odzież

	Częstość	%
Zdecydowanie pozytywny	28	5,9
Obojętny	36	7,5
Raczej negatywny	69	14,4
Zdecydowanie negatywny	345	72,2
Ogółem	478	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Istnieje zależność między sposobem odżywiania a podejściem do tego tematu. Weganie po raz kolejny są zdecydowanie bardziej negatywnie nastawieni (86,6%) niż badani odżywiający się w sposób tradycyjny (44,2%). Mniej negatywne podejście posiada 6,5% wegan, natomiast w przypadku badanych, którzy odżywiają się tradycyjnie – jest to 26,3%. Bardziej pozytywnie nastawieni respondenci spożywający produkty odzwierzęce stanowią 16,7%, natomiast zdecydowanie pozytywną opinię na ten temat prezentuje 12,8% ankietowanych. Prawie negatywne nastawienie deklaruje 3,5% badanych wegan. Ta sama liczba stosujących dietę wegańską uczestników ankiety jest nastawiona pozytywnie do przedstawionego problemu. Różnice spowodowane są większą dbałością wegan o zwierzęta i środowisko. Nie zgadzają się oni na hodowlę zwierząt na futra, skórę, odzież. Osoby odżywiające się tradycyjnie nie zwracają większej uwagi na problem ferm i hodowli zwierząt w celach odzieżowych, ponieważ nie przejmują się zbyt ich losem.

Ankietowani zostali poproszeni także o opinię dotyczącą hodowli zwierząt na buty. Sytuacja wygląda bardzo podobnie jak w przypadku hodowli zwierząt na odzież. Ponad 72,0% ankietowanych odpowiedziało się zdecydowanie negatywnie na ten temat, a 13,0% ma mniej negatywne podejście do tej kwestii. W większym stopniu pozytywne nastawienie posiada 4,2% ankietowanych, natomiast zdecydowanie pozytywnie nastawionych jest 5,9% badanych. Wyniki znajdują się w tabeli 16.

Tabela 16. Stosunek respondentów do hodowli zwierząt na buty

	Częstość	%
Zdecydowanie pozytywny	9	1,9
Raczej pozytywny	20	4,2
Obojętny	39	8,2
Raczej negatywny	62	13,0
Zdecydowanie negatywny	347	72,7
Ogółem	477	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Większa część respondentów posiada negatywny stosunek do hodowli zwierząt w celach obuwniczych. Sposób odżywiania ma niewątpliwie wpływ na postawę w tej kwestii. Ponad 86,0% wegan ma zdecydowanie negatywny stosunek do tego rodzaju hodowli, raczej negatywny – 6,5%. Trochę pozytywnie nastawionych jest 2,0%, natomiast zdecydowanie pozytywnie stanowisko w tej kwestii prezentuje 1,5% ankietowanych wegan. Porównując, respondentów odżywiających się tradycyjnie jest 44,2% zdecydowanie negatywnie nastawionych, raczej negatywnie – 22,4%, raczej pozytywnie – 10,3%, natomiast zdecydowanie negatywne podejście w tej sprawie posiada 3,2% badanych. Różnica między osobami odżywiającymi się wegańsko oraz w sposób tradycyjny jest wyraźna. Powodem w dalszym ciągu jest niechęć „przykładania ręki” do złego traktowania zwierząt oraz sprzeciw wobec masowej hodowli zwierząt u wegan. W przypadku osób odżywiających się tradycyjnie nie jest widoczny sprzeciw wobec hodowli, a raczej obojętność i przekonanie, że życie zwierząt zależy od człowieka.

Ostatnim zagadnieniem poruszonym w pytaniu o stosunek do hodowli i wykorzystywania zwierząt jest opinia dotycząca wyzyskiwania zwierząt w celach rozrywkowych. Autorka opracowania za przykład podała wykorzystywanie zwierząt w zoo. Zdecydowanie krytyczny stosunek w tej kwestii posiada ponad 64,0% badanych, a trochę mniej negatywny – 18,1%. Bardziej pozytywne nastawienie przejawia 4,0% respondentów, natomiast zdecydowanie pozytywny zaledwie 1,9% (tabela 17).

