



International Microbiota Observatory

L'Observatoire International
des Microbiotes

Czwarta fala

Wyniki – Polska

A large, light-colored rectangular area on the left side of the slide, containing a dense, overlapping pattern of various bacterial shapes, including rods and cocci, rendered in a light gray or off-white color against a white background.

Metody



Uczestnicy z 2023 roku

- USA (n=500)
- Brazylia (n=500)
- Meksyk (n=1000)
- Francja (n=1000)
- Portugalia (n=500)
- Chiny (n=1000)

Uczestnicy z 2024 roku

- Polska (n=500)
- Finlandia (n=500)
- Wietnam (n=1000)

Uczestnicy z 2025 roku

- Niemcy (n=500)
- Włochy (n=500)

11

krajów

7 500

respondentów

Badanie „Międzynarodowe Obserwatorium Mikrobioty” zostało przeprowadzone online w **11 krajach** w okresie od 3 lutego do 13 marca 2026 roku. Reprezentatywność próby w poszczególnych krajach zapewnia metoda kwotowa stosowana w odniesieniu do płci, wieku, regionu i zawodu respondentów.



W całym raporcie wszystkie wyniki podano w procentach (%). Istotność statystyczna podpopulacji oraz w porównaniu z poprzednią falą jest obliczana przy poziomie ufności wynoszącym 95%. Aby zwiększyć czytelność, istotne różnice zaznaczono kolorami: ● zielonym i ● pomarańczowym, a zmiany przedstawiono za pomocą strzałek. ↗ ↘





**Rośnie świadomość
dotycząca lokalizacji
mikrobiomu, jednak
poziom dokładnej wiedzy
w tym zakresie pozostaje
niski**

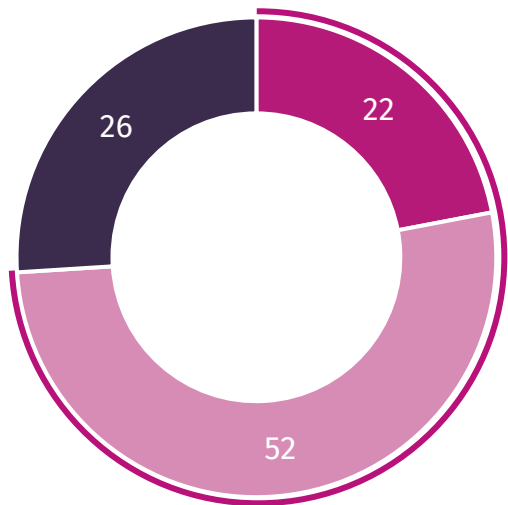


Świadomość Polaków na temat mikrobiomu nie wzrasta z biegiem lat; podobnie wygląda sytuacja na całym świecie.



Pytanie 2. Czy kiedykolwiek słyszałeś(-aś) o „mikrobiomie”?

Baza: Wszyscy respondenci

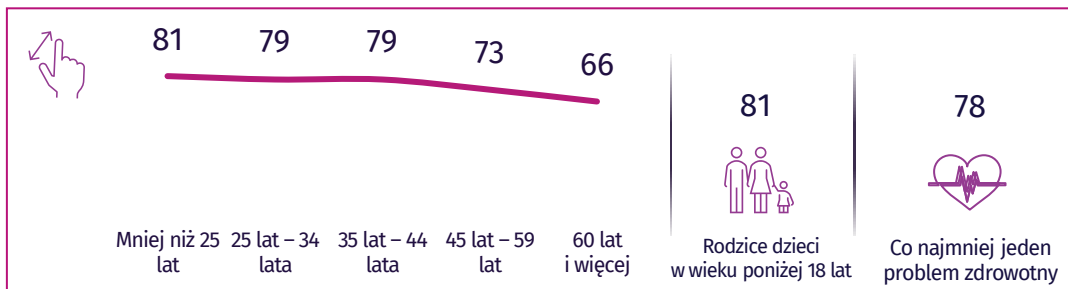


- Tak, i wiem dokładnie, co to jest
- Tak, ale nie wiem dokładnie, co to jest
- Nie, nigdy o tym nie słyszałem(-am)

74% słyszało już termin
mikrobiom
2025: **74%**
2024: **75%**

WSZYSTKIE
KRAJE

72%



● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

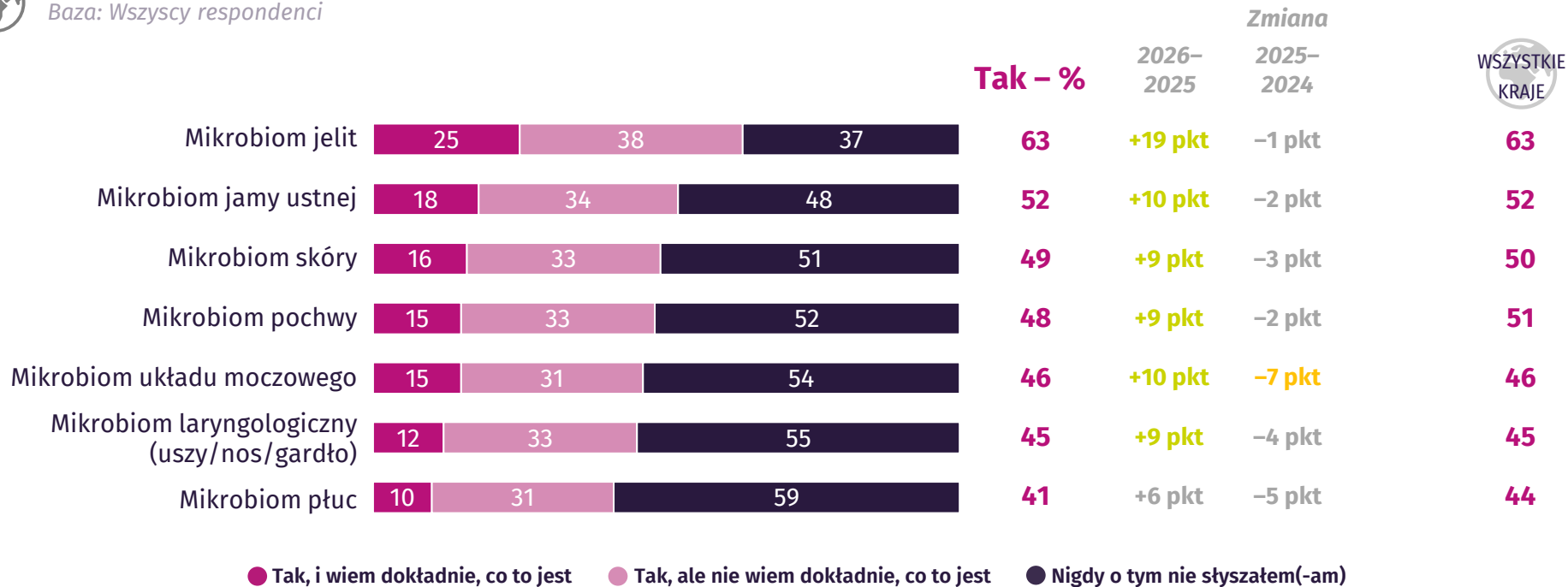


W ciągu ostatniego roku odnotowano znaczny postęp w zakresie wiedzy na temat różnych rodzajów mikrobiomu.



Pytanie 3. A konkretniej, czy kiedykolwiek słyszałeś(-aś) następujące terminy?

