

Abstrakt

Během poslední dekády se vědecký výzkum zaměřil na složitý vztah mezi lidským mikrobiomem a imunitním systémem. Zvláštní pozornost v posledních třech letech přitahovala otázka vlivu mikrobiomu na náchylnost a závažnost infekcí COVID-19. Existuje mnoho spolehlivých důkazů naznačujících, že konzumace fermentovaných potravin, od kvašené zeleniny a kefiru po jogurt a kimchi, má příznivý vliv na složení střevního mikrobiomu a tím i na funkci imunitního systému.

Tato studie, jež je součástí bakalářské práce, zkoumá složitý vztah mezi pravidelnou konzumací fermentovaných potravin a četností infekčních onemocnění. Na základě analýzy dat získaných z dotazníku bylo zjištěno, že jedinci, kteří pravidelně začleňovali fermentované produkty do své stravy, měli nižší četnost infekčních onemocnění během posledních dvou let. Tyto výsledky naznačují, že konzumace probiotik a prebiotik může pozitivně ovlivnit imunitní systém a snížit riziko onemocnění.

Co se týče zkoumání vztahu konzumace probiotik z potravinových zdrojů a frekvence onemocnění COVID-19, naopak se ukázalo že ti, kteří byli očkovaní v plném rozsahu a konzumovali probiotika z potravin, byli častěji nemocní než ti, kteří byli očkovaní v plném rozsahu, ale nekonzumovali probiotika. Podobný vztah byl zjištěn u neočkovaných, kteří pravidelně konzumovali fermentované potraviny.

Přičemž studie také ukazuje, že užívání probiotik během antibiotické léčby může snížit pravděpodobnost následných infekčních onemocnění. Důležitým zjištěním této studie na základě dotazníku je rovněž to, že dodržování zásad zdravého životního stylu, jako jsou principy obsažené v Zdravá 13, může vést ke snížení četnosti infekčních onemocnění.

Výzkum byl proveden formou on-line dotazníku a zúčastnilo se ho 274 respondentů.

Klíčová slova: fermentované potraviny, imunita, mikrobiota, prebiotika, probiotika, střevní mikroflóra