

Komunikat prasowy

czerwiec 2025 r.

Międzynarodowe Obserwatorium Mikrobioty – 3. edycja – 2025 r. Ankieta przeprowadzona wśród 7500 osób w 11 krajach

Moment mikrobioty: łączenie świadomości i działania

Mikrobiota składa się z miliardów mikroorganizmów, takich jak bakterie, wirusy, grzyby, archeony itp. Żyje w naszym przewodzie pokarmowym, skórze, jamie ustnej, nosie i płucach. Organizmy te odgrywają kluczową rolę w naszym samopoczuciu, wspomagając trawienie, stymulując układ odpornościowy i chroniąc nas przed chorobami zakaźnymi. Ale poza tymi funkcjami mikrobiota wpływa również na nasz nastrój, metabolizm, a nawet długowieczność. Brak równowagi mikrobioty, często spowodowany czynnikami takimi jak dieta, styl życia lub leki, może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, od zaburzeń trawienia po problemy sercowo-naczyniowe i depresję. Utrzymanie zdrowej mikrobioty w naszym organizmie jest zatem niezbędne dla naszego ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia.

*Już **trzeci rok z rzędu** Biocodex Microbiota Institute zlecił Ipsos przeprowadzenie dużego międzynarodowego badania dotyczącego mikrobioty: **International Microbiota Observatory**. Jakie są trendy w świadomości mikrobioty? Czy w tym roku ludzie przyjęli więcej zachowań mających na celu ochronę i zachowanie ich mikrobioty? Jaką rolę odgrywa personel medyczny w edukacji swoich pacjentów? Co ludzie sądzą o testach mikrobioty?*

*To duże badanie zostało przeprowadzone przez Ipsos wśród **7500 osób w 11 krajach** (USA, Brazylia, Meksyk, Francja, Niemcy, Włochy, Portugalia, Polska, Finlandia, Chiny i Wietnam). W każdym kraju przeprowadzono **wywiady z reprezentatywną próbą populacji w wieku od 18 lat wzwyż**. Reprezentatywność została zapewniona dzięki metodzie kwotowej zastosowanej do płci, wieku, regionu i zawodu respondenta. Ankieta została przeprowadzona online w okresie od 21 stycznia do 28 lutego 2025 roku.*



1. Ogólny wzrost świadomości pojęć związanych z mikrobiotą i jej znaczeniem...

- **Dokładna świadomość mikrobioty wzrosła od 2023 r.** (+3 punkty w porównaniu z 2023 r.). **Jednak nadal liczba osób, która wie dokładnie, co oznacza słowo mikrobiota, stanowi mniejszość (23%).** Ogólnie rzecz biorąc, ponad 7 osób na 10 jest świadome istnienia mikrobioty (71%, +8 punktów procentowych w porównaniu z 2023 r.).
- **Wiedza na temat różnorodności mikrobioty pozostaje niedoceniana, pomimo pewnych postępów.** Mikrobiota jelitowa jest nadal najbardziej znaną mikrobiotą: 26% osób dokładnie wie, co to jest (+4 punkty w porównaniu z 2023 r.). Z kolei 1 osoba na 5 wie dokładnie o mikrobiocie pochwy (20%, +3 punkty w porównaniu z 2023 r.) i o mikrobiocie jamy ustnej (20%, +3 punkty w porównaniu z 2023 r.). 18% wie dokładnie, czym jest mikrobiota skóry (+1 punkt w porównaniu z 2023 r.), 16% wie, czym jest mikrobiota układu moczowego (+2 punkty w porównaniu z 2023 r.).
- **Wiedza na temat roli, możliwości i znaczenia mikrobioty rośnie z roku na rok:** 4 osoby na 5 są świadome, że dieta ma znaczący wpływ na równowagę mikrobioty (80%), co stanowi wzrost o 6 punktów procentowych od 2023 r.; 79% jest świadome, że w niektórych przypadkach brak równowagi mikrobioty może mieć znaczące konsekwencje zdrowotne, co stanowi wzrost o 4 punkty procentowe od 2023 r.; a 76% jest świadome, że mikrobiota odgrywa ważną rolę w mechanizmach obrony immunologicznej, co stanowi wzrost o 4 punkty procentowe od 2023 r.
- **Cierpiąc z powodu problemów zdrowotnych związanych z mikrobiotą, większość ludzi wykazuje się świadomością mikrobioty, trafnie łącząc te problemy ze swoją mikrobiotą:** 59% osób, które cierpiały na biegunkę poantybiotykową, poprawnie powiązało ją ze swoją mikrobiotą. Ponad połowa osób, które cierpiały na infekcję układu moczowo-płciowego, poprawnie powiązała ją ze swoją mikrobiotą (52%).
- **Utrzymuje się pewien brak zrozumienia, chociaż wiedza poprawiła się w porównaniu z poprzednimi falami.** 56% osób wie, że mikrobiota umożliwia jelitom dostarczanie do mózgu informacji niezbędnych dla naszego zdrowia (+3 punkty w porównaniu z 2023 r.); tylko połowa osób wie, że mikrobiota nie znajduje się wyłącznie w jelitach (53%, +6 punktów w porównaniu z 2023 r.); a jedna trzecia osób wie, że mikrobiota składa się wyłącznie z bakterii (32%, +3 punkty w porównaniu z 2024 r.).

