Mama, tata, ja sam vegan

dr. sc. Casey Taft



VODIČ ZA RAZUMIJEVANJE VEGANA U OBITELJI

Mama, tata, ja sam vegan

dr. sc. Casey Taft

Mama, tata, ja sam vegan

Vodič za razumijevanje vegana u obitelji

dr. sc. Casey Taft

Čakovec, listopad 2015.

Biblioteka TA RAVNOPRAVNA STVORENJA

dr. sc. Casey Taft: *Mama, tata, ja sam vegan: vodič za razumijevanje vegana u obitelji*

Casey Taft, Ph.D.: *Mom, Dad, I'm a Vegan: A Guide for Understanding Your Vegan Family Member*

Copyright © 2013 Casey Taft, Ph.D., Vegan Publishers
Published by Vegan Publishers, LLC Jamaica Plain, Massachusetts 02130
Released as a free eBook



Vegan Publishers™

Sva prava pridržana. Niti jedan dio knjige ne smije se reproducirati u bilo kojem obliku ili na bilo koji način, niti pohranjivati u bazu podataka bilo koje namjene bez prethodne pismene dozvole nositelja autorskih prava, osim u slučajevima kratkih navoda. Izrada preslika bilo kojeg dijela knjige je zabranjena.

Nakladnik:
Dvostruka Duga d.o.o., p.p. 184, 40001 Čakovec
www.dvostrukaduga.hr

Sunakladnik i nositelj prava za Hrvatsku:
Udruga Prijatelji životinja, Jurišićeva 25, 10000 Zagreb
www.prijatelji-zivotinja.hr

Lektura: Snježana Klopotan

Prijevod: Dejan Jerinić

Dizajn i izrada ovitka: Maja Zaklan, Zale d.o.o., www.zale.hr
Prijelom: Bulaja naklada d.o.o., www.bulaja.com

Stripovne ilustracije *Bizarro* i *Joy of Tech* korištene su uz dopuštenje.

Tisak: WEB2PRINT d.o.o., Sv. Nedelja

Naklada: 1000

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 000915415.
ISBN 978-953-287-165-4

E-knjiga na engleskom jeziku može se pročitati na:
www.veganpublishers.com.

MAMA, TATA, JA SAM VEGAN:
VODIČ ZA RAZUMIJEVANJE VEGANA U OBITELJI
dr. sc. Casey Taft



Dr. sc. Casey Taft je psiholog u Nacionalnom centru za posttraumatski stresni poremećaj u bostonskom zdravstvenom sustavu bolnica Ministarstva ratnih veterana SAD-a i izvanredni je profesor psihijatrije na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Bostonu. Dr. Taft objavio je više od stotinu radova u časopisima i knjigama te znanstvenih referata s naglaskom na obiteljsku tematiku, posebno se usredotočivši na intervencije u razvoju i procjeni, s ciljem poboljšanja funkcioniranja obitelji i sprečavanja sukoba. Za taj rad dobio je sredstva Nacionalnog instituta za mentalno zdravlje, Ministarstva obrane, Ministarstva ratnih veterana te centara za kontrolu i sprečavanje bolesti SAD-a.

Dr. Taft osvojio je prestižne nagrade Međunarodnog društva za proučavanje traumatskog stresa, Instituta za probleme nasilja, zlostavljanja i traume te centara za kontrolu i sprečavanje bolesti. Bio je pomoćni urednik časopisa *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy,* a član je i odbora neprofitne izdavačke kuće War Writers'Campaign koja promiče društvenu promjenu glede problema ratnih veterana kroz književno stvaralaštvo.

Dr. Taft vodio je jednu radnu skupinu organizacije American Psychological Association koja se bavila traumama u vojsci i sudjelovao je u savjetovanju s Ujedinjenim narodima o sprečavanju nasilja i zlostavljanja. I osobno vegan, sprečavanje nasilja prema životinjama doživljavao je kao prirodni nastavak ovog rada.

SADRŽAJ

Predgovor **11**
Predgovor hrvatskom izdanju **15**
1. Uvod **19**
2. Definiranje veganstva **21**
3. Veganstvo u usponu **23**
4. Razlozi za veganstvo **27**
Zdravlje 27
Okoliš 32
Postupanje prema životinjama 35
5. Uobičajene zablude o veganstvu **43**
Vegani ne unose dovoljno bjelančevina 43
Vegani ne mogu dobiti vitamin B12 iz izvora koji nisu životinjskog podrijetla 45
Vegani ne uživaju u hrani kao oni koji konzumiraju meso i mliječne proizvode 47
Biti vegan sigurno je velika žrtva 48
Veganska prehrana skuplja je od neveganske 49
Vegani su ekstremni 50
Vegani nanose veću štetu biljkama od nevegana 50
Veganima nije stalo do ljudi 52
Vegani stalno nameću svoje stavove neveganima 53
Muškarci vegani su ženstveni 56
Veganstvo je pogrešno jer su ljudi prirodno mesojedi 57
6. Čemu valja posvetiti pozornost u veganstvu tijekom života **61**
Veganstvo u trudnoći 61
Riba i DHA 62
Vitamin D i kalcij 63

Odbojnost prema hrani (moguća prednost veganske trudnoće) 64
Podizanje djeteta vegana 65
Veganstvo u tinejdžerskim godinama 70
Veganstvo u starijih osoba 71

7. Komuniciranje s veganom u obitelji 73

Razvijanje pravog mentalnog sklopa za dobru komunikaciju 75
Savjeti o tome kako slušati vegana u obitelji 76
Izražavanje osjećaja oko pitanja povezanih s veganstvom 78
Smanjivanje napetosti i sprečavanje prepirki 80
Što činiti, a što ne činiti u komunikaciji s veganom u obitelji 82

8. Posebni izazovi u komunikaciji s veganom u obitelji 85

Komuniciranje sa supružnicima ili partnerima veganima kada drugi supružnik ili partner nije vegan 85
Podrška trudnoj veganki 88
Razgovor s djecom o etičkim pitanjima veganstva 90
Razgovor s djetetom ili tinejdžerom koji želi postati vegan 91
Zalaganje za vegana u obitelji 94
Komunikacija s veganima u obitelji u vrijeme blagdana 96

9. Zaključak 99

Korisne informacije 101

I. Što vegani jedu, odijevaju i čemu teže 101
II. Primjeri zamjena za namirnice životinjskog podrijetla 102
III. *Web*-stranice 104
IV. Preporučena literatura 106

Literatura 109

PREDGOVOR

Nadahnuće za pisanje ove knjige našao sam u izazovima koje smo ja i moja supruga doživjeli komunicirajući s našim najmilijima o veganskom načinu života. Usprkos zajedničkom iskustvu na području obiteljske komunikacije, oboje smo naišli na prepreke u održavanju pozitivnih rasprava o veganstvu s članovima naših obitelji. Kada smo supruga i ja saznali da je trudna, osjetili smo još jaču potrebu da naše obitelji shvate veganstvo jer smo namjeravali da naše dijete odrasta kao vegan i željeli smo podršku svojeg okruženja. I neki članovi obitelji željeli su saznati neke stvari o veganstvu, ali možda su se previše bojali postaviti ta pitanja i riskirati da se zbog njih nađemo uvrijeđeni. Smatrao sam važnim osigurati izvore informacija za članove svoje obitelji kako bi oni mogli saznati više o toj temi i kako bi se naša komunikacija poboljšala. Potražio sam knjige usmjerene članovima obitelji vegana, ali nisam uspio ništa naći. Tada sam odlučio napisati kratku knjigu koja bi članovima obitelji vegana pružila informacije o veganskim stajalištima i olakšala komunikaciju povezanu s izborom ovog životnog stila.

Dodatni poticaj dobio sam čitajući i slušajući mnogobrojna iskustva vegana koji su se osjetili otuđenima od članova svojih obitelji, kao rezultat neslaganja u vezi s njihovim veganstvom. Postoje brojni internetski blogovi o veganstvu, koji su preplavljeni objavama usmjerenima na osjećaje boli i tuge zbog loše komunikacije s najmilijima. Neke od tih objava opisuju potpuno raskidanje obiteljskih veza s različitim članovima obitelji zbog sukoba oko ovog pitanja. Druge su usredotočene na zabrinutost zbog mogućnosti da ih odbace ostali članovi obitelji ako im kažu da žele postati vegani. Kroz cijelu knjigu iznosit ću prilagođene ulomke iz brojnih takvih objava, objavljenih u blogovima i na mrežnim stranicama, kako bih pomogao pružiti neveganima u obitelji uvid u ono što vaš voljeni vegan u obitelji može misliti i osjećati. Iznosit ću i neke ulomke iz objava članova obitelji vegana kako bih vam pomogao uvidjeti da niste sami u nekom od izazova s kojima se suočavate u razumijevanju i komunikaciji s veganom u obitelji.

Možda ćete se zapitati: „Zar je zaista nužno čitati knjigu o veganstvu? Nitko nije tražio od mene da pročitam knjigu o dijeti organizacije Weight Watchers ili drugim prehrambenim izborima." Kako ću dalje obrazložiti, veganstvo je puno više od prehrane. Veganstvo slijedi način života koji se temelji na suosjećanju prema svim živim bićima i može ga se smatrati skupom smjernica moralnih načela ili, za mnoge, duhovnim putom. Baš kao što bi budisti ili kršćani željeli da razumijete korijene njihovih uvjerenja, i vegani žele isto. Međutim, veganstvo se razlikuje od ostalih stilova života i religija po tome što razlike postanu očite svaki put kada vegani i nevegani zajedno sjednu za stol jesti, što je vrlo često. Stoga, kao što ste možda već mogli vidjeti ili doživjeti, postoji velik broj prilika za neslaganje i sukob s obzirom na to da mi, ljudi, jedemo tako često.

Čak i ako nema sukoba ili nesuglasica s veganom u obitelji, veća razina bliskosti uvijek se može postići učenjem o nečemu što je tako važno i značajno vašem voljenome članu obitelji. Ili možda vi ili član vaše obitelji razmišljate o tome da postanete vegan i jednostavno tražite način da se više informirate o tome i saznate nešto o zajedničkim načelima i zdravstvenim aspektima.

Nadam se i da će vegani koristiti ovu knjigu kao polazište za započinjanje razgovora s članovima svojih obitelji. Ako je teško razgovarati o veganstvu s bliskim osobama, možda je lakše jednostavno pružiti informacije i omogućiti članu obitelji da samostalno sazna više o tome prije nego što otpočne zajednički plodan razgovor. Kada netko čita knjigu, nema komunikacijskih zapreka koje bi mogle biti prepreka na putu istinskog razumijevanja kao u slučaju kada jedna osoba pokušava prenijeti informaciju drugoj. U ovoj knjizi dotaknut ću se nekoliko primjera takvih prepreka, u dijelovima koji se posebno odnose na komunikaciju o veganstvu.

Cilj ove knjige nije preobraćenje nevegana u vegane. Naprotiv, moj sveobuhvatni cilj je pomoći obiteljima da razumiju razloge zbog kojih se mnogi ljudi odlučuju za veganstvo, pružanjem korisnih informacija i savjeta. Uostalom, bolje razumijevanje i komunikacija unapređuju odnose i zbližavaju obitelji. Dakle, u konačnici, ova bi knjiga trebala biti korisna i za vegane i za nevegane u obitelji, kao i za obiteljske zajednice u cjelini. Ona može biti korisna za razumijevanje djece i odraslih vegana, onih koji

teže biti vegani i/ili onih koji namjeravaju odgajati djecu vegane. Ako ste i sami vegan, možda poželite ponuditi ovu knjigu vašim najmilijima prije nego što započnete opsežniju komunikaciju u vezi s veganskim životnim stilom.

Cilj ove knjige nije niti da posluži kao iscrpan istraživački osvrt na veganstvo. Bavit ću se znanstvenim dokazima o temi veganstva, osobito što se tiče prednosti veganstva u odnosu na prehranu i zdravlje ljudi te okoliš, jer smatram da je važno osigurati gledište koje se u najvećoj mogućoj mjeri temelji na znanstvenim činjenicama. Međutim, osvrt na sva dostupna istraživanja o bilo kojoj određenoj temi izvan je dosega i cilja ove knjige jer mnoge teme kojih se dotičem predstavljaju zasebnu tematiku drugih knjiga u cjelini. Nadalje, za gotovo svaku temu iz znanosti i filozofije mogu se naći suprotni rezultati istraživanja ili se može doći do drukčijih zaključaka. Stoga, možda nećete biti potpuno uvjereni da su stajališta vegana „ispravna" ili „najbolja", i to je upravo ono što očekujem! Ponavljam, u biti nije važno slažete li se ili ne s bilo kojom informacijom koju ću iznijeti; ono što je najvažnije jest da imate nekakvu podlogu u znanju o veganstvu i da budete bolje pripremljeni za vođenje informativnih i uljudnih razgovora s veganom u obitelji.

Dok budu čitali ovu knjigu, molim čitatelje koji nisu vegani da imaju otvoren um i da se suzdrže od osuda. Prirodno je da ćete se usredotočiti na odbacivanje ili protivljenje razlozima za veganstvo jer ste izabrali drukčiji put koji smatrate ispravnim za sebe i za koji ste uvjereni da je temeljen na vašem osobnom iskustvu. Ili možda osjećate da vegan u obitelji osuđuje vas – možda mislite da zato što smatra da nije u redu jesti životinje, a vi ih jedete, zacijelo misli da ste loša osoba. Ako se osjećate kao da vas se osuđuje i da ste u položaju da se morate braniti, to bi vam moglo otežati ulaganje dodatna napora da biste razumjeli gledišta vegana. Molim vas da imate na umu da vegani nisu vegani zato da biste se vi osjećali loše; oni su vegani jer smatraju da je to ispravan izbor. Vegan u obitelji jednostavno traži od vas razumijevanje za veganski stil života.

Molim vas da ovu knjigu od početka čitate sa željom da doista pokušate razumjeti veganski način života. Želja za razumijevanjem glavni je ključ za unapređivanje komunikacije i bliskosti. Ne očekujem da se složite

s izborima vegana u obitelji, ali nadam se da ćete ih nastojati bolje razumjeti. Pola posla već ste napravili odlukom da barem počnete čitati ovu knjigu.

Informacije koje iznosim u ovoj knjizi temelje se na dostupnoj literaturi, kao i na vlastitim iskustvima koje imam kao vegan, i mojem stručnom iskustvu na području mentalnoga zdravlja, obiteljskog savjetovanja te kliničkih i medicinskih istraživanja. Ipak, nisam nutricionist ni doktor medicine, i ne tvrdim da sam stručnjak na području nutricionizma ili medicine. Ova knjiga ne bi trebala služiti kao zamjena za savjet profesionalnih medicinskih djelatnika za bilo kakav određeni medicinski ili nutricionistički problem. Ako ste zainteresirani za opširnije podatke, stručne izvore informacija o veganskoj prehrani, na raspolaganju imate cijeli niz sjajnih knjiga, poput jedne od mojih omiljenih, *Vegan for life*.[88]

PREDGOVOR HRVATSKOM IZDANJU

Dragi roditelji,

jeste li doživjeli to iskustvo da jednoga dana vaše dijete zaista objavi da je vegan? Sigurno ste pomislili da ste u posljednje vrijeme primijetili da se s njim događa nešto čudno, da uporno pokušava izbjeći zajedničke obroke, a kad ne uspije, da bira samo biljnu hranu, nervozno gledajući lijevo-desno, meškoljeći se na stolici kao da želi pobjeći, i s izgovorima da mu „danas nekako baš nije do odreska... ne, hvala, ne bih ni taj pohani sir!" Možda ste, baš dok ste u usta pokušavali staviti što veći komad pilećeg mesa, uhvatili njegov izraz lica koji je izgledao kao da u usta pokušavate staviti njega. I pitali ga je li sve u redu. I dobili nervozan odgovor: „Ovaj, hm, ne znam, nije važno, nema veze."

A možda priča i nije išla baš tako i znakovi velike promjene nisu bili baš očiti u takvim slikama, ali vam je zasigurno nešto bilo čudno u njegovim pitanjima o vašem psu, i svinjama, i kravama, i pilićima, osobito nakon što bi suznih očiju izlazilo iz svoje sobe, gdje je na internetu gledalo nekakve filmove. Možda su s vremenom ta pitanja učestala dok bi uočljivo dugo grlilo vašeg obiteljskog psa ili mačku, znatno dulje nego ikad do tada. I pitanja su vam postajala sve čudnija i čudnija. Kao i učestali neobjašnjivi događaji… da vrata krletke vaše obiteljske papigice stalno ostaju otvorena. Kao i da je hrčak uspio napraviti već nekoliko gnijezda po stanu, i ispod kauča, i ispod kuhinjskih elemenata. I možda vam je teško povjerovati kad vaše dijete sliježe ramenima i prilično neuvjerljivo govori da nema pojma kako je opet izašao.

Da, znakovi su postojali, sigurno. Ali ništa vas nije moglo pripremiti na taj dan kada je vaše dijete najavilo da želi razgovarati s vama.

Sjećate li se? Zagradilo vam je pogled prema televizoru i toliko nevoljko baš ste tada morali odložiti daljinski kraj sebe, stisnutih očiju od pokušaja da pripremite što uvjerljiviji odgovor: „Ne, ovaj mjesec nemamo novaca za to!" jer vas je posljednja situacija, kada je najavilo da želi razgovarati s vama, opalila po džepu tako da je dugo boljelo. Ili je priča možda išla drukčije i uhvaćeni ste dok ste čekali u autu da se upali zeleno… vi s

rukama na upravljaču, vaše dijete na suvozačevu sjedalu. I zaustavili ste disanje jer su vam kroz glavu prošli svi ti čudni detalji koje ste u posljednje vrijeme primijetili, brojna neobična ponašanja, njegova/njezina zatvorenost, zamišljenost, izbjegavanja razgovora, izbjegavanja obiteljske trpeze. I točno ste znali, da, točno ste znali! O Bože, samo da se ne radi o drogi! Ili trudnoći! To je sve zbog onoga dripca, onoga koji ima izbrijanu glavu sa strane, onoga kojeg ste vidjeli dolje ispred zgrade nekoliko puta kada je čekao! Uh, kada ga ulovite! Ili ona mala koja ima pet boja na kosi, da, baš ona koju ste vidjeli nasmiješenu na zaslonu mobitela vašeg pulena... dok ste taj mobitel pokušali otključati, tek tako, ma samo da nešto vidite, a pogrešno ste mislili da je vlasnik u kupaonici i ispala je velika svađa kada ste uhvaćeni. I kada ste se branili da ste ga ionako vi kupili. Da! Sigurno ima veze s njom!

I dok su auti iza vas trubili jer se upalilo zeleno, u trenu vam je sinulo da u posljednje vrijeme vaše dijete nosi uglavnom samo majice na kojima piše poruka: „Poštuj sva stvorenja" i na kojima logo krave poručuje: „Kako bi bilo da ja jedem tebe, čovječe?". Dok ste u tome trenu shvatili da je sve to nekako povezano te da se radi o nečem ozbiljnom i velikom, spoznaja je došla iz usta vašega djeteta.

I tako ste saznali.

Vaše dijete je vegan.

Kako ste to prihvatili? Što ste pomislili? Što ste osjetili?

Jeste li uopće znali što je vegan ili ste u istome trenu osjetili strah i potrebu da zaključate dijete u podrum i namlatite ga jer ne znate što je to što ono kaže da jest, ali jako dobro znate da vi to niste! I to nešto ima ime! I tko zna tko stoji iza toga!

Jeste li dopustili da vam objasni ne samo što vegan jest nego i zašto je baš ono odlučilo biti to? Ili ste ga prekidali u objašnjavanju, duboko skrivajući vlastiti strah, nelagodu, možda i bijes? Je li bilo tako? Zašto je bilo tako?

Jesu li sva zvona u vama zvonila na uzbunu dok ste bili tako otvoreno suočeni s činjenicom da vaše dijete čini jedan toliko velik iskorak, izvan vaših obiteljskih običaja, izvan svih društvenih normi u kojima ste odrasli i u kojima živite, izvan svega na što ste navikli, što cijenite, volite,

smatrate ispravnim i poželjnim? Jeste li od buke vlastitih misli, koje su kao bujica krenule u tome trenutku, i osjećaja nesigurnosti zbog izmicanja kontrole zaboravili pogledati vaše dijete i u njegovim očima vidjeti da odluka koju vam je upravo priopćilo ne isključuje vas, već da mu je vaša podrška upravo najpotrebnija da živi život po vrijednostima koje je osjetilo, prepoznalo i odlučilo živjeti? Ne kao podrška mentora djetetovu novom životnom stilu nego kao prvi i najvažniji emocionalni oslonac u cijelom njegovu životnom putu koji obuhvaća i izbore koje u ovome trenutku ne možete razumjeti i koje vam je teško prihvatiti. Jer odluka s kojom vas je suočilo u tome trenutku predstavljena vam je zbog toga, a ne zbog novog popisa za kupovinu pri odlasku u trgovinu ili novog jelovnika za sljedeću subotu.

Kako je priča išla dalje?

Je li obiteljska trpeza postala mjesto iskazivanja vaše roditeljske moći? Jeste li prečuli ili prekidali pokušaje da vam dijete predstavi informacije o zdravlju novog načina prehrane i nastavili tvrditi da će se razboljeti „ako jede samo travu"? Jeste li možda prečuli pokušaje da vam dijete predstavi cijeli popis uspješnih sportaša vegana raznih profila i nastavili zbijati šale na njegov račun, s jakim začinom ismijavanja, uporno probijajući sve njegove osobne granice, sve do sukoba za koji biste okrivili njega?

Ili ste otišli puno, puno koraka dalje, u sasvim drugom pravcu, i svoje iskustvo i znanje uložili u to da ga poučite kako da bude što zdraviji i uspješniji u svojem novom životnom izboru? U kojem ste pravcu krenuli i na kojem se od tih putova sada nalazite?

Jeste li uspjeli shvatiti da iza njegova izbora ne stoji nikakva sekta koja ga je zavela i zaludjela ili još uvijek podržavate i svoju i njegovu patnju zbog vašeg narušenog odnosa, racionalizirajući na takav način?

Jeste li uhvatili vlastite misli koje pletu scenarije neugode i sramote u projekcijama što će i kako će misliti i reagirati npr. članovi šire obitelji kada saznaju za to? Kolege s posla, ako saznaju? Još netko, možda? Svi zajedno? Ili ste otišli u sasvim drugom pravcu, puno, puno dalje, i kroz polaganje ispita podrške vašem novopečenom veganu shvatili koliko su vas sputavala upravo ta ispunjavanja očekivanja i ovisnost o tuđem mišlje-

nju? Cijeli vaš život? U toliko toga što ste sami htjeli živjeti? I shvatili ste da se sada mijenjate i vi? Je li vam tako nešto palo na pamet?

Jeste li uspjeli otići puno koraka dalje i cijelu priču shvatiti puno dublje, i u vašem djetetu vidjeti nešto što ste, boreći se i probijajući se kroz sve ovo društveno okruženje uvjerenja, izbora i putova koji su vam dani u životu, s vremenom duboko potisnuli, ali čega se možete sjetiti iz vašeg djetinjstva – sposobnosti da budete suosjećajni, empatični, da prepoznajete život svugdje gdje život jest i da ga želite zaštititi? I jeste li se uspjeli sjetiti sebe, kada ste bili dovoljno hrabri da zagovarate i živite ideje o svijetu koji ste željeli stvarati? Pogledajte! Vidite li to u vašem djetetu?

Pjesnik Halil Džubran rekao je o djeci i roditeljima: „Život ne ide unatrag niti ostaje na prekjučer. Vi ste lukovi s kojih su vaša djeca odapeta kao žive strijele."

Dragi roditelji, i sâm sam svjestan i svijeta i trenutka u kojem se nalazimo. Istu maglu gledam i sâm, ista hladnoća uvlači se ponekad i u moje kosti. U lavini dvostrukih vrijednosti, oprečnih informacija, nasilja, apatije, izgubljenosti i tremora cijele civilizacije, pred budućnošću koja je toliko neizvjesna, vaša djeca odabrala su put određen jednim jedinim kriterijem koji je oduvijek stajao jasan pred svim našim precima i pred nama samima. Taj je kriterij Život.

Molim vas, zbog njihove budućnosti, budite čvrsti i mirni lukovi. I odapnite ih.

Vedran Romac, dipl. soc. radnik

1. Uvod

Prvi dio ove knjige prvenstveno je usredotočen na edukaciju čitatelja o veganstvu i veganskom stilu života. Počet ću s definiranjem veganstva za čitatelje jer često dolazi do zabune glede toga što zapravo znači prihvatiti veganski stil života. Raspravljat ću o nekim najnovijim trendovima u veganstvu i uobičajenim razlozima za prelazak na veganstvo, ukazati na neke uobičajene nesporazume i uvjerenja povezana s veganstvom te reći nešto o argumentima na kojima se temelje ta uobičajena uvjerenja. Nadalje, raspravljat ću o veganstvu tijekom životnoga vijeka, s posebnim naglaskom na zdravlje, promjene u načinu života i snalaženje u nekim izazovima na putu prema veganskom načinu života. Zatim ću govoriti o načinima za unapređenje komunikacije s veganom u obitelji kako bi se olakšala mogućnost većeg razumijevanja, počevši od općenitih savjeta za bolju komunikaciju i smanjenje sukoba, a onda ću nastaviti s više posebnih savjeta za komuniciranje s odraslim veganima u obitelji, djecom veganima i tinejdžerima veganima. Pružit ću i konkretne savjete za komuniciranje tijekom blagdanskih situacija koje se mogu pokazati osobito izazovnima.

2. Definiranje veganstva

Prije nego što se upustim u raspravljanje o pitanjima koja se odnose na veganstvo, važno je dobro razumjeti što zapravo znači biti vegan. Na najosnovnijoj razini, vegan ne jede i ne pije ništa što je proizvedeno od životinja. To znači, svih životinja, uključujući ribu i kukce (primjerice, pčele i njihov med). Vegani izbjegavaju i namirnice obrađene uporabom životinjskih proizvoda, poput rafiniranog bijelog šećera i nekih vina. Također, vegani se, u pravilu, odlučuju ne pribavljati ili na bilo koji drugi način koristiti neprehrambene artikle izrađene od kože, krzna, pčelinjeg voska ili bilo čega drugoga što potječe od životinja ili kukaca. Većina vegana izbjegava i proizvode koji su testirani na životinjama.

Korisno je razlikovati što znači biti vegan, a što vegetarijanac. Ni vegani ni vegetarijanci ne jedu životinjsko meso. Ono u čemu se vegani po definiciji razlikuju od vegetarijanaca je da vegetarijanci konzumiraju mliječne proizvode (poput mlijeka, maslaca i sira) i jaja, a mogu konzumirati i med. Vegetarijanci također mogu biti manje skloni izbjegavanju kupnje ili upotrebe drugih neprehrambenih proizvoda životinjskog podrijetla.

