

Češi a probiotika

Únor 2026



3. lékařská fakulta
Univerzita Karlova



Caring for People's Health

Program

» Martin Šlégl

STADA Česká republika

10 minut

» MUDr. Jiří Vejmelka, MBA

Interní klinika FTN a 3. LF UK, Program Health Plus

15 minut

» Veronika Szépe

ČVUT, CEEOR

15 minut

» Diskuze

30 minut

Češi a probiotika

Martin Šlégl, STADA Česká republika

IPSOS studie



Zkušenosti Čechů s probiotiky jsou pozitivní a jsou nedílnou součástí péče o zdraví; přes 80 % Čechů užívá probiotika, doporučení lékárníka má klíčovou roli při výběru

1

Češi jsou zvyklí užívat probiotika

83 % Čechů si alespoň někdy kupuje probiotika

2

Napříč populací panuje spokojenost s probiotiky

65 % uživatelů probiotik je s nimi spokojeno

3

Probiotika jsou užívána primárně během antibiotické léčby

63 % uživatelů probiotik je užívá při/po antibiotické léčbě pro obnovu střevní mikroflóry

4

Lékárny jsou primární místem nákupu

69 % nakupujících probiotika nakupuje v lékárně, čtvrtina v online lékárně¹

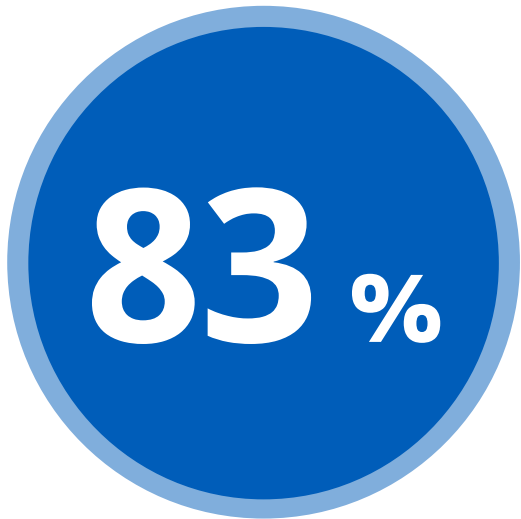
5

Probiotika jsou součástí péče o zdraví

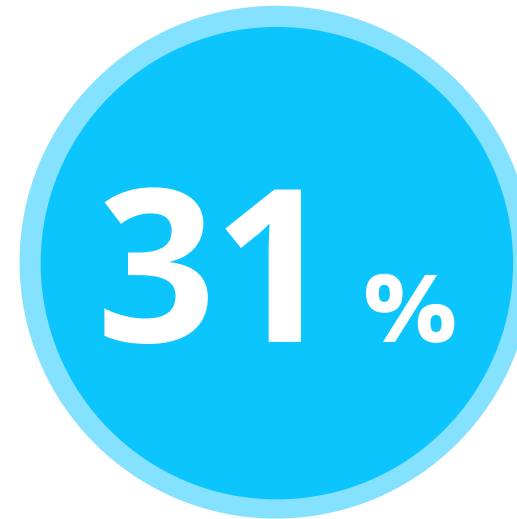
Třetina Čechů užívá probiotika pravidelně²

¹ 25 % Čechů nakupuje probiotika v online lékárně; ² Odpověď na otázku „Jak často užíváte probiotika?“ – Odpovědi od denně, až po méně často než 1x za půl roku
Zdroj: IPSOS kvantitativní výzkum na téma „Češi a probiotika“, listopad 2025, reprezentativní vzorek populace ČR, N = 2 000 respondentů.

Alespoň někdy si pro sebe kupuje probiotika 83 % Čechů
31 % Čechů kupuje probiotika pravidelně alespoň jednou za půl roku