2. Chociaż świadomość mikrobioty wzrosła, przełożenie tego na konkretne działania pozostaje wyzwaniem

- **Większość osób deklaruje, że zmieniła już swoje zachowania, aby utrzymać równowagę mikrobioty (56%),** co jest stabilnym wynikiem w porównaniu z ubiegłym rokiem (−1 punkt). **Jednak bardzo niewiele osób zmieniło „znacznie” swoje zachowania,** aby chronić swoją mikrobiotę (16%, −1 punkt w porównaniu z 2024 r.). 2 osoby na 5 zmieniły „trochę” swoje zachowania ze względu na swoją mikrobiotę (40%, bez zmian w porównaniu z 2024 r.).
- **Tylko mniejszość naprawdę włączyła do swojego codziennego życia zachowania mające na celu utrzymanie zrównoważonej mikrobioty.** Jedna trzecia populacji



regularnie angażuje się w aktywność fizyczną (32%, –1 punkt w porównaniu z 2024 r.), 31% konsekwentnie utrzymuje zróżnicowaną i zbilansowaną dietę (–1 punkt w porównaniu z 2024 r.), a 23% aktywnie ogranicza spożycie przetworzonej żywności (–2 punkty w porównaniu z 2024 r.).

- **Co więcej, zachowania bardziej bezpośrednio związane z ochroną mikrobioty nie są poprawnie wprowadzane.** Ponad połowa myje swoje ciało co najmniej dwa razy dziennie (53%), pomimo szkodliwego wpływu mycia na mikrobiotę. 38% kobiet bierze prysznic dopochwowy (–4 punkty w porównaniu z 2023 r.), co jest szkodliwą praktyką dla mikrobioty pochwy.
- **Wyniki te podkreślają znaczną lukę między świadomością a zdecydowanymi działaniami, jeśli chodzi o zdrowie mikrobioty.** Podczas gdy ludzie mogą zdobywać wiedzę na temat znaczenia mikrobioty, zrozumienie to nie przekłada się jeszcze skutecznie na zdecydowane, niezachwiane zmiany stylu życia.

3. Mikrobiota: podział pokoleniowy? Rodzicielstwo kontra seniorzy

- **Rodzicielstwo: droga do świadomości mikrobioty**
- Rodzice małych dzieci (w wieku poniżej 3 lat) wydają się mieć większą wiedzę na temat mikrobioty: ponad jedna trzecia z nich (34%), czyli więcej niż średnia (23%), wie dokładnie, czym jest mikrobiota. Ogólnie rzecz biorąc, 83% osób jest świadome tego, czym jest mikrobiota, co stanowi wyższą świadomość w porównaniu ze średnią (71%).
- Jest również bardziej prawdopodobne, że osoby te zmienią własne zachowania, aby chronić równowagę swojej mikrobioty: zrobiło to 2/3 rodziców małych dzieci (67%), czyli znacznie więcej niż wynosi średnia (56%).
- Ten silny związek między świadomością a działaniami podejmowanymi przez rodziców małych dzieci można wyjaśnić kluczową rolę odgrywaną przez personel medyczny w edukacji rodziców. W rzeczywistości 3 osoby na 5 otrzymały wyjaśnienia na temat mikrobioty, jej roli i funkcji (59%) w porównaniu do zaledwie 42% populacji ogólnej.
- Ze względu na wysoką świadomość mikrobioty rodzice małych dzieci wyrażają większe zainteresowanie badaniem mikrobioty: 68% byłoby zainteresowane wykonaniem testu mikrobioty (w porównaniu z 61% populacji ogólnej).
- **Paradoksalnie, seniorzy pozostają mniej wyedukowani w kwestii mikrobioty, pomimo wyższego ryzyka dla zdrowia wynikającego z ich wieku**
- Respondenci w wieku 60 lat i starsi mają niższą świadomość mikrobioty: tylko 17% z nich ma dokładną świadomość mikrobioty w porównaniu do 23% w populacji ogólnej. Ogólnie rzecz biorąc, 63% seniorów wie, czym jest mikrobiota, co jest poniżej wyników ogólnych (71%).
- Tylko połowa seniorów zmieniła swoje zachowania, aby utrzymać zrównoważoną mikrobiotę, w porównaniu do 56% w wynikach globalnych.