Ne uklapaju se svi savršeno u „vegansku" ili „vegetarijansku" kategoriju, a većina ljudi koji se identificiraju s tim skupinama pripada negdje u niz varijacija koje se razlikuju po stupnju konzumacije ili upotrebe proizvoda životinjskog podrijetla. Za mnoge je „prelazak na veganstvo" proces koji traje. Taj proces može početi iskušavanjem vegetarijanske prehrane, a zatim napredovanjem prema veganstvu. Neki se mogu više puta okušati u veganstvu prije nego što ga usvoje kao dugoročni način života. Nečiji stupanj veganstva može se mijenjati tijekom vremena, s razvojem svijesti. Primjerice, ja sam tek nakon dugog vremena kao vegan postao svjestan kolika je količina kozmetike za svakodnevnu upotrebu i drugih proizvoda koji sadrže sastojke životinjskog podrijetla. Što sam više dobivao saznanja o proizvodima koji su veganski i o onima koji nisu, ja i supruga ulagali smo više napora da upotrebljavamo i pribavljamo samo one proizvode koji ne pridonose patnji životinja i ne štete im.

Od najveće je važnosti imati na umu da značenje veganstva nije samo u onome što netko jede ili koristi nego puno više. Biti vegan ne znači jednostavno živjeti bez nečega ili ograničiti prehranu. Biti vegan znači odabrati način života kojim se nastoji smanjiti patnja drugih živih bića i svijet učiniti boljim mjestom za sve. Smisao veganstva je prigrliti ideju uvažavanja svih oblika života i širenje svijesti o tome. Za mnoge, to se može shvatiti kao etički i duhovni put prema većem suosjećanju. To je važno imati na umu pri pokušaju razumijevanja gledišta vegana u obitelji. Kada odbacujete veganski način života, vegan u obitelji može osjećati kao da ste odbacili njegova temeljna uvjerenja, etička ili duhovna načela, a ne samo njegov izbor prehrane.

3. Veganstvo u usponu

U srpnju 2012. godine tvrtka za istraživanje javnoga mnijenja Gallup Poll prvi put anketirala je ispitanike jesu li vegani, u sklopu svoje ankete o potrošačkim navikama *Consumption Habits*. Rezultati tog istraživanja, provedenog na 1014 Amerikanaca, pokazali su da se dva posto ispitanika deklariralo kao vegani. Taj postotak može se činiti nedojmljivim, ali uzmite u obzir da to znači da u Sjedinjenim Američkim Državama živi oko dva milijuna vegana. Iako nemamo kvalitetne podatke o promjenama u stopi zastupljenosti vegana u općoj populaciji tijekom određena vremena u SAD-u, jedna veća nacionalno-reprezentativna telefonska anketa u kojoj je sudjelovalo 5050 ispitanika, a koju su 2008. godine proveli časopis *Vegetarian Times* i tvrtka za istraživanje javnoga mnijenja Harris Interactive Service Bureau, pokazala je da se je svega 0,5 posto Amerikanaca izjasnilo kao vegani. Premda su se ove dvije ankete služile različitim metodama istraživanja, obje su se koristile nacionalno-reprezentativnim uzorcima i metodologijom statističkoga mjerenja, što s velikom vjerodostojnošću ukazuje da stopa zastupljenosti vegana među ispitanicima iz provedenih anketa odgovara stopi zastupljenosti vegana u čitavoj populaciji SAD-a. Uzimajući u obzir obje ankete, dostupni podaci ukazuju da se tijekom ovog četverogodišnjeg razdoblja broj vegana povećao za četiri puta, a naznake upućuju i na to da će se taj porast nastaviti.

U posljednjih pet godina samo diljem SAD-a doslovno je došlo do erupcije restorana koji poslužuju isključivo vegansku hranu, uključujući pokretne zalogajnice. Najpoznatije knjižare, poput Barnesa & Noblea, sada imaju veganske odjeljke, a tu je i sve veći broj vrhunskih sportaša, dizača utega, slavnih osoba, među kojima je i bivši američki predsjednik (Bill Clinton) koji se svrstao među vegane. Sveučilišta i škole na svim stupnjevima obrazovanja sada uvode „bezmesne dane", a brojna sveučilišta otvaraju i veganske blagovaonice. Nedavni snimak predsjednika uprave Microsofta, Billa Gatesa, u kojemu on govori o tome da će proizvodi životinjskog podrijetla na kraju ustupiti mjesto bezmesnim alternativama, obišao je internet, uz napomenu da će, zbog znanstvenog napretka u pro-

izvodnji veganske hrane, ti proizvodi postati jeftiniji, zdraviji i bolji za životinje i okoliš.

Ukratko, iako je u ne tako dalekoj prošlosti veganstvo bilo relativno nepoznat pojam, pokret poprima sve veći zamah i sada je uvriježen. Stara gledišta na veganstvo kao na „ekstremni" ili „radikalni" koncept sve više blijede uz saznanja o prednostima veganskog načina života i uz sve bogatiju raspoloživost veganskih opcija. Kada razgovarate s veganom u obitelji važno je to imati na umu jer su neki stavovi o veganstvu ukorijenjeni u zastarjelim idejama o veganskom načinu života.

Premda se pojam „vegan" koristi tek zadnjih sedamdesetak godina, mnoge povijesne ličnosti težile su veganskom načinu života, kao što su Percy Bysshe Shelley, Henry David Thoreau i Mahatma Gandhi, iako je za njihova života bilo posebnih izazova za održavanje veganske prehrane, koji danas za većinu ljudi ne postoje.[23] Mnogi drugi veliki mislioci u povijesti bili su vegetarijanci, uključujući Pitagoru, Sir Isaaca Newtona, Benjamina Franklina, Nikolu Teslu, Thomasa Edisona, Srinivasa Ramanujana i Alberta Einsteina. Slijede citati nekih velikih povijesnih ličnosti u vezi s pitanjima koja se odnose na iskorištavanje životinja za hranu.

> *„Ja sam se mesa odrekao još u ranoj dobi, a doći će vrijeme kada će ljudi poput mene gledati na ubojstvo životinja kao što sada gledaju na ubojstvo ljudi."* – Leonardo da Vinci

> *„Moje odbijanje jedenja mesa uzrokovalo je neugodnosti i često su me prekoravali zbog moje čudnovatosti. No, moj lagani obrok omogućava veći napredak, veću bistrinu u glavi i brže shvaćanje."* – Benjamin Franklin

> *„Nenasilje je put do najviše etike, koja je cilj cjelokupne evolucije. Sve dok ne prestanemo nanositi zlo svim živim bićima, i dalje smo divljaci."* – Thomas Edison

„Doista smatram da duhovni napredak na određenoj razini zahtijeva da prestanemo ubijati životinje koje nas okružuju radi zadovoljenja materijalnih prohtjeva." – Mahatma Gandhi

„Ja, dakle, živim bez masti, bez mesa, bez ribe, ali osjećam se sasvim dobro ovako. Oduvijek imam dojam da čovjek nije rođen da bude mesojed." – Albert Einstein

4. Razlozi za veganstvo

Moje veganstvo predstavlja velik dio mojeg identiteta, ali to nije sve što ja jesam. Ne pokušavam natjerati druge da me razumiju, ali se uznemirim kada se ljudi pokušavaju izrugivati mojem načinu života. Moj brat zove me „veganski čudak" i govori mi da „više nisam dio naše obitelji", a moja sestra više me ne poziva k sebi na večeru. To ponekad zaista boli, ali sretniji sam zato što sam vegan jer osjećam da činim nešto što ovaj svijet čini boljim.

U razumijevanju vegana u obitelji pomoći će nam shvaćanje zbog čega je on uopće donio odluku da postane vegan i zbog čega nastavlja biti vegan. Velika je vjerojatnost da taj član obitelji nije odgajan kao vegan – što ga je onda nagnalo na promjenu načina života?

Tri su osnovna razloga zbog kojih se ljudi odlučuju na veganski način života: zdravlje, okoliš i životinje. Nije svakom veganu jednako stalo do sve tri stvari, a često samo jedan od tih razloga nekoga navede na veganstvo. Za mnoge vegane pak svi navedeni razlozi važni su za nastavak njihova veganskog načina života. Sada ćemo ukratko razmotriti svaki od ta tri glavna razloga kako bismo vam pružili uvid u veganska gledišta.

Zdravlje

„Kad sam imao 88 godina, nakon blažeg moždanog udara u potpunosti sam izbacio meso iz prehrane i prešao na hranu biljnog podrijetla. Tijekom sljedećih mjeseci ne samo da sam smršavio 22 kilograma nego sam i stekao snagu u nogama i izdržljivost. Sada, u dobi od 93 godine, na istoj sam biljnoj prehrani i ne jedem ni meso ni mliječne proizvode. Svakodnevno

> *plivam ili šećem ili veslam u kanuu i osjećam se bolje nego ikad otkako su počeli moji problemi sa srcem."* – Benjamin Spock, doktor medicine

Mnogi ljudi prelaze na veganstvo zbog zdravstvenih prednosti koje pruža taj način života. Nekada je postojalo uobičajeno mišljenje da je prehrana biljnog podrijetla nezdrava, ekstremna i potencijalno opasna. Takve ideje sada su raskrinkali bogati dostupni podaci koje su priskrbila medicinska i nutritivna istraživanja koja ukazuju na suprotno. Izvor ulomka je iz istraživanja Američke nutricionističke udruge iz 2009. godine[122]:

> *„Mišljenje je Američke nutricionističke udruge da je pravilno isplanirana vegetarijanska prehrana, uključujući cjelokupnu vegetarijansku i vegansku prehranu, zdrava, nutritivno prikladna, a može priskrbiti i zdravstvenu korist. Pravilno isplanirana vegetarijanska prehrana prikladna je za ljude u svim fazama životnog ciklusa, uključujući trudnoću, dojenje, dojenačku dob, djetinjstvo i adolescenciju, kao i za sportaše."*

Ovo stajalište Američke nutricionističke udruge sadržavalo je i pregled znanstvenih dokaza na kojima se temeljilo istraživanje i zaključak da vegetarijanska prehrana zadovoljava sadašnje preporuke za unos ključnih nutrijenata kao što su bjelančevine, omega-3 masne kiseline, željezo, cink, jod, kalcij te vitamine D i B12, iako se u nekim slučajevima dodatak obogaćene hrane može pokazati korisnim. Tvrdnja da takvi obroci moraju biti „dobro isplanirani", dakako, vrijedi za svaku vrstu prehrane; i oni koji konzumiraju meso i mliječne proizvode moraju voditi računa da njihove prehrambene potrebe budu zadovoljene.

Dokazi pokazuju da su oni koji slijede prehranu na biljnoj osnovi vitkiji i imaju niži indeks tjelesne mase (BMI) od onih koji jedu meso[113, 123] te su manje skloni debljanju[98]. Kod ljudi koji ne konzumiraju meso vidljiva je i niža razina kolesterola[9, 123], manji rizik od nastanka bolesti srca i krvožilnog sustava[123], kao i niži krvni tlak[94, 123], manji rizik od

nastanka hipertenzije[5] i smrti zbog srčanih bolesti, raka[50, 58, 50, 61], divertikularne bolesti[22], katarakte[4] i demencije[36].

Podaci u istraživanju također pokazuju poveznicu između veganske prehrane i relativno visoke koncentracije antioksidansa uočenog u krvnoj plazmi, što može objasniti nižu stopu kroničnih bolesti u vegana[119] i može smanjiti oksidativni stres uzrokovan vježbanjem[114]. Postoje čak i neki dokazi koji povezuju vegansku prehranu s većom zaštitom od alergije u djece[40], a veganska prehrana preporučuje se i za smanjenje akni[73].

Da bi se doista ispitao zdravstveni utjecaj prelaska na vegansku prehranu, važno je sagledati rezultate nasumičnih kliničkih ispitivanja u kojima se sudionicima istraživanja nasumce određuje veganska prehrana naspram druge prehrane. Takvi modeli znanstveno su najtočniji i definitivno najbolje mogu pokazati da je veganska prehrana imala „uzročni" učinak na određeni ishod. Srećom, provedeno je nekoliko takvih istraživanja koja ispituju prednosti veganske prehrane. Pogledajmo neka nasumično provedena klinička istraživanja koja su proučavala mogući utjecaj prelaska na vegansku prehranu, u cilju prevencije ili smanjivanja razvoja ili učinaka različitih zdravstvenih problema.

Postoje značajni dokazi da prelazak na vegansku prehranu rezultira gubitkom tjelesne težine. Primjerice, jednim nasumičnim kliničkim ispitivanjem, provedenim na 64 žene u postmenopauzi, utvrđeno je da su one kojima je određena veganska prehrana u 14 tjedana izgubile više tjelesne težine od onih koje su 14 tjedana slijedile prehranu Nacionalnog programa za edukaciju o kolesterolu, s niskim udjelom masti.[115] Ove su promjene utvrđene i istraživanjima u trajanju od godinu i dvije godine, koja su uslijedila.

Pokazalo se i da je veganska prehrana korisna bolesnicima s dijabetesom tipa 2. Primjerice, Barnard i kolege[9] proveli su istraživanje na 99 osoba koje boluju od dijabetesa tipa 2, kojima je nasumično određena veganska prehrana spram konvencionalne prehrane za dijabetičare, temeljene na smjernicama Američke udruge dijabetičara iz 2003. godine. Utvrđeno je da je veganska prehrana bila relativno uspješnija u poboljšanju glikemijskog procesa i lipida u plazmi. U novije vrijeme, u nasumičnom ispitivanju koje je trajalo 24 tjedna, sedamdesetčetvorici pacijenata s

dijabetesom tipa 2 određena je ili vegetarijanska ili konvencionalna prehrana za dijabetičare.[55] Rezultati su pokazali da se onima koji su bili na vegetarijanskoj prehrani poboljšala osjetljivost na inzulin u odnosu na one koji su bili na konvencionalnoj prehrani za dijabetičare. U sljedećim istraživanjima, oni iz grupe koja je bila na vegetarijanskoj prehrani imali su gotovo devet puta veće izglede za smanjivanje količine lijekova za dijabetes u odnosu na skupinu koja je bila na konvencionalnoj prehrana za dijabetičare.

Dr. Dean Ornish i njegovi kolege proveli su važno istraživanje koje je pokazalo da prelazak na prehranu biljnog podrijetla zapravo može pomoći preokrenuti tijek koronarne bolesti srca. U jednom znamenitom istraživanju, objavljenom u časopisu *Journal of American Medical Association* (JAMA), Ornish i drugi[90] proveli su kontrolirano nasumično ispitivanje među 48 pacijenata s umjerenim do teškim oblikom koronarne bolesti srca, istražujući utjecaj promjene načina života koji je uključivao vegansku prehranu s vrlo niskim udjelom masnoća. Naime, nasumce odabranim pacijentima određena je ili promjena prehrane/stila života ili uobičajena liječnička skrb, koju su slijedili tijekom pet godina. Zanimljivo, rezultati su pokazali smanjenje koronarne ateroskleroze među onima na veganskoj prehrani/stilu života, dok su oni koji su primali uobičajeni tretman doživjeli pogoršanje koronarne ateroskleroze, kao i više nego dvostruko veći broj srčanih problema.



Dr. Ornish i njegovi kolege proveli su i nekoliko kontroliranih nasumičnih ispitivanja o utjecaju



veganske prehrane s vrlo malim udjelom masnoća, s promjenom načina života na bolesnike s rakom prostate, koji na sličan način ukazuju na preokret progresije bolesti. U jednom ranijem istraživanju[91], grupi od 93 bolesnika s rakom prostate nije bio određen nikakav tretman dok je drugom dijelu bolesnika određena promjena načina života, uključujući vegansku prehranu. Utvrđeno je da je u skupini koja je bila na veganskoj prehrani došlo do smanjenja specifičnog antigena prostate (PSA) od četiri posto tijekom jednogodišnjeg praćenja i da nikome iz te skupine nije bio potreban daljnji konvencionalni tretman, dok su oni u kontrolnom dijelu skupine bez tretmana doživjeli porast PSA-a od šest posto, a šestorici pacijenata bilo je potrebno konvencionalno liječenje zbog pogoršanja bolesti. U naknadnom objavljivanju rezultata tog istraživanja, tijekom dvogodišnjeg praćenja utvrđeno je da je konvencionalno liječenje prostate bilo potrebno za 27 posto pacijenata iz kontrolne skupine koja nije primila nikakav tretman i za svega pet posto pacijenata kojima je određena veganska prehrana/promjena stila života.[35]

Pored mogućih općih zdravstvenih dobrobiti veganske prehrane, izloženost životinjama koje se koriste za proizvodnju hrane, kao i izloženost životinjskom otpadu, dovela je do javnozdravstvenih problema poput kravljeg ludila, ptičje i svinjske gripe, a izloženost patogenima dovodi do epidemija kampilobaktera, salmonele, listerioze te bakterija Helicobacter pylori i Escherichia coli.[3, 66] Nadalje, stresni uvjeti na farmama pridonijeli su širokoj uporabi antibiotika u hrani za životinje u SAD-u kako bi se

spriječila bolest, tako da 84 posto svih antibiotika konzumira stoka, što pridonosi otpornosti ljudi koji konzumiraju proizvode životinjskog podrijetla na antibiotike.[37, 72] Američka liječnička udruga, Američko društvo za infektivne bolesti i Američka pedijatrijska akademija preporučili su prestanak uporabe antibiotika na farmama u SAD-u, ali bez uspjeha.[56]

Okoliš

> *„Sve je očitije da se ekološki održiva rješenja za glad u svijetu mogu iznaći samo ako ljudi budu jeli više biljne hrane i manje životinjskih proizvoda. Meni je izuzetno dojmljivo da je isti izbor hrane koji nam pruža najbolju šansu za iskorjenjivanje gladi u svijetu ujedno i onaj koji najmanje šteti okolišu, najviše pridonosi našem dugoročnom zdravlju, najsigurniji je, a i daleko je najsuosjećajniji prema našim sustvorenjima."* - John Robbins

Svjetsko stanovništvo u posljednjih se pedeset godina više nego udvostručilo, a s rastom dohotka po glavi stanovnika rasla je i proizvodnja stočne hrane te uporaba goleme proizvodne linije, procesa hranjenja životinja u zatočeništvu poznatog kao „industrijski uzgoj". Primjerice, u svijetu danas ima tri puta više domaćih kokoši nego ljudi, a u posljednjih pedeset godina njihov broj povećao se petsto posto, dok se u istome vremenskom razdoblju broj divljih životinja smanjio za oko 25 posto.[92] Samo u SAD-u svake se godine radi proizvodnje mesa i mliječnih proizvoda uzgoji i ubije nevjerojatnih deset milijarda kopnenih životinja.[1, 57] Prema izvješću Organizacije za hranu i poljoprivredu Ujedinjenih naroda[32], oko trideset posto Zemljine kopnene površine koja nije pokrivena ledom danas se koristi za uzgoj životinja.

Neke ljude šokira saznanje o štetnim posljedicama koje uzgoj životinja ima za okoliš i glad u svijetu te saznanje o prednostima veganstva za okoliš. U svojem važnom izvještaju iz 2006. godine, Organizacija za hranu i poljoprivredu pri Ujedinjenim narodima (Food and Agriculture Or-



ganization of the United Nations) iznosi zaključak da se „sektor uzgoja farmskih životinja javlja kao jedan od dva ili tri najznačajnija uzroka problema za okoliš, na svim razinama, od lokalne do globalne".[109]

Uzgoj stoke stvara više od polovine svih svjetskih, ljudskom rukom uzrokovanih, ispuštanja stakleničkih plinova[39], više od svih ispuštanja stakleničkih plinova iz aviona, vlakova i automobila na svijetu zajedno.[32] Većina tih ispuštanja potječe iz plina metana (zbog podrigivanja i nadutosti životinja) koji je dvadeset puta snažniji od ugljičnog dioksida.[83] Procijenjeno je da bi, glede ispuštanja stakleničkih plinova u okoliš, prelazak na vegansku prehranu imao pozitivniji utjecaj od kupnje hibridnog automobila.[31]

Uzgoj životinja uzima velik danak našim prirodnim resursima. U uzgoju farmskih životinja voda se koristi za piće, navodnjavanje u proizvodnji stočne hrane, kao i u druge svrhe, poput uklanjanja kože i ispiranja lešina. Gotovo polovina vode koja se potroši u SAD-u upotrijebi se za uzgoj farmskih životinja[11], a količina vode koja se koristi za proizvodnju mesa sto puta je veća od količine vode koja se utroši na proizvodnju pšenice.[96] U jednom izvještaju vodećih znanstvenika na području voda sa Štokholmskog međunarodnog instituta za vodu (Stockholm International Water Institute [SIWI]) navodi se zaključak da će se svijet do 2050. godine suočiti s katastrofalnom nestašicom hrane zbog nedostatnih rezervi vode ako ljudi u značajnoj mjeri ne smanje konzumaciju mesa[18], a Program za okoliš Ujedinjenih naroda (United Nations Environment Programme

[UNEP]) na sličan je način pozvao ljude da prijeđu na vegansku prehranu kako bi se izbjegao takav ishod.[47]

Uzgajanje životinja za hranu zahtijeva i znatnu količinu žitarica za prehranu životinja. Tzv. farmske životinje u SAD-u konzumiraju količinu žitarica koja je više od sedam puta veća od količine koju ljudi konzumiraju izravno[116], a farmske životinje konzumiraju sedamdeset posto svih žitarica u toj zemlji[116].

Proizvodnja stočne hrane pridonosi zagađenju voda. Tzv. farmske životinje proizvode oko petsto milijuna tona gnojiva svake godine i tri puta više sirovog otpada od ljudi.[28] Neki farmski pogoni proizvode otpad kao cijeli jedan grad[79], a taj otpad dostupna zemlja često ne može apsorbirati.[57] To dovodi do prekomjerne uporabe i skladištenja otpada u golemim otvorenim jamama koje u zrak otpuštaju zagađivače i iz kojih često dolazi do curenja ili izlijevanja, što dovodi do otjecanja otpada i unosa patogenih tvari, teških metala i tvari poput dušika i fosfora u površinske i podzemne vode, te njihova taloženja u rijeke, jezera i priobalne vode.[74, 117]

Prema izvještaju o kvaliteti nacionalnih voda iz 2000. godine Agencije za zaštitu okoliša SAD-a (United States Environmental Protection Agency [EPA]), otpad iz životinjskih tovilišta na farmama glavni je uzročnik smanjenja kvalitete voda te na puno načina negativno utječe na ljudsko zdravlje i zdravlje okoliša. U izvještaju se navodi da je 29 američkih saveznih država prepoznalo kako su procesi pri uzgoju farmskih životinja uzroci smanjenja kvalitete voda. Nadalje, utvrđeno je postojanje gotovo sto pedeset svjetskih „mrtvih zona" u kojima morski život ne može opstati zbog osiromašena kisika[25], što je uzrokovano povećanjem kemijskih tvari u vodama, poput onih koje se javljaju zbog zagađenja otpadom i gnojivima iz tvorničkih farma[108].

Proizvodnja stočne hrane pridonosi i onečišćenju zraka, prvenstveno zbog razgradnje spojeva ugljika i dušika iz životinjskog otpada.[106, 29] Otpuštanja tih spojeva ne dovode u opasnost od raznih bolesti ili čak smrti[80, 84, 26, 112, 121] samo radnike na farmama i stanovništvo koje živi u blizini, već mogu doprijeti i do područja udaljenih stotinama kilometara[64].

Industrije mesa i mlijeka znatno pridonose sječi šuma jer su za uzgoj tzv. farmskih životinja potrebne velike količine zemljišta, primjerice za

ispašu i uzgoj stočne hrane. Gotovo šezdeset posto ukupnog poljoprivrednog zemljišta na svijetu koristi se za proizvodnju goveđeg mesa.[14] Sječa šuma uzrokuje petnaest posto ispuštanja stakleničkih plinova u svijetu jer se prilikom krčenja i spaljivanja drveća oslobađa ugljični dioksid koji odlazi u zrak, pridonoseći globalnom zatopljenju.[15,101]

Postupanje prema životinjama

> *Za čovjeka čiji je um slobodan ima nešto još nepodnošljivije u patnji životinja nego u patnji ljudi. Jer potonjima je barem priznato da je patnja zlo i da je čovjek koji tu patnju uzrokuje zločinac. Ali na tisuće životinja biva nepotrebno zaklano svakoga dana, bez trunke sažaljenja. Ako se netko obazre na to, bit će ismijan. I to je neoprostiv zločin.* – Romain Rolland

Prije nego što počnete čitati ovo poglavlje o postupanju prema životinjama, molim vas da budete svjesni da se ono bavi praksom uzgoja životinja za hranu, koju većina ljudi smatra uznemirujućom. Ako ne želite čitati takav materijal, predlažem da preskočite ovo poglavlje. Međutim, unatoč njegovu uznemirujućem sadržaju, smatrao sam da je važno omogućiti da se o toj temi raspravi u potpunosti jer je to glavni i temeljni razlog za prelazak na veganstvo.

Mnogi vegani reći će vam da su prestali konzumirati životinjske proizvode jer oni pridonose patnji i ubijanju životinja. A uobičajen stav vegana je: „Zašto pridonositi patnji i smrti životinja ako to nije potrebno?" S obzirom na sve više dokaza da je veganstvo povezano s boljim osobnim zdravljem, kao i zdravljem okoliša, vegani smatraju da konzumacija životinjskih proizvoda nema nikakvih prednosti. Oni ne misle da je samo okus nešto na osnovu čega bi ljudi trebali odabirati što će jesti, što znači da nije etično konzumirati meso i mliječne proizvode samo zato što netko uživa u okusu takvih proizvoda.

Trenutačno više od 99 posto svih tzv. farmskih životinja uzgojenih i zaklanih samo u SAD-u potječe iz industrijskog uzgoja.[33] Nažalost, zlostavljanje i okrutnost prema životinjama svojstveno je industrijskom uzgoju, gdje se na životinje gleda samo kao na sredstvo za proizvodnju hrane, a ne kao na živa bića koja misle, osjećaju i trpe bol, baš kao i ljudi.

Potpuna obrada teme zlostavljanja životinja i nehumane prakse u industrijskom uzgoju izvan je dometa ove knjige. Ipak, u nastavku navodim neke primjere rutinskih, prihvaćenih i legalnih postupanja u industrijskom uzgoju životinja:

1. Kokoši iskorištavane zbog jaja tako su gusto zbijene u žičane kaveze da ne mogu niti raširiti krila, pa zato jedne drugima kljucaju tijela. „Debekacija" ili postupak uklanjanja vrha ptičjega kljuna provodi se u industrijskom uzgoju kako bi se spriječilo takvo kljucanje, što je bolno i onemogućava životinjama da se na normalan način čiste, traže hranu i jedu.
2. Svinjama sijeku stražnje zube metalnim kliještima, krajeve repova režu im škarama („kupiranje"), a genitalije im kastriraju, kako bi ih se spriječilo da grizu jedni druge. Svi ovi postupci obavljaju se bez anestezije, što dovodi do jake boli i stresa u životinja.
3. Trudne svinje prisiljene su provesti cijelo razdoblje trudnoće nagurane u mali metalni boks u kojemu se ne mogu kretati, zbog čega im se redovito razviju rane na koži.
4. Mlade teliće na mliječnim farmama otimaju od majki radi proizvodnje teletine te ih zatvaraju u skučene drvene boksove u kojima se ne mogu niti okrenuti oko sebe i u kojima su prisiljeni ležati u vlastitom izmetu.
5. Muške piliće, beskorisne na farmama za proizvodnju jaja, rutinski ubijaju u brzorotirajućim strojevima za mljevenje.

