



# Polski paradoks: mimo ograniczonej wiedzy na temat mikrobioty, dobre praktyki zdrowotne pomagają utrzymać ją w równowadze

## Polska jest jednym z krajów, w których pojęcie „mikrobiota” jest najmniej znane



### Mniej niż 1 na 4 Polaków

wie dokładnie co oznacza słowo **mikrobiota**  
(24% w polskiej populacji, w porównaniu z 23% ogółem populacji)

Różnorodność mikrobioty jest jeszcze mniej znana niż w innych częściach świata:



**19%**

Mikrobiota **jelitowa**  
(w porównaniu do 26% na świecie)



**14%**

Mikrobiota **pochwy**  
(w porównaniu z 20% na świecie)



**14%**

Mikrobiota **jamy ustnej**  
(w porównaniu z 20% na świecie)



**14%**

Mikrobiota **skóry**  
(w porównaniu z 17% na świecie)

## A jednak coraz więcej Polaków przyjmuje zachowania sprzyjające równowadze ich mikrobioty



**65%**

ludzi twierdzi, że zmieniło swoje zachowanie, aby utrzymać zrównoważoną mikrobiotę, co stanowi wyższy odsetek niż średnia dla badanych krajów (58%)

**79%**

ogranicza spożycie przetworzonej żywności  
(w porównaniu do 75% na świecie)

**60%**

spożywa probiotyki (w porównaniu do 50% na świecie)

**51%**

spożywa prebiotyki (w porównaniu do 44% na świecie)

## Pomimo pewnych nieprawidłowych praktyk



**70%**

Polaków myje się kilka razy dziennie, co uważa się za niekorzystne dla mikrobioty ludzkiej (w porównaniu do 59% na świecie)

## „Złoty wiek mikrobioty”: Osoby w wieku 25-44 lat są lepiej poinformowane i bardziej świadome znaczenia mikrobioty

**14%**

osób poniżej 25 roku życia

**33%**

osób w wieku 25-34 lat

**36%**

osób w wieku 35-44 lat

**17%**

osób w wieku 60 lat i starszych

» **wie dokładnie, co oznacza słowo mikrobiota**



w porównaniu z **24%**

wszystkich badanych Polaków

**32%**

osób poniżej 25 roku życia

**46%**

osób w wieku 25-34 lat

**50%**

osób w wieku 35-44 lat

**39%**

osób w wieku 60 lat i starszych

» **zostało poinformowanych przez pracownika służby zdrowia o zachowaniach, które powinni podjąć, aby utrzymać zrównoważoną mikrobiotę**



w porównaniu z **42%**

wszystkich badanych Polaków

## Wyjaśnienie znaczenia mikrobioty leży w rękach pracowników służby zdrowia: klucz!



### 3 na 4 Polaków

uważa pracowników służby zdrowia za **główne źródło istotnych i wiarygodnych informacji** na temat mikrobioty (72% w porównaniu z 78% na świecie)

## Polacy są mniej poinformowani o mikrobiocie w porównaniu z resztą świata...

**39%**

zostało poinformowanych przez swoich lekarzy czy farmaceutów o tym, **czym jest mikrobiota i do czego służy** (w porównaniu z 45% na świecie)

## ... ale częściej przepisują probiotyki i prebiotyki

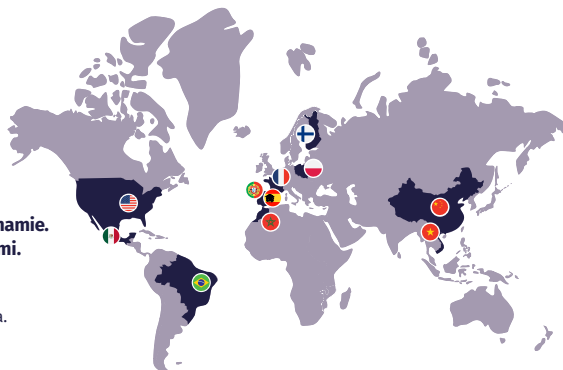
**68%**

osób otrzymało od swojego lekarza receptę na probiotyki lub prebiotyki (w porównaniu z 50% na świecie)

## Metodologia :

Od 26 stycznia do 26 lutego 2024 r. przeprowadzono ankietę internetową wśród 7500 osób w 11 krajach: Stanach Zjednoczonych, Brazylii, Meksyku, Francji, Portugalii, Hiszpanii, Chinach, Polsce, Finlandii, Maroku i Wietnamie. W przypadku próby polskiej przeprowadzono wywiady z 500 osobami.

Reprezentatywne próby według krajów zapewnione dzięki metodzie kwotowej zastosowanej do poci, wieku, regionu i zawodu respondenta.



**11**  
KRAJACH

**7 500**  
OSÓB