Čechů si pro sebe alespoň
někdy kupuje **probiotika**



Čechů učinilo nákup probiotik
v posledním **půl roce**¹

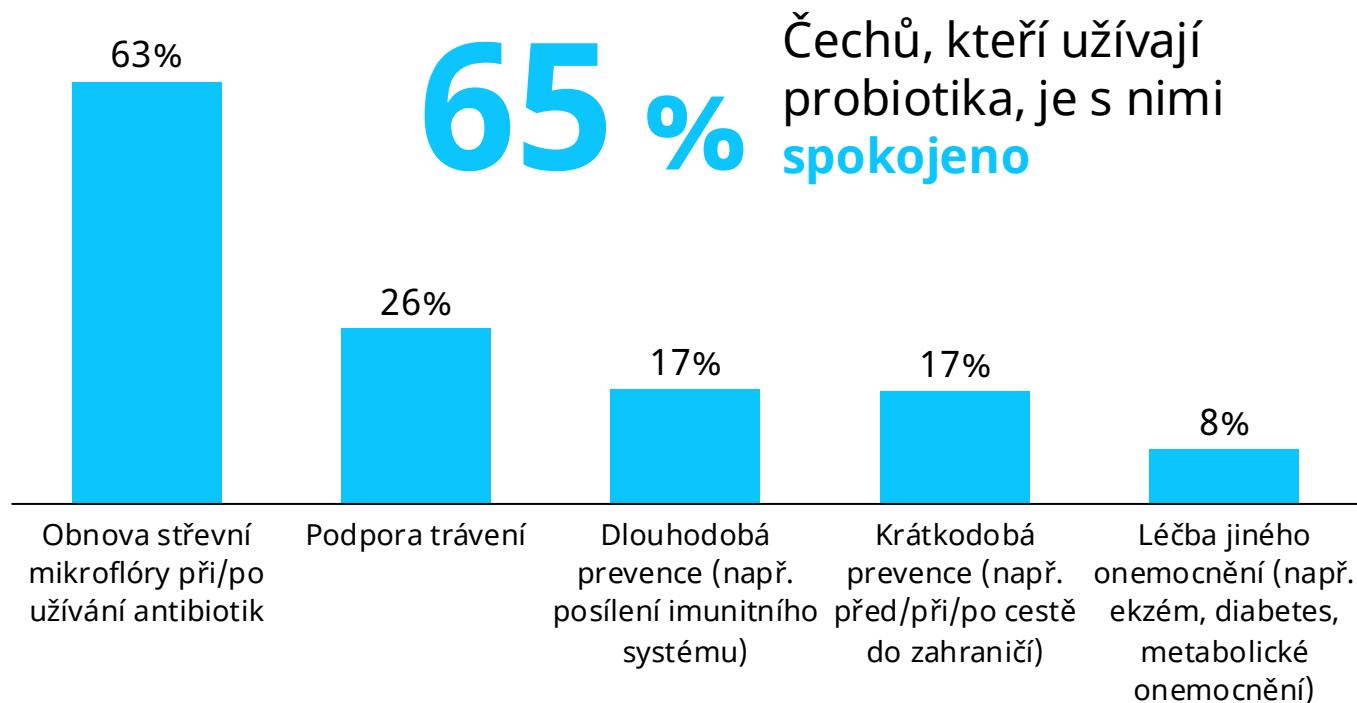
Otázka: 1 Jak často pro sebe kupujete následující léčiva či doplňky stravy?

Báze: Reprezentativní vzorek české populace, N = 2 000

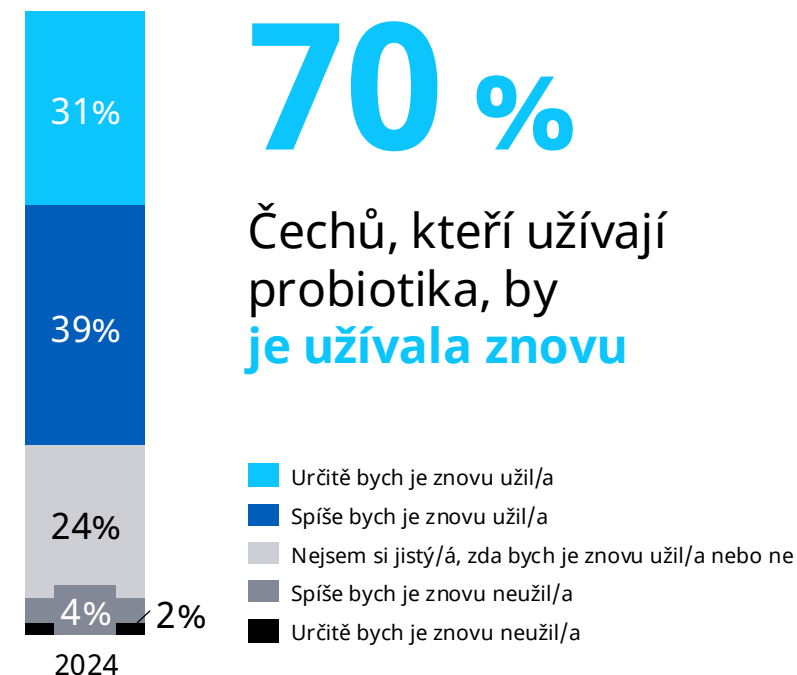
65 % uživatelů probiotik je s nimi spokojeno