Baza: Wszyscy respondenci

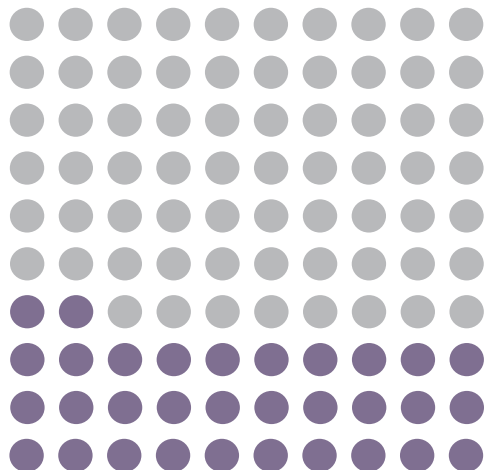




Świadomość dotycząca wszystkich lokalizacji mikrobiomu nieznacznie wzrasta w porównaniu z ubiegłym rokiem, jednak poziom dokładnej wiedzy w tym zakresie jest nadal bardzo niski.

Pytanie 3. A konkretniej, czy kiedykolwiek słyszałeś(-aś) następujące terminy?

Baza: Wszyscy respondenci



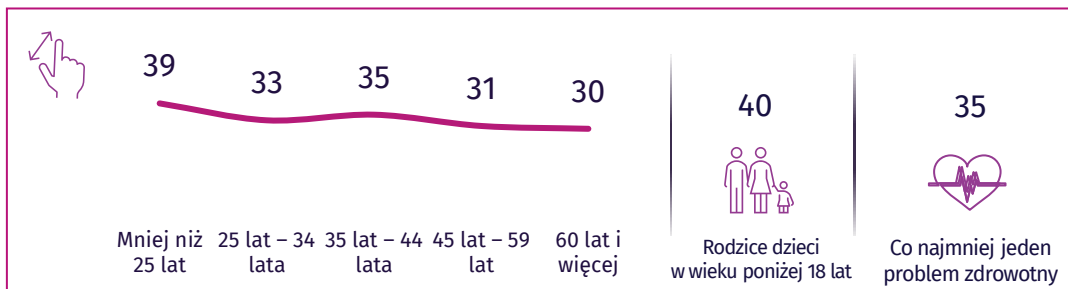
32% już słyszało o każdym mikrobiomie:
mikrobiomie jelit, pochwy, skóry, płuc, układu moczowego,
jamy ustnej i laryngologicznym

2025: **28%**

2024: **31%**

WSZYSTKIE
KRAJE

32%



Ale tylko **6%** zna dokładnie wszystkie rodzaje

2025: **6%**

2024: **6%**

WSZYSTKIE
KRAJE

7%



**Pomimo powszechnego
przepisywania
probiotyków
i prebiotyków wiedza
pacjentów nadal jest
niewystarczająca i nie
ulega zmianom.**

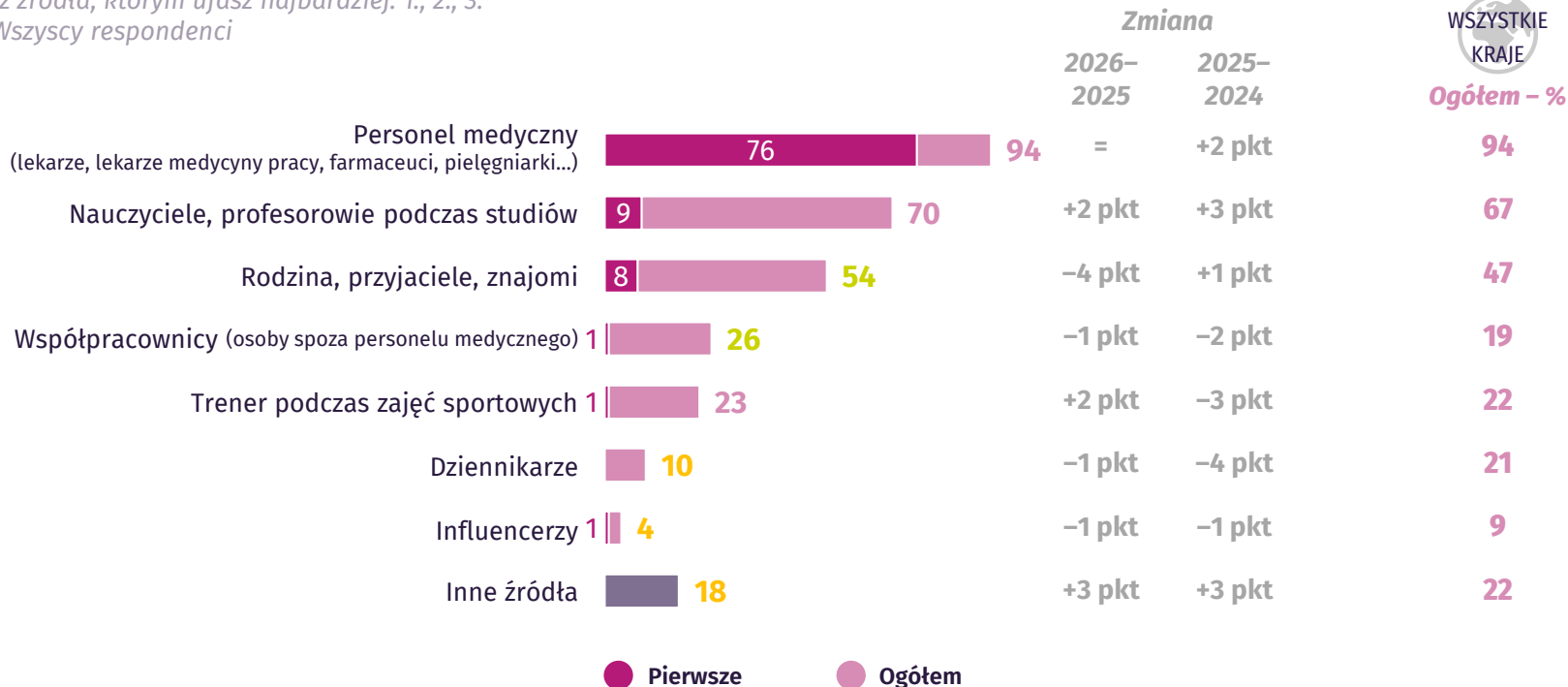
Na przestrzeni lat personel medyczny nadal jest postrzegany jako najbardziej wiarygodne źródło informacji na temat mikrobiomu, a $\frac{3}{4}$ respondentów twierdzi, że w pierwszej kolejności zwróciłoby się właśnie do niego.



Pytanie 2V2. Komu najbardziej ufasz, jeśli chodzi o istotne i wiarygodne informacje na temat mikrobiomu?

Wybierz źródła, którym ufasz najbardziej: 1., 2., 3.

Baza: Wszyscy respondenci





Powszechne zaufanie do personelu medycznego dotyczy wszystkich grup demograficznych, a najwyższy poziom odnotowuje się wśród osób w podeszłym wieku.

Pytanie 2V2. Komu najbardziej ufasz, jeśli chodzi o istotne i wiarygodne informacje na temat mikrobiomu?

Wybierz źródła, którym ufasz najbardziej: 1., 2., 3.

