



International Microbiota Observatory

L'Observatoire International
des Microbiotes

Neljäs aalto

Suomen tulokset



Menetelmät

Menetelmät



11
maata

7 500
vastaajaa

Kansainvälinen Microbiota Observatory -tutkimus toteutettiin verkossa **11 maassa** 3.2.–13.3.2026. Maakohtaiset edustavat otokset varmistetaan kiintiömenetelmällä, jota sovelletaan vastaajan sukupuoleen, ikään, alueeseen ja ammattiin.

Vuoden 2023 osallistujat

-  Yhdysvallat (n=500)
-  Brasilia (n=500)
-  Meksiko (n=1 000)
-  Ranska (n=1 000)
-  Portugali (n=500)
-  Kiina (n=1 000)

Vuoden 2024 osallistujat

-  Puola (n=500)
-  Suomi (n=500)
-  Vietnam (n=1 000)

Vuoden 2025 osallistujat

-  Saksa (n=500)
-  Italia (n=500)



Raportin kaikki tulokset esitetään prosentteina. Tilastollinen merkitsevyys osapopulaatioissa ja suhteessa edelliseen aaltoon lasketaan 95 %:n luottamustasolla. Luettavuuden parantamiseksi merkitsevät erot on korostettu  vihreällä ja  oranssilla värillä ja kehitys nuolilla.  





**Tietoisuus mikrobiomista
lisääntyy Suomessa,
mutta on edelleen
rajallista**

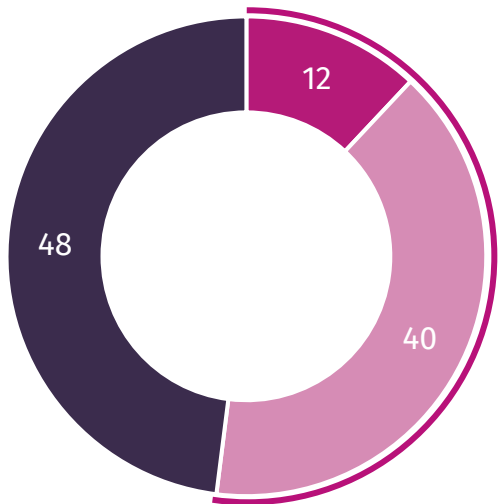


Tietoisuus mikrobiomista kasvaa hieman vuosi vuodelta, puolet on jo kuullut siitä, mutta tietoisuus on silti kaukana maailmanlaajuisesta tietoisuudesta.



Kysymys 2. Oletko koskaan kuullut "mikrobiomista"?

Pohja: Kaikki vastaajat



- Kyllä, ja tiedän tarkalleen, mikä se on
- Kyllä, mutta en tiedä tarkalleen, mikä se on
- Ei, en ole koskaan kuullut siitä

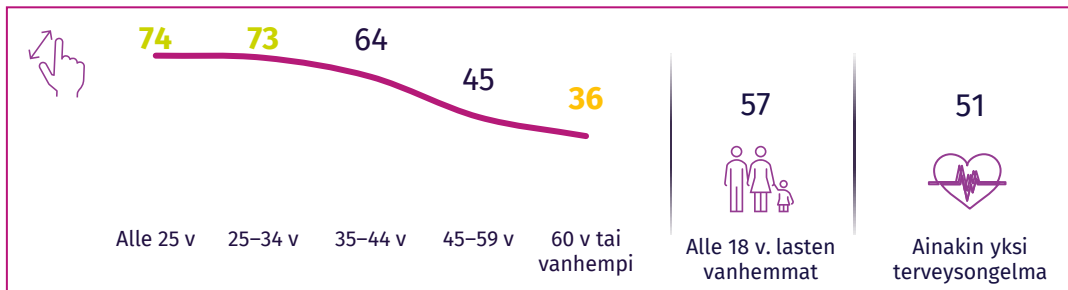
52 % on jo kuullut termistä mikrobiomi

2025: 46 %

2024: 41 % **+11 pts vs. 2024**



72 %



● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi

● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi

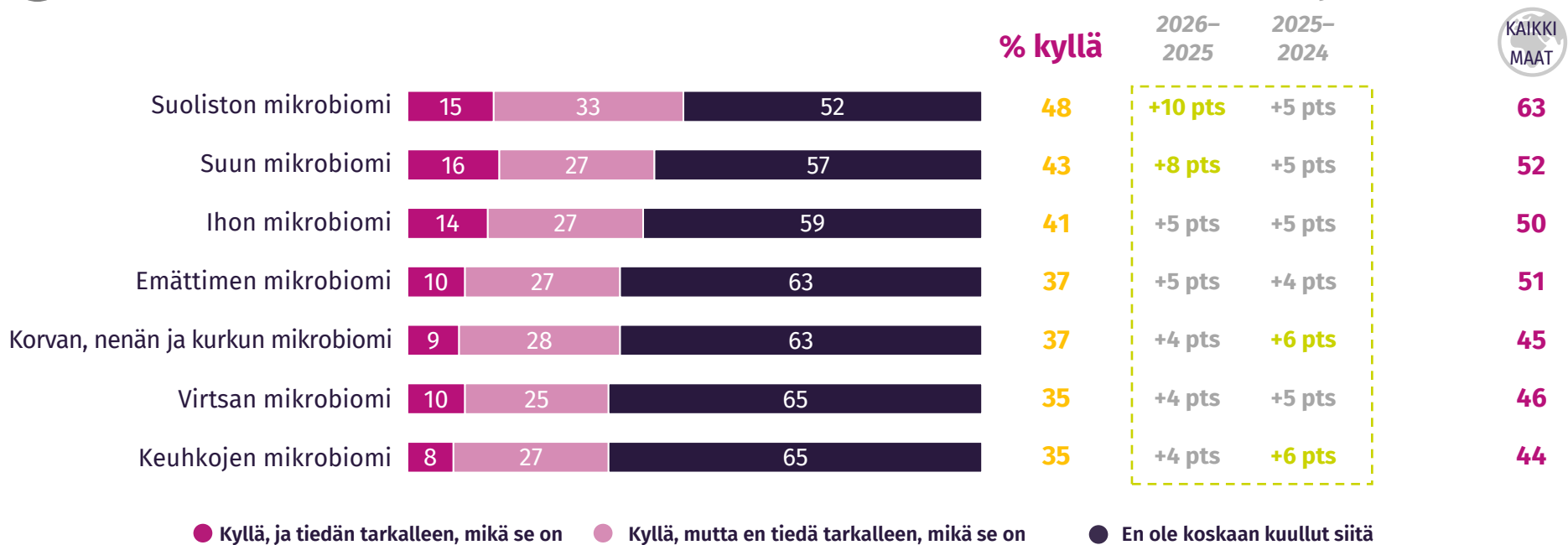


Kunkin mikrobiomityypin osalta tietoisuus kasvaa vuosi vuodelta, mutta on silti melko kaukana maailmanlaajuisista tuloksista.



Kysymys 3. Ja tarkemmin sanottuna, oletko koskaan kuullut seuraavista termeistä?

Pohja: Kaikki vastaajat

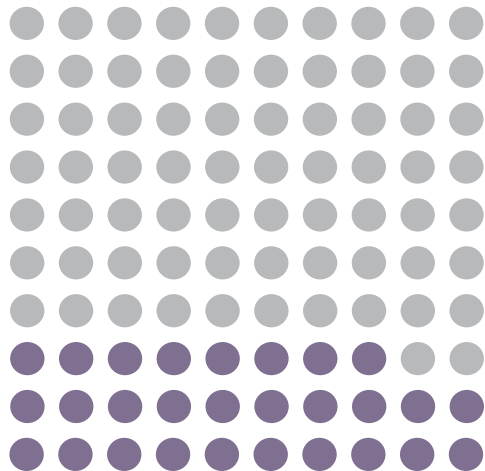




Yli neljännes on jo kuullut kunkin mikrobiomin sijainnista, mikä on lähellä maailmanlaajuista keskiarvoa.

Kysymys 3. Ja tarkemmin sanottuna, oletko koskaan kuullut seuraavista termeistä?

Pohja: Kaikki vastaajat



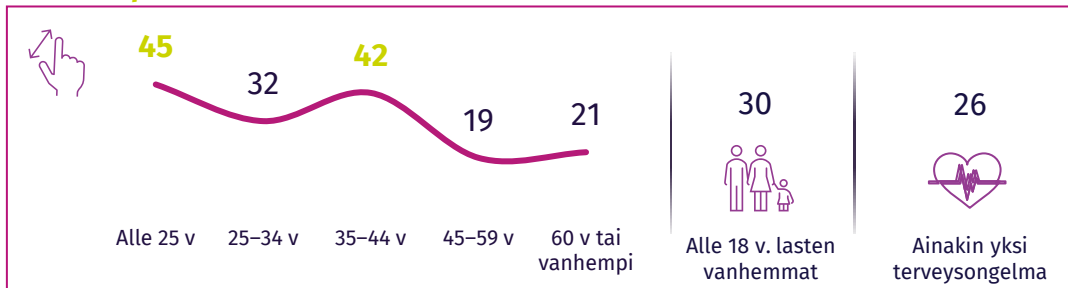
28 % on jo kuullut jokaisesta mikrobiomista: suoliston, emättimen, ihon, keuhkojen, virtsateiden, suun sekä korvan, nenän ja kurkun mikrobiomi

2025: 25 %

2024: 20 % +8 pts vs. 2024



32 %



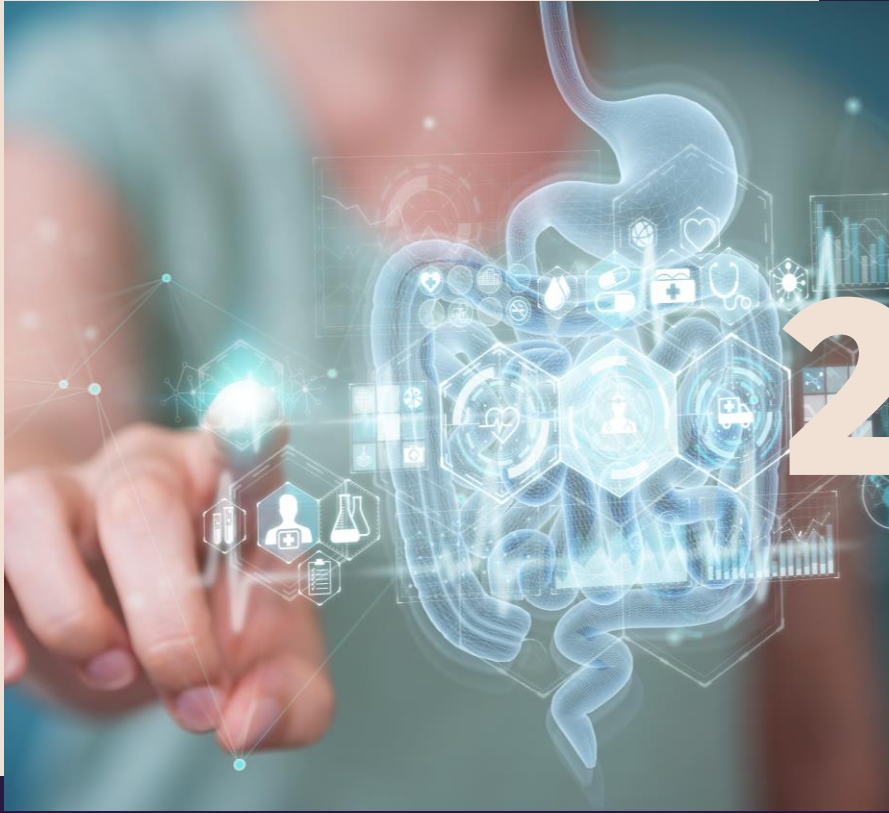
Mutta vain **5 %** tietää tarkalleen kaikki niistä

2025: 6 %

2024: 5 %



7 %



2
Terveysthuollon
ammattilaiset ovat
luotettava lähde, mutta
tietoa ei vielä
anneta riittävästi



Vuosien varrella terveydenhuollon ammattilaiset ovat edelleen luotetuin mikrobiomia koskeva tietolähde.