Tabela 17. Stosunek respondentów do hodowli zwierząt w celach rozrywkowych (np. zoo)

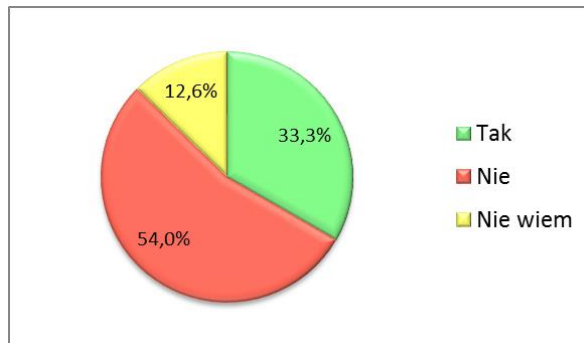
	Częstość	%
Zdecydowanie pozytywny	9	1,9
Raczej pozytywny	19	4,0
Obojętny	56	11,8
Raczej negatywny	86	18,1
Zdecydowanie negatywny	305	64,2
Ogółem	475	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Ponad 78,0% respondentów, którzy zadeklarowali, że odżywiają się wegańsko, prezentuje zdecydowanie pejoratywne stanowisko w danej kwestii. Trochę mniej krytycznie podchodzi do tego niewiele ponad 13,0% wegan. Bardziej pozytywnie nastawionych jest 1,5%, natomiast zdecydowanie pozytywny stosunek do sprawy hodowli zwierząt w celach rozrywkowych ma 2,0%. Dla porównania badani odżywiający się tradycyjnie posiadający zdecydowanie negatywny stosunek do tej sprawy stanowią ponad 40,0% wszystkich respondentów, raczej negatywny – niecałe 2,04%, raczej pozytywny – 9,0%, a zdecydowanie optymistyczny stosunek

prezentuje ponad 2,0%. W przypadku respondentów jedzących mięso odpowiedzi są bardziej zróżnicowane, jest więcej odpowiedzi przychylnych niż w przypadku wegan. Powodem jest częstsze branie udziału w rozrywkach, w których wykorzystuje się zwierzęta. Weganie częściej sprzeciwiają się wykorzystywaniu zwierząt ze względu na większe poczucie empatii w stosunku do nich oraz znaczniejsze poczucie odpowiedzialności za dobro tych istot.

W ankiecie pojawiło się również pytanie, czy respondenci noszą ubrania wyprodukowane z materiałów odzwierzęcych. Ponad połowa respondentów (54,0%) odpowiedziała, że nie nosi ubrań stworzonych z włókien odzwierzęcych. Ponad 33,0% ankietowanych korzysta z odzieży uszytej z materiałów zwierzęcych, niewiele ponad 12,0% nie wie, czy korzysta z takich ubrań. Wyniki przedstawiono na wykresie 3.



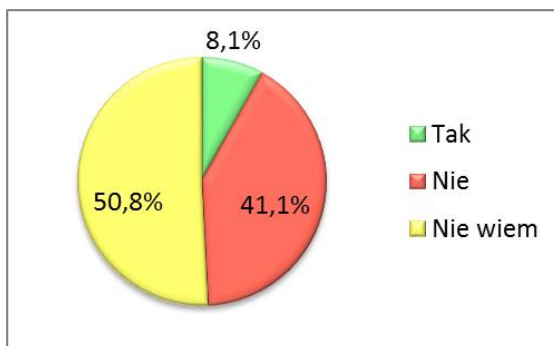
Wykres 3. Podejście respondentów do noszenia ubrań z materiałów odzwierzęcych [%]

Źródło: opracowanie własne.

Krzyżując to pytanie ze sposobem odżywiania respondentów, wyraźnie można stwierdzić, że styl życia ma wpływ na ten wybór. Respondenci, którzy prowadzą wegański styl życia, w ponad 68,0% odpowiedzieli, że nie korzystają z odzieży zawierającej materiały odzwierzęce. Porównując, badani, którzy odżywiają się tradycyjnie, w taki sposób odpowiedzieli w 35,4%. Weganie, którzy noszą odzież z materiałów odzwierzęcych, stanowią 20,9% badanych, natomiast respondenci jedzący mięso – 48,1%. Różnice wynikać mogą z tego, że weganie są bardziej świadomi obecności włókien odzwierzęcych w odzieży, częściej czytają składy na metkach oraz kupują w sklepach, w których używa się wyłącznie włókien roślinnych (najczęściej są to sklepy internetowe). Jednak osoby, które zaznaczyły, że noszą ubrania z materiałami odzwierzęcymi, mogą również „donaszać” rzeczy, które zakupiły przed przejściem na weganizm. Posiadają jednak większą wiedzę i poprzez prowadzony styl życia łatwiej rezygnują z tych części garderoby. W przypadku osób odżywiających się w sposób tradycyjny świadomość o tym, że noszą ubrania z materiałów

odzwierzęcych, może być duża, jednak nie jest dla nich aż tak ważne, żeby zrezygnować z tego w celach zmniejszenia hodowli zwierząt na odzież.