Baza: Wszyscy respondenci

	Ogółem	Mniej niż 25 lat <i>n=43</i>	25 lat – 34 lata <i>n=77</i>	35 lat – 44 lata <i>n=94</i>	45 lat – 59 lat <i>n=125</i>	60 lat i więcej <i>n=161</i>	Mężczyźni <i>n=240</i>	Kobiety <i>n=260</i>	Rodzice dzieci w wieku poniżej 18 lat <i>n=153</i>	Co najmniej jeden problem zdrowotny <i>n=305</i>
Personel medyczny (lekarze, lekarze medycyny pracy, farmaceuci, pielęgniarki...)	94	91	91	91	94	99	95	94	92	95
Nauczyciele, profesorowie podczas studiów	70	82	69	69	66	71	73	67	69	71
Rodzina, przyjaciele, znajomi	54	42	49	55	53	60	54	55	50	52
Współpracownicy (osoby spoza personelu medycznego)	26	16	26	26	37	22	25	27	34	25
Trener podczas zajęć sportowych	23	31	33	22	19	20	20	26	23	24
Dziennikarze	10	9	10	10	11	11	14	7	9	10
Influencerzy	4	7	8	6	3	1	3	5	6	4
Inne źródła	18	23	14	22	17	18	17	19	17	19

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

International Microbiota Observatory





Polacy otrzymują od personelu medycznego znacznie mniej informacji na temat mikrobiomu w porównaniu z wynikami na skalę światową



Pytanie 5. Czy którakolwiek z osób z personelu medycznego, z którymi miałeś(-aś) do czynienia, kiedykolwiek wykonała którąkolwiek z poniższych czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

Tylko **23%** otrzymało **WSZYSTKIE TE INFORMACJE** co najmniej raz
7% otrzymało wszystkie te informacje kilka razy



33%
11%

Tak – %

Poinformowała o znaczeniu zachowania jak największej równowagi mikrobiomu



34

Wyjaśniła, jakie właściwe działania należy podjąć, aby w jak największym stopniu utrzymać równowagę mikrobiomu



31

Wyjaśniła, czym jest mikrobiom oraz jakie są jego role i funkcje



30

Tak, kilka razy

Tak, raz

Nie, nigdy



Poziom korzystania z poradnictwa jest jednak umiarkowany i widać oznaki spadku w porównaniu z ubiegłym rokiem.



Pytanie 5. Czy którakolwiek z osób z personelu medycznego, z którymi miałeś(-aś) do czynienia, kiedykolwiek wykonała którąkolwiek z poniższych czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

Tak – %

	Ogółem	Zmiana			WSZYSTKIE KRAJE
		2026– 2025	2025– 2024	2024– 2023	
Otrzymało WSZYSTKIE TE INFORMACJE co najmniej raz – %	23	–8 pkt	–2 pkt		33
Otrzymało WSZYSTKIE TE INFORMACJE <u>kilka razy</u> – %	7	–4 pkt	–1 pkt		11
Poinformowała o znaczeniu zachowania jak największej równowagi mikrobiomu	34	–9 pkt	=		43
Wyjaśniła, jakie właściwe działania należy podjąć, aby w jak największym stopniu utrzymać równowagę mikrobiomu	31	–11 pkt	=		43
Wyjaśniła, czym jest mikrobiom oraz jakie są jego role i funkcje	30	–9 pkt	=		39

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

International
Microbiota
Observatory





Poziom przekazywanych informacji nie różni się w poszczególnych grupach demograficznych, z wyjątkiem rodziców, którzy twierdzą, że otrzymują więcej informacji od personelu medycznego.



Pytanie 5. Czy którakolwiek z osób z personelu medycznego, z którymi miałeś(-aś) do czynienia, kiedykolwiek wykonała którąkolwiek z poniższych czynności? Baza: Wszyscy respondenci

Tak – %

Ogółem

Mniej niż
25 lat

25 lat – 34
lata

35 lat – 44
lata

45 lat – 59
lat

60 lat
i więcej

Mężczyźni

Kobiety

Rodzice
dzieci
w wieku
poniżej 18
lat

Co
najmniej
jeden
problem
zdrowotny

baza n=500

n=43

n=77

n=94

n=125

n=161

n=240

n=260

n=153

n=305

Poinformowała o znaczeniu zachowania jak największej równowagi mikrobiomu

34

38

31

30

38

32

36

31

43

37

Wyjaśniła, jakie właściwe działania należy podjąć, aby w jak największym stopniu utrzymać równowagę mikrobiomu

31

31

29

24

36

33

32

29

42

34

Wyjaśniła, czym jest mikrobiom oraz jakie są jego role i funkcje

30

33

29

27

35

29

34

27

39

35

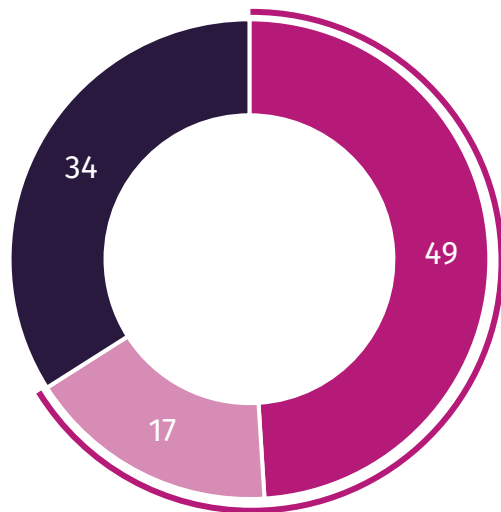


Dwie trzecie respondentów twierdzi, że przepisano im prebiotyki i probiotyki, co przewyższa średnią światową



Pytanie 5. Czy którakolwiek z osób z personelu medycznego, z którymi miałeś(-aś) do czynienia, kiedykolwiek wykonała którąkolwiek z poniższych czynności?

Baza: Wszyscy respondenci



- Tak, kilka razy
- Tak, raz
- Nie, nigdy

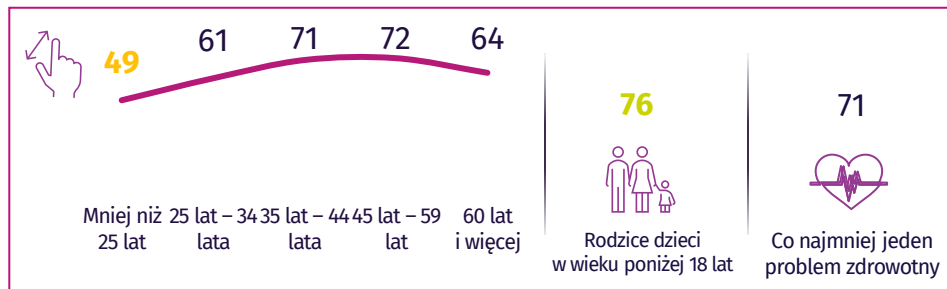
66% otrzymało receptę na prebiotyki lub probiotyki

2025: 71%

2024: 68%



51%



● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.





Ponadto wytyczne dotyczące mikrobiomu po kuracji antybiotykowej są bardzo umiarkowane, co odpowiada światowej praktyce.



Pytanie 7. Czy podczas ostatniego przepisywania antybiotyków lekarz wykonał następujące czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

Tylko **27%** otrzymało **WSZYSTKIE TE INFORMACJE** od personelu medycznego



25%

Poinformował, że przyjmowanie antybiotyków może mieć negatywny wpływ na równowagę mikrobiomu



Poinformował o wszelkich zaburzeniach trawienia związanych z przyjmowaniem antybiotyków



Udzielił porady dotyczącej ograniczenia negatywnego wpływu przyjmowania antybiotyków na mikrobiom w możliwie największym stopniu



Tak

Nie

Nie dotyczy

Wskaźnik poprawy stanu mikrobiomu po kuracji antybiotykowej nie rośnie z upływem lat, a wręcz wykazuje tendencję spadkową.



Pytanie 7. Czy podczas ostatniego przepisywania antybiotyków lekarz wykonał następujące czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

Tak – %

	Ogółem	Zmiana			WSZYSTKIE KRAJE
		2026– 2025	2025– 2024	2024– 2023	
<u>OTRZYMAŁO WSZYSTKIE TE INFORMACJE OD PERSONELU MEDYCZNEGO – %</u>	27	–3 pkt	–2 pkt		25
Poinformował, że przyjmowanie antybiotyków może mieć negatywny wpływ na równowagę mikrobiomu	44	–5 pkt	+2 pkt		39
Poinformował o wszelkich zaburzeniach trawienia związanych z przyjmowaniem antybiotyków	41	–1 pkt	–3 pkt		45
Udzielił porady dotyczącej ograniczenia negatywnego wpływu przyjmowania antybiotyków na mikrobiom w możliwie największym stopniu	36	–8 pkt	+1 pkt		36



Poziom zaleceń dotyczących mikrobiomu po kuracji antybiotykowej nie różni się znacząco w zależności od cech demograficznych.