- Te niskie wyniki można wyjaśnić poziomem informacji przekazywanych im przez personel medyczny. Seniorzy rzeczywiście wydają się być populacją najmniej uświadomioną na mikrobiotę przez personel medyczny: tylko jedna trzecia z nich otrzymała wyjaśnienia na temat tego, czym jest mikrobiota, jaką odgrywa rolę i jakie pełni funkcje (w porównaniu z 42% ogółem).
- Co więcej, seniorzy rzadziej są zainteresowani badaniem swojej mikrobioty: 55% wyraża zainteresowanie wykonaniem testu mikrobioty (w porównaniu z 61% populacji ogólnej).

4. Znaczne zainteresowanie badaniem mikrobioty: ludzie dostrzegający potencjalne korzyści zdrowotne, ujawniający rosnącą świadomość i zrozumienie tematu?

- **Rzeczywiste zainteresowanie analizą mikrobioty:** ponad 3 osoby na 5 wyrażają zainteresowanie wykonaniem testu mikrobioty (61%).
- **Ludzie chcą testować mikrobiotę, z którą są najbardziej zaznajomieni:** 4 osoby na 5 byłyby zainteresowane badaniem mikrobioty jelitowej (80%), mikrobioty znanej 57% respondentów. Następnie 42% byłoby zainteresowane testem mikrobioty jamy ustnej, mikrobioty znanej 48% respondentów. Wśród kobiet ponad połowa byłaby zainteresowana badaniem mikrobioty pochwy (54%), mikrobioty znanej 54% kobiet.
- **Testy mikrobioty są postrzegane jako przydatne przede wszystkim ze względów zdrowotnych:** 3 osoby na 5 uważają, że badanie mikrobioty jest przydatne do przeprowadzenia kontroli stanu zdrowia (60%), 53% postrzega je jako narzędzie pomagające przywrócić równowagę mikrobioty, 51% w celu zapobiegania i/lub spowolnienia wystąpienia patologii, a 49% w celu zidentyfikowania czynników stylu życia wpływających na mikrobiotę i prowadzących do chorób przewlekłych. **Wskazuje to na uznanie potencjalnych korzyści zdrowotnych mikrobioty, pokazując rosnące zrozumienie tej kwestii.**
- **Aby wesprzeć badania naukowe, znaczna część populacji zgodziłaby się oddać swój stolec:** 59% byłoby skłonne oddać swój stolec, gdyby mogło to przyczynić się do rozwoju wiedzy naukowej w dziedzinie mikrobioty, odżywiania i zdrowia.

5. „Przebudzenie mikrobioty” kierowane przez personel medyczny: kluczowa rola w przechodzeniu od wiedzy do działania i zachęcaniu do podejmowania właściwych zachowań

- **Personel medyczny jest nadal najbardziej zaufanym źródłem informacji o mikrobiocie:** ponad 3 osoby na 4 uważają pracowników opieki zdrowotnej za główne źródło wiarygodnych informacji o mikrobiocie (78%, +3 punkty w porównaniu z 2024 r.).



