

## Co nadělit pod stromeček? Dárky na podporu mikrobiomu, radí odborníci

Česká Lípa, 11. prosince 2025

S blížícími se Vánocemi řešíme každý rok stejný problém: co koupit pod stromeček, aby byl dárek osobní, užitečný, a zároveň nezůstal nevyužitý v šuplíku? Trend posledních let je jasný — dárky, které podporují zdraví a duševní pohodu. Nejuniverzálnější se podle odborníků stávají produkty zaměřené na podporu mikrobiomu.

Zájem o problematiku lidského mikrobiomu v posledních letech sílí. Mikrobiom, tedy soubor mikroorganismů, které žijí na povrchu těla i uvnitř něj, hraje klíčovou roli zejména ve střevech, kde se podílí na trávení, energetickém metabolismu i imunitních reakcích. Podle aktuálních výzkumů má také dopad na psychickou pohodu. Obrovský boom proto dnes zažívá nejen trh s produkty určenými k péči o střevní mikrobiom, ale také o mikrobiom pokožky. To potvrzují i aktuální statistiky Innova Market Insights, podle kterých trh s produkty zaměřenými na kožní mikrobiom meziročně vzrostl o 68 %.

Dárky na podporu mikrobiomu proto podle odborníků patří k nejuniverzálnějším hitům letošních Vánoc. *„Důvodem je jejich praktičnost, protože zdraví řeší každý — a podpora trávení a imunity se hodí všem bez rozdílu věku. Tento typ dárků působí moderně, chytře a zároveň není ani příliš osobní, takže se jimi lze snadno trefit do vkusu obdarovaného,”* uvedla nutriční terapeutka **Michaela Gorčíková**, která se zároveň specializuje na vývoj produktů ve společnosti [deNatura.cz](https://deNatura.cz).

### Trendy dárky pro střeva: kimchi a kombucha

Střeva osidlují stovky druhů bakterií, které dohromady tvoří střevní mikrobiotu. Její diverzita je důležitá pro správné trávení, fungování střevní bariéry i odolnost vůči škodlivým mikroorganismům. *„Základem dobře fungující střevní mikrobioty je pestrá a vyvážená strava bohatá na vlákninu, která slouží jako hlavní zdroj potravy pro prospěšné střevní bakterie a podporuje jejich rozmanitost. Do jídelníčku je proto vhodné pravidelně zařazovat celozrnné obiloviny, luštěniny a dostatek ovoce a zeleniny,”* vysvětlila Michaela Gorčíková s tím, že střevům prospívají i přirozené zdroje živých probiotických kultur, jako jsou kvalitní jogurty, kefír, kysané mléčné výrobky či kvašená zelenina. Tyto potraviny pomáhají doplňovat bakterie, které mají pozitivní vliv na trávení, imunitu i celkovou pohodu. Podle specialistky si stále větší popularitu získávají také další fermentované potraviny. *„Skvělým dárkem pro podporu střevního mikrobiomu může být například tradiční korejská specialita kimchi nebo fermentovaný čaj kombucha. Jsou chutné, funkční a zároveň přinášejí do jídelníčku něco nového,”* řekla Gorčíková.

### Prebiotické a postbiotické produkty pro zdravý kožní mikrobiom

Obdobně jako střeva má svou vlastní mikrobiotu i samotná kůže. *„Kožní mikrobiom představuje soubor mikroorganismů, které přirozeně žijí na povrchu pokožky a společně podporují její ochranné funkce. Rovnováha tohoto prostředí je důležitá pro odolnost pleti, její*

*hydrataci i každodenní reakci na vnější vlivy,” řekla Michaela Gorčíková ze společnosti [deNatura.cz](https://denatura.cz), která se zaměřuje na vývoj funkční přírodní kosmetiky a doplňků stravy. „Když je kožní mikrobiom v rovnováze, pokožka lépe zvládá zátěž, méně reaguje podrážděním a rychleji se regeneruje. Narušení mikrobiomu může naopak přispět k pocitům suchosti, citlivosti nebo k oslabování kožní bariéry,” upřesnila specialistka.*

Proto se v moderní kosmetice stále častěji objevují produkty označované jako prebiotické nebo probiotické. Ve skutečnosti však nejde o živé bakterie, ale o tzv. postbiotika — látky vzniklé jejich zpracováním, například fermentované extrakty či bakteriální lyzáty. Tyto složky mohou podpořit funkci kožní bariéry, zklidnění pleti i její přirozenou obranyschopnost. „Taková péče může být užitečná zejména u suché, citlivé nebo oslabené pleti, ale přínos má prakticky pro každého. Pomáhá udržet kožní bariéru silnou a pleť odolnější,” dodala Gorčíková. Jako vhodný vánoční tip proto doporučuje produkty zaměřené na šetrnou péči o kožní bariéru, například hydratační séra a krémy s prebiotickými nebo postbiotickými složkami či jemné čisticí přípravky, které respektují přirozené pH pleti.