Nejčastěji jsou probiotika užívána pro obnovu střevní mikroflóry při/po užívání antibiotik

Příležitosti užívání probiotik¹ [%]



Míra znovu užití probiotik² [%]



Otázka: 1 Při jaké příležitosti probiotika užíváte? 2 Pokud by tato příležitost k užívání probiotik nastala znovu, do jaké míry byste je znovu užíval/a?

Báze: Ti, kteří kupují probiotika, N = 1 658

1

2

3

4

5

V průměru 69 % nakupujících probiotika je nakupuje v kamenné nebo online lékárně, kde jsou silně spojována s odbornou radou

Prodejci (double index) – kupující probiotika

Slabé a středně slabé stránky image <90

Silné a středně silné stránky image >110

	Lékařna	Supermarket, hypermarket	Drogerie	Specializovaný obchod/ e-shop se zdravou výživou	Specializovaný obchod/ e-shop se sportovní výživou	E-shop výrobce	Obecný e-shop	Zahraniční e-shop
Doplňky stravy jsou vždy dostupné	89	151	136	95	97	95	125	101
Nabízí širokou škálu doplňků stravy	91	90	100	116	112	94	122	116
Nabízí kvalitní doplňky stravy	101	64	81	116	106	104	84	111
Důvěryhodný prodejce doplňků stravy	107	71	80	99	102	107	80	93
Nabízí cenově dostupné doplňky stravy	82	212	179	73	77	95	158	98
Poskytuje transparentní informace o doplňcích stravy	111	58	69	97	95	113	77	96
Poskytuje odborné rady týkající se doplňků stravy	125	38	41	102	110	93	38	78