- **Informacje przekazywane przez personel medyczny na temat mikrobioty są nadal ograniczone, ale stale ich przybywa.** Ponad 2 osoby na 5 otrzymały wyjaśnienie, czym jest mikrobiota, jaka jest jej rola i funkcje (42%, +7 punktów w porównaniu z 2023 r.). Prawie połowa respondentów została poinformowana o znaczeniu posiadania jak najbardziej zrównoważonej mikrobioty (47%, +6 punktów w porównaniu z 2023 r.), a 46% otrzymało wyjaśnienia dotyczące dobrych zachowań, które należy przyjąć, aby utrzymać zrównoważoną mikrobiotę (+4 punkty w porównaniu z 2023 r.). **Jednak, tylko 29% respondentów zgłosiło, że otrzymało wszystkie te informacje od personelu medycznego, a zaledwie 8% otrzymywało te wyczerpujące informacje wielokrotnie.**
- **Wykazano, że otrzymanie profesjonalnych wskazówek pozytywnie wpływa na świadomość mikrobioty i przyjęcie dobrych nawyków.** Osoby, które otrzymały powtarzające się i wielokrotne informacje na temat mikrobioty od personelu medycznego, lepiej rozumieją termin mikrobiota (54% wie dokładnie, czym jest mikrobiota, w porównaniu z 23% wśród całej populacji). Jest również bardziej prawdopodobne, że zmienili swoje zachowania, aby utrzymać zrównoważoną mikrobiotę (93% w porównaniu do 56% w całej populacji). **Personel medyczny jest kluczowym czynnikiem stymulującym zmiany zachowań w zakresie zdrowia mikrobioty.**

6. Wpływ antybiotyków na mikrobiotę: wzmocnienie powiązania poprzez profesjonalną edukację

- **Duża i coraz większa wiedza na temat wpływu antybiotyków na mikrobiotę:** 3 osoby na 4 są świadome, że antybiotyki mają wpływ na ich mikrobiotę (73%, +4 punkty w porównaniu z 2023 r.).
- **Doświadczając biegunki poantybiotykowej, ludzie trafnie łączą ją z mikrobiotą:** 3 osoby na 5 poprawnie łączą problem związany z mikrobiotą ze swoim stanem zdrowia (59%).
- **Brak informacji od personelu medycznego:** Bardzo niewiele osób otrzymało informacje na temat mikrobioty podczas przepisywania im antybiotyków. Tylko 2 osoby na 5 zgłosiły, że pracownik służby zdrowia powiedział im, iż przyjmowanie antybiotyków może mieć negatywny wpływ na ich mikrobiotę (39%, +2 punkty w porównaniu z 2023 r.). A tylko 38% otrzymało porady dotyczące ograniczenia negatywnych skutków stosowania antybiotyków na ich mikrobiotę (+1 punkt w porównaniu z 2023 r.).
- **Dlatego nawet jeśli ludzie zaczynają rozumieć związek między antybiotykami a niezrównoważoną mikrobiotą, nie otrzymują wystarczających profesjonalnych porad, które pomogłyby im ograniczyć negatywny wpływ antybiotyków na ich mikrobiotę.**

7. Podczas gdy Polacy przyjmują zachowania chroniące mikrobiotę polegające na spożywaniu probiotyków i prebiotyków, wydają się nie posiadać wiedzy

na temat mikrobioty: potrzeba szerszej edukacji ze strony personelu medycznego.