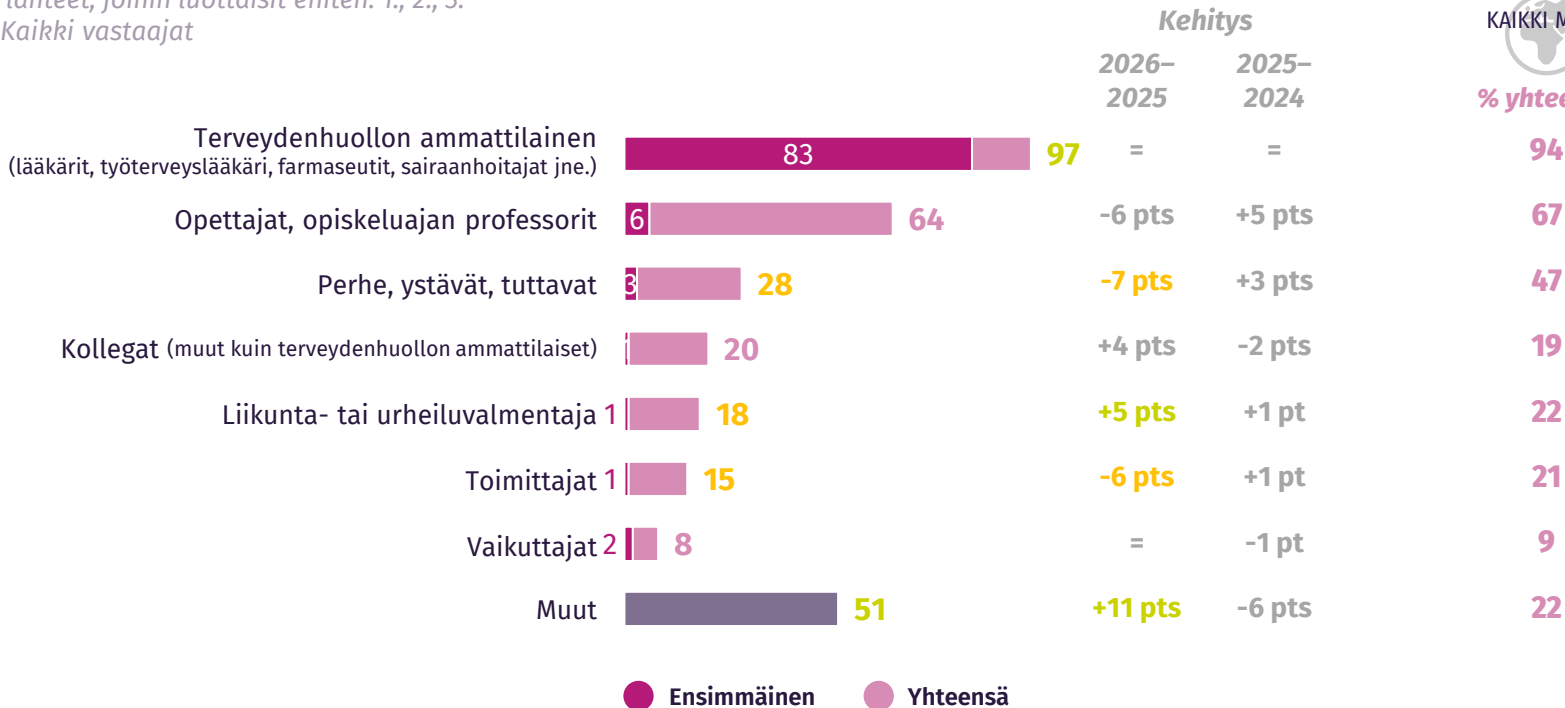
Kysymys 2V2. Keneen luottaisit eniten mikrobiomia koskevan olennaisen ja luotettavan tiedon saamiseksi?

Valitse lähteet, joihin luottaisit eniten: 1., 2., 3.

Pohja: Kaikki vastaajat



% yhteensä





Kaikki ikäryhmät luottavat ensisijaisesti terveydenhuollon ammattilaisiin tiedonlähteenä.

Kysymys 2V2. Keneen luottaisit eniten mikrobiomia koskevan olennaisen ja luotettavan tiedon saamiseksi?

Valitse lähteet, joihin luottaisit eniten: 1., 2., 3.

Pohja: Kaikki vastaajat

	Yhteensä	Alle 25 v n=47	25–34 v n=80	35–44 v n=81	45–59 v n=116	60 v tai vanhempi n=176	Miehet n=254	Naiset n=246	Alle 18 v. lasten vanhemmat n=109	Ainakin yksi terveysongelma n=364
Terveydenhuollon ammattilainen (lääkärit, työterveyslääkäri, farmaseutit, sairaanhoitajat jne.)	97	87	97	98	98	99	97	98	96	98
Opettajat, opetusalan professorit	64	70	79	58	66	57	68	60	61	63
Perhe, ystävät, tuttavat	28	45	24	24	24	30	26	30	34	29
Kollegat (muut kuin terveydenhuollon ammattilaiset)	20	23	15	21	28	16	21	19	29	19
Liikunta- tai urheiluvalmentaja	18	25	16	22	19	14	19	17	19	19
Toimittajat	15	16	17	18	13	14	13	17	17	15
Vaikuttajat	8	9	5	10	5	9	8	7	6	7
Muut	51	25	48	50	48	61	49	53	37	50

● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi

● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026

International Microbiota Observatory

Ipsos bva



Suomalaiset saavat terveydenhuollon ammattilaisilta merkittävästi vähemmän mikrobiomitietoa maailmanlaajuisiin tuloksiin verrattuna



Kysymys 5. Onko kukaan kohtaamistasi terveydenhuollon ammattilaisista koskaan tehnyt mitään seuraavista?

Pohja: Kaikki vastaajat

Vain **16 %** oli saanut **KAIKKI NÄMÄ TIEDOT** ainakin kerran
6 % oli saanut kaikki nämä tiedot useita kertoja



33 %

11 %

% kyllä

Kertonut sinulle, miten tärkeää on säilyttää mikrobiomin tasapaino mahdollisimman hyvin



26

Selittänyt sinulle, mikä mikrobiomi on ja mitkä ovat sen tehtävät ja toiminnot



20

Selittänyt sinulle, miten saat ylläpidettyä mikrobiomisi tasapainoa mahdollisimman hyvin



20



Kyllä, useita kertoja



Kyllä, kerran



Ei koskaan



Terveysthuollon ammattilaisten antamien tietojen taso ei ole parantunut vuosien varrella.



Kysymys 5. Onko kukaan kohtaamistasi terveydenhuollon ammattilaisista koskaan tehnyt mitään seuraavista?

Pohja: Kaikki vastaajat

% kyllä

	Yhteensä	2026– 2025	Kehitys 2025– 2024	KAIKKI MAAT
% sai KAIKKI NÄMÄ TIEDOT ainakin kerran	16	+1 pt	=	33
% sai KAIKKI NÄMÄ TIEDOT <u>useita kertoja</u>	6	+2 pts	+1 pt	11
Kertonut sinulle, miten tärkeää on säilyttää mikrobiomin tasapaino mahdollisimman hyvin	26	+3 pts	+1 pt	43
Selittänyt sinulle, mikä mikrobiomi on ja mitkä ovat sen tehtävät ja toiminnot	20	+2 pts	-1 pt	39
Selittänyt sinulle, miten saat ylläpidettyä mikrobiomisi tasapainoa mahdollisimman hyvin	20	=	=	43



Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi



Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi





Alle 25-vuotiaat kertovat saavansa enemmän tietoa terveydenhuollon ammattilaisilta.



Kysymys 5. Onko kukaan kohtaamistasi terveydenhuollon ammattilaisista koskaan tehnyt mitään seuraavista? Pohja: Kaikki vastaajat

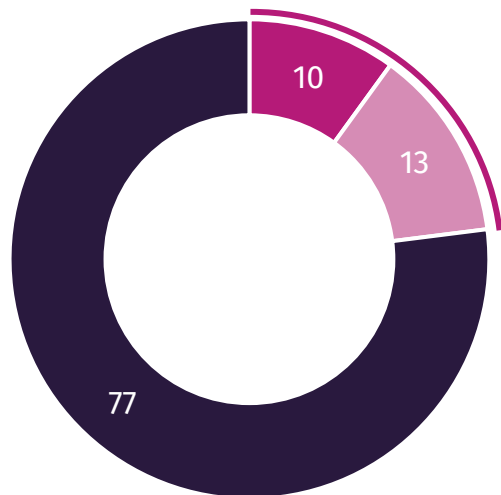
% kyllä		Yhteensä	Alle 25 v	25–34 v	35–44 v	45–59 v	60 v tai vanhempi	Miehet	Naiset	Alle 18 v. lasten vanhemmat	Ainakin yksi terveysongelma
	<i>pohja</i>	<i>n=500</i>	<i>n=47</i>	<i>n=80</i>	<i>n=81</i>	<i>n=116</i>	<i>n=176</i>	<i>n=254</i>	<i>n=246</i>	<i>n=109</i>	<i>n=364</i>
Kertonut sinulle, miten tärkeää on säilyttää mikrobiomin tasapaino mahdollisimman hyvin		26	46	22	27	26	20	28	23	33	26
Selittänyt sinulle, mikä mikrobiomi on ja mitkä ovat sen tehtävät ja toiminnot		20	37	21	21	16	16	24	15	25	21
Selittänyt sinulle, miten saat ylläpidettyä mikrobiomisi tasapainoa mahdollisimman hyvin		20	33	18	22	21	17	22	19	24	21



Alle neljäsosalle suomalaisista oli määrätty prebiootteja tai probiootteja, lasten vanhemmat ovat todennäköisemmin saaneet niihin reseptin.



Kysymys 5. Onko kukaan kohtaamistasi terveydenhuollon ammattilaisista koskaan tehnyt mitään seuraavista?
Pohja: Kaikki vastaajat



- Kyllä, useita kertoja
- Kyllä, kerran
- Ei koskaan

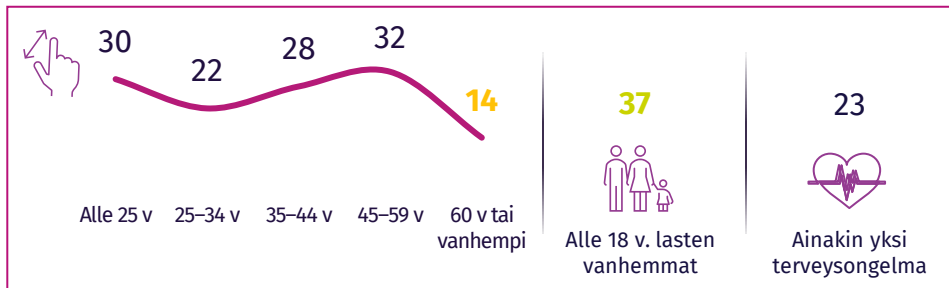
23 %:lle oli määrätty prebiootteja tai probiootteja

2025: 19 %

2024: 18 %



51 %



Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi

Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi



Mikrobiomiohjausta antibioottikuurin jälkeen annetaan Suomessa harvoin maailmanlaajuisesti verrattuna.



Kysymys 7. Kun lääkäri viimeksi määräsi antibiootteja, tekikö hän seuraavaa?

Pohja: Kaikki vastaajat

Vain **19 %** sai **KAIKKI NÄMÄ TIEDOT** terveydenhuollon ammattilaisilta



25 %

Kertoi sinulle antibioottien käyttöön liittyvistä ruoansulatushäiriöistä



Kertoi sinulle, että antibioottien käytöllä voi olla negatiivisia vaikutuksia mikrobiomisi tasapainoon



Kertoi sinulle, miten voit ehkäistä antibioottien haitallisia vaikutuksia mikrobiomiisi mahdollisimman hyvin



● Kyllä

● Ei

● Ei sovellu

Vaikka tänä vuonna useammille ihmisille kerrottiin, että antibioottien käytöllä voi olla kielteisiä vaikutuksia mikrobiomin tasapainoon, terveydenhuollon ammattilaisten antaman tiedon taso Suomessa on silti edelleen rajallinen.



Kysymys 7. Kun lääkäri viimeksi määräsi antibiootteja, tekikö hän seuraavaa?
Pohja: Kaikki vastaajat

% kyllä

	Yhteensä	2026– 2025	Kehitys 2025– 2024	KAIKKI MAAT
% ON SAANUT KAIKKI NÄMÄ TIEDOT TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISELTA	19	+4 pts	-3 pts	25
Kertoi sinulle antibioottien käyttöön liittyvistä ruoansulatushäiriöistä	43	=	-1 pt	45
Kertoi sinulle, että antibioottien käytöllä voi olla negatiivisia vaikutuksia mikrobiomisi tasapainoon	33	+7 pts	-4 pts	39
Kertoi sinulle, miten voit ehkäistä antibioottien haitallisia vaikutuksia mikrobiomiisi mahdollisimman hyvin	24	+1 pt	-2 pts	36



Mikrobiomiohjausta antibioottikuurin jälkeen annetaan Suomessa harvoin väestöryhmästä riippumatta.



