

Abstrakt

Probiotika jsou živé mikroorganismy, které vykazují pozitivní účinky na zdraví člověka, pokud jsou konzumovány v dostatečném množství. Ačkoli jsou v současné době předmětem mnoha výzkumů, jejich účinnost při léčbě či prevenci chorob nejsou podloženy dostatečným počtem studií a provedených výzkumů.

Práce shrnuje dosavadní poznatky o probioticích, charakterizuje jednotlivé druhy probiotických organismů, popisuje možné zdroje probiotik a jejich vliv na lidské zdraví.

Teoretická část práce se zabývá vymezením pojmu probiotika, rovněž popisuje prebiotika a synbiotika, které s tímto tématem úzce souvisí. Zahrnuta je i charakteristika jednotlivých skupin probiotik a též jejich vliv na lidské zdraví a možné využití při léčbě onemocnění jako forma biologické léčby. Dále jsou uvedeny zdroje probiotik, jak ve formě potravin s obsahem probiotik, tak v podobě probiotických doplňků stravy. V závěru teoretické části jsou shrnuta doporučení pro příjem a výběr vhodného zdroje probiotik.

Cílem praktické části bylo zjistit, jaké má široká veřejnost povědomí o probioticích, též jsou zastoupeny otázky týkající se preferencí při výběru a konzumaci probiotických potravin a poslední závěrečné otázky zjišťují postoj respondentů k užívání doplňků stravy s obsahem probiotik. Výsledky výzkumu jsou vesměs příznivé, veřejnost se orientuje v problematice probiotik a uvědomuje si jejich důležitost v jídelníčku. Dle uvedených odpovědí respondentů jsou fermentované mléčné výrobky konzumovány v dostatečném množství a veřejnost zařazuje do jídelníčku i jiné zdroje probiotik. Ačkoli doplňky stravy s obsahem probiotik nabývají na popularitě, veřejnost stále upřednostňuje konzumaci potravin s obsahem probiotik, především fermentované mléčné výrobky či fermentovanou zeleninu. Výzkum byl proveden formou on-line dotazníku a zúčastnilo se ho 278 respondentů.

Klíčová slova: probiotika, prebiotika, bakterie mléčného kvašení, mikrobiota, imunita, střevní mikroflóra