Brojna istraživanja provedena u tajnosti izvještavaju o slučajevima okrutnog i nečovječnog postupanja, primjerice, istraživanja i podaci koji su izašli na vidjelo, a koje objavljuje organizacija Mercy for Animals na svojoj *web*-stranici www.mercyforanimals.org. Na ovoj stranici nalaze se iskazi bivših zaposlenika u pogonima industrijskog uzgoja i grozote kojima su bili izloženi u tim pogonima. Za bolje razumijevanje onoga što se događa u pogonima industrijskog uzgoja, u nastavku navodim citate iz is-

kaza Virgila Butlera, radnika u tvornici Tyson u Arizoni. Ovo je jedan od primjera mnogih iskaza o užasnom postupanju prema životinjama u industrijskom uzgoju diljem svijeta. Upozoravam da ova priča sadrži izravan opis nasilja prema životinjama.

> *„Jedan od nedavnih problema koje sam uočio bio je nadzornik u noćnoj smjeni, koji naređuje zaposlenicima da isključe spravu za omamljivanje i ostave ju isključenu. Ta sprava je uređaj koji bi trebao omamiti kokoši prije nego što ih se ubije. Isključivanje tog uređaja rezultira time da kokoši na visećoj pokretnoj traci preskaču stroj za ubijanje i zaobiđu čovjeka iza stroja koji ih treba ubiti u slučaju da taj stroj zakaže, tako da kokoši naposljetku završe nasmrt skuhane u spremniku s kipućom vodom. Taj spremnik služi da bi se kokošima opustilo perje i očerupalo ih se. Kokoši bi trebale biti mrtve prije nego stignu do ove faze…"*

> *„Moj posao je bio da pokušam prerezati grkljan kokošima koje je stroj promašio, kada bih noću radio u sali za ubijanje. Naša viseća pokretna traka obrađuje 182 kokoši u minuti. Fizički je nemoguće dohvatiti ih sve. Prema tome, one kokoši koje radnik ne uspije zaklati budu žive skuhane. Kada se to dogodi, kokoši se trzaju, vrište, batrgaju se, a oči im iskaču iz očnih duplji. Zatim na drugome kraju spremnika s kipućom vodom izlaze sa slomljenim kostima, izobličene, a nekima nedostaju dijelovi tijela zbog tolike borbe za život u spremniku kipuće vode. Ponekad, kada nam viseća pokretna traka nije radila, ostavljali bismo ih da vise naglavačke u spremniku za omamljivanje s vodom, da se utope…"*

> *„Nedostajalo nam je puno radnika zbog užasno loših uvjeta rada. To je dovelo do visoke stope otkaza i zapošljavanja novih, neiskusnih, frustriranih radnika, pod pritiskom ispunjavanja proizvodne kvote. Ako bi proizvodnja pala, to bi značilo prekovremeni rad, tako da se povećala brzina pokretne trake. To je rezultiralo preopterećenjem u području gdje su kokoši čekale da ih se objesi na viseću pokretnu traku, što bi u konačnici završavalo gušenjem stotina kokoši na noć. Čuo sam nadzornika da govori: 'Radije bih ugušio nekoliko stotina prokletih ptica nego da gubim vri-*

jeme zbog prazne pokretne trake.' (To je izjavljeno krajem srpnja 2002. godine, kada su temperature u kavezima za vješanje kokoši noću prelazile 38 °C.)"

„Prisustvovao sam kada je kolega izradio ledene bombe (naprave se tako da se u plastičnu bocu stavi led i manja količina vruće vode te se čvrsto zatvori čep) i stavio ih na pokretnu viseću traku, među žive kokoši, tijekom stanke na radu. To je rezultiralo eksplozijom visokoga tlaka, koja ih je raskomadala, pa su se dijelovi njihovih tijela razletjeli po čitavoj prostoriji. To se dogodilo više puta."

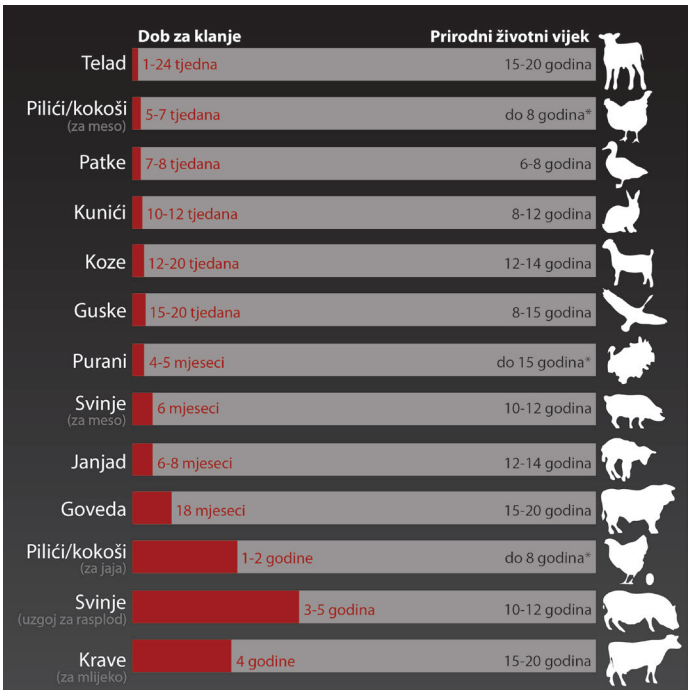
„Vidio sam, također, i jednog kolegu da otkida glave, noge i krila živim kokošima ili ih jednostavno nasmrt izgazi na podu jer je ljut. To se događalo redovito tijekom proteklih godinu i pol dana, koliko sam tamo radio."

„Vidio sam i kako vozač viljuškara namjerno gazi kokoši, zatim bi se smijao tome. Ove vrste izgreda bile su trajne i opetovane – jednostavno, dio redovitog noćnog rada."

„Dobili smo tisuće kokoši koje je trebalo objesiti na viseću pokretnu traku i koje su bile veće od kokoši s kojima smo navikli raditi… U tom procesu vješanja živih ptica na pokretnu traku, bili smo prisiljeni lomiti im noge kako bi stale u lire (kuke za vješanje kokoši na viseću pokretnu traku, op. prev.). To je bilo nepotrebno. Lire su se mogle raširiti kako bi se prilagodile veličini većih ptica… Međutim, jedan od nadzornika odlučio je da to nije potrebno i da ne želi na to gubiti proizvodno vrijeme."

Tzv. farmske životinje „iz slobodnog uzgoja" ili „hranjene travom" ne predstavljaju etičku alternativu onima iz industrijskog uzgoja. Iako je točno da životinje na ovakvim farmama mogu biti pošteđene nekih od najokrutnijih postupanja koja se događaju u industrijskom uzgoju te provoditi više vremena izvan kaveza i boksova ili malih ograđenih područja, one ipak provode svoje živote zatvorene i iskuse nečovječne uvjete života. Osim toga, moraju se iskrčiti veće količine zemljišta i mora biti ubijeno

više grabežljivaca kako bi se zaštitio posjed. „Humane" farme jednostavno nisu održive jer nema dovoljno zemlje i drugih resursa koji bi zadovoljili zahtjeve za mesom i mliječnim proizvodima uz ovakve metode. Primjerice, kada bi sve krave u SAD-u bile hranjene ispašom na travnjacima, za to bi bila potrebna otprilike polovina ukupnog zemljišta u toj državi, a krave bi ispuštale i više plina metana od krava hranjenih žitaricama.[71] Naposljetku, i najvažnije od svega, ove životinje na kraju bivaju ubijene, ne proživjevši ni blizu svoj prirodni životni vijek, baš kao i životinje u industrijskom uzgoju. Primjerice, teliće i krave od kojih se proizvodi meso kolju prije nego što navrše dvije godine života, premda je njihov životni vijek 15 do 20 godina. Netko će se možda zapitati zašto se vegani ne odlučuju za vegetarijanstvo ako je njihova glavna motivacija okončati zlostavljanje životinja. Primarni razlog je taj što mliječna industrija pridonosi zlostavljanju i ubijanju životinja u podjednakoj mjeri kao i mesna industrija.



Mnogi od tih postupaka opisani su ranije u ovom poglavlju. Usto, kako bi se od krave dobilo mlijeko, majku kravu umjetno oplođuju tako da farmer umetne ruku duboko u kravlji rektum kako bi njezinu maternicu postavio u određeni položaj, a zatim silom ugura jedan instrument u njezinu vaginu. Mušku telad prisilno otimaju od njihovih majki, često dok majka krava i njezino tele plaču jedno za drugim, da bi nakon toga tele kastrirali bez anestezije i zaklali nakon određena razdoblja samotna života u zatočeništvu. I drugi bolni postupci često se koriste pri izvlačenju mlijeka iz krava, mlijeka koje je priroda namijenila njezinom teletu. Majku kravu naposljetku zakolju, nakon što proživi svega oko petinu svojega prirodnog životnog vijeka, kada postane slaba i umorna od prisiljavanja na neprekidnu proizvodnju mlijeka tijekom cijelog svojeg života. Važno je naglasiti da vegani ne bi pili mlijeko bez obzira na postupanje prema životinjama jer ne žele sudjelovati u iskorištavanju životinja. Osim toga, čovjek je jedini sisavac koji pije mlijeko u odrasloj dobi, i to mlijeko druge vrste, što vegani smatraju neprirodnim.

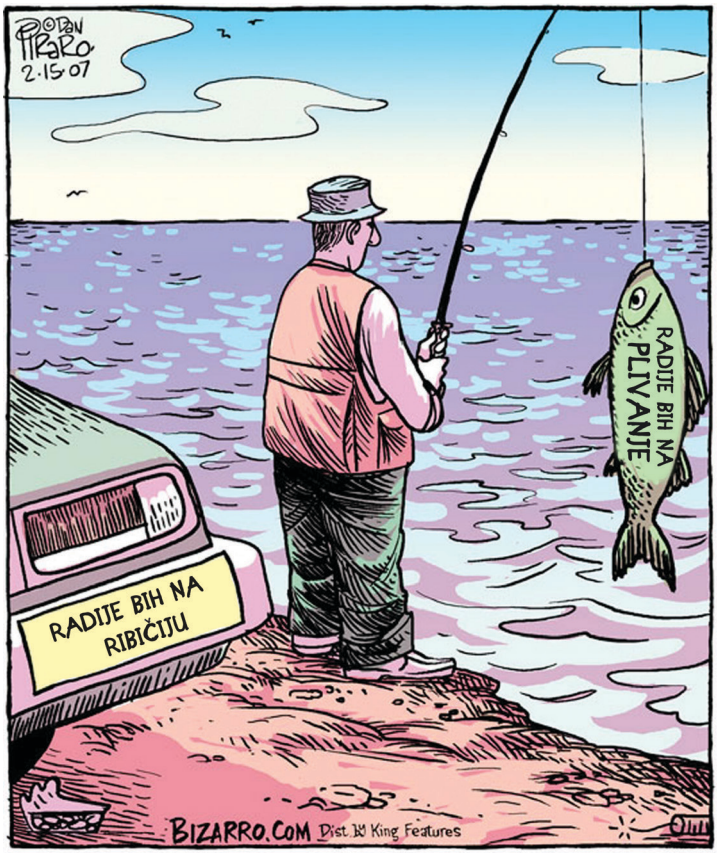
Slijedi navod iz iskaza jednog istražitelja na tajnom zadatku organizacije Mercy for Animals, Codyja Carlsona, o najvećoj mliječnoj farmi na sjeveroistoku, Willet Dairy.

> *„Radeći na toj 'farmi' saznao sam da je 5000 njihovih krava svaki dan provelo nagurano u betonskim stajama s golim zidovima, ispunjenima izmetom. Stalno su bile trudne zbog neprekidnog umjetnog oplođivanja, i rutinski su ih pumpali antibioticima i hormonima poput rBST-a (rekombinirani hormon rasta, op. prev.). Nadalje, krave su učestalo patile od inficiranih, natečenih zglobova na mjestima gdje su im se noge trljale o beton, a imale su i teška, upaljena vimena. Svaki dan gledao sam kako sve više krava kolabira u dobi od četiri ili pet godina, što je djelić njihova prirodnog životnog vijeka, da bi naposljetku bile ostavljene da umru ili su otpremljene u klaonicu. I mnogi telići, rođeni kao nusproizvod proizvodnje mlijeka, ako se nisu nasmrt smrzli u limenim hangarima bez ikakva nadzora, bili su odvezeni na klanje svega nekoliko dana nakon rođenja. Ove krave bile su zlostavljane, zanemarivane i prisiljavane poput strojeva za mlijeko koji se nakon upotrebe mogu odbaciti."*

„Kao radnik na održavanju, uglavnom sam mijenjao duge čelične kabele koji su vukli 'strugala za gnoj' po prljavim betonskim podovima hangara. Bio je to težak, opasan i odvratan posao, ali dan su mi uljepšavale krave koje bi me okružile gledajući što radim. Međusobno smo si bili zahvalni na odvraćanju pozornosti. Usprkos svojim nedaćama, bile su nježne, zaigrane i vrlo druželjubive."

„Nažalost, moj nadzornik nije imao visoko mišljenje o njima. Phil je dvadeset godina radio na mliječnoj farmi i bio je nepresušan izvor sadističkih anegdota. Kada bi nam prišla neka znatiželjna krava, često bi je napao nemilosrdno i bez ikakva razloga, upotrijebivši prvo što bi mu se našlo pod rukom. Kad sam ljude iz uprave obavijestio o zlostavljanju koje provodi, namjerno su se smijali tome. 'On voli s njima grubo', rekao je jedan. 'Iskali bijes na njima.' Usprkos saznanjima vlasnika pogona na koji način on postupa prema kravama, protiv Phila nikada nije bio pokrenut disciplinski postupak. Nažalost, njegovi su napadi bili tako bezrazložni i ničim izazvani da sam uspio zabilježiti samo jedan takav napad u filmu."

Procjenjuje se da broj riba iz uzgoja ubijenih za prehranu u svijetu iznosi između 37 i 120 milijarda godišnje, i da je ta brojka svake godine sve veća.[81] Unatoč znanstvenim dokazima da ribe osjećaju bol i da su iznenađujuće inteligentne životinje[17], za njih ne postoje nikakvi uvjeti „humanog" ubijanja[107]. Više od polovine svih riba koje se konzumiraju u svijetu potječe iz uzgoja[86], gdje svoje živote provode u prljavim, pretrpanim spremnicima ili kavezima, koji mogu pridonijeti parazitskim infekcijama, bolestima i ozljedama. I ribe ulovljene u oceanima često prolaze kroz teške uvjete dok ih vuku u golemim mrežama potegačama, zajedno s kamenjem i drugim otpadom iz morskih dubina, od čega može doći do raspuknuća njihovih unutarnjih organa, a pri nagloj promjeni tlaka i oči im mogu izletjeti iz očnih duplji. Prije nego što ih stignu ubiti, ribe često umiru zbog bolesti, sporog gušenja ili od gladi, a često ih raspore dok su još žive. Među metodama ubijanja su i uporaba ugljičnog dioksida za gušenje riba i strujni udar.


PIRARO
2.15.07
RADIJE BIH NA RIBIČIJU
RADIJE BIH NA PLIVANJE
BIZARRO.COM Dist. by King Features

5. Uobičajene zablude o veganstvu

Iako imam visoku stručnu spremu i dosta sam istraživao o veganstvu, imam prijatelje i članove obitelji koji se stalno ophode prema meni kao da sam potpuna neznalica jer sam vegan. Govore mi stvari poput: „Veganska prehrana nutritivno nije dostatna da bismo bili zdravi." i: „Ljudi su stvoreni da jedu meso jer imaju očnjake." Ranije sam pokušavao pružiti ljudima točnije informacije kada bi govorili takve stvari, ali odustao sam od toga jer mi se čini da ljudi vjeruju ono što žele vjerovati.

Postoji čitav niz uobičajenih zabluda o veganstvu, a vegani su ih vjerojatno sve čuli bezbroj puta. Što više znate o tim uobičajenim uvjerenjima i dokazima za ili protiv njih, to ćete moći bolje razumjeti i podržati vegana u obitelji. Smatram da je važno ovdje porazgovarati i o tim zabludama s obzirom na to da se one često koriste kao razlog za odbacivanje veganstva kao razumna izbora stila života. U ovom poglavlju bavit ću se uvjerenjima na koja najčešće nailazim, kao i osnovama koje stoje iza svakog od njih.

Vegani ne unose dovoljno bjelančevina

Vegani redovito čuju pitanje: „Ali otkud vam bjelančevine?" Ideja da se ne može dobiti dovoljno bjelančevina bez konzumiranja životinjskog mesa i mliječnih proizvoda uobičajeno je raširen mit na kojega vegane često podsjećaju dobronamjerni nevegani. Ali zapravo postoji obilje izvora bjelančevina koje vegani uobičajeno konzumiraju, kao što su mahunarke, namirnice od soje i drugi različiti biljni izvori, poput sjemenki i orašastih plodova. Nekoga može iznenaditi činjenica da sve biljke sadrže bjelančevine i da je povrće koje ljudi uobičajeno koriste izvrstan izvor bjelančevina. Brokula, primjerice, sadrži više nego dvostruko bjelančevina po kaloriji od goveđeg odreska, a špinat je po količini bjelančevina po kaloriji pri-



bližno jednak piletini i ribi. Nutricionistička istraživanja ukazuju da su potrebe vegana za bjelančevinama nešto veće od ljudi koji jedu meso jer se biljne bjelančevine ponekad ne apsorbiraju tako dobro kao one životinjskog podrijetla[103], ali vegani nemaju poteškoća u zadovoljavanju svojih prehrambenih potreba, uz pretpostavku da konzumiraju dovoljno kalorija.[77, 120] Ljudi u SAD-u često konzumiraju puno više bjelančevina nego što je potrebno, s obzirom na to da preporučena dnevna doza kalorija iz bjelančevina iznosi svega deset posto. Ne postoje nikakvi znanstveni dokazi koji bi ukazivali na bilo kakvu korist od konzumacije više od deset posto kalorija iz bjelančevina, čak i za sportaše, ali se potrebe mogu razlikovati individualno i u odnosu na ciljeve tjelovježbi.[2]

Zapravo, postoje dokazi koji ukazuju da prehrana prebogata životinjskim bjelančevinama može biti nezdrava. Primjerice, jedno istraživanje na starijim ženama otkrilo je da je konzumacija namirnica s visokim omjerom bjelančevina životinjskog podrijetla u odnosu na bjelančevine biljnog podrijetla povezana s većim gubitkom koštane mase i rizikom od loma kuka.[105] Drugo istraživanje upućuje na to da visok unos bjelančevina ubrzava nastanak problema s bubrezima kod žena s blago smanjenom funkcijom bubrega.[59] Neka istraživanja ukazuju i na moguće poveznice između pretilosti i velike konzumacije bjelančevina životinjskog podrijetla u zapadnjačkoj prehrani.[69]

Postojalo je uobičajeno uvjerenje da vegani i vegetarijanci moraju konzumirati zajedno komplementarne bjelančevine, poput graha i riže, da

bi se hrana s nepotpunim esencijalnim aminokiselinama mogla kombinirati kako bi se oblikovala cjelovita bjelančevina.[62] U novije vrijeme, međutim, autorica ove teorije, kao i veći dio nutricionističkih institucija, odbacuje tu ideju na temelju nedostatka istraživanja i dokaza koji bi poduprli takvu teoriju[41, 63, 89], premda je optimalno jesti različite izvore bjelančevina biljnog podrijetla[88].

Vegani ne mogu dobiti vitamin B12 iz izvora koji nisu životinjskog podrijetla

Vitamin B12 je vitamin od esencijalne važnosti, koji se koristi za sintezu crvenih krvnih zrnaca i održavanje zdravlja živčanog sustava. Nedostatak vitamina B12 može dovesti do neuroloških problema, slabosti i umora. Tvrdnja da je vitamin B12 životinjskog podrijetla i da ga je moguće dobiti samo konzumiranjem mesa i mliječnih proizvoda jest mit jer ga proizvode bakterije koje se obično nalaze u tlu oko biljaka, a nalazimo ga i u životinja koje konzumiraju ove mikroorganizme. Našim ljudskim precima bilo je lakše dobiti B12 jer su živjeli bliže drugim životinjama te hrani i vodi koji nisu pročišćeni kao danas.

Još jedna zabluda o vitaminu B12 je da su vegani izloženi visokom riziku od pomanjkanja tog vitamina. Doista, postoje dokazi koji upućuju na to da vegani imaju manju koncentraciju serumskog vitamina B12 od nevegana.[38, 42] Međutim, nedostatna konzumacija vitamina B12 vrlo rijetko je uzrok pomanjkanja serumskog B12 kod normalne veganske prehrane, a neki stručnjaci procjenjuju da je vjerojatnost za to manja od jedan naprema milijun.[70] Ljudsko tijelo treba sasvim minimalne količine vitamina B12, manje od bilo kojeg drugog vitamina. Daleko je veća vjerojatnost da je pomanjkanje vitamina B12 u serumu gotovo uvijek uzrokovano probavnim problemima kao što su celijakija ili Crohnova bolest, u kojima se javlja poremećaj sposobnosti apsorpcije hranjivih tvari.[6]

Dr. John McDougall, liječnik, stručnjak za prehranu i autor nekoliko knjiga, među kojima je i *The McDougall Plan* (1983.), te voditelj po-

znatog McDougallova programa u SAD-u, raspravio je u svojem biltenu prijepore o vitaminu B12.[70] On opisuje kako se čak i u rijetkim, razvikanim slučajevima očitog pomanjkanja vitamina B12, povezanog s lošom prehranom u vegana ili vegetarijanaca, radilo o ljudima koji su bolovali i od pomanjkanja raznih drugih vitamina i/ili problema s apsorpcijom, što dovodi u pitanje poveznicu između unosa vitamina B12 i bolesti. Kako on bilježi, neki stručnjaci vjeruju da je i u svim slučajevima pomanjkanja vitamina B12 posrijedi sličan čimbenik.[52] McDougall je svoje viđenje prijepora o vitaminu B12 u vegana sažeo na sljedeći način:

> *„Odvojite trenutak svojega vremena i usporedite moguće posljedice svojih prehrambenih izbora. Možete se odlučiti jesti puno namirnica životinjskog podrijetla bogatih vitaminom B12 i izbjeći mogućnost od jedan naprema milijun za razvoj reverzibilne anemije i/ili još manje vjerojatnog oštećenja živčanog sustava. Međutim, ova odluka dovodi vas u rizik od jedan naprema dva za preranu smrt zbog srčanog ili moždanog udara, jedan naprema sedam za razvoj raka dojke ili jedan naprema šest za rizik od raka prostate. Isto razmišljanje dovodi do pretilosti, dijabetesa, osteoporoze, zatvora, probavnih smetnji i artritisa. Sve ove bolesti uzrokovane prehranom s dovoljno vitamina B12 otkrivene su kod ljudi s kojima svakodnevno živite i radite. Koliko ste sreli vegana koji pate od anemije uzrokovane pomanjkanjem vitamina B12 ili od oštećenja živčanog sustava? Kladim se, nijednoga! Štoviše, nikada niste niti čuli za takav problem ako niste čitali senzacionalističke naslove članaka iz novina ili iz medicinskih časopisa."*

Drugi nutricionistički stručnjaci naglašavaju važnost osiguravanja adekvatnog unosa vitamina B12 kod vegana kako bi se spriječili blaži oblici pomanjkanja tog vitamina, što tijekom nekoliko godina dovodi do povećane razine homocisteina, jedne aminokiseline u krvi.[88] Istraživanja pokazuju da homocisteinska neravnoteža može biti povezana s razvojem

raka, autoimunih bolesti, vaskularnih smetnji i neurodegenerativnih bolesti.[104]

Bez obzira na specifičnu razinu rizika od pomanjkanja vitamina B12, vegani bi trebali osigurati dovoljne količine tog vitamina uzimanjem nadomjestaka ili konzumiranjem namirnica obogaćenih vitaminom B12, poput sojinog i rižinog mlijeka ili žitnih pahuljica. Uzimanje nadomjestaka B12 posebno je važno za trudnice i dojilje jer je u tom razdoblju u ženskom tijelu B12 manje raspoloživ za dijete.[60] I stariji ljudi su pod većim rizikom od pomanjkanja vitamina B12, zbog problema s apsorpcijom.[8]

Vegani su možda čak i u boljoj situaciji da izbjegnu pomanjkanje B12 od nevegana jer su često svjesniji potrebe za nadomještanjem tog vitamina, a taj mogući zaštitni čimbenik poprima veću važnost u starijih osoba kod kojih apsorpcija vitamina B12 postaje uobičajen problem.[88] Drugim riječima, povećana razina svijesti o vitaminu B12 može veganima činiti dobro, za razliku od nevegana koji uglavnom ne razmišljaju mnogo o vitaminu B12.

Vegani ne uživaju u hrani kao oni koji konzumiraju meso i mliječne proizvode

Dosta mi je ljudi koji moju prehranu nazivaju „hrana za zečeve" unatoč činjenici da volim pomfrit, davim se u veganskoj pizzi i nachosima, često uživam u ukusnim tamnim čokoladama i sladoledu od kokosa!

Nedavno sam otišla na zabavu i primijetila hrpu kolačića koje je spremila jedna prijateljica. Pohvalila sam ju rekavši da dobro izgledaju i da joj je zacijelo bilo zabavno pripremiti ih jer su joj i djeca pomogla. U tome trenutku njezin muž dograbio je jedan kolačić i napravio veliku predstavu od toga uživajući

u tom kolačiću preda mnom, a onda sarkastično komentirao: „Baš šteta što ih ti ne možeš jesti."

Većina vegana reći će vam da je ideja da vegani ne uživaju u hrani daleko od istine. S tako mnogo nove veganske ponude koja se pojavljuje u supermarketima i restoranima, vegani više ne moraju žrtvovati svoje uživanje u hrani. Mnogi vegani koje poznajem smatraju se sladokuscima i uživaju u istraživanju novih veganskih restorana i recepata. Jedna poznata veganka, Kristin Lajeunesse, donacijama financira svoje putovanje po SAD-u, na kojem već više od godinu dana jede samo u veganskim restoranima kako bi promicala vegansku hranu i različite ponude hrane za vegane. Njezin blog na www.wtfveganfood.com zove se „Putovat ću za vegansku hranu" (*Will Travel for Vegan Food*). Na svojim putovanjima objedovala je u stotinama stopostotnih veganskih restorana, a ima fotografije i osvrte kojima dokumentira ukusna veganska jela i poslastice u kojima je uživala.