Kysymys 7. Kun lääkäri viimeksi määräsi antibiootteja, tekikö hän seuraavaa? / Pohja: Kaikki vastaajat

% kyllä

Yhteensä

Alle
25 v

25–34 v

35–44 v

45–59 v

60 v tai
vanhempi

Alle 18 v.
lasten
vanhemmat

Ainakin yksi
terveysongelma

pohja

n=500

n=47

n=80

n=81

n=116

n=176

n=109

n=364

**% ON SAANUT KAIKKI NÄMÄ TIEDOT
TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISELTA**

19

13

19

25

21

16

21

20

Kertoi sinulle antibioottien käyttöön
liittyvistä ruoansulatushäiriöistä

43

44

48

51

42

37

46

44

Kertoi sinulle, että antibioottien
käytöllä voi olla negatiivisia
vaikutuksia mikrobiomisi tasapainoon

33

26

33

39

35

31

38

35

Kertoi sinulle, miten voit ehkäistä
antibioottien haitallisia vaikutuksia
mikrobiomiisi mahdollisimman hyvin

24

25

23

27

28

21

27

26

● Merkittävät erot verrattuna
kokonaismäärään – korkeampi

● Merkittävät erot verrattuna
kokonaismäärään – pienempi

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota
Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026

International
Microbiota
Observatory



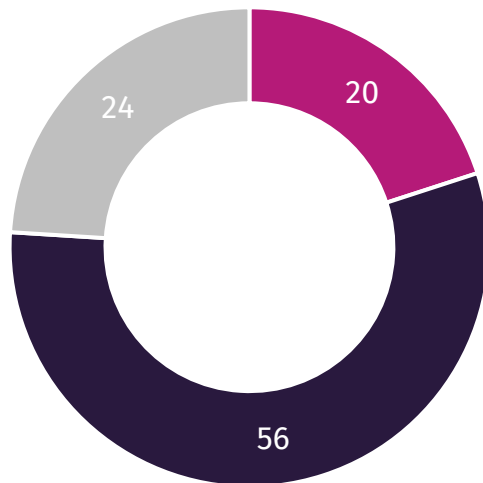


Joka viides suomalainen kertoo saavansa antibioottien ohella prebiootteja tai probiootteja – selvästi alle maailmanlaajuisen keskiarvon



Kysymys 7. Kun lääkäri viimeksi määräsi antibiootteja, tekikö hän seuraavaa?

Pohja: Kaikki vastaajat

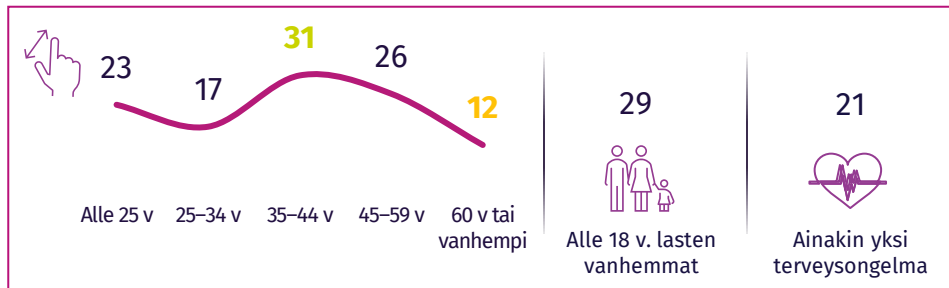


- Kyllä
- Ei
- Ei sovellu

20 %lle oli määrätty prebiootteja tai probiootteja



38 %



● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi

● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026

International Microbiota Observatory





Sairaanhoitaja on ensisijainen ammattimainen tiedonlähde mikrobiomista Suomessa.



Kysymys 6. Entä ketkä terveydenhuollon ammattilaiset antoivat sinulle nämä selitykset?

Pohja: Henkilöt, jotka ovat saaneet selityksen terveydenhuollon ammattilaiselta (n=166)



Kehitys

2026–
2025

2025–
2024

KAIKKI
MAAT

+3 pts	+1 pt	15
+8 pts	+1 pt	49
-12 pts	=	25
+9 pts	-3 pts	10
+4 pts	+2 pts	8
-2 pts	+1 pt	23
+2 pts	-4 pts	19
+2 pts	=	12
+2 pts	-5 pts	33
-4 pts	-2 pts	15
+1 pt	+3 pts	5
-1 pt	-2 pts	9
-2 pts	+1 pt	5
Ei sovellu	Ei sovellu	5
-9 pts	+9 pts	3
-1 pt	=	4

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota
Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva

* Naisille näytettävä kohta

** Vanhemmille näytettävä kohta

*** Tämä kohta on lisätty tänä vuonna. Koska syöpään sairastuneiden osuus on pieni, tämä kohta näytetään kaikille vastaajille.



Ensisijainen terveydenhuollon ammattilainen on sairaanhoitaja kaikissa väestöryhmissä.

Kysymys 6. Entä ketkä terveydenhuollon ammattilaiset antoivat sinulle nämä selitykset?

Pohja: Henkilöt, jotka ovat saaneet jonkin verran tietoa terveydenhuollon ammattilaisilta (n=166)

▲ Alhainen pohja, joten tuloksia on tulkittava varoen

	Yhteensä	Alle 25 v	25–34 v	35–44 v	45–59 v	60 v tai vanhempi	Miehet	Naiset	Alle 18 v. lasten vanhemmat	Ainakin yksi terveysongelma
pohja	n=166	n=29 ▲	n=20 ▲	n=32 ▲	n=44	n=41	n=86	n=80	n=51	n=123
Sairaanhoitaja tai lääkärin avustaja	39	45	36	43	39	33	37	40	46	38
Perhelääkäri	20	15	10	6	28	29	22	18	13	18
Gynekologi	18	16	28	6	27	12	0	18	14	17
Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri	14	28	16	15	2	15	17	10	14	17
Hammaskirurgi	14	20	22	3	7	23	17	12	12	17
Ravitsemusterapeutti	14	11	29	16	6	17	20	9	15	13
Farmaseutti	12	3	21	6	11	20	13	11	10	14
Ihotautilääkäri	11	17	6	16	5	11	13	8	12	8
Gastroenterologi	10	3	15	0	11	18	12	8	10	11
Lastenlääkäri	9	25	0	7	6	0	0	19	9	6
Fysioterapeutti	5	6	6	12	0	3	8	1	6	5
Urologi	3	4	5	0	2	3	4	1	0	3
Luontaisterapeutti	2	3	6	3	0	0	4	0	0	2
Onkologi*	2	7	5	3	0	0	5	0	4	2
Kätilö	1	0	14	0	0	0	0	1	4	0
Muut	13	4	10	13	16	15	8	17	10	14

● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi

● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi

● Ensimmäinen lähde profiiliin mukaan

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026

International Microbiota Observatory

Ipsos bva

* Tämä kohta on lisätty tänä vuonna

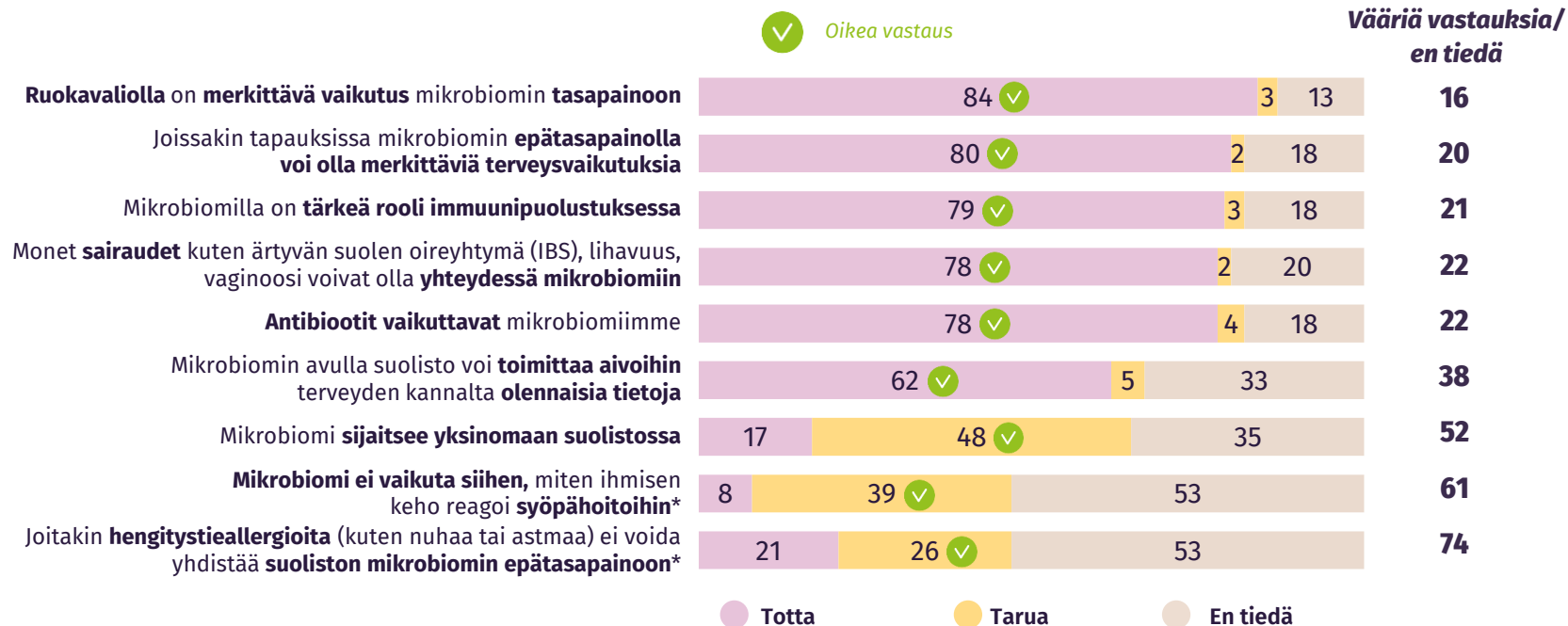


Mikrobiomin tehtävien ja toimintojen tuntemus on Suomessa melko hyvä, mutta paranemisen merkkejä ei ole havaittavissa.



Tiedon taso on hyvä yleisten käsitteiden osalta, mutta heikko yksityiskohtien, kuten sairauksien välisten yhteyksien osalta.

Kysymys 4. Kerro jokaisen seuraavan väittämän kohdalla, onko se mielestäsi TOTTA vai TARUA. Jos olet epävarma vastauksestasi, vastaa En tiedä.
Pohja: Kaikki vastaajat



Vastaajille ennen tätä kysymystä näytetty määritelmä: Aiemmin käytetty termi oli "floora", joka on nyt nimetty uudelleen "mikrobiomiksi".

* Nämä kohdat on lisätty tänä vuonna

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026





Suomalaisten tietämys joillakin osa-alueilla on parempaa kuin maailmanlaajuisesti keskimäärin, mutta viime vuosina ei ole tapahtunut merkittävää parannusta.



Kysymys 4. Kerro jokaisen seuraavan väittämän kohdalla, onko se mielestäsi TOTTA vai TARUA. Jos olet epävarma vastauksestasi, vastaa En tiedä.
Pohja: Kaikki vastaajat

% oikea vastaus

	Yhteensä	2026– 2025	2025– 2024	KEIKKI MAAT
Ruokavaliolla on merkittävä vaikutus mikrobiomin tasapainoon	84	-1 pt	+2 pts	79
Joissakin tapauksissa mikrobiomin epätasapainolla voi olla merkittäviä terveysvaikutuksia	80	=	=	77
Mikrobiomilla on tärkeä rooli immuunipuolustuksessa	79	+3 pts	=	76
Monet sairaudet kuten ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS), lihavuus, vaginoosi voivat olla yhteydessä mikrobiomiin	78	+4 pts	+2 pts	68
Antibiootit vaikuttavat mikrobiomiimme	78	+2 pts	-1 pt	71
Mikrobiomin avulla suolisto voi toimittaa aivoihin terveyden kannalta olennaisia tietoja	62	+1 pt	+6 pts	60
Mikrobiomi sijaitsee yksinomaan suolistossa	48	-2 pts	+3 pts	49
Mikrobiomi ei vaikuta siihen , miten ihmisen keho reagoi syöpähoitoihin*	39	Ei sovellu	Ei sovellu	40
Joitakin hengitystieallergioita (kuten nuhaa tai astmaa) ei voida yhdistää suoliston mikrobiomin epätasapainoon*	26	Ei sovellu	Ei sovellu	23





Suomessa naisilla on vahvempi mikrobiomitietämys; iän mukaan ei ole vaihtelua.