Autorka opracowania zadała też pytanie, czy respondenci używają środków czystości (np. płyn do mycia naczyń, podłóg, szyb), które zawierają składniki odzwierzęce. Pytanie zostało zadane w celu sprawdzenia, czy ankietowani mają świadomość obecności takich składników. Ponad połowa badanych nie ma pojęcia, czy używa środków czystości z tymi substancjami, niewiele ponad 40,0% odpowiedziało, że nie używa takich specyfików, natomiast trochę ponad 8,0% korzysta z takich środków czystości (wykres 4). Wyniki te mogą wskazywać na małą wiedzę na temat obecności składników odzwierzęcych w środkach czystości.

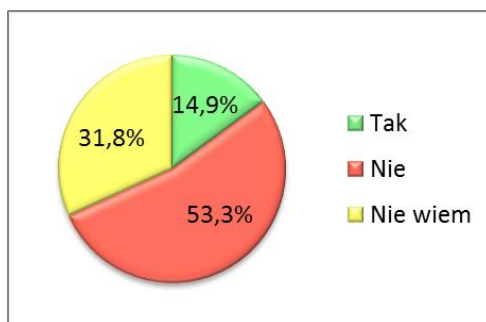


Wykres 4. Używanie środków chemicznych zawierających składniki pochodzenia zwierzęcego [%]

Źródło: opracowanie własne.

Większa świadomość na ten temat pojawiła się u osób, które są weganami. Ponad 55,0% zadeklarowało, że nie używa takich środków, natomiast że korzysta, stwierdziło 7,4%. Ponad 37,0% przyznało, że nie ma pojęcia na ten temat. Wśród osób, które odżywiają się tradycyjnie, środków czystości ze składnikami odzwierzęcymi nie używa ponad 24,0%, używa – ponad 11,0%, a ponad 64,0% nie wie nic na ten temat. Wśród wegan świadomość na ten temat jest o wiele większa niż u osób spożywających mięso. Powodem jest znajomość składników odzwierzęcych dodawanych do środków czystości oraz świadoma rezygnacja z nich. Często przy produkcji środków chemicznych wykorzystuje się zwierzęta w celach testów, co też jest nietolerowane przez wegan.

Większą świadomość respondenci posiadają na temat składników odzwierzęcych znajdujących się w kosmetykach. Na pytanie, czy ankietowani używają kosmetyków, w których znajdują się składniki odzwierzęce, 53,3% badanych odpowiedziało, że nie używa ich, 14,9% przyznało, że używa, natomiast 31,8% nie posiada wiedzy na ten temat (wykres 5).



Wykres 5. Używanie kosmetyków zawierających składniki pochodzenia zwierzęcego [%]

Źródło: opracowanie własne.

Świadomość w tym przypadku jest widocznie większa niż w przypadku środków czystości. Widoczna jest różnica, jeśli zestawimy dane pytanie ze sposobem żywienia. Weganie biorący udział w badaniu w 69,2% odpowiedzieli się za tym, że nie używają takich kosmetyków, 10,4% uważa, że używa ich, natomiast 20,4% nie wie o tym. Osoby na diecie tradycyjnej, którzy używają kosmetyków ze składnikami odzwierzęcymi, stanowią 18,4% badanych, respondenci, którzy nie używają – 38%, a 43,7% nie ma o tym pojęcia. Różnica po raz kolejny jest widoczna przede wszystkim w stanowisku, że nie używa się takich kosmetyków oraz że nie wie się o tym. Weganie częściej niż badani preferujący dietę tradycyjną wiedzą i nie używają kosmetyków ze składnikami odzwierzęcymi, natomiast osoby odżywiające się tradycyjnie częściej niż weganie nie mają o tym pojęcia. Powodem może być po raz kolejny większa świadomość obecności takich składników w kosmetykach oraz większa uważność przy wybieraniu produktów pod tym kątem przez wegan.