Pytanie 7. Czy podczas ostatniego przepisywania antybiotyków lekarz wykonał następujące czynności? / Baza: Wszyscy respondenci

Tak – %

	Ogółem	Mniej niż 25 lat	25 lat – 34 lata	35 lat – 44 lata	45 lat – 59 lat	60 lat i więcej	Rodzice dzieci w wieku poniżej 18 lat	Co najmniej jeden problem zdrowotny
	baza n=500	n=43	n=77	n=94	n=125	n=161	n=153	n=305
OTRZYMAŁO WSZYSTKIE TE INFORMACJE OD PERSONELU MEDYCZNEGO – %	27	17	18	23	34	30	34	29
Poinformował, że przyjmowanie antybiotyków może mieć negatywny wpływ na równowagę mikrobiomu	44	43	35	44	45	49	52	46
Poinformował o wszelkich zaburzeniach trawienia związanych z przyjmowaniem antybiotyków	41	39	28	40	47	44	53	43
Udzielił porady dotyczącej ograniczenia negatywnego wpływu przyjmowania antybiotyków na mikrobiom w możliwie największym stopniu	36	28	31	33	40	41	43	39



Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe



Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

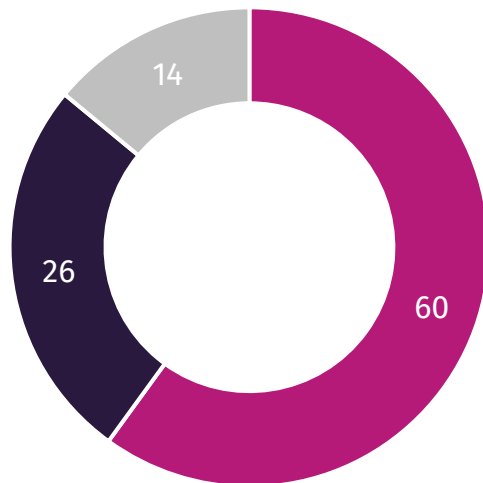


Wydaje się, że spośród wszystkich krajów właśnie w Polsce najczęściej przepisuje się pacjentom probiotyki wraz z antybiotykami



Pytanie 7. Czy podczas ostatniego przepisywania antybiotyków lekarz wykonał następujące czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

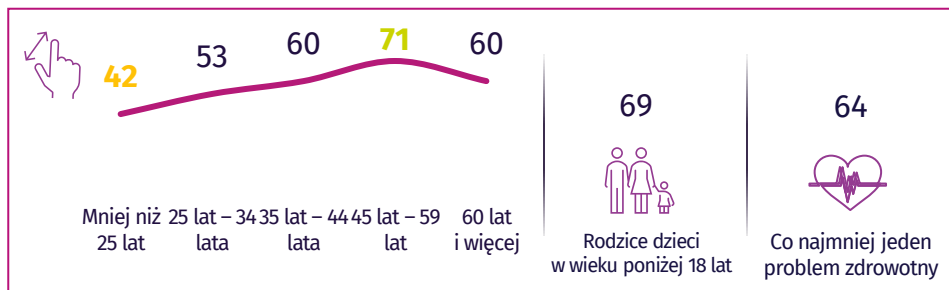


- Tak
- Nie
- Nie dotyczy

60% otrzymało receptę
na prebiotyki lub probiotyki



38%



● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

International Microbiota Observatory

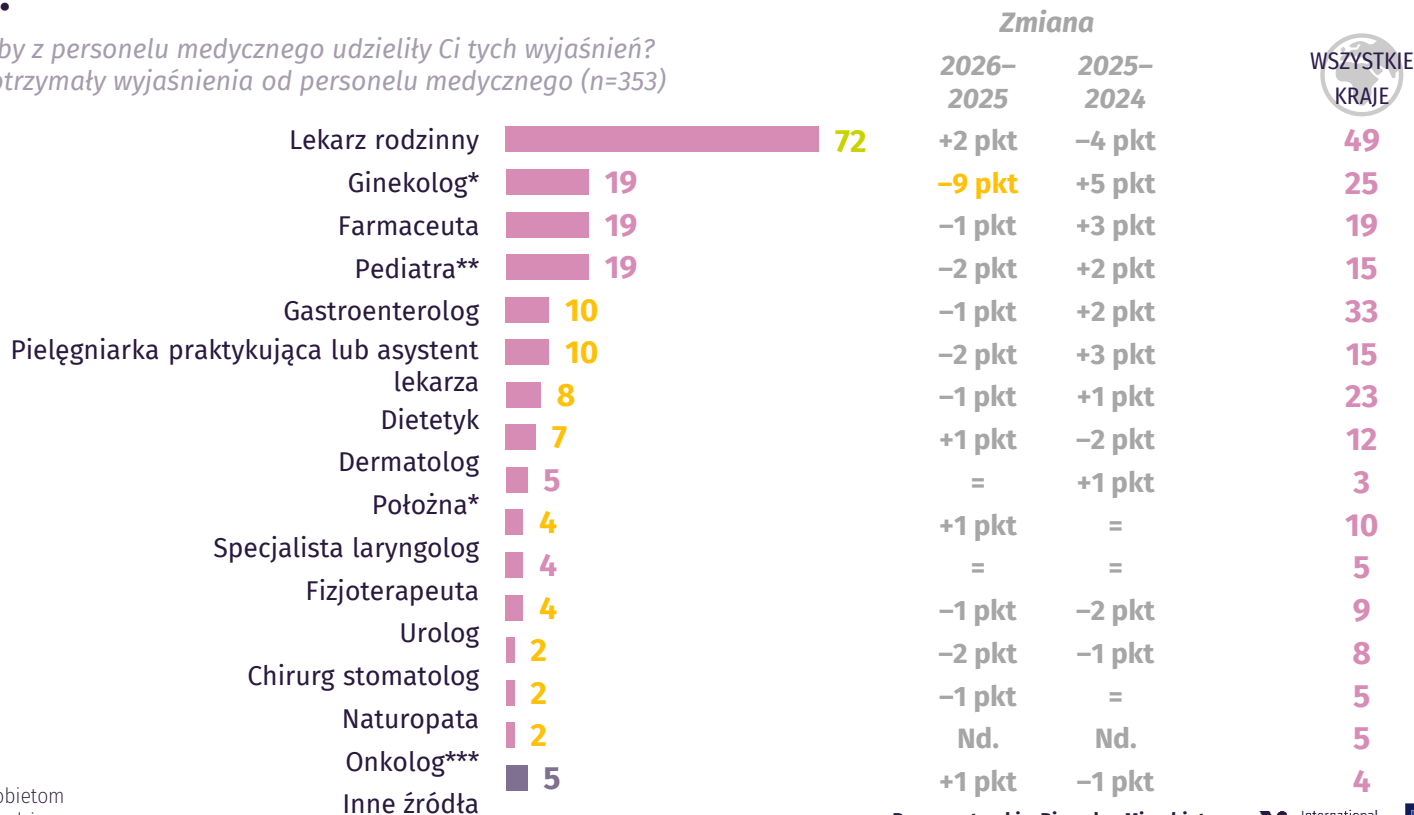




Lekarz rodzinny jest zdecydowanie pierwszym źródłem informacji na temat mikrobiomu.



Pytanie 6. Które osoby z personelu medycznego udzieliły Ci tych wyjaśnień?
Baza: Osoby, które otrzymały wyjaśnienia od personelu medycznego (n=353)



* Pozycja wyświetlana kobietom

** Pozycja wyświetlana rodzicom

*** Ta pozycja została dodana w tym roku. Ze względu na niewielką bazę osób cierpiących na raka pozycja ta jest wyświetlana dla wszystkich respondentów.

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota
Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.





Źródło informacji, które nie wykazuje znacznych różnic w poszczególnych grupach demograficznych.

Pytanie 6. Które osoby z personelu medycznego udzieliły Ci tych wyjaśnień?