Biti vegan sigurno je velika žrtva

Ne mogu vam reći koliko puta su me ljudi pitali „kako mogu živjeti bez sira", pogotovo jer su veganski sir s tjesteninom i pizza toliko ukusniji od neveganskih inačica koje sam nekada jeo. Gotova jela sa sirom iz kutije i one mlohave, pretjerano masne kriške iz picerija sada se čine tako odvratnima.

Često svoje neveganske prijatelje i kolege čujem da kažu kako nema šanse da prežive bez mesa ili mliječnih proizvoda, ili da je sigurno vrlo teško biti vegan. Međutim, istina je da će vam mnogi ili većina vegana reći da im je prelazak na veganstvo bio relativno lagan i da su se fizički počeli osjećati bolje gotovo odmah nakon toga. Vrlo je malo neveganskih namirnica koje danas nemaju svoju vegansku inačicu, a sirevi bez mliječ-

nih sastojaka i nadomjesci za meso lako su dostupni, kao i cijeli niz raznih veganskih nadomjestaka za neveganske sastojke.

Dokazi iz nekih istraživanja na sličan način upućuju na to da prelazak na vegansku prehranu nije ništa manje težak od prelaska na ostale vrste zdrave prehrane. Primjerice, jedno istraživanje ispitivalo je probleme koji se odnose na prihvaćanje različitih vrsta prehrana među ženama u postmenopauzi s prekomjernom tjelesnom težinom, kojima je nasumično određena veganska prehrana ili prehrana Nacionalnog programa za edukaciju o kolesterolu, II. stupanj (NCEP).[10] Istraživači su otkrili da su obje vrste prehrane dobro prihvaćene, iako su ispitanice kojima je određena prehrana NCEP-a osjetile veću ograničenost u izboru hrane prelaskom na ovu prehranu i nagovijestile da bi im bilo teško nastaviti s tim režimom prehrane nakon završetka istraživanja. Ispitanice u veganskoj skupini nisu prijavile takve probleme.

Nevegani će često pitati vegane „mogu li" ili „ne mogu" jesti određene namirnice. Kao što je Colleen Patrick-Goudreau napisala u svojoj knjizi *Vegan's Daily Companion*[93]:

> *„Ljudi koji me pitaju 'mogu li' pojesti nešto ne pokušavaju biti zlonamjerni; ako išta, oni su obzirni i uvijek im dam do znanja da sam im zahvalna što su se sjetili da sam veganka. Ali isto tako, ne želim propustiti priliku da im ponudim drukčije gledište o tome što znači biti vegan – da je to uistinu stvar izbora, a ne prikraćenosti ili snage volje."*

Veganska prehrana skuplja je od neveganske

Neki kažu da ne mogu prijeći na vegansku prehranu jer, kako kažu, to je preskupo. Ovo je još jedan mit. Hrana koju vegani obično konzumiraju, poput žitarica, mahunarki, voća, povrća i orašastih plodova, relativno je jeftina te općenito jeftinija od većine mesnih ili mliječnih proizvoda. Veganske ponude često su jeftinije od neveganskih i u restoranima. Troškovi nisu opravdan razlog za odbacivanje veganske prehrane.

Vegani su ekstremni

Izašla sam s jednim momkom, a kad sam mu rekla da sam veganka, djelovao je šokirano; zatim me je pitao jesam li ja „jedna od onih luđaka koji provaljuju u laboratorije i oslobađaju životinje iz kaveza".

Iako su vegani u cjelini vjerojatno češće politički progresivniji od opće populacije, oni potječu iz cijelog niza sredina i imaju različita vjerska uvjerenja. Koliko mi je poznato, proučavanje veganstva po različitim ekonomskim skupinama nije provedeno, ali već spomenuta Gallupova anketa iz srpnja 2012. godine pokazala je da su vegetarijanci relativno ravnomjerno raspoređeni po obrazovnim i političkim skupinama, iako su žene nešto sklonije vegetarijanstvu od muškaraca, a neoženjene odrasle osobe izjašnjavaju se dvostruko češće kao vegetarijanci od oženjenih.

Isto tako, vegani nisu jedna čvrsta skupina, nego predstavljaju širok spektar ljudi koje srećete u svojim svakodnevnim životima. Stav da su vegani ekstremistička skupina može se zauzeti i promicati kao način osporavanja legitimnosti veganskog načina života i veganskih uvjerenja glede zlostavljanja životinja. Nadam se da je u trenutku dok čitate ovu knjigu razvidno da postoji čitav niz valjanih razloga za odabir veganskog načina života i da te ideje nisu osobito radikalne.

Vegani nanose veću štetu biljkama od nevegana

Većina vegana redovito čuje šale o tome da vegani ubiju više biljaka od nevegana, što upućuje na to da je jedenje biljaka i životinja u moralnome smislu jednako. Premda se to uobičajeno spominje u kontekstu šale ili na neki način kojim se pokušava živcirati vegane (i to ih doista živcira!), čuo sam nevegane kako ozbiljno tvrde da vegani čine više zla nego dobra



jer oni pridonose ubojstvu tolikih biljaka! To je činjenično netočno jer proizvodnja hrane životinjskog podrijetla nužno dovodi do uporabe više biljaka nego što bi bilo potrebno kada bi se te iste biljke jednostavno izravno konzumirale. Neovisno o tome, jednostavna činjenica da biljke nemaju receptore boli ni središnji živčani sustav obično je dovoljna da zaustavi argumente o „mučenju" biljaka i nepotrebnom ubijanju.

Evo ulomak iz objave Garyja Yourofskyja, poznatog aktivista za prava životinja i predavača, s *web*-stranice *Veganism is the Future*:

> *„Dopustite da dodatno objasnim kako je apsurdno misliti da su biljke imalo nalik životinjama. Moja supruga nedavno je posjetila svoje roditelje i primijetila da 20-godišnjem kaktusu u njezinoj bivšoj dječjoj sobi nije dobro. Nakon što smo pročitali nekoliko savjeta s jedne vrtlarske web-stranice, PREREZALI smo kaktus napola i ostavili ga da se suši na suncu tri dana. Zatim smo ga ponovno zasadili s drvom života i sada je odlično. Ako doista vjerujete da su biljke i životinje jedno te isto, prerežite ljudsku bebu na pola pa pogledajte što će se dogoditi. Ili još bolje, pođite do lokalnog hospicijskog centra pa izliječite sve ljude u njemu tako što ćete ih prerezati napola. Budimo iskreni, kada bi se na ovoj stranici raspravljalo o patnji mrkvi i rajčica, ili kada bih držao govor o okrutnostima nad indijskim oraščićima ili objavio snimke ljudi koji beru jabuke s drveta i bjesnio zbog prebiranja jabuka, vi biste se valjali od smijeha i slali poruke svojim prijateljima o mojem bezumlju.*

Čak i iz gledišta ljudi koji jedu meso, nelogično je govoriti o priznavanju prava na slobodu i tjelesni integritet neosjetilnim biljkama dok se milijardama osjetilnih životinja uzrokuju patnja i smrt! Biljke su, za razliku od životinja, neosjetljiva bića koja ne posjeduju središnji živčani sustav, pluća, srce, bubrege, crijeva, krv, uši i oči. One, također, ne obavljaju veliku nuždu i ne uriniraju. Nitko ne vrišti užasnuto dok se u susjedstvu kosi trava (i trava je biljka). Ali ako bi susjedi nasred travnjaka rezali svinje na komade, bilo bi suza i fizičkih intervencija, a bila bi pozvana i nadležna tijela da zaustave krvoproliće."

Veganima nije stalo do ljudi

Uobičajena je zabluda da vegani brinu samo za životinje, a za ljude ne mare. Jedna objava s bloga autorice Anjali Sareen, iz kolovoza 2012. godine u *The Huffington Postu*, pomaže razjasniti ovaj problem i njezinu reakciju na njega:

„'Ti si vegan? Zašto mrziš ljude?'

Ovo pitanje često mi postavljaju, pa ipak, uvijek ga dočekam nespremna. Uvijek mi je teško zamisliti da će prva reakcija neke osobe na moju prehranu biljnog podrijetla i životnoga stila bez okrutnosti biti ljutnja i ižívciranost. Nikad nisam posve sigurna kako odgovoriti. Iskren odgovor je da ne mrzim ljude, a veganstvo je, zapravo, savršeno usklađeno s puno važnih pitanja ljudskih prava. Moja životna filozofija je uzdizanje svijeta na višu razinu, a ne, kako mnogi misle, uzdizanje životinja na štetu svijeta."

Kao što pokazuje ovaj ulomak, briga za životinje i briga za ljude međusobno se ne isključuju. A vegansko gledište upravo je suprotno; naglašava dobrotu i suosjećanje prema svim živim bićima te prednosti za naše

zdravlje i okoliš kako bi se poboljšali uvjeti za ljude i druge životinje, sada i u budućnosti.

Također, važno je napomenuti i da je postupanje prema životinjama i postupanje prema drugim ljudima neraskidivo povezano. Silna količina dokaza pokazuje da je zlostavljanje životinja češće u domovima u kojima je prisutno nasilje u obitelji[7], a okrutnost prema životinjama prethodnica je nasilju i kriminalnom ponašanju kasnije u životu[111]. Nadalje, kako je objašnjeno u knjizi Gail Eisnitz, *Slaughterhouse*[27], oni koji rade u pogonima industrijskog uzgoja pokazuju probleme s izražavanjem nasilja u svojim osobnim životima te pate od niza poremećaja mentalnoga zdravlja. Stoga je sasvim logično zaključiti da bi smanjivanje nasilja i uvećavanje suosjećanja prema životinjama trebalo biti od pomoći u smanjenju nasilja prema ljudima, kao i da bi se time u konačnici moglo poboljšati cjelokupno mentalno zdravlje.

Vegani stalno nameću svoje stavove neveganima

Uobičajena je predodžba da su vegani „iritantni" ili „nametljivi" u vezi sa svojim uvjerenjima. Vjerujem da postoje dva glavna razloga zbog kojih vegani imaju tu reputaciju. Najprije, kada netko spomene da je vegan, neki nevegani odmah imaju prirodnu obrambenu reakciju jer se osjećaju prozvani zato što jedu životinje. Drugo, ljudi po prirodi žele biti u pravu oko nekih dvojbi i žele da drugi ljudi drže do istih vrijednosti kao i oni. Stoga je moguće da su i vegani i nevegani ponekad podjednako skloni snažno promicati svoje vrijednosti i uvjerenja. Sljedeća prilagođena objava s jednog bloga objašnjava gledište jednog mladića koji je nakratko „prešao na veganstvo" i otpor koji je doživio od svojih najmilijih nevegana:



Prvi iritantni vegan

Nakon što sam pročitao informacije o industrijskom uzgoju i Gandhijevu biografiju, pokušao sam biti vegan mjesec dana. Osjećao sam krivnju što nisam vodio osobito moralan život do trenutka kada sam odlučio iskušati nešto pozitivno. I, to nije dugo trajalo, ali primijetio sam neke stvari za vrijeme svojega kratkog, prolaznog pokušaja prelaska na veganstvo. Ono što me je pogodilo bilo je naporno ponašanje mojih prijatelja i rodbine, koje je uslijedilo nakon što sam im rekao da ću pokušati to nešto novo. Znam da svi govore kako su vegani zaista naporni i nameću svoje stavove, ali ja sam utvrdio da je zapravo sasvim obrnuto; ljudi koji jedu meso zaista su se, iz nekog razloga, os-

jetili ugroženima što sam postao vegan i silno su se trudili vratiti me u svoj tim. Kada bih si naručio neku vegansku hranu, rekli bi nešto u stilu: „Ako budeš to jeo, nećeš dobiti dovoljno bjelančevina." ili bi posegnuli za zajedljivim komentarima poput: „Time pridonosiš ubijanju nedužnog povrća!" Mislim da sada znam što vegani redovito proživljavaju.

Pri pokušaju da razumijete vegana u obitelji i komunicirate s njim, moglo bi biti korisno da se pokušate staviti u njegovu kožu. Vegani su svakodnevno bombardirani prikazima jedenja mesa iz reklama, iz fotografija u medijima, od članova obitelji i prijatelja, na odmoru itd. Kada, dakle, nevegani navode da vegani iritantno nameću svoje stavove, uzmite u obzir da se vaš dragi vegan redovito vjerojatno osjeća isto. Razmislite i o tome da vegan možda ne načinje teme vezane za veganstvo, poput prava životinja, zato što želi iritirati ostale, nego zato što mu jako stalo do te tematike.

Također, može biti korisno i uzeti u obzir da mnogi vegani osjećaju stalnu tugu i depresiju jer ih boli kada se sjete da životinje nepotrebno pate, i da znaju da ljudi kojima su okruženi pridonose toj patnji bez puno razmišljanja ili zabrinutosti. Iskazivanje brige za životinje u vegana izvire sa stajališta ljubavi i suosjećanja, a ne radi potrebe da se iritira druge. Vi ćete možda za vrijeme večere ispred sebe vidjeti tek hamburger, ali vegan se može sjetiti krave s kojom se povezao u utočištu za životinje. Vi možda vidite samo komad šunke, ali vegana to može podsjetiti na činjenicu da su svinje pametnije od životinja koje ljudi smatraju kućnim ljubimcima. Takve vrste predodžbi mnogi vegani redovito doživljavaju i one mogu uzrokovati tugu ili druge negativne osjećaje, osobito kada ih njihovi najmiliji provociraju ili im na druge načine ne pružaju podršku.

Muškarci vegani su ženstveni

Nedavni izvještaj objavljen u časopisu *Journal of Consumer Research* pokazao je da su u brojnim pokusima sudionici istraživanja (od kojih je većina bila iz SAD-a i Velike Britanije) meso ocijenili kao hranu koja je muževnija od ostalih namirnica, a povrće su ocijenili kao ženstveniju hranu.[100] Pet najmuževnijih izbora hrane bili su: srednje sirovi odrezak, hamburger, dobro pečeni odrezak, goveđi umak s čilijem i piletina. Također, sudionici su one koji ne jedu meso ocijenili manje muževnima i ženstvenijima od onih koji ga jedu.

Ovo istraživanje naglašava stereotip o muškarcima veganima koji su, tobože, ženstveniji od muškaraca nevegana. U mnogim kulturama jedenje životinjskoga mesa povezuje se s više muževnih osobina kod muškaraca, a suzdržavanje od mesa povezuje se s njihovom ženstvenošću. Većinu muškaraca vegana njihovi muški prijatelji ili članovi obitelji zadirkivali su komentarima poput: „Pravi muškarci ne jedu tofu." ili: „Budi muškarac – pojedi malo mesa." Uobičajena reakcija muškaraca vegana na takvo zadirkivanje je začuđenost jer za njih ubijanje i jedenje bespomoćnih krava i svinja ne predstavlja snagu i muževnost.

Možda predodžbi o ženstvenim muškarcima veganima dodatno pridonosi i prijepor glede konzumacije soje u muškaraca. Konkretnije, soja sadrži izoflavone koji su selektivni modulatori receptora estrogena. Suprotno uvriježenu mišljenju, izoflavoni nisu isto što i ženski spolni hormon estrogen jer se u stanicama vezuju na drukčiji način od receptora estrogena.[88] Istraživanja su pokazala i da konzumacija soje i izoflavona ne povećava razinu estrogena[76], ne smanjenje razinu testosterona[44, 76] i ne snižava broj spermija[18], opet u suprotnosti s popularnim uvjerenjima o učincima soje na reproduktivno zdravlje i muževnost muškaraca.

Veganstvo je pogrešno jer su ljudi prirodno mesojedi

Argument da su ljudi prirodni mesojedi možda je najčešći argument protiv veganstva, koji čujem. Neki će tvrditi da je jedenje mesa i mliječnih proizvoda zapisano u našem ljudskom DNK-u. Većina nas odrasla je s idejom da su neke životinje tu na Zemlji da bismo ih jeli, pa je prirodno misliti da su ljudi oduvijek bili mesojedi. Međutim, znanstveni dokazi i ljudska anatomija ukazuju na to da su ljudi, zapravo, vrlo slični drugim biljojedima plodojedima te da biološki i evolucijski uopće nismo predodređeni za konzumaciju mesa.

Dr. Milton Mills, pomoćni ravnatelj odjela preventivne medicine Liječničkog odbora za odgovornu medicinu (PCRM), dao je zanimljivu komparativnu analizu ljudi u odnosu na mesojede i biljojede, s obzirom na nekoliko dijelova anatomije.[78] Primjerice, objasnio je da životinje mesojedi imaju širok otvor usta u odnosu na njihovu veličinu glave, s golemim sljepoočnim mišićima za žvakanje drugih životinja, ograničeno kretanje donje čeljusti, oštre kutnjake, međusobno udaljene zube, zašiljene sjekutiće te, poput bodeža, duge očnjake za ubadanje, trganje i ubijanje drugih životinja. Slina mesojeda ne sadrži probavne enzime, a oni odgrizaju velike komade životinjskog mesa i gutaju ih cijele.

Biljojedi, s druge strane, imaju dobro razvijene mišiće lica, mesnate usne, manju usnu šupljinu te deblji i mišićaviji jezik koji biljnu hranu mora pomicati naprijed-nazad kako bi se omekšale stanične stijenke biljaka, radi povećanja probavljivosti i omogućavanja probavnim enzimima u slini da pomažu u ovom procesu. Biljojedi imaju i čeljusni zglob postavljen iznad razine zuba radi boljeg žvakanja biljaka, manji sljepoočni mišić, donju čeljust s izraženim bočnim gibanjem pri žvakanju radi mljevenja biljaka, četvrtaste i spljoštene kutnjake, široke i spljoštene sjekutiće te relativno male očnjake. Ukratko, ljudi dijele sva ova opisana obilježja biljojeda, a nijedno svojstveno mesojedima.

Mills na sličan način opisuje kako su vrsta ljudskog želuca i stupanj kiselosti, unutarnji organi (tanko crijevo, debelo crijevo, jetra, bubrezi) i

nokti dosljedni onima u biljojeda, a ne mesojeda. Primjerice, da bi lakše probavili druge životinje, želuci mesojeda dvadeset puta kiseliji su od želudaca biljojeda i ljudi, a mesojedi imaju puno kraći i glađi probavni trakt od biljojeda i čovjeka, tako da meso može lako proći kroz njih. Biljojedi i ljudi imaju krivudavija crijeva kako bi se biljnoj hrani omogućilo da polako putuje tijekom probave. Biljojedi nemaju ni kandže koje imaju mesojedi za ubijanje plijena.

Mesojedi ne trebaju kuhati meso da bi ga probavili i izbjegli bolesti; oni jedu cijele životinje. Većina ljudi općenito ne smatra izravno ubijanje životinja nimalo ugodnim, osobito radi konzumacije njihova mesa. Kao što je Pitagora svojedobno ustvrdio: „Ako tvrdiš da si prirodno stvoren za takav način prehrane, onda najprije ubij za sebe ono što želiš jesti. Učini to, međutim, samo vlastitim sredstvima, bez pomoći noža ili toljage ili bilo kakve sjekire."

Neki tvrde da je nedostatak vitamina B12 u veganskoj prehrani dokaz da su ljudi prirodno mesojedi. Međutim, kao što je prethodno objašnjeno, vitamin B12 proizvode bakterije iz zemlje i ne nalazi se samo u mesu, a praljudi su imali na raspolaganju mnogo više izvora vitamina B12 nego moderni ljudi.

Obično se misli da su praljudi lovili životinje i jeli njihovo meso, ali, prema tvrdnjama antropologa dr. Roberta Sussmana i dr. Donne Hart, dobitnicima nagrade W. W. Howells Book Prize 2006. godine za knjigu *Man the Hunted: Primates, Predators, and Human Evolution*, postoje znanstveni dokazi koji upućuju da se to događalo tek u novijoj ljudskoj povijesti.[46] Ova uvjerljiva knjiga koristi fosilne dokaze i zapažanja o životima drugih primata za zaključke da su praljudi bili plijen raznih grabežljivaca milijunima godina te da su ljudski mozak i inteligencija rasli i razvijali se kao prilagodba, da bi naučili nadmudriti grabežljivce tijekom razdoblja od otprilike sedam do deset milijuna godina.

Kao što Hart i Sussman obrazlažu, mnogi od fosila najranijih ljudi dokazuju da su ljudi bili plijen raznih grabežljivaca (primjerice, tragovi uboda očnjaka sabljastozube mačke i tragovi kandža ptica grabežljivica). Proučavanje fosilnih dokaza od prije gotovo sedam milijuna godina pokazuje i da *Australopithecus afarensis* nije bio zubima prilagođen za jedenje

mesa, kao što smo opisali da je slučaj i s modernim ljudima. Nadalje, prva moderna oruđa za ubijanje životinja nisu se pojavila do prije gotovo dva milijuna godina, a prvi dokaz udomaćivanja vatre, koja bi bila neophodna za kuhanje životinja, potječe od prije otprilike 400 tisuća godina. Autori su svoja otkrića povezali sa suvremenim čovjekom, izjavivši: „... mi, ljudi, nismo po prirodi ubojice sklone klanju. Često činimo loša, zlonamjerna, okrutna djela, ali to je zbog našeg izbora, a ne zbog položaja koji imamo kao dvonožni primati."

Bez obzira na dokaze razmotrene u ovom poglavlju, koji upućuju na to da ljudi nisu mesojedi, vegani će vam reći da to zapravo nije ni važno. Neki smatraju da ulaženje u raspravu o tome jesu li ljudi po prirodi mesojedi ili su se razvili u mesojede uvlači vegane i nevegane u nepotrebne rasprave koje nisu osobito plodne.[88] Ono što su ljudi jeli prije nekoliko milijuna godina zapravo nije značajno za današnji izbor hrane. Najvažnija je sadašnjost i najzdraviji, najetičniji izbor hrane s obzirom na našu trenutačnu dostupnost opskrbe hranom, metode proizvodnje hrane i prehrambene potrebe, koji se znatno razlikuju od onih primitivnog čovjeka.

6. Čemu valja posvetiti pozornost u veganstvu tijekom života

Vegana ima u svim dobnim skupinama i ne postoji neka posebna dob u kojoj ljudi postaju vegani. Neki su odmalena odgojeni kao vegani dok drugi prelaze na veganstvo tek kasnije u životu, možda kada se susretnu s informacijama o veganstvu ili kada razviju zdravstvene probleme povezane s konzumacijom hrane životinjskog podrijetla. Dokazi pokazuju da veganska prehrana može biti zdrava u bilo kojoj dobi. U pododjeljcima koji slijede raspravit ću određena pitanja koja se odnose na veganstvo tijekom trudnoće, djetinjstva i kasnije u odrasloj dobi.

Veganstvo u trudnoći

Veganka sam već osam godina i trudna sam. Moj brat je ginekolog i nedavno mi je solio pamet da ne postoji mogućnost da dobijem dovoljno bjelančevina kako bi moja beba bila zdrava. Njegove informacije bile su potpuno zastarjele, a on je tijekom tog razgovora bio zaista neprijateljski nastrojen. Pitam se soli li pamet na isti način i svojim pacijentima koji jedu meso, o tome kako proizvodi životinjskog podrijetla mogu dovesti do pretilosti i srčanih bolesti.

Kao što je ranije navedeno, na temelju procjene istraživačkih podataka, Američka nutricionistička udruga ukazala je da je veganska prehrana prikladna i zdrava tijekom cijelog života, uključujući trudnoću i poodmaklu dob.[2] Pokušat ću ovdje pružiti informacije koje se odnose na hranjivost i odbojnost prema hrani tijekom veganske trudnoće.

Najprije ću se posvetiti temi hranjivost, s posebnim naglaskom na dokozaheksaensku kiselinu (DHA), vitamin D i kalcij. Ograničit ću svoju raspravu na ove tri hranjive tvari jer se obično smatra da ih je „teško dobi-

ti" kroz vegansku prehranu tijekom trudnoće. To ću popratiti razgovorom o odbojnosti prema hrani, mogućem dobitku u veganskoj trudnoći.

U prethodnim poglavljima govorio sam o potrebama vegana za bjelančevinama i vitaminom B12. Što se tiče bjelančevina, smatra se da je i za majku i za bebu zdravo malo povećati unos biljnih bjelančevina tijekom trudnoće. Preporuke referentnog prehrambenog unosa (DRI) američkog Instituta za medicinu navode da bi prosječna žena trebala dodati 25 grama bjelančevina dnevno na općenito preporučen 41 gram za žene.

Kada je riječ o vitaminu B12, količina dobivena iz prenatalnih vitamina, koji se preporučuju svim trudnicama neovisno o prehrani, trebala bi biti prikladna za sve faze trudnoće. Postoji obilje dostupnih opsežnijih informacija o prehrambenim potrebama trudnica[88], kao i sveobuhvatni izvori informacija s osobitim naglaskom na prehranu tijekom trudnoće ako su čitatelji zainteresirani za potpuniju obradu ove teme.[67]

Riba i DHA

Svakoj trudnici savjetuje se da vodi brigu o količinama riba koje konzumira, zbog toksičnih razina žive koja se u nekim vrstama riba nalazi u velikim količinama. Trudnicama se govori da konzumacija riba može biti potencijalno štetna za njihovo dijete i istodobno im se preporučuje da ne izbacuju u potpunosti ribe iz prehrane. Razlog tome je DHA, esencijalna omega-3 masna kiselina koju nalazimo u ribljem ulju i koja je osobito važna za mozak i zdravlje očiju te je ključna za razvoj središnjeg živčanog sustava u beba, posebice u maternici.[12, 43]

Medicinski stručnjaci često tvrde da umjerena količina žive u vašem sustavu neće prijeći sigurnu razinu, premda nije utvrđen standard prihvatljive konzumacije žive u trudnica i nije jasno koja se količina žive može smatrati sigurnom za zdravlje.[48] Očito je da trovanje živom predstavlja razlog za zabrinutost trudnica jer može uzrokovati spontani pobačaj, kao i ozbiljna oštećenja mozga i živčanog sustava u majki i fetusa u razvoju.[68, 82, 30]

Ovisno o regulatornom tijelu, trudnicama se ne preporučuje jesti više od dva do tri obroka riba tjedno. Jedan od problema s praćenjem ta-

kvih preporuka je u tome što neke vrste riba sadrže znatno veće količine žive od ostalih vrsta riba, a istraživanja pokazuju da konzumiranje tri porcije riba koje sadrže relativno veliku količinu žive može dovesti žene u opasnost od potencijalno štetnih razina žive.[110] Sve je dodatno složeno i zbog brojnih novijih istraživanja u kojima su znanstvenici uz pomoć uređaja, genskih sekvencera, otkrili pogrešno označavanje riba u supermarketima i restoranima u razmjerima od dvadeset do dvadeset pet posto, a za neke vrste riba čak i do sedamdeset posto.[99] Drugim riječima, ti izvještaji ukazuju na to da ljudi često konzumiraju drugu vrstu ribe od one koju misle da konzumiraju.