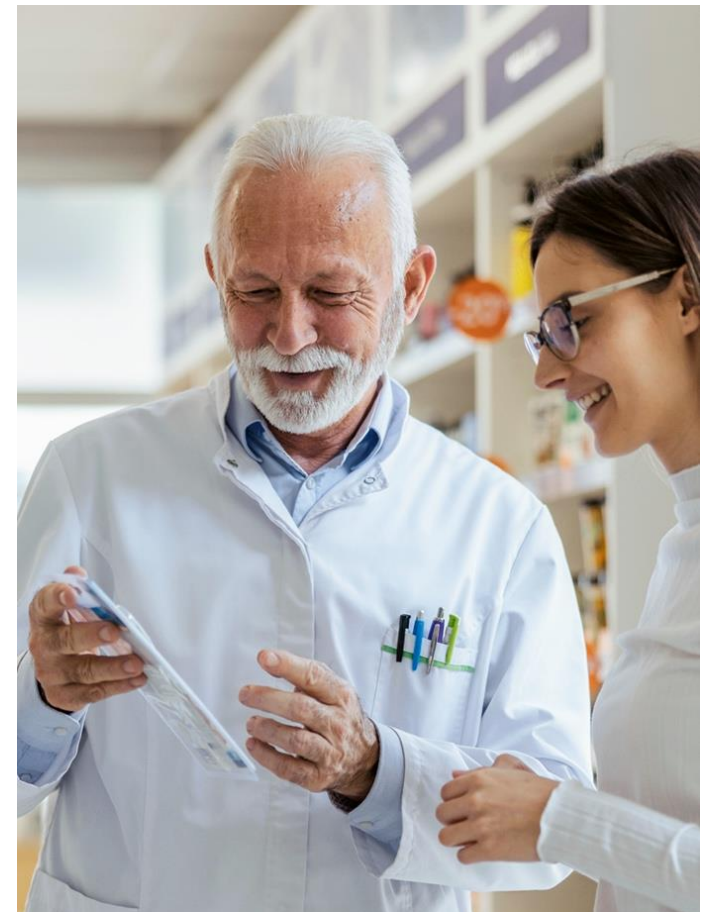
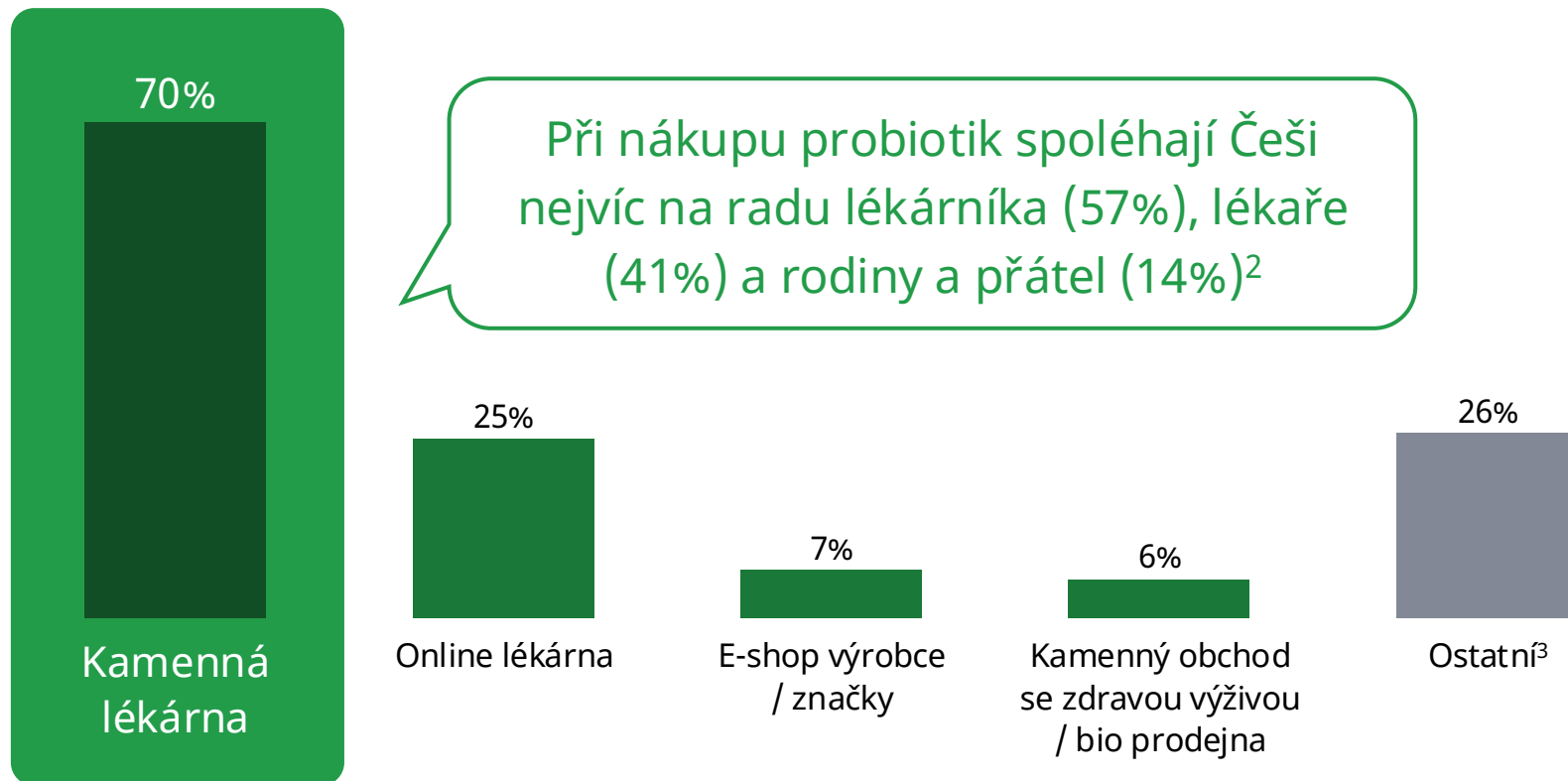
Otázka: Které prodejce doplňků stravy, pokud nějaké, si Vy osobně spojujete s uvedenými charakteristikami v kontextu prodeje doplňků stravy?

