

## Abstrakt

Tato bakalářská práce se věnuje fermentovaným potravinám, které hrají důležitou roli v lidské výživě po celém světě. Patří mezi ně potraviny, jako jsou kysané mléčné výrobky, fermentované masné a rybí výrobky, fermentované obiloviny, luštěniny, fermentované nápoje a kvasové pečivo.

Teoretická část práce se zaměřuje na druhy a nutriční význam jednotlivých skupin fermentovaných potravin. Zabývá se také zdravotními aspekty střevního mikrobiomu a možnými riziky spojenými s konzumací fermentovaných potravin.

Cílem práce v praktické části bylo zjistit oblíbenost a četnost konzumace nejběžnějších fermentovaných potravin pomocí dotazníkového šetření.

Výsledky ukázaly, že konzumace kysaných mléčných výrobků, zvláště jogurtů, je velmi oblíbená a většina respondentů tyto potraviny zařazuje do jídelníčku několikrát týdně. Velmi oblíbená je i kvašená zelenina, zvláště kysané zelí. Většina respondentů se také zajímá o téma probiotika a více než polovina respondentů zkusilo domácí výrobu fermentovaných potravin.

**klíčová slova:** fermentované potraviny, probiotika, kysané mléčné výrobky, kvašená zelenina, fermentované luštěniny, fermentované obiloviny, fermentované nápoje, kvasové pečivo