Nažalost, nije naširoko prepoznato da se DHA može konzumirati u svojem najčišćem obliku, bez žive, iz algi ili iz nadomjestaka spravljenih od algi.[43] Na taj način svatko može dobiti sve prednosti DHA-a i u cijelosti ukloniti rizik od onečišćenja živom. Dakle, veganke ne moraju brinuti o unosu žive tijekom trudnoće i mogu dobiti svu potrebnu DHA putem algi ili nadomjestaka proizvedenih od algi. Također, laneno ulje sadrži dvostruku količinu omega-3 masnih kiselina od one u ribljem ulju, a ostali dobri izvori su orasi, lanene i bundevine sjemenke te ulje uljane repice, laneno ulje, sojino ulje i orahovo ulje, iz kojih se alfa-linolenska kiselina u našem tijelu pretvara u DHA.

Vitamin D i kalcij

Poznato je da je vitamin D važan za sveukupno zdravlje, a osobito za zdravlje kostiju, jer pomaže našem tijelu apsorbirati kalcij.[54] Međutim, tvrdnja da je kravlje mlijeko odličan prirodni izvor kvalitetnog vitamina D zapravo je mit.

Zašto se onda kravlje mlijeko u reklamama promiče kao najbolji izvor vitamina D na svijetu? Jednostavno zato što se kravlje mlijeko u SAD-u desetljećima obogaćuje vitaminom D. Obogaćena hrana najveći je izvor vitamina D u američkoj prehrani. Primjerice, gotovo svi dobavljači mlijeka u SAD-u samoinicijativno ga obogaćuju s 10 μg vitamina D po litri. U Kanadi je zakonom obavezno obogaćivanje kravljega mlijeka s

8,75-10 μg vitamina D po litri, kao i margarina s ≥13,25 μg na 100 g. Tridesetih godina prošloga stoljeća program obogaćivanja mlijeka provodio se u SAD-u u borbi protiv rahitisa, što je tada predstavljalo velik zdravstveni problem.

Ostali mliječni proizvodi, kao što su sir i sladoled, u pravilu se ne obogaćuju. Gotova jela, poput žitarica za doručak, često sadrže dodani vitamin D, kao i narančin sok određenih proizvođača, biljni jogurti, margarini i drugi prehrambeni proizvodi. Jasno je da, ako se vitamin D redovito uzima kroz obogaćenu hranu, nije potrebno popiti šalicu kravljega mlijeka ili pojesti krišku mliječnog sira da bismo si priskrbili potrebnu količinu tog vitamina. Vegani obično dolaze do vitamina D kroz djelovanje sunca na kožu. Veganski oblici mlijeka, poput obogaćena sojinog i rižinog mlijeka, sadrže istu količinu vitamina D kao obogaćeno kravlje mlijeko. Usto, vegani mogu uvijek nadomjestiti vitamin D tabletama ako proizvodi koje konzumiraju nisu obogaćeni u dovoljnoj mjeri ili ako se ne izlažu dovoljno suncu.

Kalcij se može dobiti iz mnogih vrsta biljne hrane, poput sezama, badema, tofua i zelenog lisnatog povrća, u istim ili većim količinama od onih koje se mogu naći u mliječnim i mesnim proizvodima. Primjerice, u šalici usitnjene raštike ima 67 mg kalcija više nego u 2,5 dl mlijeka.

Odbojnost prema hrani (moguća prednost veganske trudnoće)

Svi smo čuli ili doživjeli izazove koje trudnice imaju s jutarnjim mučninama. Tko bi želio tako uzbudljivo vrijeme svojeg života zasjeniti stalnom mučninom i povraćanjem?

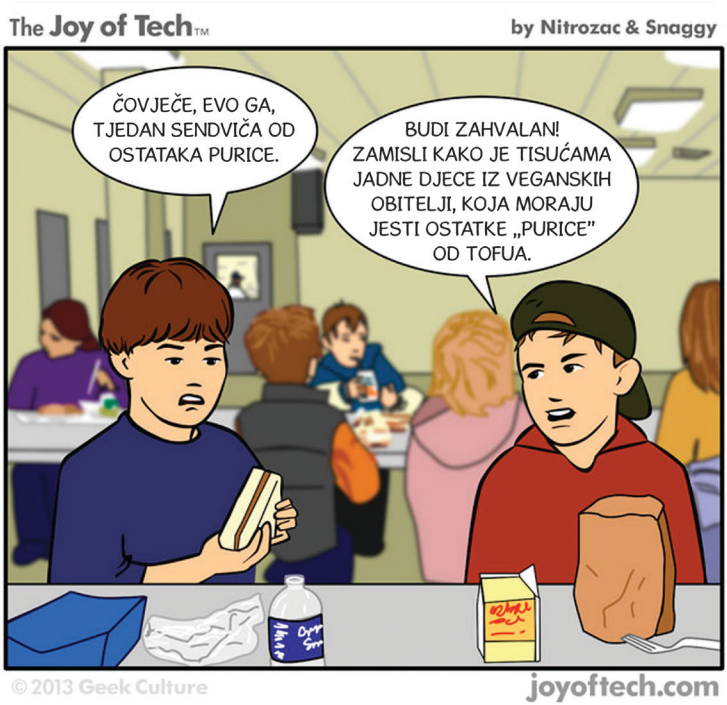
Smatra se da jutarnje mučnine štite embrij tako što navode trudnice da izbjegavaju i izbacuju hranu koja sadrži otrovne kemijske spojeve.[49, 97] U svojem važnom osvrtu na medicinsku, psihološku i antropološku literaturu, dvojica istraživača sa Sveučilišta u Cornellu otkrila su da se najveća odbojnost tijekom trudnoće odnosila na meso, ribe, perad i jaja, namirni-

ce koje su bile sklonije prenositi štetne mikroorganizme i nametnike prije pojave modernog procesa hlađenja i rukovanja hranom.[34] Njihova je analiza uključivala i usporedbu društava u kojima su jutarnje mučnine zamijećene i društava u kojima nisu primijećene. Otkrili su da je manje vjerojatno da će se u društvima u kojima nisu uočene jutarnje mučnine kao temeljna prehrana koristiti namirnice životinjskog podrijetla. Dakle, veganke imaju manju vjerojatnost da će iskusiti jutarnje mučnine od neveganki.

Podizanje djeteta vegana

Neki nevegani možda smatraju da nije u redu dijete odgajati kao vegana, strahujući da tako neće biti zadovoljene prehrambene potrebe djeteta ili da se na taj način djetetu uskraćuje neveganska hrana u kojoj bi inače uživalo. I opet, možda bi bilo korisno tu temu sagledati u kontekstu kulturnih ili vjerskih uvjerenja. Iako je sasvim uobičajeno ne slagati se s kulturnim i vjerskim uvjerenjima drugih ljudi, nikako nije pristojno kritizirati ih ili ismijavati. Ne biste napali neku majku Židovku jer su njezinu djetetu nepravedno uskraćeni jastog i hrana koja nije košer. Naprotiv, kada biste skrbili o nekom djetetu koje jede košer hranu, vjerojatno biste, iz poštovanja prema uvjerenjima obitelji tog djeteta, bili vrlo oprezni kako njega ili nju ne biste hranili proizvodima koji nisu košer. Važno je imati na umu činjenicu da veganima njihova prehrana može biti podjednako važna kao što je košer hrana važna nekom ortodoksnom Židovu ili kao što je muslimanima važno nejedenje svinjetine.

Tu su i sve brojnija istraživanja koja upućuju na to da su zdravije, veganske alternative mesu djeci prihvatljive. Primjerice, istraživanje „smeće iz tanjura" (istraživanje koliko hrane djeca bacaju) u pet srednjih škola u Marylandu ispitalo je davanje prednosti nekom od četiriju popularna jelovnika na temelju mesa i alternative na osnovi soje.[64] Istraživači su otkrili da su učenici podjednako jeli mesna jela i ona temeljena na soji.



Slijede neka uobičajena pitanja s kojima se susrećemo veganske obitelji, vezano s podizanjem djece u veganskom životnome stilu:

Sasvim je u redu da se odrasli ljudi odlučuju biti vegani, ali je li to uistinu zdravo za dijete koje raste?

Brojna istraživanja ukazuju da, baš kao i odrasli, djeca i tinejdžeri ostvaruju sve zdravstvene prednosti iz veganske prehrane.[42] Novorođenče dobiva sve potrebne hranjive tvari iz majčina mlijeka, naravno, ako je majka veganka zdrava i unosi primjerenu količinu vitamina B12.[75] Ako dojenje nije moguće, formule za dojenčad na osnovi soje dobra su zamje-

na, ali važno je pročitati njihove sastojke s obzirom na to da neke robne marke sadrže masti životinjskog podrijetla.[67] Važno je napomenuti da se sojino mlijeko ili bilo koja druga zamjena majčinu mlijeku same po sebi *ne mogu smatrati zamjenom formulama za dojenčad ili majčinu mlijeku*. Prema smjernicama američke državne Agencije za hranu i lijekove (FDA), sve formule za dojenčad moraju imati preporučenu količinu vitamina D i mnogih drugih hranjivih tvari.

Prema knjizi *The Everything Vegan Pregnancy Book*[67], važno je da dojenčad bude izložena blagom suncu trideset minuta dnevno (po cijelom tijelu ili noseći samo pelene) kako bi dobila odgovarajuću količinu vitamina D. Ako je sunčeva svjetlost zbog klimatskih i vremenskih uvjeta ograničena, treba koristiti nadomjeske vitaminu D. Preporučljivo je nadomjestiti deset mikrograma vitamina D dnevno dojenčetu koje se hrani samo kroz dojenje i još ne jede bilo kakvu drugu hranu. Nakon dojenačke dobi djeca mogu dobiti potrebne dnevne količine vitamina B12 iz obogaćene hrane poput sojina mlijeka i drugih zamjena za životinjska mlijeka, kao i iz nekih sokova ili žitnih pahuljica. Svi vitamini i hranjive tvari koje su potrebne djetetu veganu koje raste mogu se lako dobiti kroz pažljivo planiranje i brigu o svakom obroku. Najvažnija stvar o kojoj roditelji vegani trebaju voditi brigu je gustoća hrane koju jede njihovo dijete. Puno lisnatog zelenila i povrća može vrlo brzo napuniti želudac maloga djeteta, ne ostavljajući dovoljno mjesta za zdrave masti i bjelančevine. Isto vrijedi i za namirnice bogate ugljikohidratima, ali bez drugih važnih hranjivih tvari, poput kruha, tjestenine, riže, krumpira te uobičajenog tzv. *junk-fooda* kao što su čips i slatkiši. Važno je osigurati djetetu da dobije primjerenu količinu važnih hranjivih tvari iz namirnica bogatih kalorijama kao što su sjemenke, orašasti plodovi, namazi od orašastih plodova i avokada te organski proizvodi od soje i zdrava obogaćena hrana.[67]

Većina djece može lako dobiti važnu kombinaciju masti i bjelančevina kroz tipičnu „dječju hranu" spravljenu s veganskim sastojcima. Kod nekih proizvoda gotovo je nemoguće uočiti razliku između veganskih zamjena za meso i pravoga mesa. Djeca vegani mogu uživati u širokom izboru veganskih pohanih medaljona, burgera i odrezaka.

Što veganske obitelji rade za rođendanske ili dječje proslave?

Možda ćete biti zabrinuti ako vaše dijete, koje toliko volite, propusti kušati rođendansku tortu svoje najbolje prijateljice na proslavi ili zato što bi drugima njegovo/njezino veganstvo na neki način moglo biti iritantno ili uvredljivo. Budite uvjereni da su i mnogi drugi roditelji vegani mnogo razmišljali o takvim pitanjima te da vode brigu da se njihovo dijete ne osjeća odbačeno u takvim prilikama i da se drugi ne osjete uvrijeđeno. Često, ako je dijete vegan od rođenja, ostali su sasvim svjesni što vegani jedu i što ne jedu, i možda u takvim situacijama uopće ne žele sudjelovati u konzumaciji proizvoda životinjskog podrijetla. Međutim, ako se nađete u situaciji da vaše dijete vegan poželi neku namirnicu koja nije veganska, uvijek se možete zapitati postoji li slična veganska inačica tog jela. Danas postoje veganske inačice bilo koje hrane koja vam padne na pamet. Ako nije dostupna za kupiti, razmislite o tome da ju sami napravite. Svako jelo može biti vegansko, a ima i mnogo veganskih kuharica s receptima upravo radi toga.

Ako neko dijete vegan kojega poznajete ima rođendan, bilo bi sjajno kupiti mu veganske poslastice ili ispeći veganski kolač i donijeti na proslavu. Isto tako, ako znate da će dijete vegan prisustvovati proslavi u vašoj kući, veganska torta, čak i kao dodatak uz nevegansku, odličan je način da pomognete tome djetetu da se osjeća dobrodošlo na proslavi.

Uostalom, vegansku tortu mogu jesti svi i nitko neće ni osjetiti razliku u odnosu na nevegansku!

Što veganske obitelji rade za Noć vještica i za maškare?

Malo je vjerojatno da ćete se naći u situaciji da povedete dijete iz veganske obitelji sa sobom u obilazak kuća za Noć vještica ili za maškare. Međutim, mogli biste se zapitati kako će se vegansko dijete nositi s jednim takvim događajem koji je toliko usredotočen na djecu i koji djeca

toliko iščekuju. Premda mnogi veganski roditelji radije ne bi uskratili svojem djetetu užitak odijevanja u kostime i izlaska za Noć vještica ili za maškare, možda neće biti skloni ideji da im dijete jede slatkiše koji nisu veganski. Djeca iz takvih obitelji mogu u takvim prilikama prikupljati novac za dobrotvorne svrhe. Dječji fond Ujedinjenih naroda (UNICEF) jedan je od popularnijih dobrotvornih fondova, ali za neke obitelji Noć vještica i maškare mogu biti savršena prilika za prikupljanje novca u humanitarne svrhe i za ljude i za životinje.

Neke obitelji mogu se dogovoriti da njihova djeca vegani sakupljaju i neveganske slatkiše i kasnije ih „zamijene" za novac ili izlazak u omiljeni veganski restoran ili pekarnicu, gdje mogu izabrati što žele.

Iz sigurnosnih razloga, neke obitelji, i veganske i neveganske, odlučuju se da njihova djeca uopće ne obilaze kuće. Veganski tulum u zatvorenom prostoru povodom Noći vještica ili maškara može biti jednako zabavan kao i izlazak, uz prijatelje, kostime i ukrase, s dodatnom prednošću neograničene količine veganskih slastica u kojima gosti mogu uživati.

Bilo da je riječ o blagdanu ili rođendanu, bez obzira na broj posebnih prigoda, vegani imaju na raspolaganju puno mogućnosti za proslavu koje mogu biti drukčije od onoga na što ste navikli. Vegani u vašoj obitelji vjerojatno će biti vrlo zadovoljni s vlastitim jedinstvenim blagdanskim običajima, pa budite uvjereni da će biti zadovoljna i njihova djeca. Nećete ništa dobiti pretpostavljajući (a to sigurno neće biti obzirno ni prema veganima u obitelji) da je njihovo dijete zbog svojih uvjerenja jako uskraćeno za nešto. Djeca vegani nisu ništa manje sretna, zdrava ili dobro prilagođena od svojih vršnjaka nevegana. Ako je dijete dovoljno odraslo, pokušajte s njim otvoreno razgovarati o njegovu veganstvu. Vjerojatno ćete otkriti da je to dijete vrlo ponosno i sretno što je vegan, i vrlo rado reći će vam zašto!

Veganstvo u tinejdžerskim godinama

Kad sam postala veganka u dobi od 14 godina, osjećala sam se kao teret svojoj obitelji jer su se jako trudili kako bi se prilagodili mojem novom načinu života. Što god kuhala, moja se majka posebno trudila pripremiti i veganske i neveganske inačice tog jela, a ja sam se oslanjala na ono što bi ona bila spremna kupiti posebno za mene. Situacija se bitno popravila kada sam sa 16 godina dobila vozačku dozvolu i kada sam preuzela brigu o nabavi namirnica za obitelj. Tada smo majka i ja partnerski nabavljale i pripremale hranu te sam imala veću slobodu odabira namirnica koje su ulazile u naš hladnjak i u moj trbuh. To je meni i majci pojednostavnilo stvari, a ja sam bila zahvalna što je bila spremna raditi sa mnom na pronalaženju najboljeg načina djelovanja za nas.

Sve veći broj tinejdžera prelazi na veganstvo. Mnoge stvari koje smo raspravili i na koje treba obratiti pozornost pri podizanju veganske djece primjenjuju se i na vegane u tinejdžerskim godinama. Tinejdžerima je dodatna prednost to što su dovoljno odrasli da pomažu pri kupnji namirnica i pripremi obroka te što imaju aktivniju ulogu u održavanju svojega zdravlja. To može biti sjajna prilika da osposobite tinejdžera vegana za preuzimanje odgovornosti pri izboru hrane i da razvije zdrave prehrambene navike. To je osobito važno tijekom tinejdžerskih godina, kada se počinje jesti samostalnije i kada se kupuje vlastita hrana. To je važno i zato što su prehrambene potrebe tijekom tinejdžerskih godina velike, kada se brzo raste i kada se događaju promjene. Tinejdžeri bi trebali obratiti posebnu pozornost tome da dobiju odgovarajuću količinu kalorija u cjelini, kao i bjelančevine, kalcij i željezo, te da izbjegavaju prehranu koja sadrži previše masti i šećera.[88]

Kada imate vegana u obitelji, važno je imati mnogo zdrave veganske hrane koja je dostupna tinejdžeru veganu. Budući da će vaš tinejdžer vje-

rojatno biti vrlo aktivan, dobro bi bilo imati na raspolaganju hranu koja ne zahtijeva pripremu i koja se može konzumirati u hodu.

Važno je imati na umu da ne morate mijenjati vlastiti stil života da biste prihvatiti stil života svojeg tinejdžera. Drugim riječima, nije nužno da i vi postanete vegan kako biste prihvatili izbor tinejdžera da slijedi veganski način života. Brojne obitelji u kojima zajedno žive vegani i nevegani skladne su kada postoji međusobno poštovanje i prihvaćanje izbora svih članova tih obitelji. Ipak, obitelji koje se zajedno barem približe veganstvu lakše funkcioniraju.

Veganstvo u starijih osoba

Imam 64 godine i nedavno sam ugradila trostruku premosnicu na srcu. Liječnik mi je rekao da su prognoze za oporavak bolje ako prijeđem na vegansku prehranu. Mislim da bih mogla to napraviti, ali jesam li prestara za to?

Nikada nije kasno za prelazak na veganstvo. S obzirom na to da se veganstvo povezuje s manje kroničnih zdravstvenih problema, ne treba čuditi da sve veći broj istraživanja pokazuje da oni koji ne jedu životinje imaju znatno dulji životni vijek od onih koji ih jedu.[36] Zanimljivo, i sam Donald Watson, utemeljitelj organizacije Vegan Society i čovjek koji je skovao pojam „vegan", živio je 95 godina i ostao fizički vrlo aktivan u svojim devedesetim godinama.

Osim zdravstvenih prednosti veganstva, koje smo spomenuli, postoje i druge prednosti za starije osobe koje prijeđu na veganstvo. Primjerice, bezmesnu hranu lakše je probaviti, a visok sadržaj vlakana u veganskoj hrani može spriječiti zatvor. Usto, jedno istraživanje pokazalo je da su ljudi koji konzumiraju meso više nego dvostruko skloniji razvoju demencije od onih koji ga ne jedu.[36]

Moguće je da starijim osobama najveću prepreku za prelazak na veganstvo predstavlja tek navika; oni su konzumirali meso i mliječne proiz-

vode cijeli život, i teško im je zamisliti da više to ne čine. Dakle, možda bi za njih najbolji način bio postupni prijelaz; možda da ne jedu meso i mliječne proizvode jedan dan u tjednu, a da zatim povećaju učestalost veganskih dana. Ključnim čimbenikom u uspješnom prelasku na veganstvo može se pokazati i što prilagodljiviji i avanturističkiji pristup iskušavanju zamjenskog mesa. Međutim, za starije osobe mogu se pojaviti i dodatni izazovi osim osobnih sklonosti, kao što su poteškoće u pripremi i kuhanju hrane te oslanjanje na druge u pripremi obroka.

Kao što je već rečeno, jedna od prednosti veganske prehrane je veća svijest o potrebi osiguravanja odgovarajuće količine vitamina B12. To može biti osobito važno za starije od pedeset godina jer se nakon te dobi apsorpcija vitamina B12 iz izvora životinjskog podrijetla značajno smanjuje, pa unos tog vitamina putem nadomjestaka poprima veću važnost. Ostale promjene nutritivnih potreba u starijih osoba su veće potrebe za vitaminom D, kalcijem, bjelančevinama i vitaminom B6.[88]

7. Komuniciranje s veganom u obitelji

Osjećam se sve više udaljenim od svoje obitelji. Vegan sam sedam godina, ali nisam vodio nijedan smislen razgovor s bilo kim od njih o mojem veganstvu i razlozima zbog kojih mi je ono važno. Zaista izgledaju potpuno nezainteresirani. Često načnem teme vezane za veganstvo, ali ne čini se da ih to uistinu zanima niti me išta pitaju o tome. Tužan sam zbog toga jer smo oduvijek bili bliski, ali teško je održati tu bliskost ako ne možemo razgovarati o nečemu što igra tako bitnu ulogu u mojem načinu života i moralnim stavovima uopće.

Do sada usredotočio sam se prvenstveno na pružanje informacija o veganstvu, radi boljeg razumijevanja veganskog načina života. Vjerujem da to osnovno razumijevanje može poslužiti kao ključna polazišna osnova za mogućnost komunikacije s veganom u obitelji o njegovu veganstvu. Međutim, samo čitanje informacija o veganstvu neće nužno dovesti do ostvarenja bliskosti s veganom u obitelji ili razrješenja sukoba. Sljedeći i najvažniji korak jest naučiti kako učinkovito komunicirati s članom obitelji o veganstvu. Ostatak ove knjige usredotočen je na to.

U ovome dijelu usredotočit ću se prvenstveno na cijeli niz specifičnih komunikacijskih vještina i savjeta koji su se pokazali učinkovitima u terapijama parova i članova obitelji, kao i u predavanjima i intervencijama usmjerenima na komunikaciju. Obradit ću i neke važne smjernice o tome što činiti u komunikaciji a što ne, što bi vam moglo pomoći u učinkovitijoj i plodnijoj komunikaciji s veganom u obitelji. Nekima bi moglo biti korisno najprije steći osnove nekih ključnih komunikacijskih koncepata koji se primjenjuju u nizu različitih situacija, prije nego što se okušaju u konkretnim komunikacijskim izazovima.

Dok budete čitali ovo poglavlje, bilo bi korisno imati na umu prednosti dobrog komuniciranja općenito. Dobra komunikacija može vam

pomoći da bolje razumijete osjećaje i stavove svojega člana obitelji, izrazite vlastite osjećaje i stavove, razvijete bliskost i povjerenje te da uspješnije rješavate probleme. Nasuprot tome, loša komunikacija može narušiti povjerenje i osjećaj bliskosti, pobuditi u ljudima osjećaj da ih se ne poštuje ili osjećaje ogorčenja, povrijeđenosti i ljutnje, može dovesti do neriješenih problema te do borbe za premoć u vezi. Očito je da postoje mnogi važni razlozi zbog kojih biste željeli poboljšati komunikaciju s veganom u obitelji.

Možete se pitati: „Zašto bih trebao uložiti sav taj napor u pokušaju ostvarivanja bolje komunikacije s veganom u obitelji? Komunikacija je dvosmjerna ulica, zar ne?" Doista je važno da obje strane rade na boljoj međusobnoj komunikaciji, i nadam se da će i vegani i nevegani u obitelji primjenjivati komunikacijske vještine koje navodim u sljedećim poglavljima. Ipak, budući da je ova knjiga napisana za nevegane u obitelji, usredotočit ću se prvenstveno na ono što vi možete učiniti kako biste unaprijedili razumijevanje i komunikaciju. Klinička ispitivanja pokazuju da čak i kada samo jedna osoba poduzme značajne korake kako bi bolje slušala i razumjela, i druga osoba naposljetku počne raditi na boljoj komunikaciji. Stoga ponekad jedna osoba mora napraviti taj prvi važan korak i izdignuti se iznad neslaganja te biti prva koja će pokušati promijeniti moguću negativnu dinamiku međusobnog odnosa.

Često je korisno prepoznati da i veganu u obitelji može biti teško komunicirati o veganstvu. Mnogi su vegani, primjerice, snažno osjećajno angažirani glede tematike vezane za prava i dobrobit životinja, pa, osobito ako osjećaju da ih se kritizira ili napada zbog njihova načina života, mogu se uznemiriti ili razljutiti tijekom razgovora o veganstvu.

Moja preporuka veganima u obitelji je da uvijek zauzmu iskren ali uljudan stav kada je riječ o pitanjima koja se odnose na veganstvo. Vegani moraju zapamtiti da neće imati koristi od uključivanja u bitke oko veganstva ili „pobjeda" u beznačajnim prepirkama. Jednostavno, nije logično ni plodonosno da se uime suosjećanja borimo s ljudima kojima je stalo do nas. Sposobni smo podržati naše etičke vrijednosti i uvjerenja, istodobno poštujući druge i slušajući njihove stavove sa suosjećanjem i razumijevanjem.

Većina vegana svojedobno su bili nevegani, i na taj način mogu iskazati svojim najdražim neveganima da razumiju njihove svjetonazore jer su možda i sami nekoć razmišljali na isti način. Kao što je Colleen Patrick-Goudreau napisala u knjizi *Vegan's Daily Companion*[93]: „Ako se prisjetimo naše vlastite priče, bit ćemo manje skloni samopravednosti, a naši odgovori neveganima bit će više usmjereni ka pronalaženju zajedničkog interesa, a ne superiornom držanju."

Razvijanje pravog mentalnog sklopa za dobru komunikaciju

Čini mi se kao da često, kada drugima spomenem da sam vegan, oni reagiraju obrambeno. Isprva možda kažu da poštuju moje stavove, ali nakon toga počnu sugerirati da moj stil života nije zdrav ili normalan. Ne mogu a da se ne zapitam je li njihova reakcija takva zato što mi kao ljudi, izgleda, imamo potrebu uvijek biti u pravu? Ako na neke stvari gledamo različito ili živimo drukčijim stilom života nego neki drugi ljudi, imamo sklonost da ih pokušamo uvjeriti kako njihov način nije ispravan. Mislim da bi naši međusobni odnosi bili čvršći da smo više otvoreni za razumijevanje tuđih stajališta i da nas je manje strah da možda nismo u pravu.