Ostatnie pytanie analizowane w kontekście kwestii etycznych dotyczy stosunku respondentów z obu grup żywieniowych do wykorzystywania zwierząt w różnych dyscyplinach sportowych. W przypadku jazdy konnej najwięcej respondentów (ponad 57,6%) stwierdziło, że jest raczej za. Ponad 18,0% ankietowanych jest zdecydowanie przeciwnych jeździe konnej, a przeciwnych w niewielkim stopniu – 12,4%, natomiast najmniejszą grupę stanowią respondenci, którzy są zdecydowanie za – 11,6% (tabela 18).

Tabela 18. Stosunek respondentów do jazdy konnej

	Częstość	%
Zdecydowanie za	56	11,6
Raczej za	278	57,6
Raczej przeciw	60	12,4
Zdecydowanie przeciw	89	18,4
Ogółem	483	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Udzielone odpowiedzi i poglądy na ten temat są mocno zróżnicowane. Zestawiając to pytanie ze sposobem odżywiania oraz stylem życia, również można zauważyć odmiennosć. Najwięcej (43%) wegan jest w niewielkim stopniu za wykorzystywaniem koni w jeździectwie. Mniej (33%) jest temu zdecydowanie przeciwnych. Raczej przeciwnych jest około 18,0% badanych wegan, a zdecydowanie za – niecałe 6,0%. Sytuacja trochę inaczej wygląda u respondentów odżywiających się w sposób tradycyjny. Najwięcej ankietowanych (72%) jest raczej za tym, żeby wykorzystywać zwierzęta w jeździe konnej. Znacznie mniej (20,4%) jest zdecydowanie przeciwnych, przeciwnych w niewielkim stopniu jest 5,7% badanych, którzy odżywiają się tradycyjnie, natomiast zdecydowanie przeciwnych – 1,9%. Powodem takiego zróżnicowania może być przekonanie, że jazda konna nie wyrządza zwierzętom krzywdy, jak i stwierdzenie, że człowiek nie ma prawa rządzić zwierzęciem, nie powinien je wykorzystywać w celach rozrywkowych i do sprawienia sobie przyjemności. Są to dwa odmienne stwierdzenia, jednak zarówno osoby na diecie tradycyjnej, jak i wegańskiej mogą do tej kwestii podchodzić właśnie w taki sposób.

Następnym zagadnieniem poruszonym w tym pytaniu jest urządzenie wyścigów psich zaprzęgów. Jest to kolejna sporna kwestia. Największą grupę stanowią tu respondenci, którzy są zdecydowanie negatywnie nastawieni do tego sportu (36,5%). Drugą co do wielkości grupę tworzą ankietowani, którzy posiadają obojętny stosunek do tej sprawy (26,8%). Badani, którzy są w niewielkim stopniu negatywnie nastawieni, stanowią 17,0%, raczej za – 12,0% wszystkich ankietowanych, natomiast najmniejsza grupa respondentów jest zdecydowanie za (7,7%) (tabela 19).

Tabela 19. Stosunek respondentów do wyścigów psich zaprzęgów

	Częstość	%
Zdecydowanie za	37	7,7
Raczej za	58	12,0
Ani za, ani przeciw	129	26,8
Raczej przeciw	82	17,0
Zdecydowanie przeciw	176	36,5
Ogółem	482	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Ponad połowa (51%) badanych wegan jest zdecydowanie przeciw wyścigom psich zaprzęgów, mniej krytycznie podchodzi do tej sprawy 16,8%. Ani za, ani przeciw jest 22,3% wegan. W niewielkim stopniu za wyścigami oraz zdecydowanie za jest w obu przypadkach 5,0% ankietowanych na diecie wegańskiej. Respondenci na diecie tradycyjnej najczęściej przyjmują stanowisko obojętne (33,8%). Zdecydowanie za jest 10,8%, raczej za wyścigami jest 22,3% badanych, w niewielkim stopniu przeciwnych – 17,8% ankietowanych, natomiast zdecydowanie przeciw jest

15,3%. Weganie są częściej przeciwko urządzaniu wyścigów psich zaprzęgów z uwagi na wykorzystywanie zwierząt w tym sporcie. Osoby odżywiające się tradycyjnie są nastawione obojętnie z tego powodu, iż są przekonane, że zwierzętom nie dzieje się wtedy krzywda i psy mają możliwość się wybiegać.

