



Česká lékařská společnost J. E. Purkyně: Probiotika nejsou všelék. Chybí důkazy o jejich univerzálním přínosu

Tisková zpráva, 14. 10. 2025, Praha

Probiotika patří k nejčastěji doporučovaným doplňkům při léčbě i prevenci nemocí, jejich přínos pro zdraví je však stále předmětem odborných diskusí. Část veřejnosti je vnímá jako způsob, jak posílit imunitu a obnovit střevní mikrobiotu, odborníci však upozorňují, že dosud chybí jednoznačné důkazy o jejich přínosu pro zdraví. Právě tuto problematiku otevřel Club České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně (ČLS JEP), kde se odborníci zaměřili na skutečnou roli probiotik v moderní medicíně.

Probiotika představují živé mikroorganismy, které mohou pozitivně ovlivňovat složení střevního mikrobiomu a tím přispívat ke zdraví člověka. Lékaři ale zdůrazňují, že účinky jednotlivých přípravků se výrazně liší a řada z nich postrádá vědecky prokázaný efekt. „Mikrobiom je nesmírně složitý systém, který opravdu nelze komplexně obnovit pouhou tabletou. Samotné užívání probiotik obvykle nestačí,“ uvedl **MUDr. Milan Trojánek, Ph.D.**, z Kliniky infekčních nemocí a cestovní medicíny 2. LF UK a FN Motol.

Podle odborníků je nutné rozlišovat mezi jednotlivými druhy probiotik a jejich prokázanými účinky. „Probiotika se liší kmen od kmene a jejich účinky nejsou univerzální. Dokonce jednotlivé kmeny probiotik mohou mít protichůdné účinky od imunostimulačního potenciálu po imunoregulační. Každý přípravek by měl mít jasně definovaný kmen a ideálně doložené klinické studie. Jinak riskujeme, že pacienti užívají něco, co v lepším případě nemá žádný efekt,“ doplnil **prof. RNDr. Jiří Hrdý, Ph.D.**, předseda České mikrobiomové společnosti ČLS JEP. Na Clubu ČLS JEP se odborníci z oblastí infekčního lékařství, farmacie a mikrobiologie shodli, že současné vědecké poznatky nejsou dostatečně přesvědčivé, aby podporovaly rutinní plošné užívání probiotik u všech pacientů.

Mají probiotika místo v antibiotické léčbě?

Jedním z nejčastějších témat diskuze bylo podávání probiotik během nebo po užívání antibiotik. Podle odborníků může u části pacientů dojít dokonce k přirozené obnově střevní mikrobioty rychleji bez doplňků než s nimi. „Některé studie ukazují, že u části pacientů se mikrobiom po antibiotické léčbě obnovuje rychleji přirozenou cestou než při současném užívání probiotik. Není proto možné tvrdit, že probiotika jsou nezbytná,“

Česká lékařská společnost J. E. Purkyně

Sokolská 490/31, 120 00 Praha 2

E-mail: czma@cls.cz, czma@cls.cz

Telefon: +420 224 266 223



přibližuje **MUDr. Milan Trojánek, Ph.D.** „*Současné podávání probiotik a antibiotik nemusí být vždy vhodné, protože probiotika mohou paradoxně snižovat účinnost antibiotik. Antibiotika se pak doslova ‚vyřadí‘ na probiotikách, místo aby působila proti patogenům, proti kterým byla antibiotika indikována,*“ doplnil **prof. Jiří Hrdý**.

Kimči místo kapslí: přirozená cesta k rovnováze

Podle odborníků je pro zdraví střevní mikrobioty zásadní především zdravá a pestrá strava. Fermentované potraviny jako kefír, jogurt, kysané zelí nebo kimči obsahují dostatek prospěšných bakterií, které podporují přirozenou obnovu mikrobiomu. „*Na Harvardově univerzitě nám přednášející uváděli, že místo probiotik po antibiotické terapii doporučují pacientům kimči, kefír nebo jiné kvašené potraviny. Fermentované potraviny jsou podle nich pro celkovou podporu mikrobiomu jednoznačně vhodnější než tabletky, které obsahují jen velmi omezený počet kmenů,*“ uzavírá **MUDr. Milan Trojánek, Ph.D.**

Shoda mezi odborníky panuje v tom, že probiotika mohou mít potenciál, avšak jejich přínos je nutné vnímat kriticky a s ohledem na individuální situaci pacienta. Další výzkum a kvalitní klinická data jsou podle **České lékařské společnosti J. E. Purkyně** klíčem k tomu, aby bylo možné přesněji určit, kdy a komu mohou probiotika skutečně pomáhat.

Kontakt pro média

PP Partners

Patrik Němeček

Senior PR Manager

tel.: +420 778 101 303

email: patrik.nemecek@pppartners.cz

Česká lékařská společnost J. E. Purkyně

Sokolská 490/31, 120 00 Praha 2

E-mail: czma@cls.cz, czma@cls.cz

Telefon: +420 224 266 223