Baza: Osoby, które otrzymały informacje od personelu medycznego (n=353)

⚠ Niska baza, wyniki należy interpretować ostrożnie

	Ogółem	Mniej niż 25 lat	25 lat – 34 lata	35 lat – 44 lata	45 lat – 59 lat	60 lat i więcej	Mężczyźni	Kobiety	Rodzice dzieci w wieku poniżej 18 lat	Co najmniej jeden problem zdrowotny
baza	n=353	n=28 ⚠	n=52	n=68	n=93	n=112	n=160	n=193	n=123	n=232
Lekarz rodzinny	72	61	69	59	76	81	73	71	64	72
Ginekolog	19	15	22	23	16	15	0	19	26	16
Farmaceuta	19	7	16	21	20	22	24	15	17	18
Pediatra	19	62	13	20	21	0	15	23	19	19
Gastroenterolog	10	3	8	10	9	15	13	8	11	13
Pielęgniarka praktykująca lub asystent lekarza	10	7	17	12	7	7	9	10	12	11
Dietetyk	8	4	21	0	9	7	8	8	9	10
Dermatolog	7	0	18	4	5	5	5	8	9	7
Położna	5	10	13	7	0	0	0	5	12	3
Specjalista laryngolog	4	4	4	6	1	5	4	4	4	6
Fizjoterapeuta	4	0	2	8	3	4	3	5	6	4
Urolog	4	3	2	8	1	5	5	3	5	5
Chirurg stomatolog	2	4	0	2	4	2	4	1	3	2
Naturopata	2	0	2	3	2	0	3	0	1	2
Onkolog*	2	0	4	3	0	3	5	0	3	3
Inne źródła	5	0	4	3	4	10	8	4	2	7

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

● Pierwsze źródło według profilu

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

International Microbiota Observatory



* Ta pozycja została dodana w tym roku



**Wiedza na temat
mikrobiomu w Polsce:
Obejmuje szeroki zakres
dziedzin, nie uległo to
zmianie w ostatnich latach**

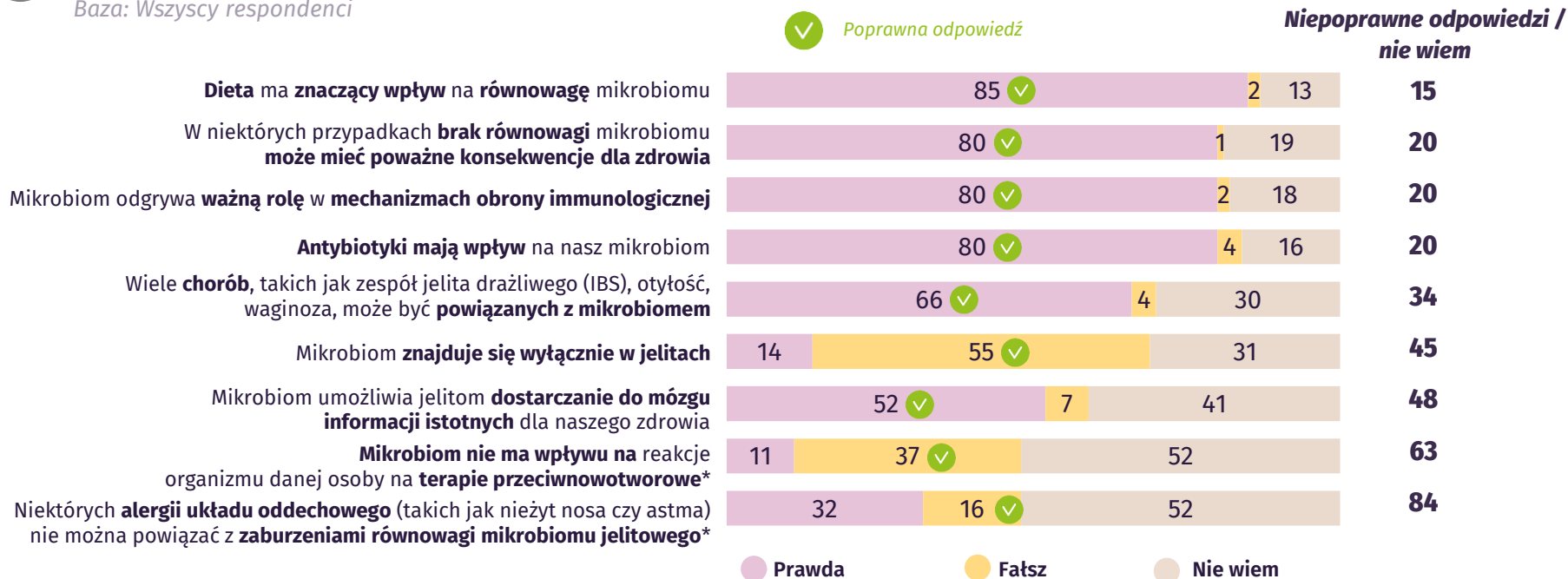


Większość Polaków ma dobre rozeznanie w kwestii roli i funkcji mikrobiomu.



Pytanie 4. W przypadku każdego z poniższych stwierdzeń zdecyduj, czy uważasz je za PRAWDĘ czy FAŁSZ. Jeśli nie masz pewności co do swojej odpowiedzi, odpowiedz „Nie wiem”.

Baza: Wszyscy respondenci





Ogólna wiedza na temat mikrobiomu w Polsce nie wzrosła w ostatnich latach; jedynym godnym uwagi postępem jest większa świadomość dotycząca osi jelitowo-mózgowej, która wzrosła w ciągu ostatnich trzech lat.

Pytanie 4. W przypadku każdego z poniższych stwierdzeń zdecyduj, czy uważasz je za PRAWDĘ czy FAŁSZ. Jeśli nie masz pewności co do swojej odpowiedzi, odpowiedz „Nie wiem”.

Baza: Wszyscy respondenci

% poprawnych odpowiedzi

	Ogółem	2026– 2025	Zmiana 2025– 2024	WSZYSTKIE KRAJE
Dieta ma znaczący wpływ na równowagę mikrobiomu	85	+2 pkt	+1 pkt	79
W niektórych przypadkach brak równowagi mikrobiomu może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia	80	–1 pkt	+5 pkt	77
Mikrobiom odgrywa ważną rolę w mechanizmach obrony immunologicznej	80	–1 pkt	+5 pkt	76
Antybiotyki mają wpływ na nasz mikrobiom	80	–4 pkt	+4 pkt	71
Wiele chorób , takich jak zespół jelita drażliwego (IBS), otyłość, waginoza, może być powiązanych z mikrobiomem	66	–2 pkt	–2 pkt	68
Mikrobiom znajduje się wyłącznie w jelitach	55	–1 pkt	+6 pkt	49
Mikrobiom umożliwia jelitom dostarczanie do mózgu informacji istotnych dla naszego zdrowia	52	+2 pkt	+3 pkt	60
Mikrobiom nie ma wpływu na reakcje organizmu danej osoby na terapię przeciwnowotworową*	37	Nd.	Nd.	40
Niektórych alergii układu oddechowego (takich jak nieżyt nosa czy astma) nie można powiązać z zaburzeniami równowagi mikrobiomu jelitowego*	16	Nd.	Nd.	23



Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe



Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

* Te pozycje zostały dodane w tym roku

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.



International
Microbiota
Observatory





Poziom wiedzy nie różni się znacząco w poszczególnych grupach demograficznych.



Pytanie 4. W przypadku każdego z poniższych stwierdzeń zdecyduj, czy uważasz je za PRAWDĘ czy FAŁSZ. Jeśli nie masz pewności co do swojej odpowiedzi, odpowiedz „Nie wiem”.