- **Niska świadomość mikrobioty w Polsce, brak postępów od zeszłego roku.** Tylko 18% Polaków wie dokładnie, czym jest mikrobiota, co stanowi jeden z najniższych zaobserwowanych odsetków (23% we wszystkich badanych krajach). Świadomość ta jest o 6 punktów niższa niż w 2024 roku. Ogólnie rzecz biorąc, 74% Polaków jest świadome istnienia mikrobioty (–1 punkt w porównaniu z 2024 r.), co jest wynikiem zbliżonym do średniej (71%).
- **Koncentrując się na świadomości różnorodności mikrobioty, Polska znajduje się wśród krajów o najniższych wynikach.** Tylko 15% Polaków wie dokładnie, czym jest mikrobiota jelitowa (–4 punkty w porównaniu z 2024 r., w porównaniu z 26% na świecie), 13% – mikrobiota skóry (–1 punkt w porównaniu z 2024 r., w porównaniu z 18% na świecie), 12% – mikrobiota pochwy (–2 punkty w porównaniu z 2024 r., w porównaniu z 20% na świecie) i 12% – mikrobiota jamy ustnej (–2 punkty w porównaniu z 2024 r., w porównaniu z 20% na świecie).
- **Polacy są jednak bardziej niż przeciętnie skłonni do zmiany swoich zachowań w celu utrzymania równowagi mikrobioty, zwłaszcza poprzez spożywanie probiotyków i prebiotyków.** Prawie 2/3 Polaków zmodyfikowało swoje zachowania, aby utrzymać równowagę mikrobioty (64%, –1 punkt w porównaniu z 2024 r.), co stanowi wyższy odsetek w porównaniu z innymi krajami (56%). Jednak tylko 15% stwierdziło, że „bardzo” zmieniło swoje zachowanie (–1 punkt w porównaniu z 2024 r., w porównaniu z 16% ogółem). Mówiąc dokładniej, Polacy wyróżniają się pod względem spożycia probiotyków i prebiotyków: 58% spożywa probiotyki (–2 punkty w porównaniu z 2024 r.), przy zaledwie 49% ogółem; a 47% spożywa prebiotyki (–4 punkty w porównaniu z 2024 r.), w porównaniu z zaledwie 41% ogółem).
- **Duże zainteresowanie testami mikrobioty, co pokazuje rosnące zrozumienie wpływu mikrobioty na zdrowie.** Ponad połowa Polaków wyraża zainteresowanie wykonaniem testu mikrobioty (56% w porównaniu z 61% ogółem). Osoby lepiej poinformowane na temat mikrobioty są bardziej skłonne zrozumieć znaczenie dbania o nią, w tym poprzez przeprowadzanie testów. 64% osób świadomych istnienia mikrobioty byłoby rzeczywiście zainteresowane jej zbadaniem. Podawane przez respondentów powody, dla których badanie mikrobioty mogłoby być przydatne, są podobne w Polsce i w wynikach globalnych: 62% w celu przeprowadzenia kontroli stanu zdrowia (w porównaniu z 60% ogółem), 53% w celu zidentyfikowania czynników stylu życia, które mogą wpływać na mikrobiotę i prowadzić do chorób przewlekłych (w porównaniu z 49% ogółem) oraz 51% w celu zapobiegania i/lub spowolnienia wystąpienia patologii (w porównaniu z 51% ogółem). Ponad połowa Polaków byłaby skłonna oddać swój stolec, gdyby mogło to przyczynić się do rozwoju wiedzy naukowej w dziedzinie mikrobioty, żywienia i zdrowia (56%), co jest wynikiem zbliżonym do średniej (59%).
- **W Polsce w zakresie informacji o mikrobiocie ludzie polegają na personelu medycznym.** Ponad 7 na 10 Polaków polega w pierwszej kolejności na personelu



International
Microbiota
Observatory

BIOCODEX
Microbiota Institute



medycznym, jeśli chodzi o wiarygodne informacje na temat mikrobioty (72%, stabilny wynik w porównaniu z 2024 r., w porównaniu z 78% ogółem).

- **Profesjonalne informacje na temat mikrobioty w Polsce powinny wykraczać poza recepty na probiotyki i prebiotyki.** 71% Polaków otrzymało receptę na probiotyki lub prebiotyki (+3 punkty w porównaniu z 2024 r.), co stanowi jeden z najwyższych obserwowanych odsetków (49% ogółem). Jednak tylko 39% otrzymało już wyjaśnienie, czym jest mikrobiota, jakie są jej role i funkcje (bez zmian w porównaniu z 2024 r., w porównaniu z 42% ogółem).
- **Profesjonalne uwrażliwienie, które ma pozytywny wpływ na świadomość mikrobioty i korzystne zachowania.** Wśród Polaków, którzy co najmniej raz otrzymali informacje od personelu medycznego, 43% słyszało już o każdej mikrobiocie (w porównaniu z 28% wśród wszystkich Polaków). Są oni również bardziej skłonni do zmiany swoich zachowań w celu ochrony mikrobioty (88% w porównaniu do 64% wśród wszystkich Polaków).



Informacje o Biocodex Microbiota Institute

Biocodex Microbiota Institute to międzynarodowe centrum wiedzy poświęcone mikrobiocie. Instytut edukuje społeczeństwo i personel medyczny w zakresie znaczenia mikrobioty w kontekście ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia.

<https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/pl>

Kontakt dla prasy Biocodex Microbiota Institute:

Olivier Valcke, dyrektor Biocodex Microbiota Institute
Global Microbiota Communication

+33 6 43 61 32 58

o.valcke@biocodex.com

Kontakt dla prasy Ipsos:

Etienne Mercier, dyrektor ds. opinii i zdrowia – Ipsos Public Affairs

+33 6 23 05 05 17

Etienne.Mercier@ipsos.com