

kluczowych wniosków

Czerwiec 2025 r.

1. Mikrobiota: Rosnąca wiedza, brak zmian w zachowaniach

- Badanie z 2025 roku ujawnia pierwszy paradoks: choć świadomość na temat zdrowotnych aspektów mikrobioty stale rośnie, wiedza ta wciąż nie przekłada się na działanie. Przyjmowanie korzystnych nawyków pozostaje na stałym poziomie. Społeczeństwu nadal brakuje jasnego zrozumienia, jakie praktyki są potrzebne, aby utrzymać zrównoważoną mikrobiotę.

2. Mikrobiota: Podział pokoleniowy?

- Rodzicielstwo wydaje się być punktem wejścia do edukacji o mikrobiocie. Z drugiej strony — i to drugi paradoks — osoby starsze, mimo że należą do grupy podwyższonego ryzyka, pozostają najmniej poinformowane lub wyedukowane w tym zakresie.

3. „Bodziec mikrobiotyczny” przyjdzie od pracowników ochrony zdrowia

- Uznawani za osoby godne zaufania, pracownicy ochrony zdrowia są postrzegani jako najskuteczniejsi katalizatorzy zmiany zachowań. Ich rola jest kluczowa w pomaganiu społeczeństwu w przyjmowaniu lepszych nawyków wspierających zdrowie mikrobioty.

4. Testy mikrobioty: entuzjazm, który mówi wiele

- Trzecia edycja badania potwierdza rosnącą świadomość społeczną: wiele osób jest gotowych wykonać testy mikrobioty, nawet przed innymi badaniami lekarskimi. Ten entuzjazm wynika z chęci lepszego poznania własnego zdrowia — szczególnie zdrowia układu pokarmowego — i z potrzeby wspierania badań naukowych.

5. Zrozumienie wpływu antybiotyków na mikrobiotę: nadal nie jest to odruch

- Chociaż pracownicy służby zdrowia coraz częściej rozmawiają z pacjentami o mikrobiocie, badanie ujawnia utrzymujący się brak świadomości na temat szkodliwego wpływu antybiotyków na równowagę mikrobioty. Niewielu respondentów rozpoznaje zagrożenia, a jeszcze mniej zna ochronną rolę probiotyków i prebiotyków. Współprzepisanie nadal jest rzadkością, co świadczy o istotnej luce w zakresie profilaktyki i edukacji zdrowotnej.