Báze: Ti, kteří nakupují probiotika, N = 1 658

Zdroj: IPSOS kvantitativní výzkum na téma „Češi a probiotika“, listopad 2025, reprezentativní vzorek populace ČR, N = 2 000 respondentů. Double indexy (relativní image) umožňují porovnávat prodejce / informační zdroje různých velikostí. Ukazují nám jejich silné a slabé stránky v porovnání s konkurencí. Průměrný index = 100

Lékárny zaujímají dominantní pozici, v průměru 69 % Čechů nakupuje probiotika v kamenné nebo online lékárně

Místo nákupu¹ [% , možnost označit více odpovědí]



Otázka: 1 Kde všude nakupujete následující léčiva či doplňky stravy? 2 Jaké všechny zdroje informací u následujících léčiv a doplňků stravy využíváte?

Báze: Ti, kteří nakupují probiotika, N = 1 658

³ Ostatní = Drogerie, supermarket, obecný e-shop, e-shop se sportovní výživou, kamenný obchod se sportovní výživou, nákup přes soc. síť
Zdroj: IPSOS kvantitativní výzkum na téma „Češi a probiotika“, listopad 2025, reprezentativní vzorek populace ČR, N = 2 000 respondentů.

Třetina Čechů užívá probiotika pravidelně

Frekvence užívání probiotik [% , celá populace]



Otázka: Jak často užíváte probiotika?

Báze: Reprezentativní vzorek české populace, N = 2 000

¹ Odpovědi: Denně, několikrát týdně, jednou za 14 dní, jednou za měsíc, jednou za 3 měsíce, jednou za půl roku, méně často

Zdroj: IPSOS kvantitativní výzkum na téma „Češi a probiotika“, listopad 2025, reprezentativní vzorek populace ČR, N = 2 000 respondentů.

Mikrobiom a probiotika z pohledu medicíny

MUDr. Jiří Vejmelka, MBA,
Interní klinika FTN a 3. LF UK
Program Health Plus



Mikrobiom lidského těla má zásadní význam pro naše celoživotní zdraví

 **Mikrobiom = „mikrobiální vesmír“**
v nás, na nás a kolem nás součástí jsou nejen bakterie,
ale i viry, kvasinky, archea, protozoa...

 Ústředím mikrobiomu lidského těla je **střevní mikrobiom**

 **Fascinující** dynamický výzkum a poznatky

 **Složitě „propojení“**
mezi mikrobiotou a orgány: např. osa mikrobiota –
střevo – játra, mikrobiota – střevo – mozek...

Funkce střevního mikrobiomu v řadě důležitých oblastí

- **Zpracování živin**
- **Podpora a rozvoj imunitního systému**
- **Tvorba některých vitamínů**
- **Metabolismus žlučových kyselin**
- **Ovlivnění střevní hybnosti**
- **Metabolismus cholesterolu**
- + další funkce

 **Neměli bychom zapomínat**
na preventivní a léčebný potenciál probiotik...

 **Stejně tak nezapomínáme**
na dostatečnou a pravidelnou pohybovou aktivitu, pestrou stravu s dostatkem vlákniny, bílkovin, flavonoidů, adekvátní pitný režim, dostatek spánku, psychohygienu.

 **Probiotika nelze zaměňovat**
s fermentovanými potravinami, i když tyto potraviny mají být jednoznačně pravidelnou součástí našeho jídelníčku a podobně jako probiotika patří mezi nástroje harmonizace naší mikrobioty.

Jaký je rozdíl mezi prebiotiky, synbiotiky, probiotiky a postbiotiky?