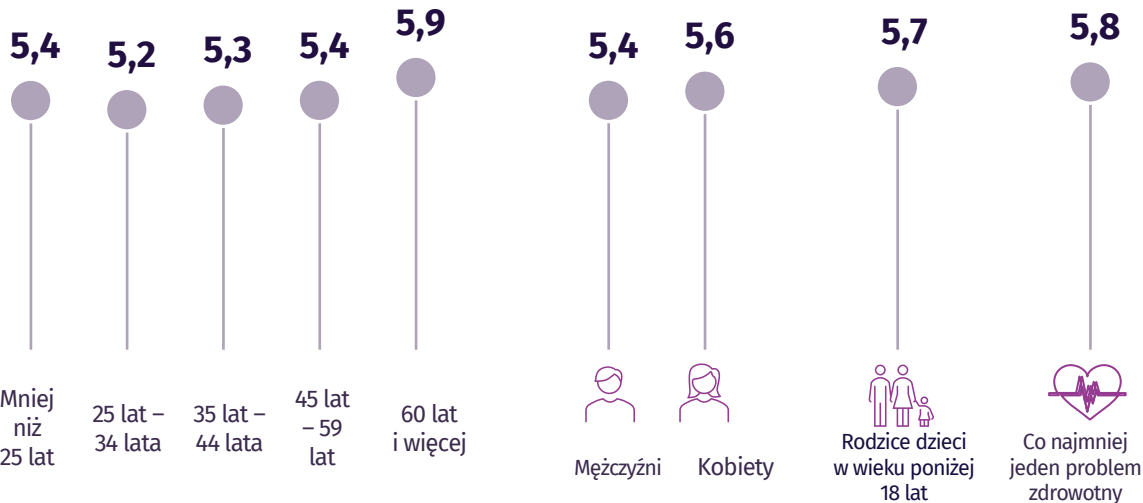
Baza: Wszyscy respondenci

WSZYSTKIE
KRAJE

5,4

5,5/9

Średnia liczba
poprawnych odpowiedzi



● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

International
Microbiota
Observatory





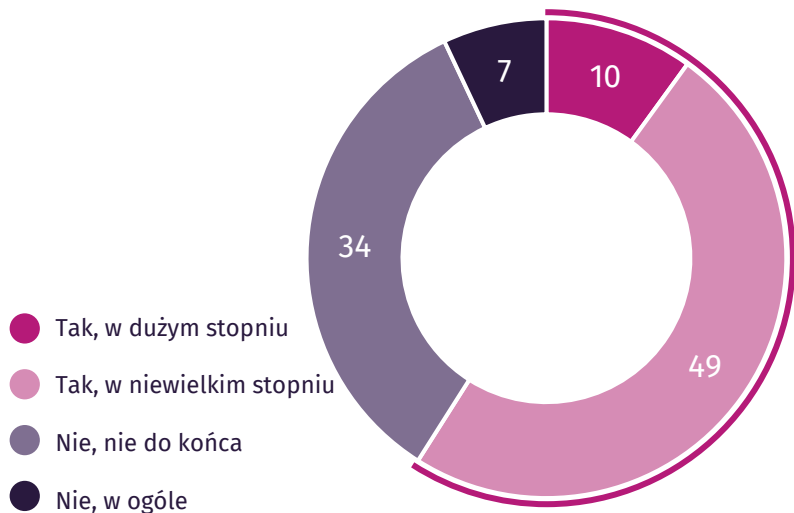
4 Zgłaszano silne nawyki,
ale działania były
niewystarczające



3 na 5 osób twierdzi, że podejmuje działania na rzecz zdrowia swojego mikrobiomu, ale większość z nich zmienia swoje nawyki „w niewielkim stopniu”.

Pytanie 10. Czy w codziennym życiu zmieniłeś(-aś) swoje zachowania, aby utrzymać mikrobiom w równowadze i funkcjonować tak sprawnie, jak to tylko możliwe?

Baza: Wszyscy respondenci



59% zmieniło swoje

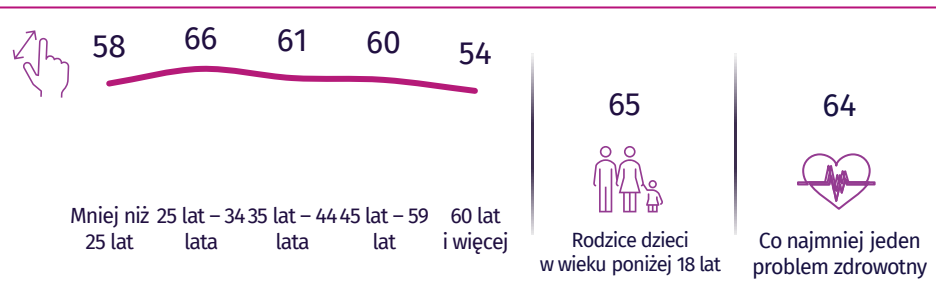
zachowania

2025: 64%

2024: 65% –6 pkt w porównaniu z rokiem 2024

WSZYSTKIE
KRAJE

53%



● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

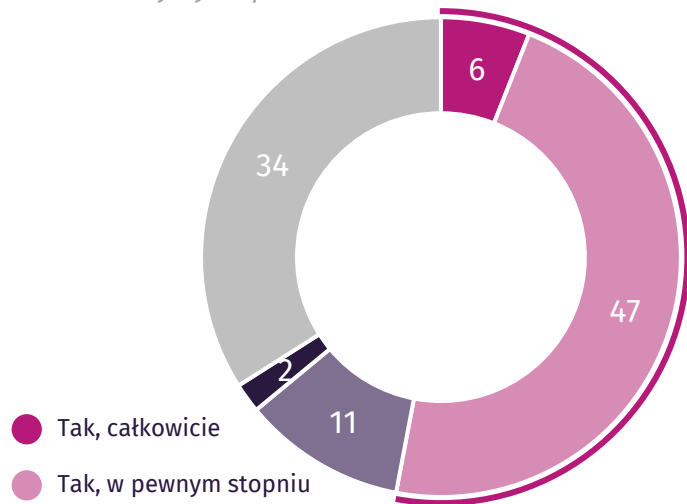


Polacy nie są jednak pewni, czy ich mikrobiom jelitowy jest w równowadze – tylko połowa z nich uważa, że tak jest, podczas gdy jedna trzecia nie wie.

NOWE
PYTANIE

Pytanie 14V4. Czy uważasz, że Twój mikrobiom jelitowy jest obecnie dobrze zrównoważony?

Baza: Wszyscy respondenci

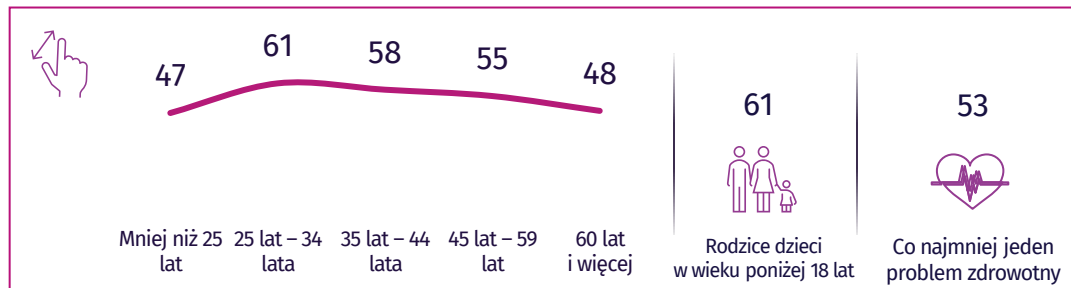


- Tak, całkowicie
- Tak, w pewnym stopniu
- Nie, raczej nie
- Nie, w ogóle
- Nie mogę tego stwierdzić

53% uważa, że ich mikrobiom jelitowy jest obecnie dobrze zrównoważony

WSZYSTKIE
KRAJE

59%



● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

International Microbiota Observatory



W Polsce powszechnie odnotowuje się stosowanie standardowych zdrowych nawyków z jednym znaczącym wyjątkiem, jakim jest nieregularne spożywanie owoców i warzyw oraz pre- i probiotyków



Pytanie 11V4. Czy w swoim codziennym życiu regularnie podejmujesz następujące działania?