Komuniciranje s članom obitelji o njegovu veganstvu možda neće biti lako jer se radi o središnjem izboru životnoga stila o kojemu se razumni ljudi mogu razilaziti u mišljenju. Prije svega, vaš mentalni sklop najvažniji je čimbenik u ostvarivanju dobre komunikacije s veganom u obitelji.

Ulazite li u raspravu s ciljem dokazivanja da ste u pravu ili zato što želite da vegan u obitelji shvati vaše stajalište, vjerojatnost da ćete voditi plodonosan razgovor bit će manja nego što bi bila da se usredotočite na razumijevanje druge osobe. Ključna komunikacijska vještina jest cijelo vrijeme imati na umu važnost mentalnog sklopa koji vam omogućava da

slušate. Kada imate takav mentalni sklop koji vam omogućava da slušate, prednost će vam postati razumijevanje gledišta druge osobe, a vaš cilj bit će da saslušate drugu osobu bez nametanja vlastitih osjećaja i mišljenja.

Ljepota slušalačkog mentalnog sklopa jest u tome što ćete, u konačnici, moći bolje izložiti svoja stajališta ako član vaše obitelji osjeća da slušate ono što ima za reći. Drugim riječima, budete li mogli pokazati veganu u obitelji da ste saslušali njegov stav, veća je vjerojatnost da će se i on potruditi saslušati vaše mišljenje. Često je lako doći u iskušenje i upasti sa svojim mišljenjem, prekidajući drugu osobu u onome što ima za reći, ali to će vjerojatno dovesti do pojačavanja napetosti u razgovoru i do žešće rasprave ili prepirke.

U vezi s tim, uvijek je najbolje izbjeći ulaženje u dinamiku razgovora u kojoj svatko pokušava dokazati da je onaj drugi u krivu ili pobijediti u raspravi. Doista nema slavlja u „pobjedi" u raspravi o veganstvu nad članom svoje obitelji jer će se vjerojatno obje osobe na kraju osjećati frustrirano nakon takva razgovora. Najplodonosniji razgovori uvijek se temelje na uzajamnom poštovanju te izbjegavanju pokušaja dokazivanja da je druga osoba u krivu ili nametanja svojih stavova drugoj osobi. Kada se druga osoba ne osjeća napadnutom, bit će najotvorenija za slušanje vašega stava.

Savjeti o tome kako slušati vegana u obitelji

Djed mi uvijek postavlja pitanja poput: „Zašto ti više vrijedi život životinje od ljudskog života?", „Kako bismo riješili problem životinjske prenapučenosti diljem svijeta kada bismo prestali jesti meso?" i: „Zar i životinje oduvijek ne jedu druge životinje?" Osjećam da su njegova pitanja usmjerena na dokazivanje da je on u pravu, a da, zapravo, uopće nije zainteresiran za ozbiljan razgovor sa mnom o mojem veganstvu. Onih nekoliko puta kada sam doista pokušao odgovoriti na njegova pitanja kao da su legitimni pokušaji vođenja otvorena razgovora,

on bi poticao napetost radi nekog argumenta kojim bi pokušao pronaći svoj trenutak za poentiranje. Odlučio sam više ne upadati u zamku te razgovarati s njim o veganstvu tek kada bude spreman voditi pravi razgovor, bez pokušaja da pritom kod mene izazove obrambenu reakciju.

Prije nego što obradim specifične strategije komuniciranja oko pitanja povezanih s veganstvom, možda bi bilo korisno najprije se osvrnuti na neke osnovne komunikacijske vještine ili savjete koji su se pokazali uspješnima za parove i obitelji, kao i u komunikaciji s djecom i tinejdžerima. To su „osnove" komunikacije koje terapeuti uče parove i obitelji, a koje se uvijek iznova pokazuju vrlo učinkovitima.

Tri su ključne vještine slušanja koje mogu biti posebno korisne u komunikaciji s veganom u obitelji, a koje se obično uče u nastojanjima boljega slušanja. Prvi je poznat kao „parafraziranje". Parafrazirati jednostavno znači ponoviti ono što je druga osoba rekla, ali uporabom vlastitih riječi. To je jednostavna, ali ključna vještina koja drugoj osobi pokazuje da razumijete ono što ona govori. Primjerice, ako vegan u vašoj obitelji opisuje neku neugodnu situaciju na poslu u kojoj njegov nadređeni zbija šale protiv veganstva, mogli biste parafrazirati: „Izgleda da te je uznemirilo to što je tvoj nadređeni neumjesno komentirao veganstvo." Možda ćete se pri prvom pokušaju parafraziranja osjećati pomalo usiljeno, ali s vremenom to postaje puno lakše i možda se iznenadite koliku razliku to može napraviti.

Druga ključna vještina slušanja je pojašnjavanje kroz pitanja. To znači da jednostavno pitate vegana u obitelji za više detalja ako ne razumijete što točno želi reći. Važno je pitanja postavljati na nesputavajući način, a ne na način osmišljen u cilju dokazivanja da ste u pravu. Također, važno je ne pretpostavljati da znate što član vaše obitelji želi reći ili kako se osjeća. Uvijek je bolje pitati nego upustiti se u čitanje misli jer često smo u krivu kada pretpostavimo da znamo kako se drugi osjećaju u odnosu na nešto.

Treća ključna vještina slušanja je potvrđivanje argumenata vegana u obitelji. Kada potvrđujete argumente vegana u obitelji, time pokazuje da ste razumjeli njegovo stajalište. Potvrđivanje se događa kada možete iskreno reći: „Razumijem zašto se tako osjećaš." To ne znači nužno i da se slažete s gledištem druge osobe. Umjesto toga, kada pokažete da ste potvrdili njegove razloge, znači da možete prepoznati i razumjeti to o čemu vas on pokušava obavijestiti. Kada jedna strana pokaže da je potvrdila drugu stranu, to može ići daleko u smanjivanju sukoba te povećanja razumijevanja i pozitivnih osjećaja. Potvrđivanje je doista najviši oblik slušanja i razumijevanja.

Izražavanje osjećaja oko pitanja povezanih s veganstvom

Moj rođak je na mojoj Facebook-stranici redovito objavljivao negativne komentare o veganstvu. Često stavljam objave o pravima životinja i pitanjima koja su mi važna, a on ih je rutinski komentirao, izjednačavajući veganstvo s mentalnim poremećajima. Ranije sam to rješavala brišući njegove komentare i moleći ga da prestane s tim, ali on je nastavio. U konačnici, morala sam se suočiti s njim izravnije, rekavši mu da su njegovi komentari bili uvredljivi za moje prijatelje vegane i za mene te da ću ga morati izbrisati s popisa prijatelja ako nastavi objavljivati takve komentare. To je dovelo do razgovora o tome zašto mi je veganstvo važno i taj je razgovor, zapravo, prošao vrlo dobro. Osjećam da ima bolji uvid u razloge zbog kojih mi je toliko stalo do ove tematike i u to koja su moja stajališta općenito. Otada nije ostavio nikakav negativan komentar na mojoj Facebook-stranici.

Osjećaji su vezivno tkivo koje sprečava da se odnosi raspadnu. Izražavajući svoje osjećaje, gradite bliskost i povjerenje. Obitelji čiji su članovi

sretni i povezani imaju sklonost više dijeliti osjećaje među sobom. To ne mora nužno značiti dijeljenje samo pozitivnih osjećaja; čini se da je ono što je najvažnije dijeljenje osjećaja u cjelini, bili ti osjećaji pozitivni ili negativni.

Mnogi vegani i članovi njihovih obitelji skloni su izbjegavati izražavanje osjećaja o veganstvu jer te teme mogu biti složene, a možda su u prošlosti dovele i do nesuglasica ili prepirki ili su zbog njih bili povrijeđeni nečiji osjećaji. Međutim, guranje tih osjećaja pod tepih i izbjegavanje razgovora o tim pitanjima ne rješavaju nijednu nesuglasicu i samo vode do nakupljanja neizraženih osjećaja koji u konačnici mogu prasnuti u nekom trenutku ljutnje. Kada neki ljudi drže u sebi puno negativnih osjećaja, osjećaju se i potištenije te mogu postati depresivni. Ništa od navedenoga nije dobro rješenje.

Način na koji izražavate svoje osjećaje veganu u obitelji može činiti veliku razliku u načinu na koji on to prima. Prije svega, od presudne je važnosti izraziti svoje prave osjećaje. Često, kada smo ljuti na članove obitelji, ljutnja je glavni osjećaj koji izražavamo. Na neki način, najlakše je izraziti osjećaj ljutnje. Teže je, ali korisnije zapravo pokušati izraziti osjećaje koji se kriju iza ljutnje. Kad osjećamo ljutnju prema članovima naše obitelji, gotovo uvijek iza ljutnje krije se neki drugi osjećaj, poput osjećaja povrijeđenosti, tuge ili zabrinutosti. To su osjećaji koje je najvažnije izraziti drugoj osobi.

Drugo, kada izražavate svoje osjećaje, korisno je to učiniti bez optuživanja. Jedan od načina da to učinite jest korištenje „ja-izjava". „Ja-izjave" obično počinju frazama kao što su: „Ja smatram..." ili: „Ja bih htio...". Iznošenje svojih osjećaja na takav način puno je učinkovitije od fraza kao što su: „Ti nikad..." ili: „Ti uvijek..." ili: „Zbog tebe…", zato što stavljate člana obitelji u obrambeni položaj.

Smanjivanje napetosti i sprečavanje prepirki

Pozvala sam svoju kćer veganku da dođe kod nas za Uskrs jer sam željela da cijela obitelj bude na okupu taj vikend. Imala sam čak i sjajnu ideju za veganski recept koji sam htjela iskušati. Prije nego što sam išta stigla reći počela je vikati na mene i rekla mi da ionako ne bih imala ništa što bi ona mogla jesti, pa zašto bi se onda uopće i zamarala dolaskom. Spustila mi je slušalicu i nije mi čak ni dala priliku da joj kažem za vegansku hranu koju sam namjeravala napraviti za nju!

Već nekoliko mjeseci s vremena na vrijeme razbolim se pa ozdravim. Otišla sam svojoj obiteljskoj liječnici koja je rekla da se radi o nekoj infekciji i da moje tijelo ima poteškoća s tim da je se otarasi. Liječnica je rekla da je to normalno, da se takve stvari događaju i da se ne bih trebala previše brinuti zbog toga. Kada sam o tome razgovarala sa svojom sestrom, rekla je da misli kako je uzrok mojim zdravstvenim problemima to što sam prošle godine prešla na vegansku prehranu i da moram početi jesti „pravu hranu" kako bih opet bila zdrava. Osjetila sam se frustrirano i usamljeno, rekla sam sestri da nema pojma o čemu priča i zamolila ju da napusti moj stan.

Ponekad razgovori o veganstvu mogu dovesti do sukoba i prepirki. Ako se redovito upuštate u prepirku sa svojim članovima obitelji, raspravljajući o pitanjima koja se odnose na veganstvo, bilo bi dobro imati pripremljen plan kontrole konfliktne situacije. Najučinkovitiji način za to je pomoću onoga što je poznato kao „stanka". Pod stankom podrazumijevamo privremeni „prekid borbe" s članom obitelji, da biste se ohladili i pregrupirali redove. Kao i u sportu, stanka vam može pomoći da stanete na loptu, malo se ohladite, a zatim se vratite i nastavite razgovarati o tematici na učinkovitiji način.

Najbolji način za učinkovitu stanku je osmišljavanje određena plana za stanku između vas i vegana u obitelji. Najbolje je da takav plan osmislite kada ste oboje smireni, a ne usred prepirke. Važni elementi plana za stanku su: naziv (možete, primjerice, reći: „Stanka!" ili: „Napravimo stanku!"; možete pokazati rukama nekakav znak za stanku, upotrebljavati neku kodiranu riječ i slično), zatim gdje će svatko od vas otići za vrijeme stanke (možete, primjerice, otići u odvojene prostorije u kući, prošetati vani i slično), što će svatko od vas raditi tijekom stanke (slušati glazbu, popričati s nekim itd.), koliko će dugo trajati stanka (obično pola sata do sat vremena) i kako ćete upozoriti na kraj stanke (uobičajeno je pitati člana obitelji je li spreman za nastavak razgovora).

Ključno je uzeti stanku što je prije moguće, već na prvi znak upozorenja da će doći do srdžbe. Najbolje je uzeti stanku prije nego što se situacija rasplamsa u svađu jer u žaru prepirke to može biti mnogo teže. Druga ključna stvar je ne zloupotrebljavati stanku kako biste izbjegavali člana obitelji ili kako biste izbjegli raspravljanje o nekoj temi. Stanku valja koristiti samo kao način da se smirite, a zatim vratite i pokušate riješiti nesuglasice.

I ono što radite tijekom stanke u raspravi s veganom u obitelji također je važno. Trebali biste naći neku aktivnost koja vam je opuštajuća i koja će vam pomoći da se smirite. To je očito za svakoga drukčije; ono je opuštajuće za vas možda neće biti opuštajuće za drugu osobu. Također, dobro je pojasniti si što želite reći članu obitelji nakon stanke. To ne znači razmišljanje o tome kako ćete se vratiti i pobijediti u raspravi. Radije se usredotočite na ono što doista osjećate o toj temi i kako želite prenijeti te osjećaje. Moglo bi biti korisno da svoje osjećaje stavite na papir ili ih ispišete na računalu kako biste ih bolje razjasnili. Dok činite to, pokušajte ostaviti članu obitelji tračak vjere. Nemojte pretpostavljati da je član obitelji imao loše namjere u vašim nesuglasicama i pokušajte razmišljati o situaciji u pozitivnijem svjetlu. Primjerice, možete si reći nešto poput: „Vjerojatno nije tako mislio." ili: „Vjerojatno samo ima loš dan."

Što činiti, a što ne činiti u komunikaciji s veganom u obitelji

Evo nekih dodatnih savjeta o tome što je dobro pokušati u komunikaciji s veganom u obitelji.

1. **Pokažite da ste zainteresirani saznati više o veganstvu.** Obično je najbolje ne pretpostavljati da znate o veganstvu više od vegana u obitelji. Vegan u obitelji vjerojatno je mnogo razmišljao o svojoj odluci da postane vegan i proučio je značajan broj istraživanja o mogućim prednostima i rizicima veganstva. Biti vegan znači puno više od prehrane; to je način života koji naglašava dobrotu i poštovanje prema svim živim bićima. Vegan u obitelji vjerojatno će cijeniti što može s vama razgovarati o tome.
2. Vezano uz prethodni navod, **pitajte vegana u obitelji za razloge zbog kojih je vegan**. To može biti koristan način da se osjetite povezaniji sa svojim članom obitelji jer ćete imati priliku naučiti više o moralnim i etičkim uvjerenjima člana obitelji i njegovu životnom stilu. Gledajte na to kao što biste gledali na bolje razumijevanje tuđe kulture ili religije; što više pitate, bolje ćete razumjeti. Zapamtite, ne morate jednako cijeniti određena uvjerenja kao član vaše obitelji te pokušajte ne osjećati se obrambeno glede vlastitih uvjerenja dok raspravljate o njegovim uvjerenjima.
3. **Kuhajte zajedno s veganom u obitelji ili ga zamolite da podijeli recepte s vama.** To se može pokazati sjajnom prilikom za unapređivanje komunikacije i poboljšanje bliskosti. Povezivanje tijekom kuhanja stara je tradicija koja se ne mora mijenjati samo zato što je član obitelji vegan. Naprotiv, pokazivanje zanimanja za učenje pripremanja veganske hrane može biti velik korak u pokazivanju članu obitelji da prihvaćate njegov način života i da želite saznati više o tome. Ako nemate volju za kuhanjem, odlaskom na večeru u veganski restoran ili kušanjem omiljenih jela vegana u obitelji možete na sličan način pokazati da ste zainteresirani saznati više o veganskom načinu života.

Prethodno sam se dotaknuo nekih zajedničkih područja gdje komunikacija između vegana i nevegana u obitelji može dovesti do tjeskobe i

konflikta. U nastavku ću, uz savjete za bolju komunikaciju, spomenuti neke stvari koje ne bi trebalo pokušavati.

1. **Najbolje je izbjegavati izjave koje vegana u obitelji upućuju na to da je njegov način života ekstreman.** U ovoj knjizi pokušao sam pružiti uvid u veganska gledišta kako bih istaknuo da postoji više valjanih razloga zbog kojih se netko odlučuje za veganski način života, uključujući njegove zdravstvene prednosti. Govoreći veganu u obitelji da je njegovo ponašanje ekstremno, stavljate drugu osobu u obranben položaj i uvodite ju u situaciju u kojoj se osjeća neshvaćeno i općenito udaljeno te odsječeno od vas, što može dovesti samo do izostanka daljnje komunikacije i osjećaja bliskosti.
2. Naravno, važno je znati i našaliti se s našim članovima obitelji oko različitih stvari, uključujući stil života. Ipak, neke šale mogu se doživjeti kao napad na vegana u obitelji ili kao pokušaj osporavanja veganstva. Smatram da je važno **razmisliti o razlozima zbijanja šala na račun veganstva**. Neki se mogu nesvjesno našaliti na račun veganstva sa svojim voljenima jer ne odobravaju takav način života, pa to prenose kroz šalu.

Vegani mogu biti osjetljivi na to jer od nevegana neprekidno slušaju šale koje često imaju neprijateljski ili pasivno-agresivni ton. Primjerice, bilo kakve šale u kojima se na životinje aludira kao na „ukusne" vegan u obitelji sluša uvijek iznova i one mogu izazvati razdraženost. Najbolji način na koji mogu objasniti reakcije vegana na takve šale bilo bi zamisliti da se slične šale zbijaju na račun predanih budista, kršćana, muslimana, židova itd., koje bi upućivale na to da je njihov sustav vjerovanja apsurdan. To vjerojatno ne bi prošlo baš najbolje.

8. Posebni izazovi u komunikaciji s veganom u obitelji

U ovom poglavlju prijeći ću s općenitijih komunikacijskih vještina i savjeta koji se odnose na cijeli niz situacija i staviti naglasak na specifične situacije koje mogu predstavljati izazov za dobru komunikaciju. Obradit ću probleme u komunikaciji između različitih članova obitelji i u različitim situacijama, uključujući komuniciranje sa supružnicima veganima ili partnerima kada drugi supružnik ili partner nije vegan, zatim podršku trudnoj veganki u obitelji, pitanja vezana za komunikaciju s djecom, važnost zalaganja za vegana u obitelji te kako se snaći u moguće problematičnim blagdanskim danima.

Komuniciranje sa supružnicima ili partnerima veganima kada drugi supružnik ili partner nije vegan

Moj suprug i ja jeli smo meso u početku naše veze, čak i nekoliko godina nakon stupanja u brak. Nakon što sam pogledala dokumentarac o industrijskom uzgoju donijela sam odluku da ću postati veganka. I ranije sam razmišljala o tome, ali ovo je bila kap koja je prelila čašu. Moj suprug i dalje jede meso. Što bih trebala učiniti, ostaviti ga? Naravno da to nikada ne bih učinila. Zajedno smo 25 godina, on mi je najbolji prijatelj i najdivnija osoba koju poznajem. Nadam li se da će mi se pridružiti u mojem veganstvu? Nitko ne bi bio sretniji od mene da se to dogodi! No, kada i ako on postane vegan, želim da tu odluku donese samostalno, a ne da ja vršim pritisak na njega. Izgradili smo odnos na međusobnu poštovanju i bez pokušavanja međusobna kontroliranja, i neću se sada s tim igrati.

Komuniciranje sa supružnikom ili partnerom o temi veganstva i pitanjima vezanima za veganstvo može biti vrlo složeno i teško, može biti vrlo jednostavno ili nešto između. Ne postoje dva jednaka para, a izazovi u vezama mijenjaju se ovisno o čimbenicima kao što su, primjerice, je li partner bio vegan od početka veze, ima li djece u zajedničkom kućanstvu te koliko je snažna i otvorena komunikacija s partnerom. Neovisno o navedenom, obradit ću neke osnovne savjete koji su nekim parovima bili korisni pri snalaženju u ovoj tematici.

Za vas i partnera moglo bi biti korisno da idete u kupovinu i kuhate zasebno. Ako se vaš partner vegan ne osjeća ugodno kupujući ili kuhajući neveganskU hranu, možda će biti nužno da kupujete i pripremate vlastitu hranu. To bi mogao biti logistički izazov, osobito u kućanstvu opterećenom mnogim obvezama, ali to bi mogao biti najbolji način za izbjegavanje prepirki koje neizbježno nastaju kada netko osjeća da se od njega traži nešto što je protivno njegovim moralnim načelima – naime, nekim veganima smeta već i sam pogled na namirnice životinjskog podrijetla. I djeca isto tako mogu pripremati vlastite obroke ako žele neveganske opcije, što će im pomoći da se nauče odgovornosti vezano uz njihove izbore hrane.

U ostalim kućanstvima vegani u obitelji mogu biti spremni pripremiti neka neveganska jela, ali samo pod određenim uvjetima. Primjerice, možda budu voljni podgrijati neveganSku hranu, ali ne i sudjelovati u složenijoj pripremi hrane sa životinjskim mesom. U nekim drugim obiteljima možda neće biti nikakvih ograničenja u onome što je vegan u obitelji voljan pripremati i kuhati. Važno je da postoje otvorene rasprave u kojima vegani i nevegani u obitelji mogu iznijeti svoje potrebe i postići sporazum koji će zadovoljiti i jedne i druge.

A možete odlučiti i da kao par organizirate „veganske noći" ili odrediti jedan ili više dana u tjednu kada ćete u kući jesti isključivo vegansku hranu. Moglo bi biti korisno da unaprijed odlučite koliko ćete veganskih ili neveganskih obroka imati tjedno. Možda čak tom prigodom poželite svojem partneru pripremiti veganski obrok. To će nesumnjivo obradovati vašeg partnera, a on ili ona cijenit će vašu plemenitost.

Neki parovi i obitelji imaju određena temeljna pravila za prilike u kojima se razgovara o pitanjima povezanima s veganstvom. Primjerice,

neki odlučuju ne raspravljati o pitanjima koja se odnose na veganstvo za vrijeme obiteljskih objeda, osobito ako su takvi razgovori redovito uvod u prepirke. Temeljna pravila razlikuju se od para do para i od obitelji do obitelji, a ono što za neke djeluje kod drugih neće djelovati.

Također, važno je imati na umu da je veganstvo stil života koji se ne temelji samo na hrani. Već sam objasnio da vegani općenito izbjegavaju korištenje životinjskih proizvoda u cjelini, poput higijenskih potrepština i kozmetike te proizvoda koji su testirani na životinjama. Ako pokažete volju da kupujete proizvode koji ne podrazumijevaju okrutnost prema životinjama i, osim izbora hrane, pružite svojem partneru podršku i na druge načine, time ćete svojem partneru veganu jako dobro pokazati da poštujete njegov stil života i da želite raditi na pronalaženju više zajedničkih interesa.

Isto tako, ako ima djece u kućanstvu, bez obzira na to jesu li vegani ili ne, možete poraditi s partnerom na tome da skrbite o njima na način kojim se kod njih potiče poštovanje prema životinjama. Ne samo da ćete time partneru veganu iskazati plemenitost nego će to i omogućiti djetetu da odluči kada bude starije želi li nastaviti s veganstvom.

Ne nose se svi parovi s tim izazovima uspješno. U nastavku je prilagođena objava s jednoga bloga koji opisuje odnos koji zbog tih razlika možda ne bi mogao preživjeti:

> *Ja i moj suprug zajedno smo gotovo dvanaest godina, a u braku smo pet godina. Postala sam vegetarijanka prije otprilike godinu dana, a veganka sam šest mjeseci. On je oduvijek jeo meso i mliječne proizvode, i nema se namjeru mijenjati. Sada kada znam više o okrutnostima koje se svakodnevno nanose životinjama pred našim nosom, postala sam snažno ostrašćena za veganstvo i zagovaranje prava životinja. Moj suprug, s druge strane, jede više mesa nego ikad i kaže mi da on smatra kako je prirodno da ljudi jedu životinje te da nema namjeru ikada postati vegan. Prvi put kada mi je to rekao otišla sam sa suzama u krevet, misleći da ne mogu ostati u braku s nekim tko misli*

da je okrutnost tek dio života i tko odbacuje suosjećajniji život. Baš kao što se nisam mogla zamisliti u braku s nekim iz sasvim suprotna kraja političkoga spektra, ne mogu niti zamisliti da ostatak svojeg života provodim u braku s nekim tko svjesno pridonosi ubijanju životinja. Osjećam se depresivno; isprva sam mislila da bismo mogli to prevladati, ali ne mislim više tako. Trenutačno razgovaramo o razvodu. Kad opet budem slobodna, izlazit ću isključivo s drugim veganima. Prevelik dio mene i onoga u što vjerujem je u tome da bih život provela s nekim tko ne dijeli te iste temeljne vrijednosti.

Iznosim ovu objavu kako bih pokazao da se razlike koje se odnose na veganstvo ponekad mogu vrlo teško prevladati te da ne treba uzeti zdravo za gotovo da će se stvari riješiti same od sebe. Svatko je drukčiji s obzirom na ono što traži u životu i što ga čini sretnim. Prevladavanje tih izazova može zahtijevati mnogo rada, što traži zajednički napor kako bi se osiguralo da su zadovoljene potrebe partnera i da se oboje osjećaju sretno i ispunjeno.

Podrška trudnoj veganki

Kad sam prvi put rekla svojoj sestri da sam trudna, njezina prva reakcija bila je: „Čestitam!" što je popratila sugestijom da „možda ne bih trebala biti previše veganka". Shvatila sam da samo izražava svoju zabrinutost zbog toga kako ću uspjeti osigurati odgovarajuću količinu hranjivih tvari za zdravu trudnoću. Međutim, u isto vrijeme nisam si mogla pomoći da se ne osjetim frustrirano, ako ne i pomalo uvrijeđeno. Zar ona ne vjeruje da ću napraviti sve najbolje za svoje dijete i hraniti se na najbolji mogući način? Umjesto da joj odgovorim reagirajući na frustraciju, jednostavno sam joj rekla da uzimam sve potrebne vitamine i da me čak i moji liječnici uvjeravaju da ve-

ganska trudnoća može biti potpuno zdrava. Unatoč mojem odgovoru, ona me još uvijek potiče da kušam i pojedem malo ribe!

Uvijek iznova čujem za ovakve situacije od svojih prijateljica veganki koje su prošle vegansku trudnoću. Većini trudnih veganki njihovo veganstvo pokušat će osporiti njihovi prijatelji ili članovi obitelji koji su zabrinuti da veganska trudnoća neće biti zdrava za majku ili dijete. Ako ste do sada pročitali ovu knjigu u cijelosti, nadam se da razumijete kako je moguće iznijeti savršeno zdravu trudnoću na veganskoj prehrani, da ne spominjem usputne pogodnosti kao što su dobra hranjivost, vjerojatnost odsutnosti jutarnjih mučnina i bezbrižnost glede konzumiranja previše žive.