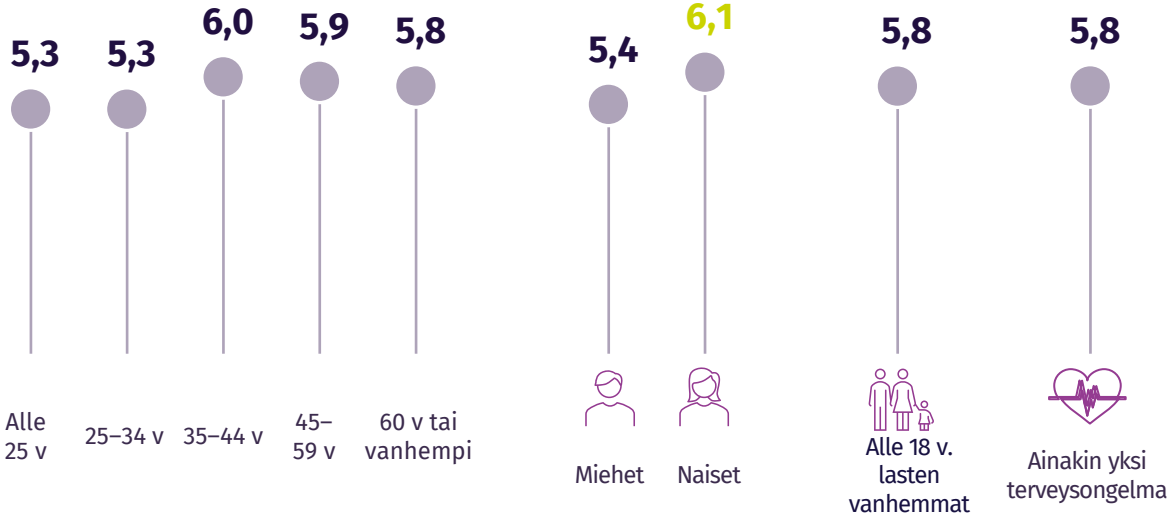
Kysymys 4. Kerro jokaisen seuraavan väittämän kohdalla, onko se mielestäsi TOTTA vai TARUA. Jos olet epävarma vastauksestasi, vastaa En tiedä.
Pohja: Kaikki vastaajat

KAIKKI
MAAT

5,4

5,7/9

Oikeiden vastausten
lukumäärä keskimäärin



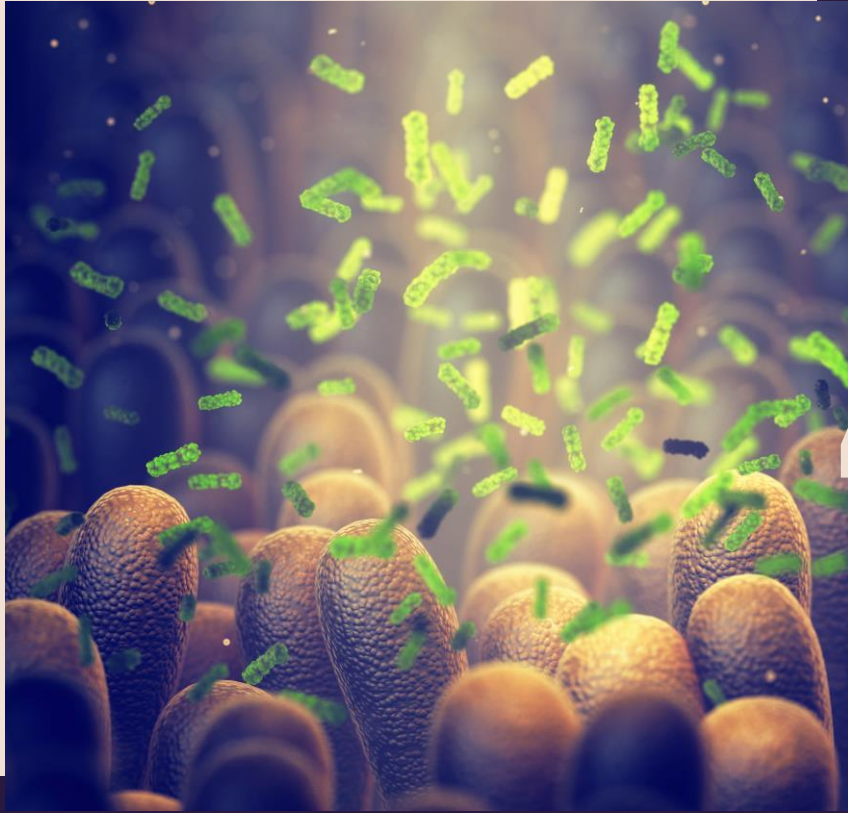
● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi

● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026

International
Microbiota
Observatory





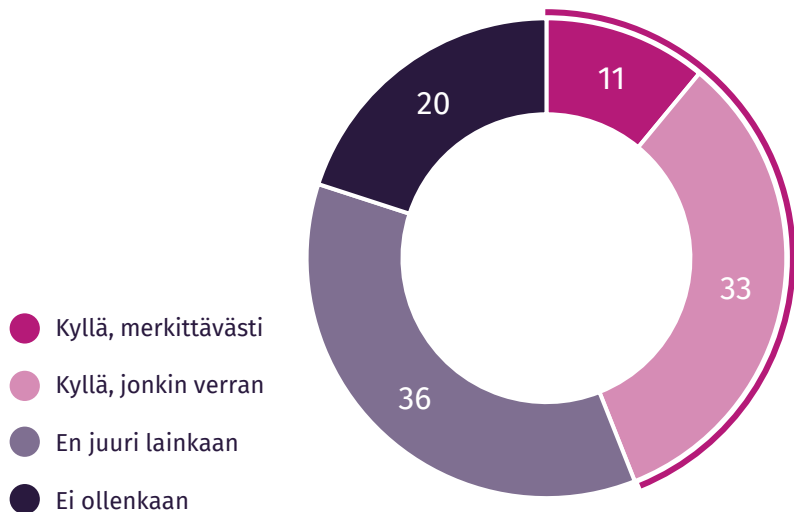
**4 Joistakin mikrobiomia
tukevista tavoista
huolimatta harvat
raportoivat tekevänsä
muutoksia terveeseen
mikrobiomin
tukemiseksi.**



Vain vähemmistö suomalaisista on muuttanut tapojaan ylläpitääkseen mikrobiomin tasapainoa; kasvua on jonkin verran viime vuodesta, mutta se jää silti alle maailmanlaajuisen keskiarvon.



Kysymys 10. Oletko muuttanut tapojasi arkielämässäsi pitääksesi mikrobiomisi mahdollisimman tasapainoisena ja toimivana?
Pohja: Kaikki vastaajat



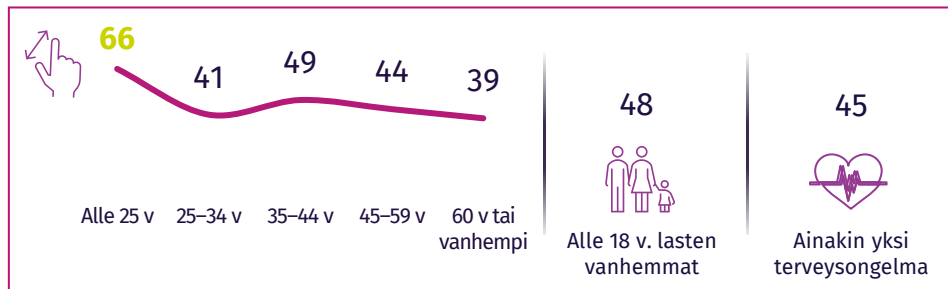
44 % on muuttanut

tapojaan
2025: 39 %

2024: 36 % +8 pts vs. 2024



53 %



● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi

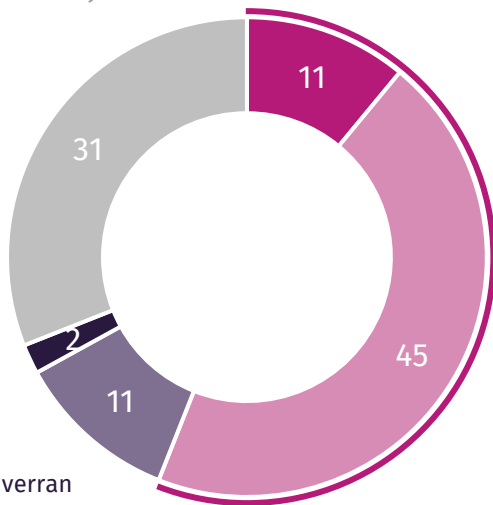
● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi

Yli puolet suomalaisista kertoo suolistonsa mikrobiomin olevan tasapainossa, kun taas kolmannes ei tiedä.

UUSI
KYSYMYKSIÄ

Kysymys 14V4. Onko suolistosi mikrobiomi mielestäsi tällä hetkellä hyvin tasapainossa?

Pohja: Kaikki vastaajat

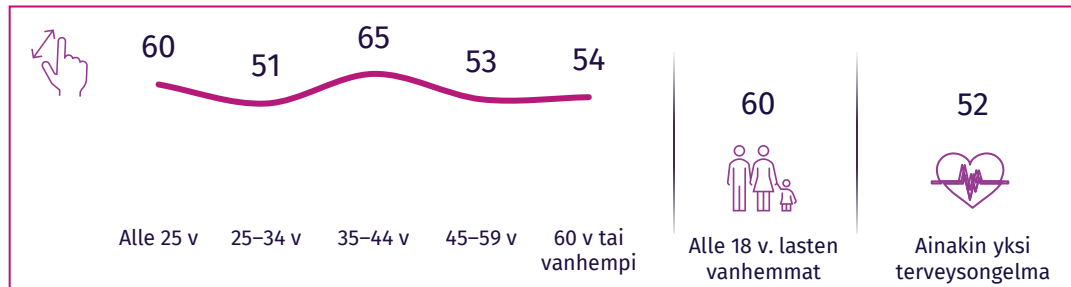


- Kyllä, täysin
- Kyllä, jonkin verran
- Ei, ei juuri ollenkaan
- Ei ollenkaan
- En osaa sanoa

56 % on sitä mieltä, että heidän suolistonsa mikrobiomi on tällä hetkellä hyvin tasapainossa



59 %



● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi

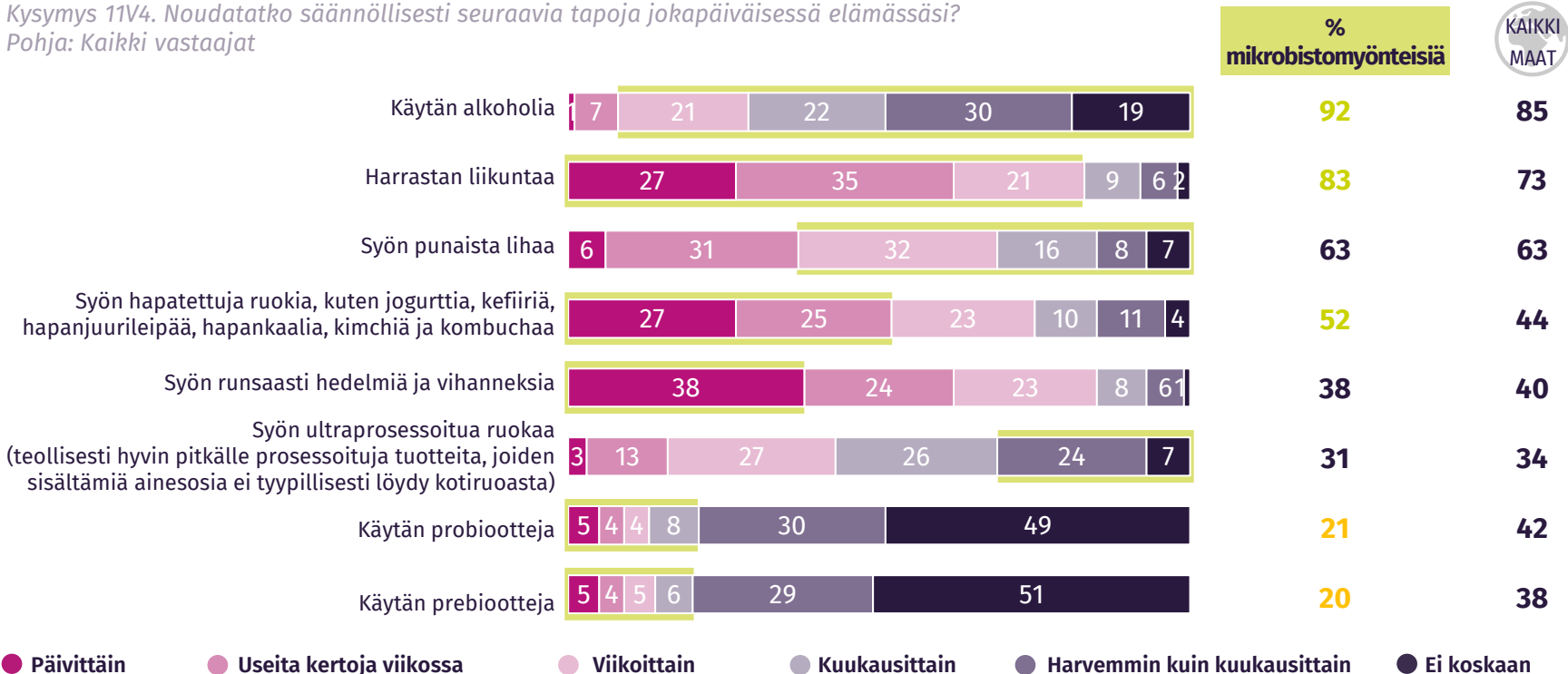
● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi

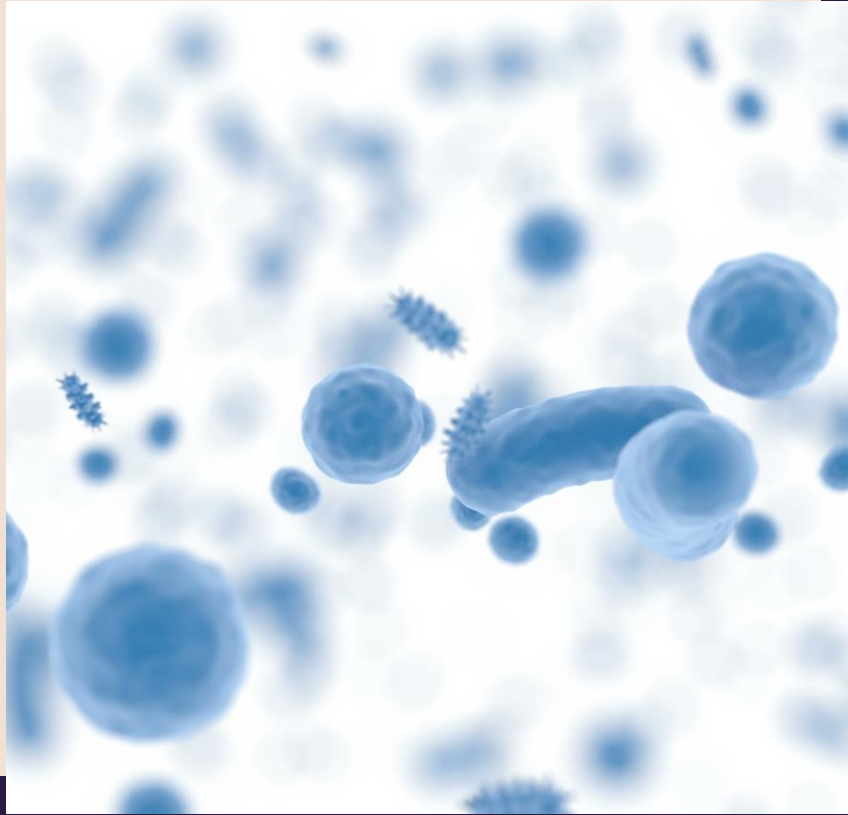


Probiootteja ja prebiootteja lukuun ottamatta suomalaiset ovat varsin mikrobistomyönteisiä erityisesti alkoholin ja liikunnan suhteen.