Autorka opracowania postanowiła poruszyć dość kontrowersyjną kwestię corridy. W Hiszpanii, ojczyźnie tej rozrywki, jest ona zakazana. Respondenci zostali poproszeni o opinię na temat tego wątpliwego sportu. Ponad 77,0% badanych wypowiedziało się, że są zdecydowanie przeciwni. Raczej przeciw jest 7,1%, obojętny stosunek w tej kwestii posiada 7,1%, w niewielkim stopniu pozytywnie odnosi się do tego 0,6%, natomiast zdecydowanie za jest 3,9% odpytywanych. Wyniki przedstawiono w tabeli 20. Zdecydowana większość badanych, zarówno tych na diecie wegańskiej, jak i tradycyjnej, jest krytycznie nastawiona do omawianego zwyczaju.

Tabela 20. Stosunek respondentów do corridy

	Częstość	%
Zdecydowanie za	19	3,9
Raczej za	3	,6
Ani za, ani przeciw	55	11,4
Raczej przeciw	34	7,1
Zdecydowanie przeciw	371	77,0
Ogółem	482	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Jest to spowodowane tym, że podczas corridy byki w większości przypadków są zabijane, więc jest to sprzeczne z ideą weganizmu, ale dla większości osób niemających z nim nic wspólnego jest nie do przyjęcia.

Ostatnim zagadnieniem związanym z tym pytaniem jest stosunek do polowań z psami. Ponad połowa respondentów (59,8%) jest zdecydowanie przeciwna wykorzystywaniu psów w trakcie polowań. Raczej przeciw jest 12,9% ankietowanych, stosunek obojętny posiada 13,3%, raczej za jest 8,3%, natomiast zdecydowanie za jest 5,8% badanych. Wyniki przedstawiono w tabeli 21.

Tabela 21. Stosunek respondentów do polowań z psami

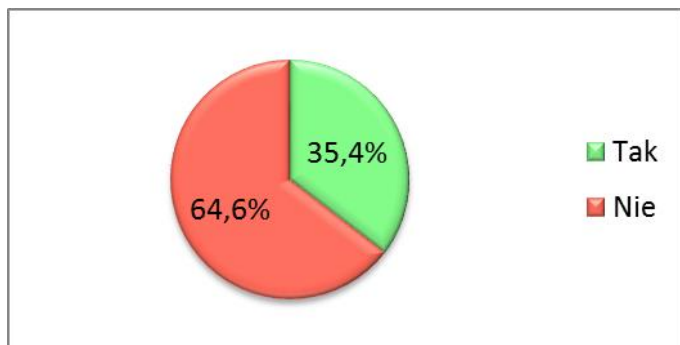
	Częstość	%
Zdecydowanie za	28	5,8
Raczej za	40	8,3
Ani za, ani przeciw	64	13,3
Raczej przeciw	62	12,9
Zdecydowanie przeciw	288	59,8
Ogółem	482	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Weganie częściej niż respondenci jedzący mięso są przeciwni wykorzystaniu psów w polowaniach. Ponad 78,0% wegan jest zdecydowanie przeciw polowaniom. Niecałe 9,0% jest w niewielkim stopniu przeciwko tej rozrywce. Niepełne 9,0% ankietowanych wegan posiada obojętny stosunek w tej kwestii, zaledwie 2,0% respondentów jest raczej za tą formą rozrywki, natomiast zdecydowanie za jest 5,0% badanych na diecie wegańskiej. W przypadku osób odżywiających się tradycyjnie wyniki te są bardziej zróżnicowane. Najwięcej badanych (26,1%) jest zdecydowanie przeciwko polowaniom z psami. Raczej przeciw jest 19,7% respondentów, stosunek obojętny ma 25,5%, raczej za jest 19,7%, natomiast zdecydowanie za jest 8,9% ankietowanych. Wynika to z tego, że weganie są bardziej krytycznie nastawieni do form rozrywki, w których są wykorzystywane zwierzęta, z powodu ideologii tego stylu życia. Polowanie jest bardzo źle postrzegane przez osoby niejedzące produkty odzwierzęce, jednak w środowisku osób, które spożywają te składniki, również jest negatywnie postrzegane, tyle że w mniejszym stopniu.