Uz razumijevanje svih zdravstvenih i prehrambenih prednosti koje veganska trudnoća može pružiti, sada ste u najboljoj mogućoj situaciji da podržite svoju trudnu veganku dok kreće na životno putovanje k majčinstvu. Razmislite o svemu što biste mogli učiniti da podržite bilo koju trudnicu, ali imajte na umu da stvari u životu mogu imati i svoju vegansku inačicu.

Možda je trudnoća vašoj veganki uzrokovala veliku žudnju za njezinom omiljenom poslasticom iz lokalne pekarnice. Znajte da je umorna, da ima malo energije i vjerojatno nije raspoložena da sama ode do trgovine. Pitajte ju za čim čezne i donesite joj to kao posebno iznenađenje, čak i ako se ono što najviše želi nalazi u trgovini koja i nije sasvim blizu.

Nikada ne podcjenjujte moć obroka skuhanog kod kuće. Svaka trudnica bit će presretna ako ju počastite večerom u udobnosti vlastita doma. Možda je ona jedina veganka u kući i naviknuta je da mora kuhati i pripremati vlastite obroke. Neka vam ne bude teško naučiti neki veganski recept, tako da joj možete nešto spraviti. Mnoge trudnice osjećaju se umorno i nije im stalo do izlaska na večeru, osobito tijekom neugodnijeg prvog i trećeg tromjesečja.

Jedna posebna svečanost nakon trudnoće može biti savršena prilika da iskažete podršku svojoj veganki. Organizirajte vegansko babinje! Naravno, pobrinite se da sva hrana i predjela budu veganska. Važno je i da se pobrinete da svi gosti znaju da njihovi darovi moraju biti veganski, što

podrazumijeva izbjegavanje odjeće, igračaka i bilo kojih higijenskih proizvoda od kojih mnogi sadrže životinjske sastojke ili su testirani na životinjama. Dakle, zaboravite na one kožne cipelice i vaša će veganka zacijelo biti zadivljena svojim brižnim babinjem bez okrutnosti!

Razgovor s djecom o etičkim pitanjima veganstva

Što djeci reći o industrijskom uzgoju i drugim pitanjima zlostavljanja životinja, tema je koja se uobičajeno javlja u razgovorima među članovima obitelji. Neki smatraju da bi djeca trebala biti zaštićena od spoznaje kako se životinje ubija i kako se s njima postupa u uzgoju, gdje ih koriste za proizvodnju hrane. Smatraju da će to uplašiti dijete ili na drugi način prizvati traumatične slike koje će biti uznemirujuće za dijete.

Moje je mišljenje da nema dokaza da bi iskrenost prema djeci glede proizvodnje hrane životinjskog podrijetla bila štetna ili na neki drugi način traumatična za njih, pod uvjetom da se s njima o tome razgovara na način koji dijete može razumjeti i koji je prilagođen njihovoj dobi. Smatram da je važno uvijek biti iskren s djecom, osobito kada je riječ o nečemu tako važnom kao što je ono što svakodnevno unose u svoja tijela.



Nema puno stvari koje su tako prirodne kao ljubav djece prema životi-

njama i njihov poriv da im ne naude, pa je moguće da će se uznemiriti kada saznaju kako se postupa sa životinjama koje ljudi konzumiraju kao hranu. To je razumljivo i važno je utješiti djecu kada se uznemire te im pružiti istinite odgovore na bilo koja pitanja koja postave. S druge strane, smatram neprirodnima pokušaje smanjivanja osjetljivosti djece kako bi jela životinje, kroz izbjegavanje istine o tome otkuda dolaze meso i mliječni proizvodi.

Dijete roditelja vegana može se zapitati zašto se neki članovi obitelji odlučuju jesti životinje dok drugi odabiru ne jesti ih. Važno je djetetu prenijeti da oni koji se odluče jesti životinje nisu „zli" ili „loši ljudi". Svojemu djetetu možete govoriti o vlastitim izborima i razlozima zbog kojih ste se odlučili za njih.

Razgovor s djetetom ili tinejdžerom koji želi postati vegan

Kad sam imala otprilike osam godina, odlučila sam da ne želim više jesti hranu životinjskog podrijetla – jednostavno, osjećala sam da to nije u redu. Kad sam rekla majci za svoju odluku, odgovorila je da ne postoji način na koji mogu izbjeći ovisnost o životinjama u svojem svakodnevnom životu i da bih se, čak i ako prestanem jesti meso, ipak morala kupati i tuširati sapunima i šamponima proizvedenima od životinjskih sastojaka. Uopće mi nije palo na pamet da bi mogle postojati zamjene poput veganskih sapuna. Moja majka predstavila je to tako kao da jednostavno moram odustati i prihvatiti da je iskorištavanje životinja jednostavno način na koji svijet funkcionira. Kraj priče.

Moja petnaestogodišnja kći je vegetarijanka posljednjih nekoliko godina. Nedavno je počela pričati o tome da bi željela posta-

ti veganka zbog onoga što je saznala o industrijskom uzgoju od svojih prijatelja koji objavljuju o tome na Facebooku. Htjela bih joj biti podrška, ali čula sam da je veganska prehrana možda nezdrava. Kako da razgovaram s njom o tome?

Uz sve veću popularnost veganskoga stila života, kao i rastuću svijest djece i mladih koja je rezultat pristupa bogatstvu informacija na društvenim mrežama, sve je uobičajenije za djecu i mlade da pokažu svoje zanimanje za veganstvo. To može predstavljati izazov roditeljima koji nisu vegani, a željeli bi pružiti podršku svojoj djeci i njihovim uvjerenjima, ali su donekle zabrinuti zbog te promjene. Sasvim je normalno da se kao angažirani roditelj brinete i da se pobrinete da vaše dijete donosi zdrave odluke. Nitko ne bi trebao osjećati krivnju ako sumnja u ovaj izbor ili ako se želi uvjeriti da je to odluka o kojoj se dovoljno promišljalo i razgovaralo u obitelji.

Postoje mnoge stvari koje treba uzeti u obzir tijekom razgovora sa svojim djetetom ili tinejdžerom. Prije svega, važno je razgovarati o razlozima zbog kojih želi postati vegan. Već sam spomenuo najčešće razloge zbog kojih se postaje vegan; oni obično podrazumijevaju zdravlje, okoliš i/ili pitanja vezana s postupanjem prema životinjama. Vrlo je uobičajeno za djecu i mladež koji vole životinje da žele učiniti sve što mogu kako bi spriječili zlostavljanje i ubijanje životinja, i smatram da je zdravo podržati takva etička uvjerenja u djece.

Važno je, međutim, i isključiti poremećaj prehrane kao mogući razlog za željenu promjenu, budući da postoji veća vjerojatnost da će oni koji pate od poremećaja prehrane težiti ka restriktivnim vrstama prehrane. Primjerice, djetetu ili tinejdžeru lakše je odbiti različite vrste masne hrane prelaskom na veganstvo. Ako dijete ili tinejdžer pokazuje da mu je gubitak težine glavni razlog zbog kojeg želi postati vegan, to može biti znak upozorenja za mogući poremećaj prehrane. Ako sumnjate da postoji problem poremećaja prehrane, od ključne je važnosti potražiti pomoć za dijete ili tinejdžera i osigurati im pregled kod stručne osobe specijalizirane za medicinu ili mentalno zdravlje, koja može dati pravilnu ocjenu o tome, s

obzirom na to da poremećaji prehrane u konačnici mogu biti opasni po život ako se pravilno ne dijagnosticiraju i ne liječe. Sumnja u prisutnost poremećaja prehrane ne traži da dijete nastavi jesti meso i mliječne proizvode, već ukazuje na važnost da se o djetetu pravilno skrbi i da se primjereno hrani.

Kroz cijelu knjigu raspravljao sam o veganskoj prehrani i o tome kako su različite ideje o nezdravosti veganstva tek raskrinkani mitovi. Međutim, djetetu ili tinejdžeru važno je osigurati dobru prehranu, kao i potrebne vitamine i minerale, bez obzira na to je li vegan ili ne. Sve moje dosadašnje napomene o prehrambenim pitanjima, uključujući dodatak vitamina B12, vrijede i za djecu. Ako ste i dalje zabrinuti glede prehrambenih i nutritivnih potreba, svakako je dobro potražiti školovanog nutricionistu sklonog veganstvu. Napominjem, „sklonog veganstvu" jer nemaju svi nutricionisti i medicinski stručnjaci najnovija saznanja o veganskoj prehrani i najnovijim znanstvenim dokazima o veganstvu. Ni medicinski stručnjaci, kao ni ljudi u općoj populaciji, nisu imuni na mnoge od najraširenijih mitova o veganstvu o kojima sam raspravljao u ovoj knjizi. Na Internetskoj bazi podataka Vegdocs (www.vegdocs.com) mogu se naći liječnici educirani o veganstvu.

Možete na ovo gledati i kao na priliku da povedete razgovor sa svojim djetetom ili tinejdžerom o kvalitetnoj prehrani te da dijete počne pažljivo planirati zdravu prehranu u ranoj dobi. Ako je on ili ona dovoljno odrastao/odrasla, to bi mogla biti i dobra prigoda da pomogne pri kupovini namirnica i nauči kako pripremati zdrave obroke. Postoji puno sjajnih i dostupnih kuharica s receptima za pripremu zdravih veganskih jela. To možete smatrati i načinom na koji pomažete svojemu djetetu ili tinejdžeru da dobije dobre početne pozicije u razvijanju dobrih zdravstvenih navika i izbjegavanju pretilosti, što u današnjici predstavlja velik javnozdravstveni problem.

Zalaganje za vegana u obitelji

Baka mi je ispekla jedan zaista sjajan kolač za moj 13. rođendan, ali znala sam da nije bio veganski, pa sam uljudno odbila uzeti krišku kada mi je bila ponuđena. Moj tata izvikao se na mene pred svima na rođendanskoj proslavi i rekao da sam uvrijedila svoju baku time što sam odbila pojesti kolač koji je tako brižno napravila za mene. Pitao me je li mi moja „glupa prehrana" važnija od obitelji, ali tada zaista nisam mogla reći ništa što bi on shvatio. Samo mi se plakalo...

Izašao sam sa svojom obitelji u naš omiljeni restoran i naručio jelo koje obično naručujem, prženu rižu i ananas s tofuom. Ovo jelo ljudi navodno obično naručuju sa škampima i, kada su mi ga donijeli, u njemu su bili škampi. Objasnio sam da sam vegan i zatražio da mi zamijene jelo. Nekoliko minuta kasnije konobar se vratio s jelom, a ja sam primijetio da još uvijek miriše po škampima. Probrao sam viljuškom kroz jelo i pronašao komadić škampa. Izgleda da su iz jela samo izvadili škampe i donijeli mi ga natrag, misleći da neću primijetiti ili da ne marim za to što su škampi kuhani s cijelim jelom. Bio sam bijesan i frustriran, a članovi moje obitelji rekli su mi da to nije tako važno i da jednostavnom prijeđem preko toga. Osjećao sam se usamljeno u svojoj frustraciji i da me nitko ne razumije.

Postajem vrlo frustrirana stavom svojega supruga glede vrtića u koji ide naš sin Steven. Tjednima pokušavam objasniti osoblju vrtića da on jede vegansku hranu i da ne može jesti nešto što sadrži sastojke životinjskog podrijetla, ali oni ga i dalje hrane hranom koja sadrži mliječne proizvode ili životinjsku želatinu.

Mirno sam im pokušala dati do znanja da nam je to jako važno i poslala sam Stevena s vlastitom veganskom užinom, za svaki slučaj. Možda sam se previše trudila ne zvučati poput „nametljivog veganskog roditelja", pa smatraju da mogu zanemariti moje zahtjeve. U svakom slučaju, moj suprug Joe i ja otišli smo prije neki dan u vrtić po Stevena, a nakon što je Joe saznao da je Steven jeo krekere sa sirom, zakolutao je očima i rekao: „Pazi, sad si gotov! Veganska policija će te uhititi!" U tome trenutku osjećala sam se zaista iznevjereno od strane svojega supruga.

Možda se pojavi neka situacija u kojoj bi bilo poželjno da se založite za vegana u obitelji. U ovoj sam knjizi raspravljao o više uobičajenih mitova i raširenih zabluda glede veganstva. Djeca i odrasli vegani redovito mogu doživjeti zadirkivanja i uvrede ili se susresti s općenitim nedostatkom svijesti o veganstvu. Ako je vaše dijete vegan, drugi odrasli ljudi mogu pokušati prokrijumčariti meso u njegov obrok ili na neki drugi način izvršiti pritisak na njega kako bi odstupio od svoje veganske prehrane. Ostali jednostavno mogu biti nesvjesni koliko je veganima važno da ostanu vjerni svojem načinu života. To mogu biti važne prigode da podržite člana obitelji ili da se založite za njega, i učvrstite njegova uvjerenja i želju da bude vegan. Čak i ako to nije izbor za koji ste se vi odlučili, to može biti vrlo poticajno za vegana u obitelji, a on će vjerojatno cijeniti vašu podršku i osjećati se povezanijim s vama.

Sjećam se izlaska na večeru sa svojom majkom nakon što sam upravo odlučila postati veganka. Iako ona nije bila veganka, naručila je vegansko jelo kako bismo mogle podijeliti naša jela. Zbilja je godilo što imam njezinu podršku, pogotovo jer sam oklijevala s prelaskom na veganstvo i pitala se kakav će utjecaj to imati na naš odnos. Nakon te večere jednostavno sam se osjećala kao: „Da, ja to mogu!"

Komunikacija s veganima u obitelji u vrijeme blagdana

Zaista sam se jako potrudila pripremiti i aranžirati lijep izbor hrane za svojega sina vegana tijekom božićnih blagdana, a on me stalno pitao jesu li jela koja sam napravila uistinu veganska; čak je i provjeravao sastojke na omotima hrane koju sam bila pripremila. Bilo je kao da uopće ne vjeruje da sam sposobna pročitati sastojke i uvjeriti se da je sve što sam kupila bilo vegansko, iako sam bila vrlo pažljiva u odabiru sve hrane.

Za ovogodišnji Dan zahvalnosti otišla sam sa suprugom kod svoje obitelji. Prethodno smo razgovarali hoćemo li ići tamo ili ćemo jednostavno provesti blagdan s našim prijateljima veganima i uživati u nekom dobrom veganskom jelu. Dan zahvalnosti na neki je način tužno vrijeme za nas oboje jer je to podsjetnik na životinje koje su nepotrebno ubijene, a ljudi svuda oko nas pridonose tom ubijanju bez puno razmišljanja. Odlučili smo ipak otići i vidjeti se s našom obitelji za blagdan jer je to za nas važna tradicija i zato što znamo kako je mojoj baki važno da cijela obitelj bude na okupu. No, to se pokazalo kao potpuna katastrofa. Naravno, kao i obično, moj ujak zbijao je šale o tome kako trebamo „spasiti biljke" tako što ćemo jesti više životinja, a nije bilo ni gotovo ničega što smo mogli jesti jer je sva hrana sadržavala ili meso ili mliječne proizvode. Za vrijeme večere otac me je pitao jesam li „još uvijek veganka" i zakolutao očima kad sam rekla: „Naravno! To ću i ostati." Na povratku kući morali smo se zaustaviti u jednom lokalnom talijanskom restoranu i pojesti nešto tjestenine te provesti kvalitetno malo vremena sami jer smo oboje bili gladni, umorni i frustrirani zbog događaja tijekom noći.

Blagdani ili posebni događaji mogu biti stresni za svaku obitelj. Zajednički provoditi vrijeme s članovima obitelji s kojima inače možda i ne komunicirate nije uvijek lako ili ugodno, a za neke obitelji to može biti i vrijeme mogućeg sukoba. Postoji veća vjerojatnost da će u to vrijeme razlike među članovima obitelji glede izbora životnoga stila i političkih uvje-

renja biti istaknutije, kao i da će na površinu isplivati stare svađe. U nastavku su neki savjeti o tome kako pokušati osigurati da teme o veganstvu ne pridonose mogućem sukobu među članovima obitelji tijekom blagdana ili posebnih događaja.



Uzmite u obzir da veganu u obitelji može biti teško u vrijeme oko blagdana ili obiteljskih događaja kada se konzumiraju meso i mliječni proizvodi. Blagdani poput Dana zahvalnosti mogu biti uznemirujući za vegane jer to može biti bolan podsjetnik na 45 milijuna purica koje u SAD-u svake godine ubiju za ovaj blagdan. Neveganima to može biti teško razumjeti i oni vegane u obitelji jednostavno mogu smatrati „napornima" i „sklonima držanju prodika". Pokušajte sagledati stvari s veganskog gledišta. Većini vegana jako je stalo do onoga što smatraju nepotrebnom patnjom i ubijanjem životinja. Oni ne rade razliku u važnosti između života purica i ostalih životinja, kao što su psi i mačke. Zamislite kako biste se vi osjećali kada bi 45 milijuna pasa ili mačaka bilo ubijeno radi proslave nekog velikog obiteljskog blagdana.

I pažljivo planiranje blagdana ili događaja unaprijed može biti korisno kako bi se osigurala dostupnost veganskih jela. Možda je veganu u obitelji najbolje donijeti vlastitu hranu kako ničiji osjećaji ne bi bili povrijeđeni. Izostanak veganskih jela vegan može doživjeti kao odbacivanje, a zbog nametanja osjećaja krivnje veganu zbog posebnog truda koji ste ulo-

žili u pripremu veganskog obroka, on se na sličan način može osjetiti obezvrjeđujuće. Otkrio sam da je najbolje unaprijed planirati i pobrinuti se da takvih nesporazuma ili osjećaja krivnje ne bude za blagdanskim stolom.

Vegan u obitelji može poželjeti i da se blagdan ili obiteljski događaj proslavi u njegovu domu. To može biti izazov ako vegan iz etičkih razloga ne dopušta konzumiranje mesa ili mliječnih proizvoda u svojem domu. Naravno, na vama je da odlučite možete li slaviti blagdan ili neki događaj bez konzumiranja mesa ili mliječnih proizvoda, ali, općenito govoreći, najbolje je poštovati želje člana obitelji i pokazati razumijevanje za njegova gledišta. Osim toga, jedan veganski obrok neće vam naštetiti. Pokušaj nagovaranja vegana da promijeni stav te dopusti meso i mliječne proizvode u svojem domu vjerojatno će biti uzaludan i samo će dovesti do neslaganja i sukoba.

9. Zaključak

Nadam se da je ova knjiga korisna za članove obitelji vegana i, što je još važnije, za poboljšanje komunikacije i razumijevanja s vašim voljenim veganom ili vegankom. Rad na odnosima s obitelji proces je koji traje cijeli život i nadam se da ova knjiga može poslužiti kao sredstvo koje će vam pomoći na tom putu. Rasprave o veganstvu i s tim povezanim pitanjima ne moraju biti razorne za obitelji. Naprotiv, što više možemo komunicirati o stvarima koje su nam važne, to ćemo biti bliži jedni drugima kao obitelj i kao društvo.

KORISNE INFORMACIJE

I. ŠTO VEGANI JEDU, ODIJEVAJU I ČEMU TEŽE

Vegani svojim načinom života izbjegavaju sudjelovati u iskorištavanju i ubijanju životinja. Paze na hranu koju jedu, odjeću i obuću koje nose te na sve ostale proizvode koje kupuju i koriste. Osim što ne jedu životinje i sve prerađevine koje ih sadrže, ne jedu ni namirnice životinjskog podrijetla: kravlje ili neko drugo životinjsko mlijeko i sve prerađevine koje ga sadrže; kokošja jaja ili jaja nekih drugih životinja i sve prerađevine koje ga sadrže te med i sve prerađevine koje ga sadrže. Ne odijevaju odjeću od životinjske kože, krzna, vune, svile i perja, ne nose kožnatu obuću niti ne koriste predmete od životinjske kože, vune i perja. Ne koriste kozmetiku i sredstva za čišćenje koja su testirana na životinjama i koja sadrže tvari životinjskog podrijetla. Ne posjećuju cirkuse sa životinjskim točkama, zoološke vrtove i vodene parkove. Ne kupuju životinje, već ih, prema svojim mogućnostima, udomljuju i prihvaćaju kao ravnopravne članove obitelji, poštujući sva njihova individualna prava i potrebe.

Vegani ne kupuju niti nude svojim prijateljima ili rodbini proizvode koji su povezani s okrutnošću prema životinjama, a svoju djecu odgajaju učeći ih suosjećanju prema svim živim bićima. Vegani svojim načinom života pozitivno utječu na očuvanje prirodnih resursa, zaštitu okoliša, kao i na očuvanje svojega zdravlja i zdravlja svoje djece.

Hrana koju jedu isključivo je biljnog podrijetla, no može uključivati veganske inačice tradicionalnih jela poput sarma, kobasica, lazanja, *pizza*, hamburgera, roštilja, palačinki, sladoleda, kolača, torta, sireva, mlijeka... Odjeća i obuća koju nose je ili od umjetnih materijala ili od prirodnih materijala biljnog podrijetla. Kozmetika i sredstva za osobnu higijenu i čišćenje su ona koja ne sadrži sastojke životinjskog podrijetla i koja nisu testirana na životinjama. Većina vegana nastoji upozoriti i druge na povezanost načina života svakog pojedinca s okrutnošću prema životinjama kako bi stvorili svijet bolji za ljude i sve ostale životinjske vrste.

II. PRIMJERI ZAMJENA ZA NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA

Iako za namirnice životinjskog podrijetla nije potrebno imati zamjenu biljnog podrijetla, one su dostupne ili ih je lako pripremiti kod kuće.

NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA	NAMIRNICE BILJNOG PODRIJETLA
Maslac	Biljni maslaci, margarini i ulja.
Životinjska mlijeka	Biljni napici poput sojinog, rižinog i zobenog mlijeka. Kušajte sojina mlijeka s okusom čokolade, vanilije ili badema. Koristite biljne napitke na isti način na koji biste koristili i životinjska mlijeka. Postoji mnogo vrsta, s dodatkom soli ili soli i šećera, i od raznih proizvođača. Eksperimentirajte sa svim vrstama i okusima te otkrijte koji vam se sviđaju.
Vrhnje i šlag	Biljno sojino, zobeno ili kokosovo vrhnje za kuhanje i slatko sojino biljno vrhnje za šlag. Gotovi biljni šlag ili šlag u prahu.
Sladoled	Možete ga napraviti sami ili potražiti razne vrste kupovnih voćnih ili biljnih sladoleda na osnovi sojina ili drugih biljnih mlijeka.
Sir	Tofu, sir od soje koji može biti dimljeni i svježi te s dodatkom povrća ili začina. Postoje topivi biljni sirevi i oni koji okusom oponašaju sireve, npr. parmezan, gaudu i slično. Dostupni su i razni *sirni* namazi. Možete kod kuće napraviti tofu ili kremasti umak od delikatesnog pivskog kvasca.
Jaja	Umjesto kajgane, izmiješajte tofu s crnom soli (koja je okusna zamjena za jaja), lukom, gljivama, kurkumom, delikatesnim pivskim kvascem ili drugim sastojcima, po želji. Kod pohanja, jaja zamijenite smjesom brašna i vode ili biljnim vrhnjem. Palačinke i kolači mogu se napraviti bez jaja ili koristite zamjenu za jaja koju možete napraviti sami, prema raznim receptima.
Jogurt	Razne vrste jogurta od biljnih napitaka, obični i voćni.

NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA	NAMIRNICE BILJNOG PODRIJETLA
Žele	Pektin i alga agar-agar.
Čokolada	Postoji mnogo vrsta čokolada, keksa i slatkiša koji ne sadrže mlijeko ili neke druge sastojke životinjskog podrijetla.
Med	Rižin, ječmeni ili kukuruzni slad, šećerni sirup, javorov sirup, agavin sirup ili sirup od soka jabuke.
Hamburger	Mnoge vrste gotovih i polugotovih smjesa za hamburgere, ćevape, pljeskavice i punjenje sarmi. Jednostavno napravite i sami od žitarica, mljevenih mahunarki te pahuljica od žitarica ili raznih pahuljica od teksturirane soje.
Kobasice i salame	U trgovinama dostupne su razne biljne kobasice, salame i hrenovke na osnovi soje, pšenice (sejtana) i drugih vrsta žitarica te mahunarki i povrća. Dimljene, pikantne, narezane itd. Možete, naravno, eksperimentirati i kod kuće.
Umaci	Umaci od svih vrsta povrća, a tu je i umak od soje i drugi umaci bez sastojaka životinjskog podrijetla.
Odresci i pohana jela	Sejtan (pšenično meso), tofu, odresci i medaljoni od teksturirane soje (kupuju se suhi pa ih prokuhajte i namočite u marinadi, da upiju začine i masnoću), gljive. Sve nabrojano možete i pohati, kao i mnoge vrste povrća (patlidžani, tikvice...). Sejtan u komadu možete pripremiti i u pećnici kao pečenje.
Pašteta	Velik broj biljnih pašteta raznih proizvođača. Kod kuće možete sami brzo i jednostavno pripremiti namaz od slanutka, graha, leće, graška, raznog povrća itd.
Majoneza	Majoneza bez jaja na osnovi ulja, koja je po okusu jednaka majonezi koja sadrži jaja, te razni namazi na osnovi soje, tzv. tofuneze. Majonezu možete napraviti i kod kuće, prema raznim receptima.