UUSI
KYSYMYKSIÄ

Kysymys 11V4. Noudatatko säännöllisesti seuraavia tapoja jokapäiväisessä elämässäsi?
Pohja: Kaikki vastaajat



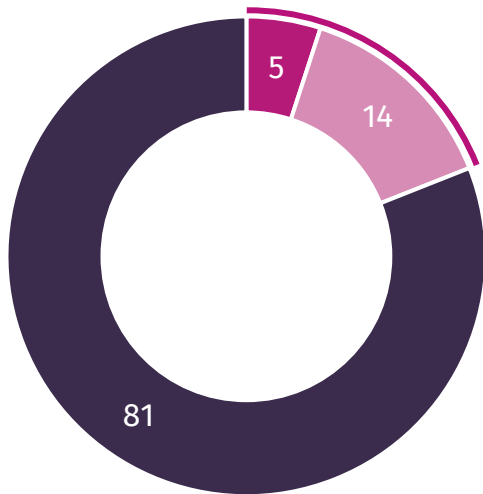


5 Lapsen 1 000 ensimmäistä päivää

"Lapsen 1 000 ensimmäistä päivää" -käsite on edelleen kapea-alainen ja suomalaisten vanhempien huonosti ymmärtämä.

UUSI
KYSYMYKSIÄ

Kysymys 2V4. Oletko koskaan kuullut tieteellisestä käsitteestä "lapsen 1 000 ensimmäistä päivää"?
Pohja: Vanhemmat tai raskaana olevat naiset (n=109)

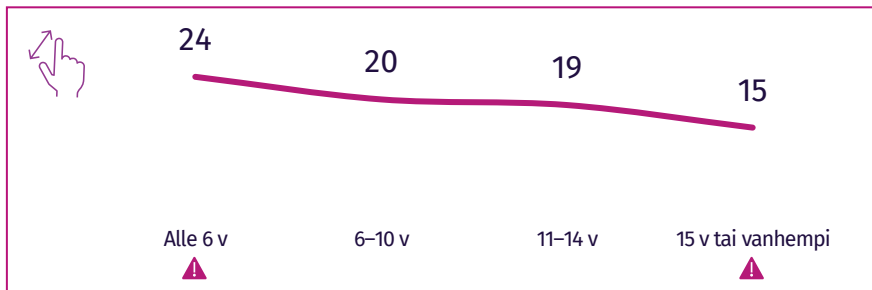


- Kyllä, ja tiedän tarkalleen, mikä se on
- Kyllä, mutta en tiedä tarkalleen, mikä se on
- Ei, en ole koskaan kuullut siitä

19 % on kuullut tieteellisestä käsitteestä "lapsen 1 000 ensimmäistä päivää"
13 % koko väestön keskuudessa



43 %



● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi

● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi

▲ Alhainen pohja, joten tuloksia on tulkittava varoen

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026

International Microbiota Observatory

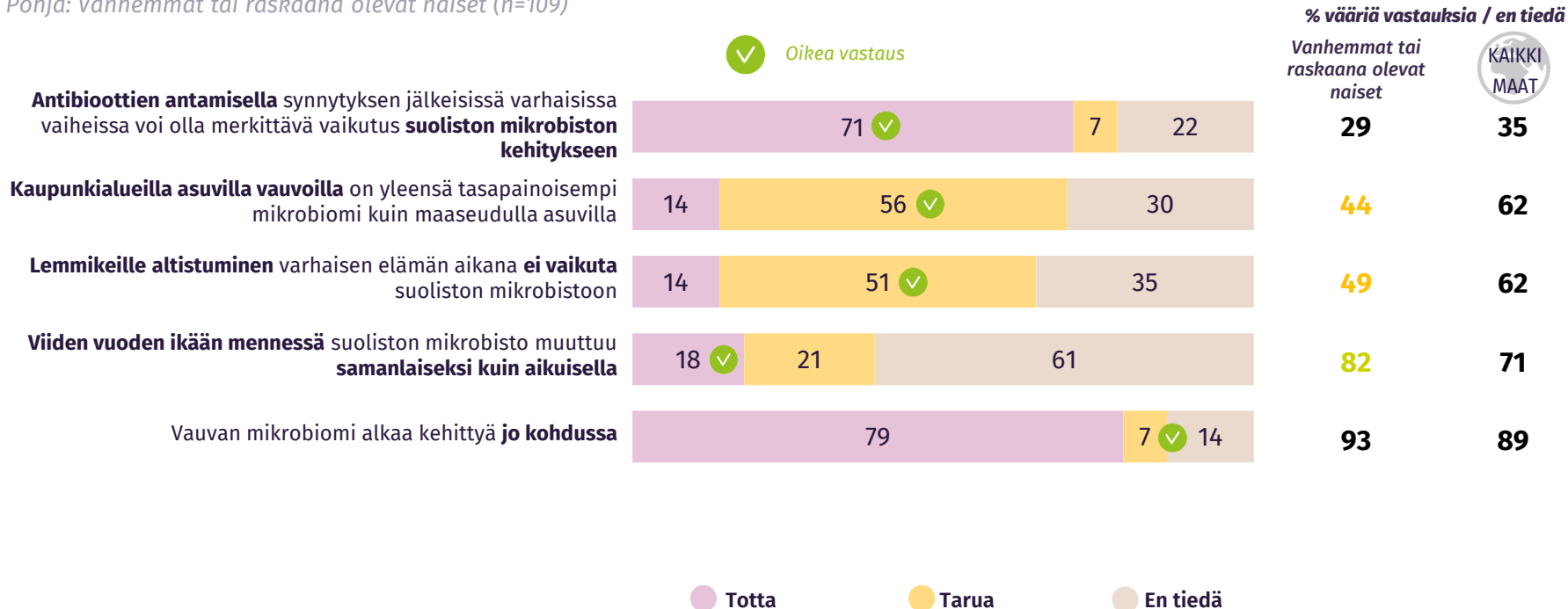
Ipsos bva



Suomalaiset tietävät antibioottien vaikutuksista suoliston mikrobiomin kehitykseen, mutta vain vähän muista lapsen mikrobiomiin vaikuttavista tekijöistä ja siitä, milloin se alkaa kehittyä.

UUSI
KYSYMYKSIÄ

Kysymys 4V4. Kerro jokaisen seuraavan väittämän kohdalla, onko se mielestäsi TOTTA vai TARUA. Jos olet epävarma vastauksestasi, vastaa En tiedä.
Pohja: Vanhemmat tai raskaana olevat naiset (n=109)





Kuten muissakin maissa, myös Suomessa tietämys mikrobiomin varhaisesta kehityksestä on vähäistä.

UUSI
KYSYMYKSIÄ

Kysymys 4V4. Kerro jokaisen seuraavan väittämän kohdalla, onko se mielestäsi TOTTA vai TARUA. Jos olet epävarma vastauksestasi, vastaa En tiedä.
Pohja: Vanhemmat tai raskaana olevat naiset (n=109)

KAIKKI
MAAT

1,8

2,0/5

Oikeiden vastausten
lukumäärä keskimäärin

▲ Alhainen pohja, joten tuloksia on tulkittava varoen

1,9



Alle
6 v



2,0



6–10 v

2,2



11–15 v

2,1



15 v tai
vanhempi



1,8



Miehet

2,3



Naiset

● Merkittävät erot verrattuna
kokonaismäärään – korkeampi

● Merkittävät erot verrattuna
kokonaismäärään – pienempi

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota
Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026

International
Microbiota
Observatory





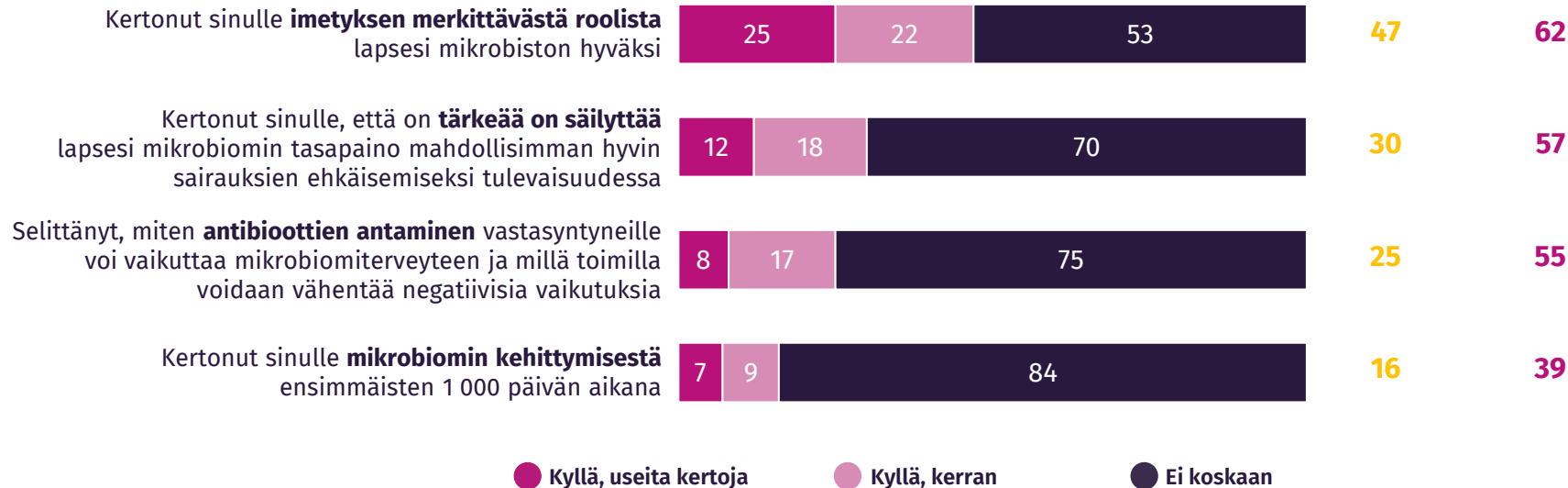
Vain vähemmistö vanhemmista kertoo saaneensa mikrobiomitietoa lastenlääkäreiltä, mikä on alle maailmanlaajuisen keskiarvon.

UUSI
KYSYMYKSIÄ

Kysymys 5V4. Onko lastenlääkäri tai lapsesi terveyttä valvova lääkäri koskaan tehnyt mitään seuraavista?

Pohja: Vanhemmat (n=109)

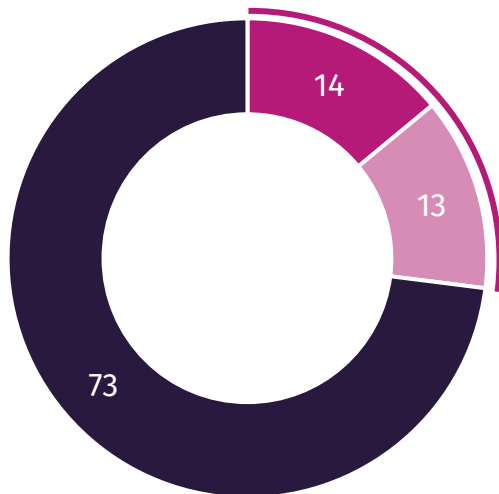
% kyllä



Probioottien/prebioottien määrääminen lapsille on Suomessa vähäistä, mikä on jyrkässä ristiriidassa maailmanlaajuisten tulosten kanssa.