Motywy przejścia na weganizm

Autorka opracowania postanowiła również zbadać, jakie są główne motywy przejścia na weganizm. Podzielić je można na zdrowotne oraz ideologiczne. Respondenci odżywiający się w sposób wegański zostali poproszeni o podzielenie się opiniami na temat wpływu weganizmu na ich zdrowie oraz poczucie empatii wobec zwierząt. Na pytanie, czy ankietowany przeszedł na weganizm ze względu na zdrowie, ponad 64,0% odpowiedziało, że nie. Niewiele ponad 35,0% badanych potwierdziło, że wybrało weganizm ze względów zdrowotnych. Wyniki przedstawiono na wykresie 6.

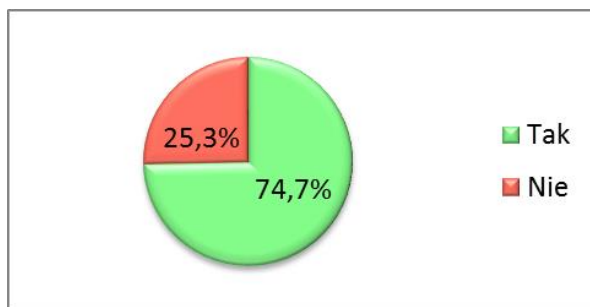


Wykres 6. Przejście na weganizm ze względu na zdrowie (dotyczy wegan) [%]

Źródło: opracowanie własne.

Pokazuje to, że motyw zdrowotny nie jest głównym argumentem wybrania weganizmu jako stylu życia. Kobiety niewiele częściej niż mężczyźni wybrały weganizm z powodów poprawy zdrowia (36,5% – kobiety; 27,9% – mężczyźni). Jest to spowodowane większą dbałością o szczupłą sylwetkę oraz ogólny stan zdrowia. Mężczyźni częściej są przekonani, że dieta bezmięсна jest niepełnowartościowa, nie zapewnia odpowiedniej podaży białka oraz składników mineralnych. Nierzadko boją się też, że ćwicząc siłowo i nie dostarczając sobie odpowiedniej ilości składników odżywczych, nie uda im się zbudować odpowiedniej sylwetki. Odpowiednio zbilansowana dieta wegańska zapewnia wszystkie składniki odżywcze i zapobiega nowotworom. Bardzo łatwo jest też na niej zrzucić zbędne kilogramy pod warunkiem, że jest poprawnie ułożona.

Kolejne pytanie dotyczy przejścia na weganizm ze względów ideologicznych. Sprzeciw wobec krzywdy wyrządzanej zwierzętom, masowych hodowli na produkty spożywcze, kosmetyki i wielu innych kwestii związanych z nieludzkim traktowaniem zwierząt jest kolejnym motywem zmiany stylu życia. Ponad 74,0% respondentów wypowiedziało się, że właśnie względy ideologiczne były głównym motywem przejścia na weganizm. Przedstawiono to na wykresie 7.

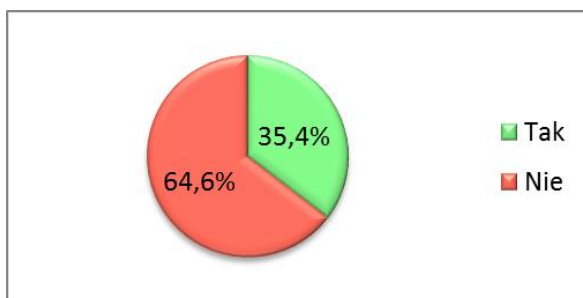


Wykres 7. Przejście na weganizm ze względów ideologicznych (dotyczy wegan) [%]

Źródło: opracowanie własne.

Kobiety w 75,1%, a mężczyźni w 71,4% wybrali właśnie ten motyw jako główny powód przejścia na weganizmu. Można więc stwierdzić, że kwestie etyczne są głównym motywem przejścia na weganizm zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Powodem jest dezaprobata wobec krzywdzenia zwierząt oraz „panowania” człowieka nad nimi. Kwestie zdrowotne są więc tylko „bonusem” w tym stylu życia, ważniejsze jest jednak dobro zwierząt.

Respondenci zostali także poproszeni o podzielenie się informacją, czy weganizm wpłynął na ich poczucie empatii (współczucia) wobec zwierząt. Ponad 73,0% respondentów zgodziło się, że weganizm wpłynął na emocje względem zwierząt (wykres 8).