III. *WEB*-STRANICE

www.prijatelji-zivotinja.hr

Web-stranica udruge Prijatelji životinja nudi mnoštvo informacija, savjeta i recepata za jednostavan prelazak na vegansku prehranu. Na stranici se može naći *Vegetarijanski priručnik za početnike* koji nudi praktične savjete za prelazak i ostajanje na prehrani utemeljenoj na namirnicama biljnog podrijetla. Posjetitelji stranice mogu pročitati internetsko izdanje knjige Juliet Gallatley *Kako postati, biti i ostati vegetarijanac ili vegan* koja je nastala kao rezultat petnaestogodišnjih autoričinih istraživanja o uzgajanju životinja za hranu i proučavanja vegetarijanske prehrane. Također, na stranici je dostupno elektroničko izdanje knjige *Naša braća životinje* koju je Edgar Kupfer-Koberwitz napisao u obliku pisama prijatelju dok je bio u koncentracijskom logoru, a govori o osjećajima životinja i čovjekovu nehumanom odnosu prema njima. Na stranici se može naći popis restorana i biotrgovina s veganskom ponudom, a mogu se naručiti i mnogi besplatni tiskani i videomaterijali. Aktivnosti Prijatelja životinja i novosti vezane uz vegansku prehranu mogu se pratiti i na profilima Udruge na Facebooku (Prijatelji-zivotinja.hr) i Twitteru (afcroatia).

www.veganopolis.net

Projekt Veganopolis promiče veganstvo i prava životinja, a objedinjuje niz besplatnih usluga za sve koji žele saznati više o veganstvu. Među njima izdvajamo iznimno koristan Vege vodič, s popisom više od tisuću veganskih proizvoda dostupnih diljem Hrvatske, i popularan Vegan Buddy kojim se omogućava individualan pristup i pomoć svima koji prelaze na vegansku prehranu. Osim nutricionističkih savjeta i radionica kuhanja, tu je i Vege izazov, besplatna usluga koja kroz trideset korisnih i zanimljivih e-mailova donosi pregled gotovo svega što treba znati o veganstvu.

www.spremi-klopu.com

Ova *web*-stranica predstavlja projekt radionica kuhanja zdravih biljnih obroka, namijenjen učenicima i učenicama osnovnih škola, s ciljem učenja pripreme jednostavnih jela i podizanja svijesti o zdravoj prehrani. Obiluje receptima jela koja su djeca spremila te savjetima za djecu i njihove roditelje.

www.vegan.hr

Stranica nudi informacije o veganskoj prehrani djece, sportaša i svih ostalih te daje odgovore na sva pitanja o veganstvu u Hrvatskoj. Na stranici je u cijelosti objavljena knjiga Erika Marcusa *Vegan: Nova etika prehrane*.

www.youtube.com/afcroatia

Kanal udruge Prijatelji životinja na internetskom portalu YouTube redovito se dopunjuje zanimljivim i edukativnim filmovima o veganskoj prehrani i pravima životinja te receptima za ukusna veganska jela. Na kanalu mogu se pogledati: *Zemljani* – izvrstan dugometražni dokumentarni film o ljudskom odnosu prema drugim životinjskim vrstama; *Povezati se* – govori o veganstvu kroz iskustva kuhara, sportašice, stručnjakinje za hranu, ekologa, poljoprivrednika, trudnice i drugih; *Hrana za život* – uspješan sportaš na simpatičan način objašnjava prednosti prehrane na biljnoj osnovi; *Proždirući Zemlju* – govori o izravnoj povezanosti konzumacije namirnica životinjskog podrijetla s krčenjem šuma, potrošnjom vode i drugih prirodnih resursa, gladi u svijetu, zagađenjem tla i zraka, globalnim zatopljenjem i bolestima; *Svi smo mi dio istog svijeta* – edukativni film za najmlađe, koji potiče djecu na nenasilno ponašanje i na suosjećanje; *Nevjerojatna priča o mlijeku* – predavanje prof. Waltera Veitha o mitovima o mlijeku i mliječnim proizvodima te niz filmova s iskazima stručnjaka o utjecaju proizvoda životinjskog podrijetla na zdravlje odraslih i djece.

www.zeleni-ponedjeljak.com

Stranica kampanje Zeleni ponedjeljak na kojoj se može napraviti predbilježba za tjedno dobivanje e-mailom veganskih recepata i zanimljivosti.

www.pcrm.org

Ova *web*-stranica na engleskom jeziku, koju su osnovali liječnici, nudi priručnike i savjete za prelazak na prehranu bez sastojaka životinjskog podrijetla te mnoštvo izvrsnih informacija o zdravlju i prehrani.

IV. PREPORUČENA LITERATURA

***Hrana za mir*, Will Tuttle**

Knjiga koja istražuje duboke društvene i duhovne posljedice naših prehrambenih navika i mentaliteta koji ih podržava. *Hrana za mir* je revolucionarna, izuzetno zanimljiva i prosvjetljujuća knjiga.

***Kineska studija*, dr. sc. T. Colin Campbell i Thomas M. Campbell II.**

Kineska studija jedna je od najopsežnijih studija ljudske prehrane svih vremena, koja pruža odgovore koje liječnici, znanstvenici i zdravstveno osviješteni čitatelji odavna traže.

Zašto volimo pse, jedemo svinje i nosimo krave: Uvod u karnizam, dr. Melanie Joy

Ova inovativna knjiga otkriva što i kako utječe na naše izbore hrane. Uvodi pojam „karnizam" kao društveno pravilo toliko duboko usađeno u naše kolektivno ponašanje da je ono postalo sustav koji se nameće kao imperativ u svim aspektima našeg odnosa prema hrani.

Specizam, Joan Dunayer

Definirajući specizam kao „propust da se, s obzirom na pripadnost vrsti ili karakteristike tipične za neku vrstu, bilo kojem svjesnom biću prida jednak obzir i poštovanje", Joan Dunayer piše o pravima životinja. Knjiga *Specizam* važan je doprinos ostvarenju istinski moralna načina života.

Ta ravnopravna stvorenja – 100 odgovora na 100 pitanja o pravima životinja, skupina autora

Ova je knjiga vrijedan doprinos moralnom napretku jednog naroda na pragu velikih promjena koje su ga već počele zahvaćati, i to zahvaljujući malim, običnim ljudima koji su se usudili tražiti odgovore na svoja pitanja.

LITERATURA

1. Aillery, M. et al. „Managing Manure to Improve Air and Water Quality." U.S. Department of Agriculture. ERR-9. 2005.
2. American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine. „Nutrition and athletic performance." *Journal of the American Dietetic Association*. 100. 1543-56. Dec. 2000.
3. APHA (American Public Health Association). „Precautionary Moratorium on New Concentrated Animal Feed Operations." *American Public Health Association.* Policy No. 20037. American Public Health Association, 2003.
4. Appleby, P., N. Allen, and T. Key. „Diet, vegetarianism, and cataract risk." *The American Journal of Clinical Nutrition.* 93.5. 1128-1135. May 2011.
5. Appleby, P., N. Allen, and T. Key. „Hypertension and blood pressure among meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans in EPIC-Oxford." *Public Health Nutrition.* 5.5. 645-654. 2002.
6. Appold, K. „Dangers of Vitamin B12 Deficiency." *Aging Well.* 5.30. 2012.
7. Ascione, F. (2005). *Children and Animals: Exploring the Roots of Kindness and Cruelty.* West Lafayette, IN: Purdue University Press, 2005.
8. Baik, H. and R. Russell. „Vitamin B12 deficiency in the elderly." *Annual Review of Nutrition.* 19. 357-377. July 1999.
9. Barnard, N. et al. „A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: A randomized, controlled, 74-week clinical trial." *The American Journal of Clinical Nutrition.* 89. 1588S-1596S. 2009.
10. Barnard, N. et al. „Acceptability of a low-fat vegan diet compares favorably to a step II diet in a randomized, controlled trial." *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation & Prevention.* 24.4. 229-235. 2004.
11. Beckett, J. and J. Oltjen. „Estimation of the Water Requirement for Beef Production in the United States." *Journal of Animal Science.* 71. 818-8268. 1993.

12. Birch, E. et al. „Visual acuity and cognitive outcomes at 4 years of age in a double-blind, randomized trial of longchain polyunsaturated fatty acid-supplemented infant formula." *Early Human Development.* 83. 279–284. 2007.
13. Birch, E. et al. „Visual maturation of term infants fed long-chain polyunsaturated fatty acid-supplemented or control formula for 12 mo" *The American Journal of Clinical Nutrition.* 81. 871–879. 2005.
14. Boucher, D. et al. „Grade A Choice? Solutions for deforestation-free meat." Cambridge, MA: Union of Concerned Scientists. 2012. Web.
15. Boucher, D. et al. „The root of the problem: What's driving tropical deforestation today?" Union of Concerned Scientists. 2011. Web.
16. Burkholder J. et al. „Impacts of Waste from Concentrated Animal Feeding Operations on Water Quality." *Environmental Health Perspectives.* 115.2. 308-12. 2007. Web.
17. Braithwaite, V. *Do Fish Feel Pain?* Oxford University Press, 2010.
18. Chavarro, J. et al. „Soy food and isoflavone intake in relation to semen quality parameters among men from an infertility clinic." *Human Reproduction.* 23. 2584-2590. Nov. 2008.
19. Chen, C. et al. „Total cardiovascular risk profile in Taiwanese vegetarians." *European Journal of Clinical Nutrition.* 62.1. 138-144. 2008.
20. Copeland, C. „Animal Waste and Water Quality: EPA Regulation of Concentrated Animal Feeding Operations (CAFOs)" Congressional Research Service. Nov. 17, 2008. Web.
21. Craig, W. and R. Mangels, „Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets." *Journal of the American Dietetic Association.* 109. 1266-1282. 2009.
22. Crowe, F. et al. „Diet and risk of diverticular disease in Oxford cohort of European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPICP: Prospective study of British vegetarians and non-vegetarians." *BMJ.* 343: d4141. 2011.
23. Davis, J. World veganism—past, present, and future. PDF e-book. 2010-2012.
24. Dewell, A. et al. „A Very-Low-Fat Vegan Diet Increases Intake of Protective Dietary Factors and Decreases Intake of Pathogenic Dietary Factors." *Journal of the American Dietetic Association.* 108. 347-356. 2007.

25. Diaz, R. „Overview of hypoxia around the World." *Journal of Environmental Quality.* 30. 275–281. 2001.
26. Donham, K. and K. Thu (ed.). „Understanding the impacts of large-scale swine production: proceedings from an interdisciplinary scientific workshop." Des Moines, IA: College of Public Health, June 29-30, 1995.
27. Eisnitz, G. Slaughterhouse: The Shocking Story of Greed, Neglect, and Inhumane Treatment Inside the U.S. Meat Industry. Amherst, NY: Prometheus Books, 2006.
28. EPA (United States Environmental Protection Agency). „National Pollutant Discharge Elimination System permit regulation and effluent limitation guidelines and standards for concentrated animal feeding operations (CAFOs); final rule." Federal Register 68.29. 7176, 7180. EPA, 12 Feb. 2003. <http://cfpub.epa.gov/npdes/regresult.cfm?program_id=7&view=all&type=1>
29. EPA (United States Environmental Protection Agency). „Emissions From Animal Feeding Operations: Draft." xi. EPA, 15 Aug. 2001. <www.epa.gov/ttn/chief/ap42/ch09/draft/draftanimalfeed.pdf>
30. EPA (United States Environmental Protection Agency). „Mercury." EPA.gov, 2012. <http://www.epa.gov/hg/effects.htm>
31. Eshel, G. and P. Martin. „Diet, Energy, and Global Warming." *Earth Interactions.* 10. 1-17. 2005.
32. FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations). „Livestock a major threat to environment." F*AO Newsroom.* Rome: FAO, 26 Nov. 2006. <http://www.fao.org/newsroom/en/news/2006/1000448/index.html>
33. Farm Forward calculation based on U.S. Department of Agriculture, 2002 *Census of Agriculture.* June 2004. Farm Forward. Farm Forward, 2008. Web.
34. Flaxman, S. and P. Sherman. „Morning sickness: Adaptive cause or nonadaptive consequence of embryo viability?" *The American Naturalist.* 172.1. 54-62. 2008.
35. Frattaroli, J. et al. „Clinical events in prostate cancer lifestyle trial: Results from two years of follow-up." *Urology.* 72.6. 1391-1323. Dec. 2008.

36. Giem, P., W. Beeson and G. Fraser. „The incidence of dementia and intake of animal products: preliminary findings from the Adventist Health Study." *Neuroepidemiology.* 12.1. 28-36. 1993.
37. Gilchrist, M. et al. „The Potential Role of Concentrated Animal Feeding Operations in Infectious Disease Epidemics and Antibiotic Resistance." *Environmental Health Perspectives.* 115.2. 313-6. Feb. 2007. Web.
38. Gilsing, A. et al. „Serum concentrations of vitamin B12 and folate in British male omnivores, vegetarians and vegans: Results from a cross-sectional analysis of the EPIC-Oxford cohort study." *European Journal of Clinical Nutrition.* 64.9.933-939. Sept. 2010.
39. Goodland, R. and J. Anhang. „Livestock and climate change. What if the key actors in climate change are…pigs, cows and chickens?" *World Watch.* Nov/Dec 2009.
40. Gorczyca, D. et al. „An impact of the diet on serum fatty acid and lipid profiles in Polish vegetarian children and children with allergy." *European Journal of Clinical Nutrition.* 65. 191-195. Feb. 2011.
41. Gordon, D. „Vegetable Proteins Can Stand Alone." *Journal of the American Dietetic Association.* 96.3. 230-231 Mar. 1996.
42. Grant, R. et al. „The relative impact of a vegetable-rich diet on key markers of health in a cohort of Australian adolescents." *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition.* 17.1. 107-115.
43. Greenberg, J., S. Bell and W. Van Ausdal. „Omega-3 fatty acid supplementation during pregnancy." *Reviews in Obstetrics and Gynecology.* 1.4. 162-169. Fall 2008.
44. Hamilton-Reeves, J. et al. „Clinical studies show no effects of soy protein or isoflavones on reproductive hormones in men: results of a meta-analysis." *Fertility and Sterility.* 94. 997-1007. Aug. 2010.
45. Harris Interactive Service Bureau. „Vegetarian Times Study Shows 7.3 Million Americans Are Vegetarians and an additional 22.8 Million Follow a Vegetarian-Inclined Diet." *Vegetarian Times.* Cruz Bay Publishing, Inc., Apr. 2008. Web.
46. Hart, D. and R. Sussman. *Man the Hunted: Primates, Predators, and Human Evolution.* Cambridge, MA: Westview Press, 2005.

47. Hertwich, E. et al. „Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production: Priority Products and Materials." Paris: UNEP (United Nations Environment Programme). 2010.
48. Hightower, J. *Diagnosis: Mercury: Money, Politics, and Poison.* Washington, D.C.: Shearwater Books, 2011.
49. Hook, E. „Changes in tobacco smoking and ingestion of alcohol and caffeinated beverages during early pregnancy: are these consequences, in part, of feto-protective mechanisms diminishing material exposure to embryotoxins?" *Birth defects: Risks and consequences* (Eds. S. Kelly et al.). 173-183. Academic Press, 1976.
50. Huang, T. et al. „Cardiovascular disease mortality and cancer incidence in vegetarians: a meta-analysis and systematic review." *Annals of Nutrition and Metabolism,* 60.4. 233-240. 2012.
51. HSUS (The Humane Society of the United States). „Factory farming in America: The true cost of animal agribusiness for rural communities, public health, families, farmers, the environment, and animals." 2008. <http://www.humanesociety.org/assets/pdfs/farm/hsus-factory-farming-in-america-the-true-cost-of-animal-agribusiness.pdf>
52. Immerman, A. „Vitamin B12 status on a vegetarian diet. A clinical review." *World Review of Nutrition and Dietetics.* 37. 38-54. Basel, Switzerland: Karger Publishers, 1981.
53. IOM (Institute of Medicine). *Nutrition During Pregnancy.* Washington, D.C.: National Academy of Sciences Press, 2009.
54. IOM (Institute of Medicine) Food and Nutrition Board. *Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D.* Washington, D.C.: National Academy Press, 2010.
55. Kahleova, H. et al. „Vegetarian diet improves insulin resistance and oxidative stress markers more than conventional diet in subjects with Type 2 diabetes." *Diabetic Medicine.* 28.5. 549–559. May 2011.
56. Keeping Antibiotics Working Coalition. „Kennedy, Snowe & Slaughter Introduce AMA-Backed Bill to Cut Antibiotic Resistance Linked to Misuse of Antibiotics in Animal Agriculture." Washington, D.C.: PR Newswire-US Newswire, 12 Feb. 2007.
57. Kellogg R. et al. „Manure Nutrients Relative to the Capacity of Cropland and Pastureland to Assimilate Nutrients: Spatial and Tem-

poral Trends for the United States." *U.S. Department of Agriculture Natural Resources Conservation Service.* USDA.gov, 2000. Web.

58. Key, T. et al. „Mortality in vegetarians and nonvegetarians: Detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies." *American Journal of Clinical Nutrition.* 70 (suppl. No. 3). S516-S524. 1999.
59. Knight E. et al. „The impact of protein intake on renal function decline in women with normal renal function or mild insufficiency." *Annals of Internal Medicine.* 138. 460-7. 2003.
60. Koebnick C. et al. „Long-term ovo-lacto vegetarian diet impairs vitamin B-12 status in pregnant women." *Journal of Nutrition. 134.12. 3319-26. Dec. 2004.*
61. Lanou, A. and B. Svenson. „Reduced cancer risk in vegetarians: An analysis of recent reports." *Cancer Management and Research.* 3. 1-8. 20 Dec. 2010.
62. Lappe, F. *Diet for a Small Planet.* New York: Ballantine Books, 1971.
63. Lappe, F. *Diet for a Small Planet.* New York: Ballantine Books, 1981.
64. Lazor, K., N. Chapman and E. Levine. „Soy goes to school: Acceptance of healthful, vegetarian options in Maryland middle school lunches." *The Journal of School Health.* 80.4. 200-206. Apr. 2010.
65. Leavenworth, S. and J. Schiffer. „Airborne Menace." *Raleigh News and Observer.* 5 July 1998.
66. Lin, D. „Can Veganism Prevent Food-Borne Illnesses? If I Go Vegan, Will I Be Safe from Listeria, Salmonella, Swine Flu, and E. Coli?" About.com Animal Rights. About.com, 2013. Web.
67. Mangels, R. The Everything Vegan Pregnancy Book: All you need to know for a healthy pregnancy that fits your lifestyle. Avon: Adams Media, 2011.
68. Masley, S., L. Masley and T. Gualtieri. „Effect of Mercury Levels and Seafood Intake on Cognitive Function in Middleaged Adults." *Integrative Medicine.* 11.3. 32-41. 2012.
69. McCarty, M. „The origins of Western obesity: A role for animal protein?" *Medical Hypotheses.* 54. 488-494. Mar. 2000.
70. McDougall, J. „Vitamin B12 Deficiency—the Meat-eaters' Last Stand." *The McDougall Newsletter.* 6.11. John McDougall, Nov. 2007. Web.

71. McWilliams, J. „The Myth of Sustainable Meat." *The New York Times.* 12 Apr. 2012.
72. Mellon, M., C. Benbrook and K. Lutz Benbrook. „Hogging it! Estimates of antimicrobial abuse in livestock, executive summary." *Union of Concerned Scientists.* 2001. <http://www.ucsusa.org/assets/documents/food_and_agriculture/hog_front.pdf>
73. Melnik, B. „Dietary intervention in acne: Attenuation of increased mTORC1 signaling promoted by Western diet." *Dermato-Endocrinology.* 4.1. 20-32. 1 Jan. 2102.
74. Merkel, M. „Press Briefing: Citizens and Public Health Officials Explain Why Congress Should Not Exempt Factory Farms from CERCLA." *Environmental Integrity Project.* The Environmental Integrity Project. 27 Apr. 2006.
75. Messina, G. „A Healthy Start for Vegan Children." *The Vegan R. D.* The Vegan RD, 5 Nov. 2012. Web.
76. Messina, M. „Soybean isoflavone exposure does not have feminizing effects on men: A critical examination of the clinical evidence." *Fertility and Sterility.* 93.7. 2095-2104. 1 May 2010.
77. Messina, V. and R. Mangels. „Considerations in planning vegan diets: children." *Journal of the American Dietetic Association.* 101. 661-669. 2001.
78. Mills, M. „The Comparative Anatomy Of Eating." *Vegsource.com.* VegSource Interactive, Inc., 21 Nov. 2009. Web.
79. Minority Staff of the U.S. Senate Committee on Agriculture, Nutrition and Forestry. „Animal Waste Pollution in America: An Emerging National Problem." Report compiled for Senator Tom Harkin. 11. Dec. 1997.
80. Mirabelli, M. et al. „Asthma Symptoms Among Adolescents Who Attend Public Schools That Are Located Near Confined Swine Feeding Operations." *Pediatrics.* 118.1. e66-75. American Academy of Pediatrics. 2006.
81. Mood, A. and P. Brooke. „Estimating the Number of Farmed Fish Killed in Global Aquaculture Each Year." Fishcount.org, Jul. 2012. <http://fishcount.org.uk/published/std/fishcountstudy2.pdf.>

82. Myers, G. and P. Davidson. „Does methylmercury have a role in causing developmental disabilities in children?" *Environmental Health Perspectives.* 108. 413-420. June 2000.
83. NASA (National Aeronautics and Space Administration). „Methane's Impacts on Climate Change May Be Twice Previous Estimates." NASA.gov, 2005. <http://www.nasa.gov/centers/goddard/news/topstory/2005/methane.html>
84. NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health). „Preventing Deaths of Farm Workers in Manure Pits." *NIOSH Publication No. 90-103.* Centers for Disease Control and Prevention, 1990. <www.cdc.gov/niosh/90-103.html>
85. NRDC (Natural Resources Defense Council). „Facts About Pollution From Livestock Farms." Natural Resources Defense Council. 2005. <www.nrdc.org/water/pollution/ffarms.asp.>
86. Naylor, R. et al. „Feeding aquaculture in an era of finite resources." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America.* 106.36. 15103-15110. 2009.
87. Newport, F. „In U.S., 5% Consider Themselves Vegetarians." *Gallup.* Princeton, NJ: Gallup, Inc., 26 Jul. 2012. <http://www.gallup.com/poll/156215/Consider-Themselves-Vegetarians.aspx.>
88. Norris, J. and V. Messina. *Vegan for Life.* Boston: Da Capo Press, 2011.
89. Novick, J. „Complementary Protein Myth Won't Go Away!" *Healthy Times.* May 2003.
90. Ornish, D. et al. „Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease." *The Journal of the American Medical Association.* 280.23. 2001-2007. 1998.
91. Ornish, D. et al. „Intensive lifestyle changes may affect the progression of prostate cancer." *Journal of Urology.* 174.3. 1065-1069. Sept. 2005.
92. Parks, C. „Domesticated Animal Populations Skyrocket; Chickens Outnumber People Three To One." *Huffington Post.* TheHuffingtonPost.com, Inc., 29 Jul. 2011.

93. Patrick-Goudreau, C. Vegan's Daily Companion: 365 Days of Inspiration for Cooking, Eating, and Living Compassionately. Beverly, MA: Quarry Books, 2011.
94. Pettersen, B. et al. „Vegetarian diets and blood pressure among white subjects: Results from the Adventist Health Study-2 (AHS-2)." *Public Health Nutrition.* 15.10. 1909-1916. Oct. 2012.
95. Pischke, C. et al. „Clinical events in coronary heart disease patients with an ejection fraction of 40% or less: 3-year follow-up results." *Journal of Cardiovascular Nursing.* Sept.-Oct. 2012. 25.5. E8-15.
96. Pimentel, D. and M. Pimentel. *Food, Energy and Society.* Niwot, CO: Colorado University Press, 1996.
97. Profet, M. „The evolution of pregnancy sickness as protection to the embryo against Pleistocene teratogens." *Evolutionary Theory.* 8. 177-190. 1988.
98. Rosell, M. et al. „Weight gain over 5 years in 21,966 meat-eating, fish-eating, vegetarian, and vegan men and women in EPIC-Oxford." *International Journal of Obesity.* 30.9. 1389-1396. 2006.
99. Rosenthal, E. „Tests reveal mislabeling of fish." *The New York Times.* The New York Times Company, 26 May 2011. Web.
100. Rozin, P. et al. „Is Meat Male? A Quantitative Multimethod Framework to Establish Metaphoric Relationships." *Journal of Consumer Research.* 39.3. 629-643. The University of Chicago Press, 2012.
101. Saatchi, S. et al. „Benchmark map of forest carbon stocks in tropical regions across three continents." *Proceedings of the National Academy of Sciences.* 108.24. 9899–9904. National Academy of Sciences, 2011.
102. Sareen, A. „Why don't vegans care about people?" *Huffpost Healthy Living.* The Huffingtonpost.com, Inc., 15 Aug. 2012. Web.
103. Sarwar, G. „Digestibility of protein and bioavailability of amino acids in foods: Effects on protein quality assessment." *World Review of Nutrition and Dietetics.* 54. 26-70. 1987.
104. Schalinske, K. and A. Smazal. „Homocysteine imbalance: A pathological metabolic marker." *Advances in Nutrition.* 3.6. 755-762. 1 Nov. 2012.
105. Sellmeyer, D. et al. „A high ratio of dietary animal to vegetable protein increases the rate of bone loss and the risk of fracture in postmen-

opausal women." *American Journal of Clinical Nutrition.* 73. 118-22. Jan. 2001.

106. Sierra Club. „Air pollution from factory farms." *Sierra Club.* Sierra Club, 2008. Web.
107. Singer, P. „Fish: The forgotten victims on our plate." *The Guardian.* Sept. 2010. Web.
108. Steele, D. „Factory Farms' Wide Net of Pain and Destruction." *The Canada Earthsaver.* 2009.
109. Steinfeld, H. et al. „Livestock's long shadow: environmental issues and options." Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2006.
110. Ström, S. et al. „Nutritional and toxicological aspects of seafood consumption—an integrated exposure and risk assessment of methylmercury and polyunsaturated fatty acids." *Environmental Research.* 111.2. 274-280. Feb. 2011.
111. Tallichet, S. „Exploring the Link Between Recurrent Acts of Childhood and Adolescent Animal Cruelty and Subsequent Violent Crime." *Criminal Justice Review.* 29. 304–316. Autumn 2004.
112. Thu, K. et al. „A Control Study of the Physical and Mental Health of Residents Living Near a Large-Scale Swine Operation." *Journal of Agricultural Safety and Health.* 3.1. 13-26. 1997.
113. Tonstad, S. et al. „Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes." *Diabetes Care.* 32.5. 701-796. May 2009.
114. Trapp, D., W. Knez and W. Sinclair. „Could a vegetarian diet reduce exercise-induced oxidative stress? A review of the literature." *Journal of Sports Sciences.* 28.12. 1261-1268. Oct. 2010.
115. Turner-McGrievy, G, N. Barnard and A. Scialli. „A two-year randomized weight loss trial comparing a vegan diet to a more moderate low-fat diet." *Obesity.* 15.9. 2276-2281. 2007.
116. USDA (United States Department of Agriculture). „Agricultural Statistics." Washington, D.C.: United States Department of Agriculture, 2001.
117. USDA Economic Research Service. „Environmental interactions with agricultural production: animal agriculture and the environment." 2007. Web. <www.ers.usda.gov/Briefing/AgAndEnvironment/animalagriculture.htm>

118. Vidal, J. „Food shortages could force world into vegetarianism, warn scientists." *Ecologist.* 31 Aug. 2012. Web.
119. Waldmann, A. et al. „Dietary intakes and blood concentrations of antioxidant vitamins in German vegans." *Internationale Zeitschrift für Vitamin- und Ernährungsforschung.* 75.1. 28-36. 2005.
120. Wasserman, D. and R. Mangels. *Simply Vegan: Quick Vegetarian Meals.* Baltimore, MD: The Vegetarian Resource Group, 2006.
121. Wing, S. and S. Wolf. „Intensive livestock operations, health, and quality of life among eastern North Carolina residents." *Environmental Health Perspectives.* 108.3. 233-8. 2000. Web.
122. Winston, J., and R. Mangels. „Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets." *Journal of the American Dietetic Association.* 109.12. 66-82. 2009.
123. Yang, S. et al. „Chinese lacto-vegetarian diet exerts favorable effects on metabolic parameters, intima-media thickness, and cardiovascular risks in healthy men." *Nutrition in Clinical Practice.* 27.3. 392-398. The American Society for Parenteral and Enteral Nutrition, 2012.