PREbiotika

„palivo“ pro zdraví prospěšné mikroby (např. rozpustná vláknina)

PRObiotika

živé mikroorganismy, které, pokud jsou podávány v dostatečném množství, přinášejí zdravotní užitek

SYNbiotika

kombinace prebiotik a probiotik

POSTbiotika

např. látky, které mikrobi produkují při svém metabolismu, např. mastné kyseliny s krátkým řetězcem nebo enzymy nebo jiné bioaktivní molekuly

Mohou být:

- **užívána v léčebném záměru**
(např. součást komplexní léčby idiopatických střevních zánětů nebo syndromu dráždivého tračníku)
- **užívána v preventivním „módu“**
(např. v prevenci zdravotních obtíží spojených s užíváním antibiotik)

Zapomíná se:

- na **imunitní vliv probiotik**
(např. prevence rozvoje alergických a atopických onemocnění)

Různé kmeny

- mají odlišné vlastnosti, jsou vhodné na různé zdravotní obtíže
- interagují různě s imunitním systémem

**Čiňme mikrobům dobře
- zdravím se nám
odmění!**

Probiotika a antibiotická léčba: přehled klinických důkazů

(2016–2025)

Veronika Szépe

ČVUT poprvé v ČR zpracovalo detailní review odborné literatury na téma probiotika a antibiotika. Jedná se o zevrubnou analýzu všech studií, které byly publikovány za posledních 10 let.

Přehled klinických důkazů (2016–2025)

- Celkem **posouzeno téměř 200 publikací**
- Detailně analyzováno:
 - 47 unikátních randomizovaných klinických studií (RCT)
 - 39 systematických přehledů a meta-analýz
 - 2 mechanistické studie

Interpretace důkazů kladla důraz na:

- klinicky relevantní endpointy
- typ populace a výchozí riziko
- časování a dávkování
- kmenovou specificitu

Antibiotiky asociovaný průjem (AAD)

Výsledky jednotlivých RCT jsou:

- heterogenní (pozitivní, neutrální i negativní)

Souhrnné analýzy (meta-analýzy) však ukazují:

- **přibližně 35 – 40% relativní snížení rizika AAD**

Velikost efektu závisí na:

- výchozím riziku pacienta
- načasování a dávce probiotik

**Přibližně
35-40%
relativní snížení
rizika AAD**

Zdroj:

Liao W, Chen C, Wen T, Zhao Q. Probiotics for the Prevention of Antibiotic-associated Diarrhea in Adults: A Meta-Analysis of Randomized Placebo-Controlled Trials. J Clin Gastroenterol. 2021 Jul 1;55(6):469-480. doi: 10.1097/MCG.0000000000001464. PMID: 33234881; PMCID: PMC8183490.

Goodman C, Keating G, Georgousopoulou E, Hespe C, Levett K. Probiotics for the prevention of antibiotic-associated diarrhoea: a systematic review and meta-analysis. BMJ Open. 2021 Aug 12;11(8):e043054. doi: 10.1136/bmjopen-2020-043054. PMID: 34385227; PMCID: PMC8362734.

Studie provedené na desítkách tisíc pacientů jasně prokazují bezpečnost probiotik

- V RCT se **probiotika nelišila od placeba v počtu komplikací**
- To znamená: **nebyly zaznamenány častější nežádoucí účinky**
- **Metaanalýzy zahrnující DESÍTKY TISÍC pacientů nezjistily ŽÁDNÉ BEZPEČNOSTNÍ RIZIKO**
- Dostupná klinická data **nepodporují tvrzení o klinické škodlivosti probiotik**

Negativní výsledek jedné studie nelze vztahovat na všechna probiotika

Cílenější klinické použití na základě:

- Rizikového profilu pacienta
- Typu antibiotik
- Volby kmene probiotik

*Lepší definice
klinicky relevantních
endpointů, které reflektují
reálnou klinickou praxi.*

*Integrace mikrobiomových
poznatků jako podpůrného
vysvětlení, nikoli náhrady
klinických výsledků.*

*Důraz na kmenově
specifická data
namísto hodnocení
„probiotik jako třídy“*

Další pokrok v této oblasti nebude spočívat jen v reinterpretaci stávajících dat, ale v provedení metodologicky kvalitnějších, cílených klinických studií.

Klinický přínos prevence AAD:

- existuje u vybraných kmenů
- v konkrétních situacích

Metaanalýzy:

- potvrzují průměrný preventivní účinek probiotik 35–40 %
- bez identifikace bezpečnostních signálů

Negativní studie:

- zpřesnily indikace
- nevyvrátily koncept jako takový



"Budoucnost patří přesnější indikaci, kmenové specifitě a realistickým klinickým endpointům."

**Děkujeme
za pozornost!**



Q&A