Wykres 8. Zmiana poziomu empatii wobec zwierząt po przejściu na weganizm (dotyczy wegan) [%]

Źródło: opracowanie własne.

Zarówno płeć, wiek, jak i wykształcenie nie miały na to wpływu, w każdym wątku jest widoczne stwierdzenie, że styl życia wyrazie wpłynął na poziom współczucia wobec zwierząt. 82,0% respondentów jest zdania, że ich poziom współczucia do zwierząt po przejściu na weganizm znacznie wzrósł (tabela 22).

Tabela 22. Sposób, w jaki zmienił się poziom empatii wobec zwierząt (dotyczy wegan)

	Częstość	%
Zdecydowanie się powiększył	173	82,0
Powiększył się w niewielkim stopniu	36	17,1
Zmniejszył się w niewielkim stopniu	1	,5
Zdecydowanie się zmniejszył	1	,5
Ogółem	211	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Z badań wynika, że kwestie etyczne związane z brakiem akceptacji złego traktowania zwierząt, masowej ich hodowli oraz wykorzystywania ich w rolnictwie i nie tylko są głównym powodem przejścia na weganizm. Względy zdrowotne są ważne, jednak to nie one są najczęstszym motywem wybrania weganizmu jako stylu życia.

Zakończenie

Styl życia opierający się na zasadzie: „nie jedz i nie krzywdź swoich małych przyjaciół” odnosi się nie tylko do sposobu odżywiania, ale jest jeszcze bardziej rozbudowany. Staje się modny, chociaż to słowo nie bardzo pasuje do tej sytuacji. Moda przemija, jednak styl pozostaje. Dbłość o zdrowe i spokojne życie swoje i zwierząt jest coraz bardziej powszechna.

Weganizm to styl życia służący zarówno człowiekowi, jak i zwierzętom, to dążenie do spokojnego życia swojego oraz innych istot. Coraz więcej osób decyduje się na dietę wegańską, która odpowiednio zbilansowana, pomaga utrzymać organizm w zdrowiu. Zjawisko to jest coraz bardziej popularne wśród osób młodych, które zwracają coraz większą uwagę na swoje zdrowie. Jednak znacznie ważniejsza jest idea weganizmu, która koncentruje się na ograniczeniu cierpienia zwierząt oraz ochronie środowiska i dbałości o nie. To właśnie troska o przyrodę i kwestie etyczne są najczęstszym motywem przejścia na weganizm.

Bibliografia

- Borawska M.H., Malinowska M., *Wegetarianizm. Zalety i wady*, Warszawa 2009.
- Bujko J., *Podstawy dietetyki*, Warszawa 2015.
- Gertig H., Przysławski J., *Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu*, Warszawa 2007.
- Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2007.
- Hever J., *Dieta roślinna na co dzień*, Łódź 2014.
- Nowak S., *Pojęcie postawy w teoriach i stosowanych badaniach społecznych* [w:] S. Nowak, *Teorie postaw*, Warszawa 1973.
- Nujko J., *Podstawy dietetyki*, Warszawa 2015.
- Preambuła Konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia przyjęta przez Międzynarodową Konferencję ds. Zdrowia. Nowy Jork, 19–22 czerwca 1946 r.
- Sens życia – wczoraj i dziś*, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K_041_17.PDF (29.01.2018).
- Trzop B., Walentynowicz-Moryl K., *Spoleczne wymiary zdrowia i choroby: od teorii do praktyki*, Zielona Góra 2017.
- Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D., *Dietoterapia*, Warszawa 2014.
- Zdrowie i prozdrowotne zachowania Polaków*, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K_041_17.PDF (29.01.2018)

ATTITUDES TOWARDS VEGANISM

Abstract

Veganism has been known since the beginning of mankind. However, in this century he has gained even more fame than in the past. It is identified mainly with the diet, but it has a much deeper meaning. First of all, it is an aspiration to protect animals, to harm them by mass breeding for consumption or entertainment. Many stereotypes have emerged around veganism. Does it actually lead to nutrient deficiencies or does it have a positive effect on health? What about physical condition? How does the environment feel that more and more people are opting for it? How are vegans perceived by non vegans and by themselves? This article provides answers to the questions raised above.

Słowa kluczowe: weganizm, zdrowie, dieta, postawy, etyka, zwierzęta

Keywords: veganism, health, diet, attitude, ethic, animals