Baza: Wszyscy respondenci

Przyjazne dla
mikrobioty – %

WSZYSTKIE
KRAJE

Pijesz alkohol 2 9 22 15 31 21

89

85

Uprawiasz aktywność fizyczną 20 38 21 6 11 4

79

73

Jesz czerwone mięso 3 21 33 17 17 9

76

63

Spożywasz produkty fermentowane, takie jak jogurt, kefir, chleb na zakwasie, kapusta kiszona, kimchi i kombucha 14 42 28 9 5 2

56

44

Spożywasz probiotyki 5 11 10 10 41 23

36

42

Spożywasz żywność wysoko przetworzoną (żywność wysoko przetworzona to produkty poddane intensywnej obróbce przemysłowej, zawierające składniki, których zazwyczaj nie spożywa się w domowej kuchni) 5 18 28 14 23 12

35

34

Spożywasz prebiotyki 4 10 9 10 40 27

33

38

Jesz dużo owoców i warzyw 30 50 13 4 2

30

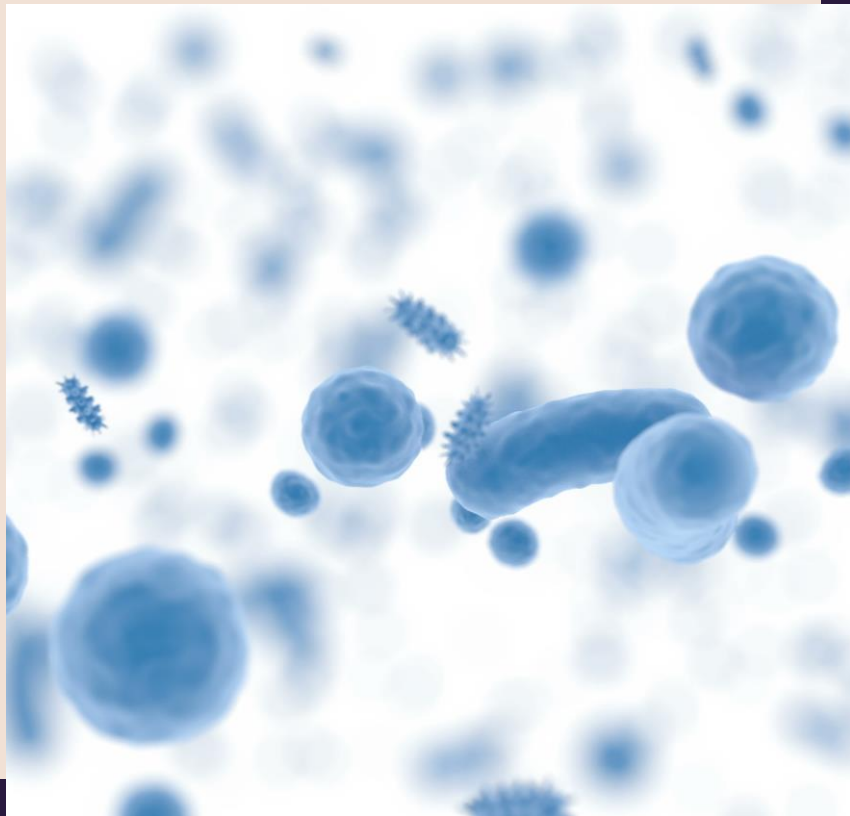
40

● Codziennie ● Kilka razy w tygodniu ● Co tydzień ● Co miesiąc ● Rzadziej niż co miesiąc ● Nigdy

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

International
Microbiota
Observatory





5 Skupienie na pierwszym 1000 dni życia

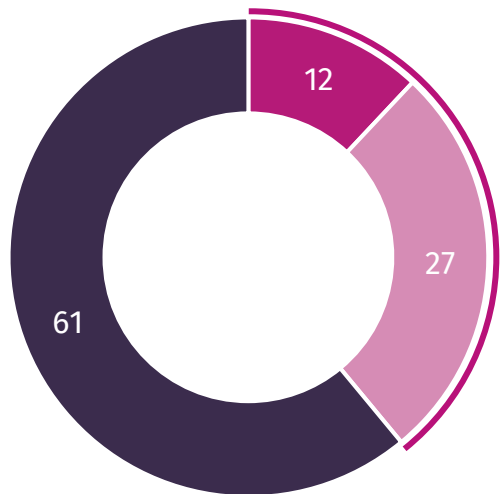


Ponad jedna trzecia polskich rodziców słyszała o koncepcji naukowej „pierwszy 1000 dni życia”, ale większość z nich nie wie dokładnie, na czym to polega.

NOWE
PYTANIE

Pytanie 2V4. Czy słyszałeś(-aś) kiedyś o naukowej koncepcji „pierwszy 1000 dni życia”?

Baza: Rodzice lub kobiety w ciąży (n=156)

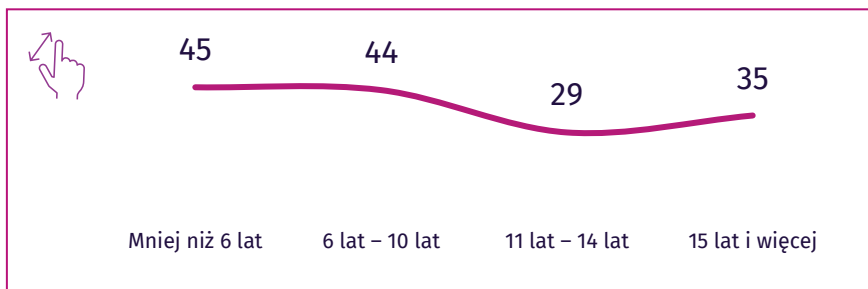


- Tak, i wiem dokładnie, co to jest
- Tak, ale nie wiem dokładnie, co to jest
- Nie, nigdy o tym nie słyszałem(-am)

39% słyszało o koncepcji naukowej „pierwszy 1000 dni życia”
24% w całej populacji

WSZYSTKIE
KRAJE

43%



- Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe
- Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

International
Microbiota
Observatory





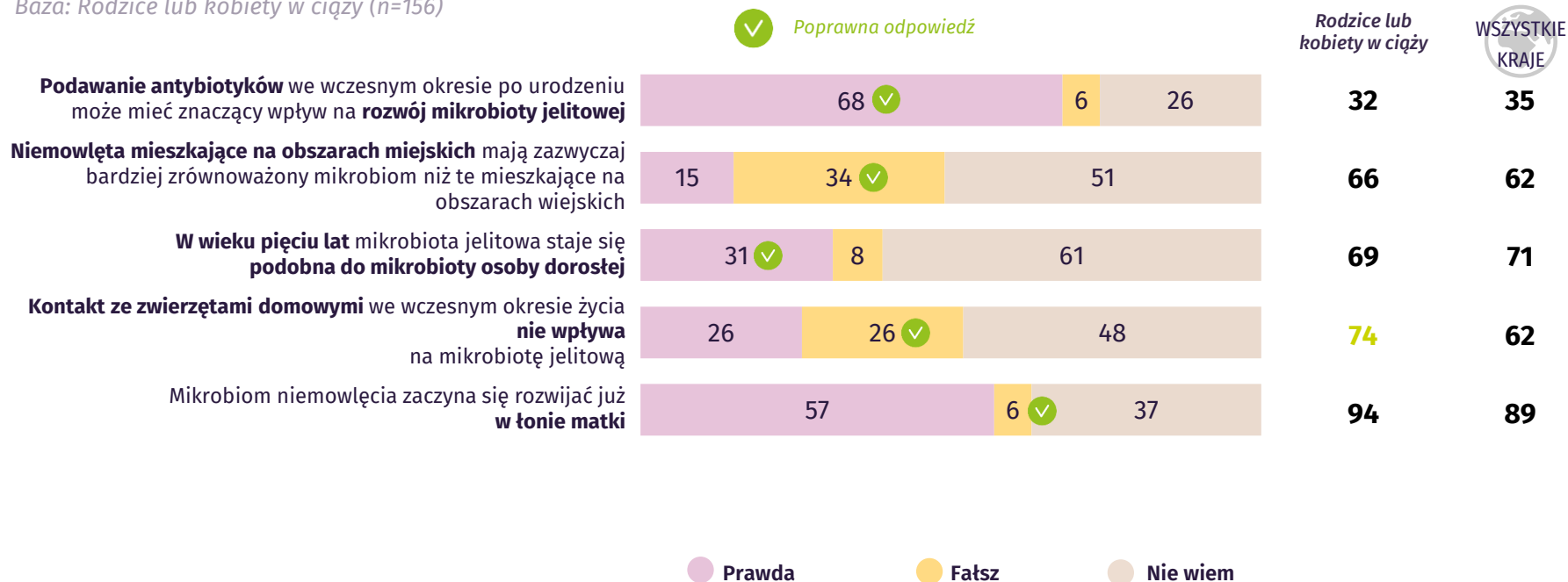
Wśród polskich rodziców panują poważne błędne przekonania dotyczące mikrobiomu we wczesnym okresie życia, z wyjątkiem związku między antybiotykami a rozwojem mikrobioty jelitowej