UUSI
KYSYMYKSIÄ

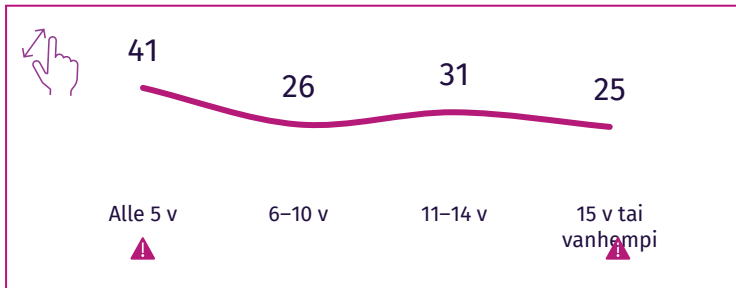
Kysymys 5V4. Onko lastenlääkäri tai lapsesi terveyttä valvova lääkäri koskaan tehnyt mitään seuraavista?
Pohja: Vanhemmat (n=109)



27 % vastaajista kertoi, että heidän lapselleen oli määrätty prebiootteja tai probiootteja



57 %



- Kyllä, useita kertoja
- Kyllä, kerran
- Ei koskaan



Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi



Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi

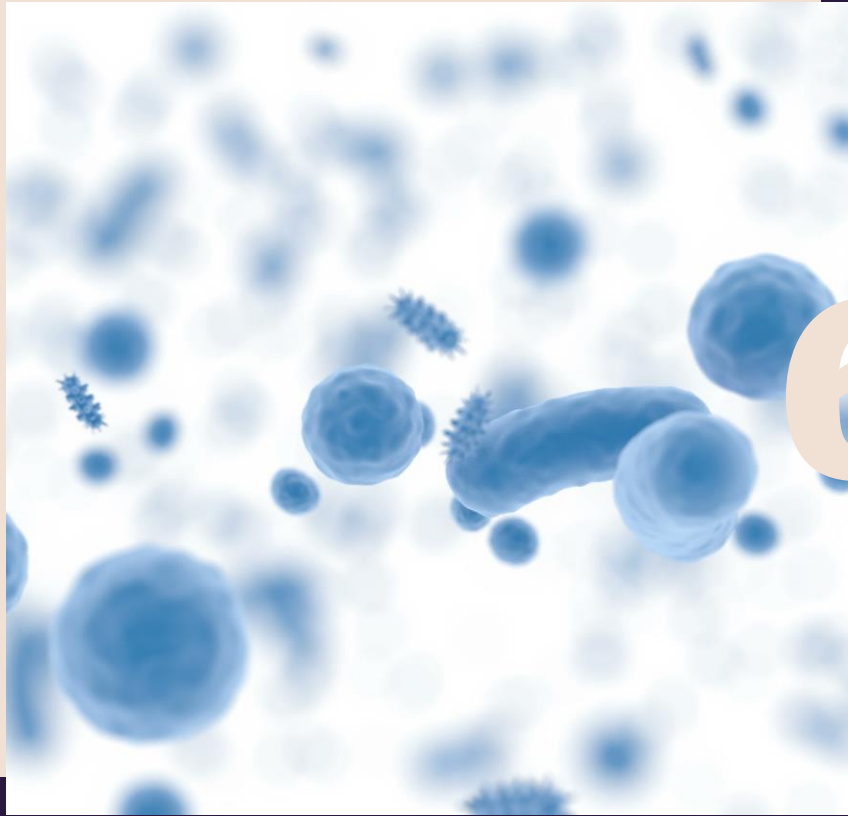


Alhainen pohja, joten tuloksia on tulkittava varoen

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026

International Microbiota Observatory

Ipsos bva



6

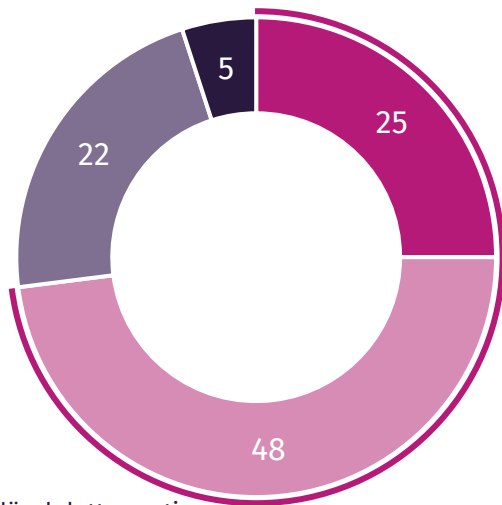
Emättimen mikrobiomi

Seuraavissa kysymyksissä käsittelemme emättimen mikrobiomia eli emättimen flooraa.

Useimmat suomalaisnaiset kertovat tietävänsä, mitä eroa on emättimellä ja vulvalla.

UUSI
KYSYMYKSIÄ

Kysymys 6V4. Tiedätkö, mikä ero on emättimellä ja vulvalla?
Pohja: Naiset (n=246)

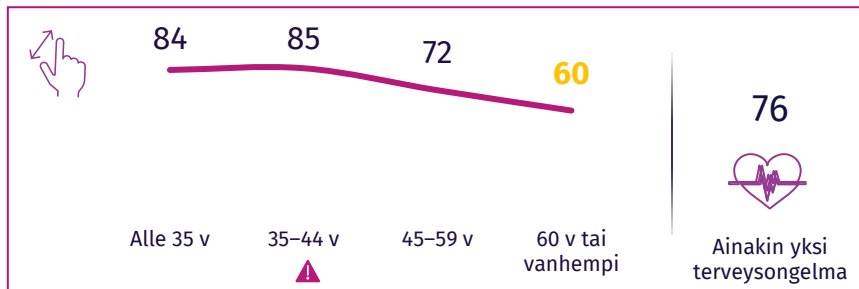


- Kyllä, ehdottomasti
- Kyllä, jonkin verran
- En juuri lainkaan
- Ei ollenkaan

73 % tietää eron
emättimen ja vulvan välillä

KAIKKI
MAAT

78 %



● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi

● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi

⚠ Alhainen pohja, joten tuloksia on tulkittava varoen

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota
Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva

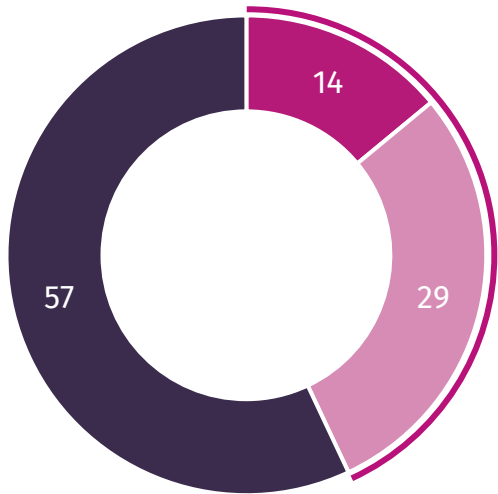


Vain kaksi viidestä naisesta on jo kuullut termin ”emättimen mikrobiomi”, eikä ikäryhmien välillä ole merkittäviä eroja.

Kysymys 3. Ja tarkemmin sanottuna, oletko koskaan kuullut seuraavista termeistä?
Pohja: Naiset (n=246)

⚠ Alhainen pohja, joten tuloksia on tulkittava varoen

Emättimen mikrobiomi



- Kyllä, ja tiedän tarkalleen, mikä se on
- Kyllä, mutta en tiedä tarkalleen, mikä se on
- En ole koskaan kuullut siitä / en ole koskaan kuullut mikrobiomista

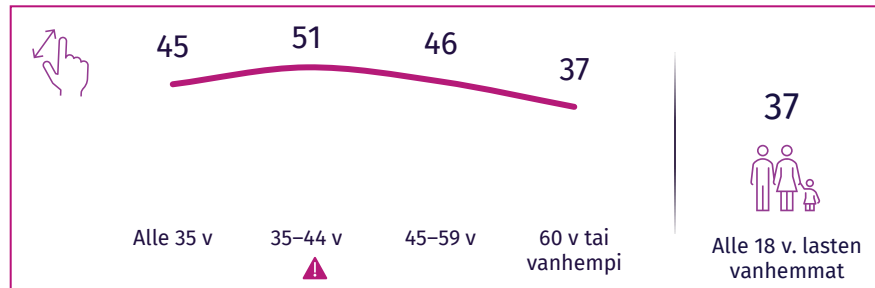
43 % naisista on jo kuullut emättimen mikrobiomista

2025: 42 %

2024: 33 % +10 pts vs. 2024



56 %



● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi

● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026

International Microbiota Observatory



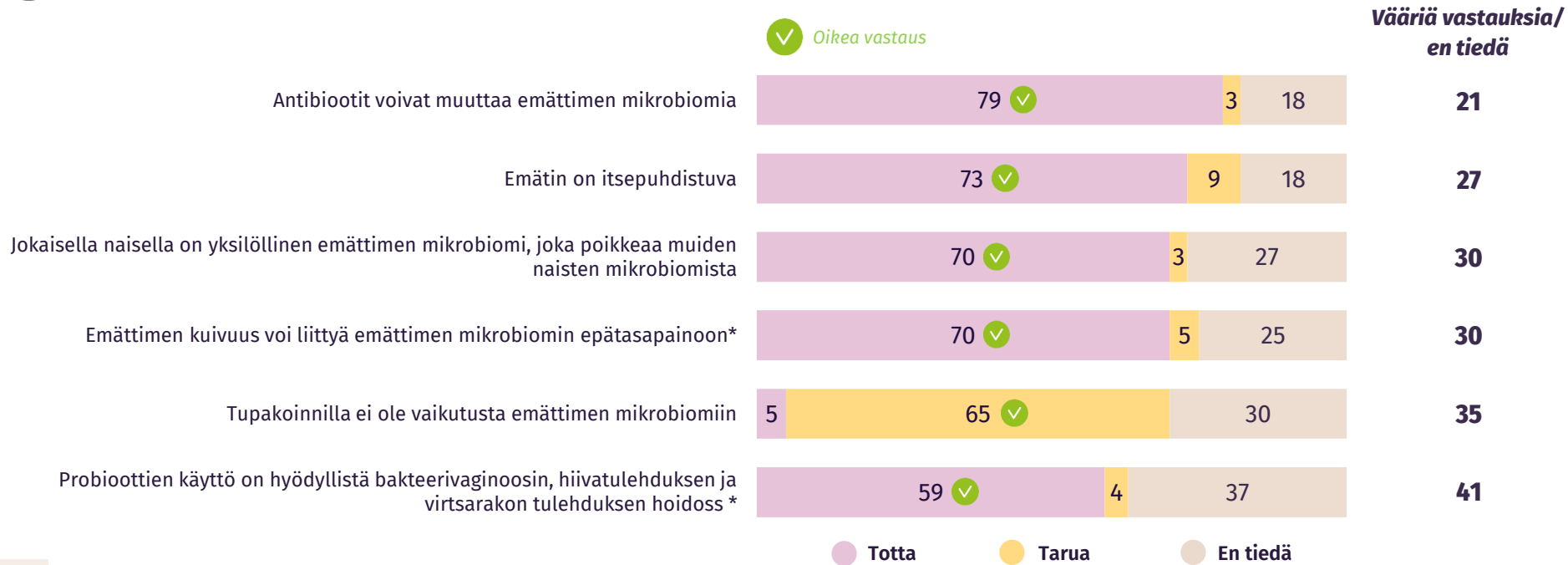


(1/2)

Ydinkäsitteet ymmärretään: Suomalaisnaiset ymmärtävät emättimen mikrobiomin toiminnan perusteet. Merkittävä osa on kuitenkin edelleen epävarmoja, erityisesti tupakoinnin vaikutuksesta emättimen mikrobiomiin.



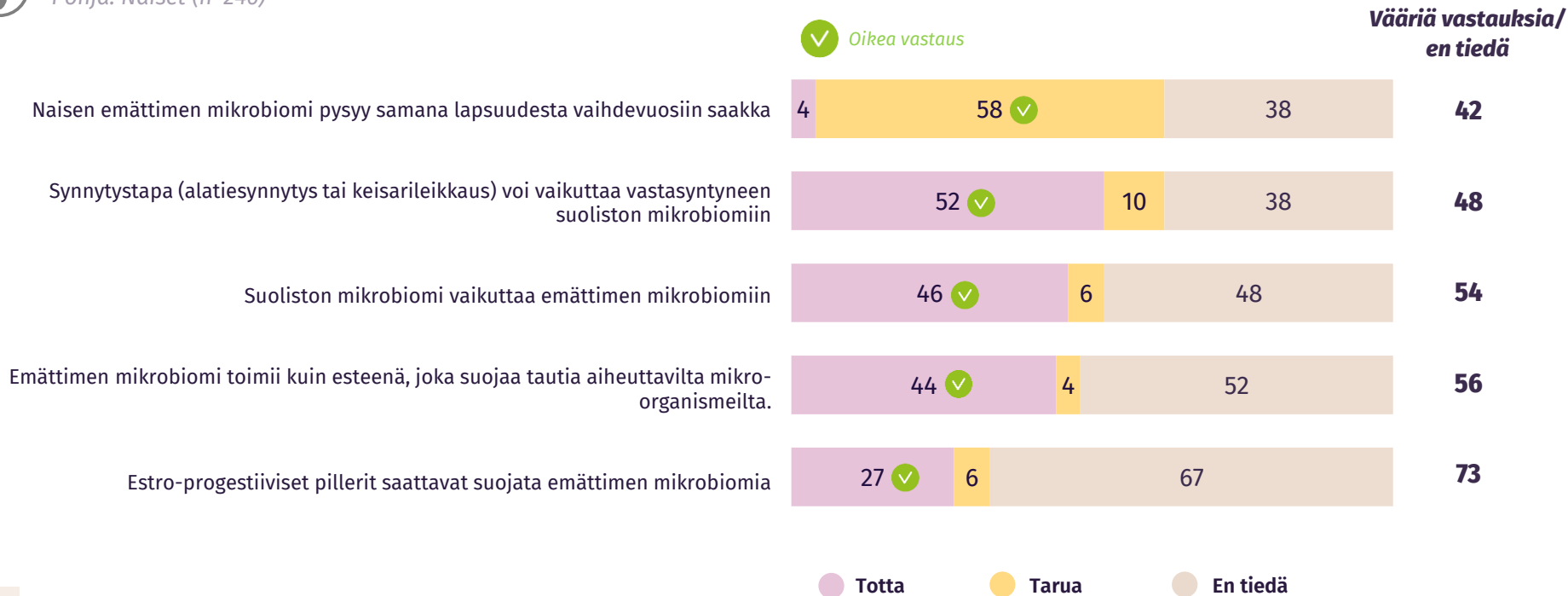
Kysymys 13. Kerro jokaisen seuraavan väittämän kohdalla, onko se mielestäsi TOTTA vai TARUA. Jos olet epävarma vastauksestasi, vastaa En tiedä.
Pohja: Naiset (n=246)





Merkittäviä aukkoja on edelleen ymmärryksessä suolisto-emätin-akselista, emättimen mikrobiomin suojaavasta roolista ja siitä, miten synnytystapa vaikuttaa mikrobiomiin. (2/2)

Kysymys 13. Kerro jokaisen seuraavan väittämän kohdalla, onko se mielestäsi TOTTA vai TARUA. Jos olet epävarma vastauksestasi, vastaa En tiedä.
Pohja: Naiset (n=246)





Suomessa tietämys emättimen mikrobiomista ei osoita merkittäviä vaihteluita lukuun ottamatta ymmärrystä siitä, että emätin puhdistuu itse.

Kysymys 13. Kerro jokaisen seuraavan väittämän kohdalla, onko se mielestäsi TOTTA vai TARUA. Jos olet epävarma vastauksestasi, vastaa En tiedä.
Pohja: Naiset (n=246)

% oikea vastaus

	Yhteensä	Kehitys		KAIKKI MAAT
		2026–2025	2025–2024	
Antibiootit voivat muuttaa emättimen mikrobiomia	79	-5 pts	-3 pts	69
Emätin on itsepuhdistuva	73	+7 pts	+5 pts	57
Jokaisella naisella on yksilöllinen emättimen mikrobiomi, joka poikkeaa muiden naisten mikrobiomista	70	+1 pt	-1 pt	64
Emättimen kuivuus voi liittyä emättimen mikrobiomin epätasapainoon*	70	Ei sovellu	Ei sovellu	65
Tupakoinnilla ei ole vaikutusta emättimen mikrobiomiin	65	+2 pts	+1 pt	50
Probioottien käyttö on hyödyllistä bakteerivaginoosin, hiivatulehduksen ja virtsarakon tulehduksen hoidossa*	59	Ei sovellu	Ei sovellu	56
Naisen emättimen mikrobiomi pysyy samana lapsuudesta vaihdevuosiin saakka	58	-4 pts	-4 pts	56
Synnytystapa (alatiesynnytys tai keisarileikkaus) voi vaikuttaa vastasyntyneen suoliston mikrobiomiin	52	-7 pts	+3 pts	37
Suoliston mikrobiomi vaikuttaa emättimen mikrobiomiin	46	-7 pts	+1 pt	45
Emättimen mikrobiomi toimii kuin esteenä, joka suojaa tautia aiheuttavilta mikro-organismeilta.	44	-4 pts	-1 pt	64
Estro-progestiiviset pillerit saattavat suojata emättimen mikrobiomia	27	+2 pts	-2 pts	21

* Nämä kohdat on lisätty tänä vuonna

● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi

● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026

International Microbiota Observatory





Yleisesti ottaen suomalaisnaisilla näyttää olevan keskimääräistä parempi tietämys emättimen mikrobiomista.



Kysymys 13. Kerro jokaisen seuraavan väittämän kohdalla, onko se mielestäsi TOTTA vai TARUA. Jos olet epävarma vastauksestasi, vastaa En tiedä.
Pohja: Naiset (n=246)

KAIKKI
MAAT

5,8

6,4/11

Oikeiden vastausten
lukumäärä keskimäärin

▲ Alhainen pohja, joten tuloksia on tulkittava varoen

5,9

Alle
35 v

7,2

35–44 v

7,1

45–59 v

6,0

60 v tai
vanhempi

6,5



Ainakin yksi
terveysongelma

- Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi
- Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota
Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026

International
Microbiota
Observatory



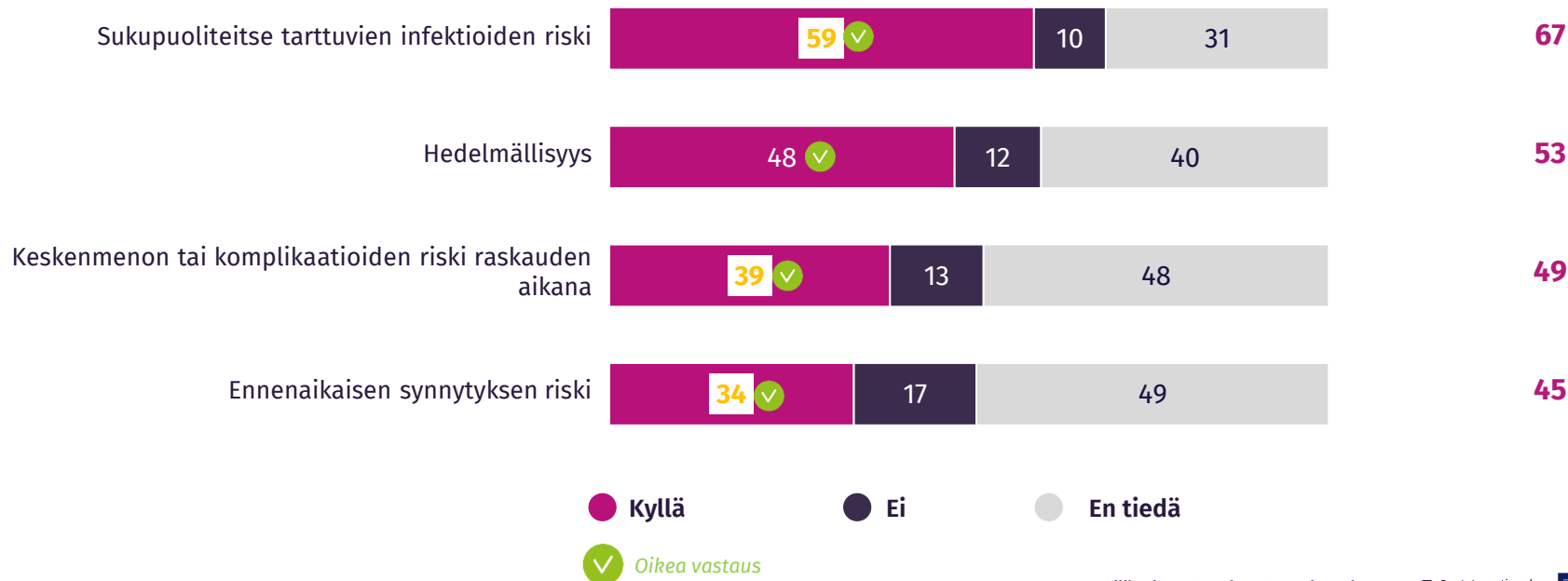
Emättimen mikrobiomin ja lisääntymisterveyden välistä yhteyttä aliarvioidaan usein.



UUSI
KYSYMYKSIÄ

Kysymys 7V4. Uskotko, että emättimen mikrobiomin epätasapainolla voi olla vaikutusta seuraaviin:

Pohja: Naiset (n=246)





Suomalaisnaiset suojaavat emättimen mikrobiomiaan esimerkiksi välttämällä intiimialueiden deodoranteja ja liiallista pesemistä, mutta monet eivät vieläkaan käytä saippuattomia puhdistusaineita intiimialueella ja käyttävät usein itsehoitovalmisteita.

UUSI
KYSYMYKSIÄ

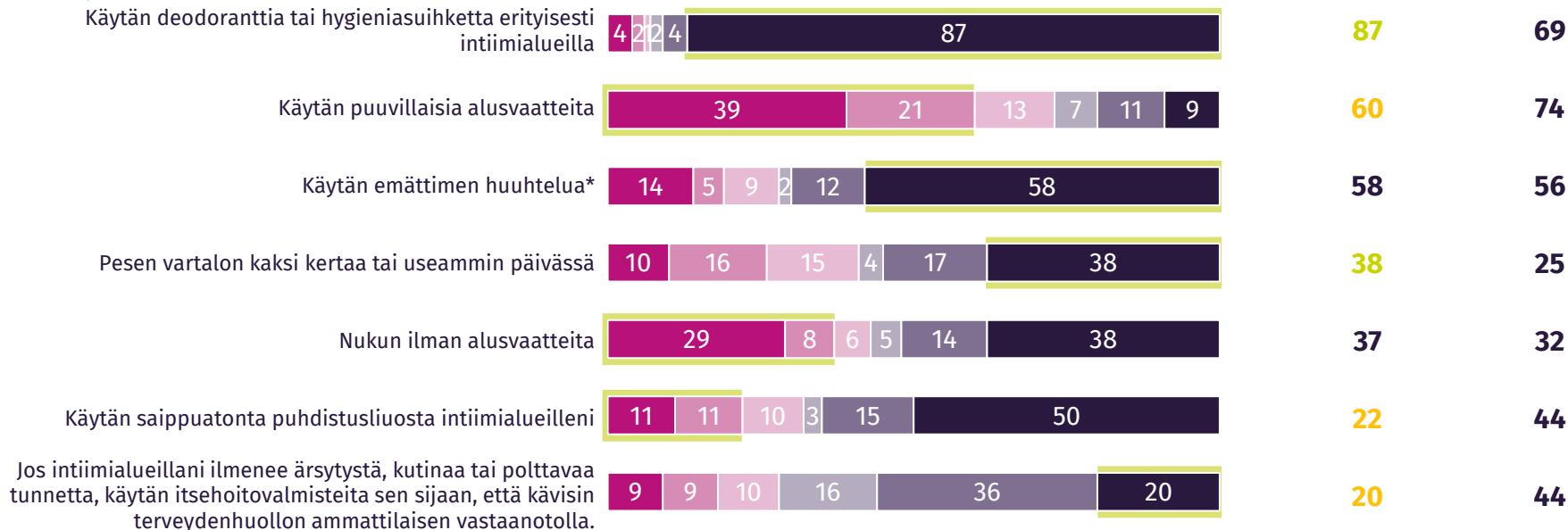
Kysymys 11V4. Kuinka usein sisällytät seuraavat asiat jokapäiväiseen elämääsi?

Kysymys 12V4. Mitä seuraavista intiimihygienian käytännöistä sinulla on käytössä?

Pohja: Naiset

%
mikrobistomyönteisiä

KAIKKI
MAAT



● Päivittäin

● Useita kertoja viikossa

● Viikoittain

● Kuukausittain

● Harvemmin kuin kuukausittain

● Ei koskaan

(*) Tässä kohdassa annettiin seuraava määritelmä: Emättimen huuhtelu on emättimen sisäpuolen pesemistä tai puhdistamista vedellä tai liuoksella hajujen poistamiseksi ja emättimen "puhdistamiseksi". Älä sekoita emättimen huuhtelua (emätin on sisäpuolella) ulkosynnyttimien huuhteluun (vulva on ulkopuolella).

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota
Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva



Hyvin harvat naiset ovat saaneet terveydenhuollon ammattilaisilta emättimen mikrobiomiin liittyviä tietoja tai neuvoja.

Kysymys 14. Ovatko terveydenhuollon ammattilaiset keskustelleet kanssasi seuraavista asioista?*

Pohja: Naiset (n=246)

18 % oli saanut **KAIKKI NÄMÄ TIEDOT** ainakin kerran
7 % oli saanut kaikki nämä tiedot useita kertoja



30 %
10 %

% kyllä

Selittänyt sinulle, millä keinoilla saat ylläpidettyä emättimen mikrobiomin tasapainoa mahdollisimman hyvin



28

Kertonut sinulle, miksi on tärkeää säilyttää emättimen mikrobiomin tasapaino mahdollisimman hyvin



26

Selittänyt sinulle, mikä emättimen mikrobiomi on ja mitkä ovat sen tehtävät ja toiminnot



21

● Kyllä, useita kertoja ● Kyllä, kerran ● Ei koskaan



Emättimen mikrobiomia koskevan tiedon määrä terveydenhuollon ammattilaisilta ei ole lisääntynyt viime vuosina.



Kysymys 14. Ovatko terveydenhuollon ammattilaiset keskustelleet kanssasi seuraavista asioista?*

Pohja: Naiset (n=246)

% kyllä

	Yhteensä	Kehitys		KAIKKI MAAT
		2026–2025	2025–2024	
% on saanut KAIKKI NÄMÄ TIEDOT ainakin kerran	18	+1 pt	-1 pt	30
% sai KAIKKI NÄMÄ TIEDOT useita kertoja	7	+2 pts	-1 pt	10
Selittänyt sinulle, millä keinoilla saat ylläpidettyä emättimen mikrobiomin tasapainoa mahdollisimman hyvin	28	+4 pts	-4 pts	40
Kertonut sinulle, miksi on tärkeää säilyttää emättimen mikrobiomin tasapaino mahdollisimman hyvin	26	-2 pts	-1 pt	40
Selittänyt sinulle, mikä emättimen mikrobiomi on ja mitkä ovat sen tehtävät ja toiminnot	21	+1 pt	-2 pts	36



Terveydenhuollon ammattilaisten antamat intiimihygieniaohteet ovat Suomessa huomattavasti harvinaisempia.

UUSI
KYSYMYKSIÄ

Kysymys 8V4. Ja tarkemmin sanottuna, ovatko terveydenhuollon ammattilaiset keskustelleet kanssasi seuraavista aiheista?
Pohja: Naiset (n=246)

20 % naisista kertoo, että terveydenhuollon ammattilaiset ovat keskustelleet
kaikista näistä aiheista

% kyllä



25 %



Ohjeet intiimialueen asianmukaiseen puhdistukseen



48

47

Intiimihygieniatuotteiden vaikutus emättimen mikrobiomiin



40

47

Muiden hygieniatuotteiden (kuukautissuojat, tamponit, kuukautiskupit jne.) vaikutus emättimen mikrobiomiin



35

42

Tietoa siitä, miten yhdyntä voi mahdollisesti häiritä emättimen mikrobiomin luonnollista tasapainoa



33

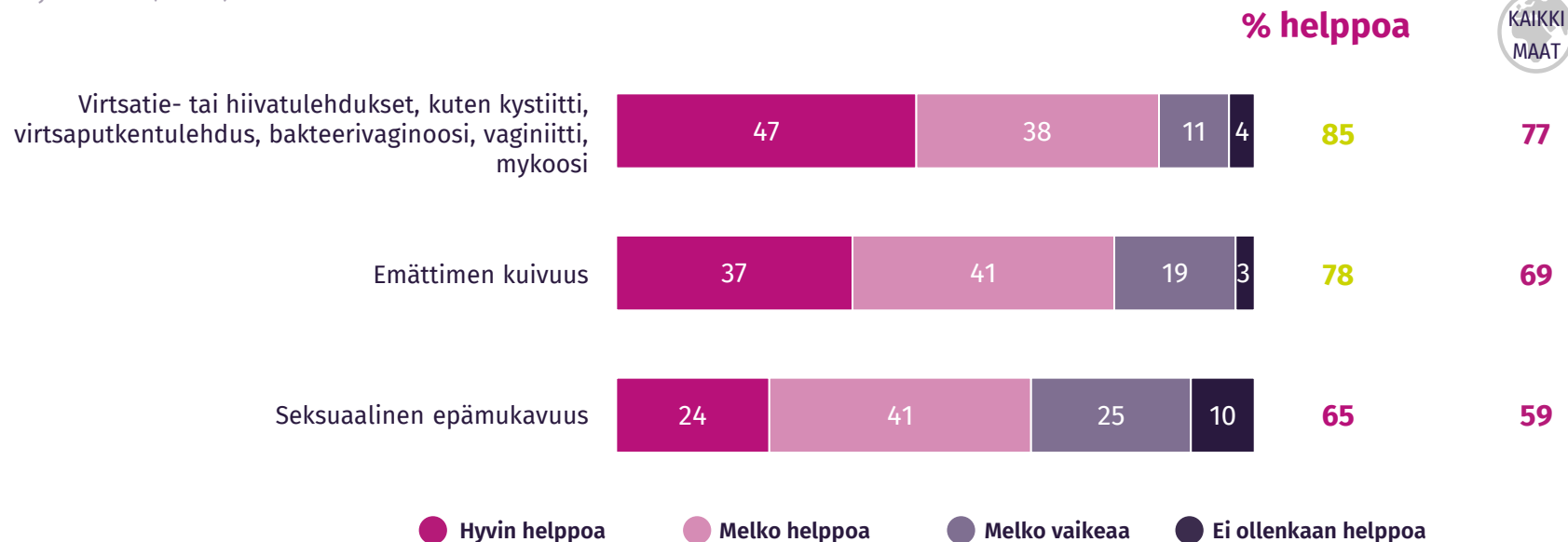
37



Suomessa virtsatieinfektioista, hiivatulehduksista ja emättimen kuivuudesta keskusteleminen terveydenhuollon ammattilaisen kanssa on monille naisille suhteellisen helppoa, mutta noin kolmasosa ei pysty puhumaan rennosti seksuaalisesta epämukavuudesta.

UUSI
KYSYMYS

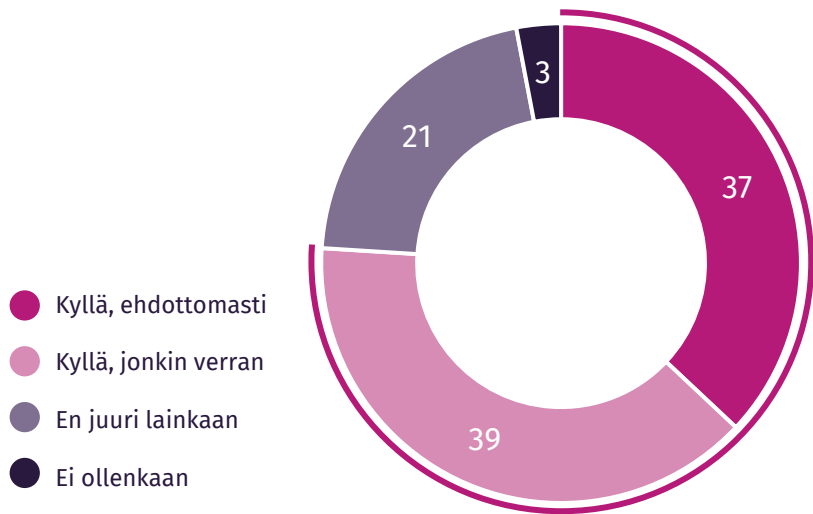
Kysymys 9V4. Kuinka helppoa sinun on keskustella seuraavista intiimeistä terveysongelmista terveydenhuollon ammattilaisten kanssa?
Pohja: Naiset (n=246)



Kolme naista neljästä haluaisi lisätietoja emättimen mikrobiomin tärkeydestä ja sen vaikutuksesta terveyteen.

Kysymys 15. Haluaisitko, että gynekologista terveyttäsi seuraava terveydenhuollon ammattilainen kertoisi sinulle enemmän emättimen mikrobiomin tärkeydestä ja sen vaikutuksesta terveyteesi?

Pohja: Naiset (n=246)



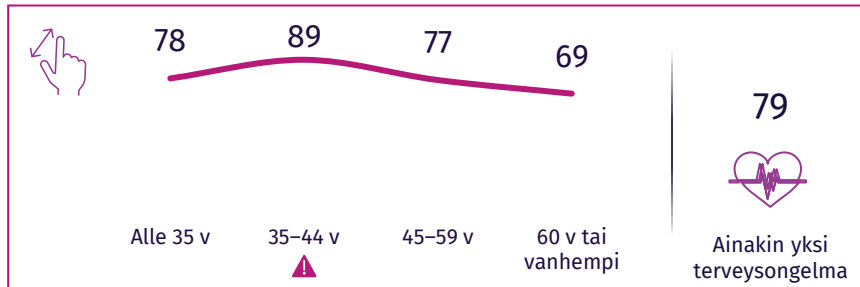
76 % haluaisi enemmän tietoa emättimen mikrobiomin tärkeydestä ja sen vaikutuksesta terveyteen

2025: 75 %

2024: 74 %



86 %



● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – korkeampi

● Merkittävät erot verrattuna kokonaismäärään – pienempi

⚠️ Alhainen pohja, joten tuloksia on tulkittava varoen



LIITTEET



Ihmisten nykyiset sairaudet



RS10. Merkitse seuraavista terveysongelmista ne, joita sairastat.

Pohja: Kaikki vastaajat

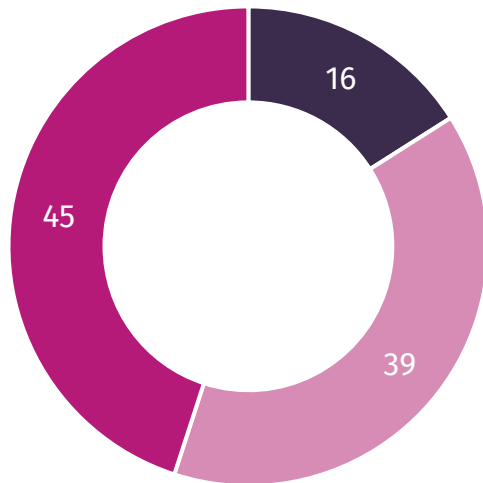


* Näiden kohtien sanamuotoa on muutettu viime vuodesta

Tupakointitottumukset Suomessa

UUSI
KYSYMYS

Kysymys 10V4. Tupakoitko?
Pohja: Kaikki vastaajat



- Kyllä, tupakoin tällä hetkellä
- Tupakoin ennen, mutta lopetin
- En ole koskaan tupakoinut

16 % tupakoi tällä hetkellä



23 %

TIETOA IPSOSISTA

Ipsos on yksi maailman suurimmista markkinatutkimus- ja mielipidemittausyrityksistä, joka toimii 90 markkina-alueella ja työllistää lähes 20 000 ihmistä.

Intohimoisesti uteliaat tutkimusammattilaisemme, analyytikkomme ja tutkijamme ovat rakentaneet ainutlaatuisia monialaisia osaamisalueita, jotka tarjoavat todellista ymmärrystä ja vaikuttavaa tietoa kansalaisten, kuluttajien, potilaiden, asiakkaiden ja työntekijöiden toimista, mielipiteistä ja motivaatioista.

75 liiketoimintaratkaisuumme perustuvat kyselytutkimuksistamme, sosiaalisen median seurannasta sekä laadullisista tai havainnointitekniikoista saatuun ensisijaiseen dataan.

Iskulauseemme "Game Changers" kiteyttää tavoitteemme auttaa 5 000 asiakastamme navigoimaan luottavaisin mielin nopeasti muuttuvassa maailmassamme.

Ranskassa vuonna 1975 perustettu Ipsos on ollut listattuna Euronext Paris -pörssiin 1.7.1999 lähtien. Yhtiö on osa SBF 120-, Mid-60- ja STOXX Europe 600 -indeksejä ja sillä on oikeus viivästettyyn selvityspalveluun (SRD).
ISIN-koodi FR0000073298, Reuters ISOS.PA, Bloomberg, IPS:FP

www.ipsos.com

35 rue du Val de Marne 75628 Paris,
Cedex 13 Ranska
Puh. +33 1 41 98 9000

GAME CHANGERS

Nopeasti muuttuvassa maailmassa luotettavan tiedon tarve luotettavien päätösten tekemiseksi on suurempi kuin koskaan.

Me Ipsosilla uskomme, että asiakkaamme tarvitsevat enemmän kuin pelkän datan toimittajan: he tarvitsevat kumppanin, joka pystyy tuottamaan tarkkaa ja relevanttia tietoa ja muuttamaan sen käytännön totuudeksi.

Siksi intohimoiden uteliaat asiantuntijamme eivät ainoastaan tarjoa tarkimpia mittauksia, vaan myös muokkaavat niitä tarjotakseen todellisen ymmärryksen yhteiskunnasta, markkinoista ja ihmisistä.

Tämän saavuttamiseksi käytämme parasta tiedettä, teknologiaa ja osaamista ja sovellamme turvallisuuden, yksinkertaisuuden, nopeuden ja sisällön periaatteita kaikessa toiminnassamme.

Jotta asiakkaamme voivat toimia nopeammin, älykkäämmin ja rohkeammin.

Lopulta menestys riippuu yksinkertaisesta totuudesta:

Toimit paremmin, kun olet varma.

Tekijänoikeudet Biocodex Microbiota
Institute ja Ipsos – huhtikuu 2026