NOWE
PYTANIE

Pytanie 4V4. W przypadku każdego z poniższych stwierdzeń zdecyduj, czy uważasz je za PRAWDĘ czy FAŁSZ. Jeśli nie masz pewności co do swojej odpowiedzi, odpowiedz „Nie wiem”.

Baza: Rodzice lub kobiety w ciąży (n=156)

Niepoprawne odpowiedzi / nie wiem – %





Wiedza polskich rodziców na temat mikrobiomu dziecka jest niewielka, podobnie jak w przypadku rodziców na całym świecie.

NOWE
PYTANIE

Pytanie 4V4. W przypadku każdego z poniższych stwierdzeń zdecyduj, czy uważasz je za PRAWDĘ czy FAŁSZ. Jeśli nie masz pewności co do swojej odpowiedzi, odpowiedz „Nie wiem”.

Baza: Rodzice lub kobiety w ciąży (n=156)

WSZYSTKIE
KRAJE

1,8

1,7/5

Średnia liczba
poprawnych odpowiedzi

1,7

Mniej niż
6 lat

1,4

6 lat – 10 lat

1,7

11 lat – 15 lat

1,6

15 lat i więcej

1,5



Mężczyźni

1,8



Kobiety



Znaczące różnice w porównaniu z ogólną
liczbą odpowiedzi – wyższe



Znaczące różnice w porównaniu z ogólną
liczbą odpowiedzi – niższe

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota
Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.



International
Microbiota
Observatory



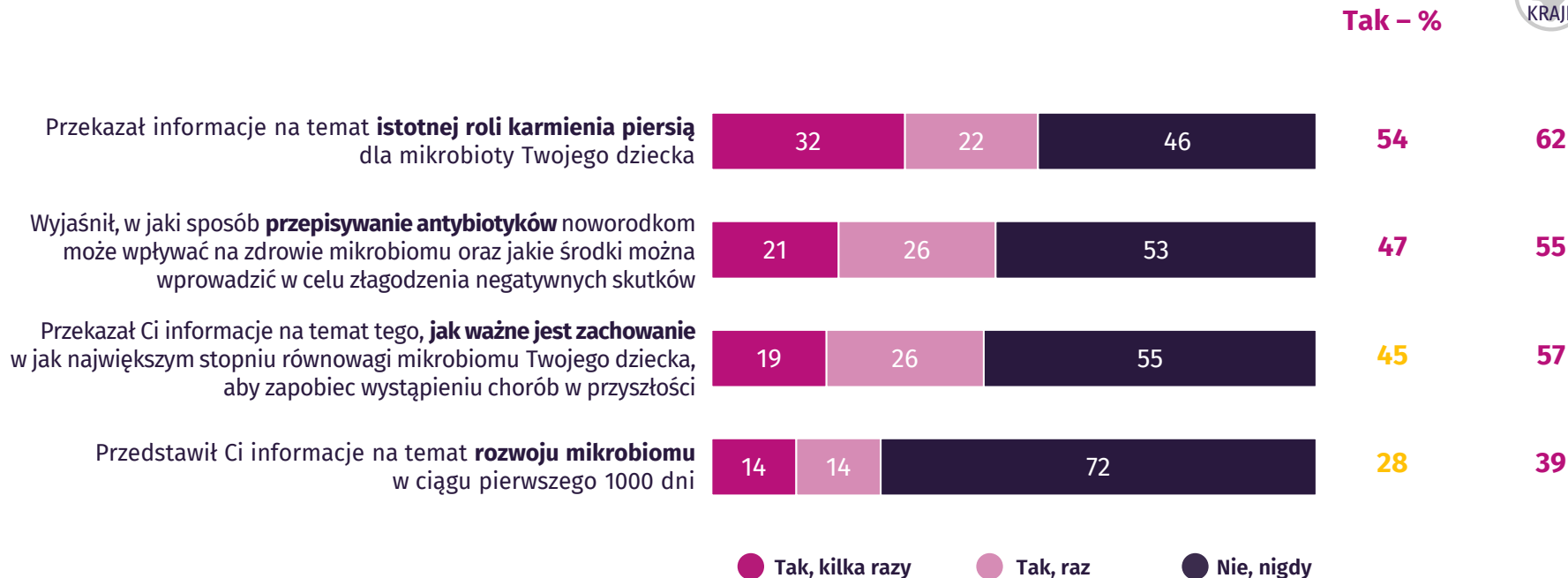


Tylko niewielka część rodziców otrzymała od pediatry informacje na temat rozwoju mikrobiomu, znaczenia jego ochrony oraz wpływu antybiotyków.

NOWE
PYTANIE

Pytanie 5V4. Czy pediatra lub lekarz prowadzący opiekę nad Twoim dzieckiem kiedykolwiek wykonał którąś z poniższych czynności?
Baza: Rodzice (n=153)

WSZYSTKIE
KRAJE



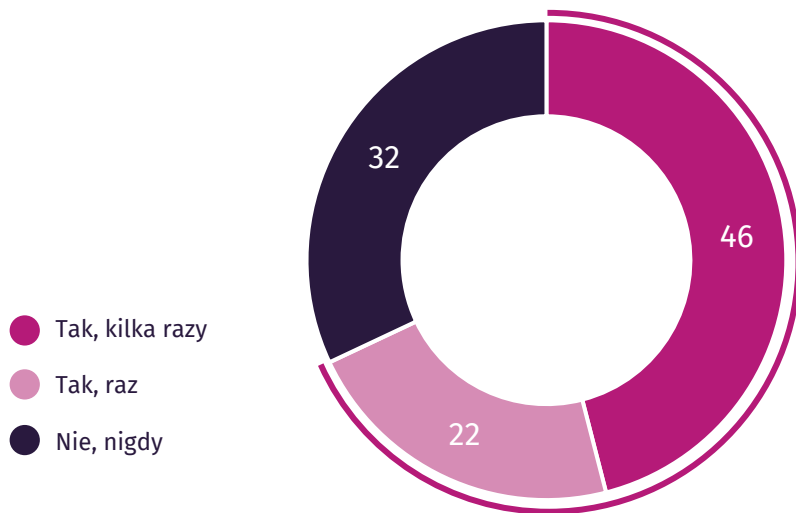


Dwie trzecie z nich otrzymało zalecenie podawania dziecku prebiotyków lub probiotyków, co wykracza poza światowe normy.

NOWE
PYTANIE

Pytanie 5V4. Czy pediatra lub lekarz prowadzący opiekę nad Twoim dzieckiem kiedykolwiek wykonał którąś z poniższych czynności?

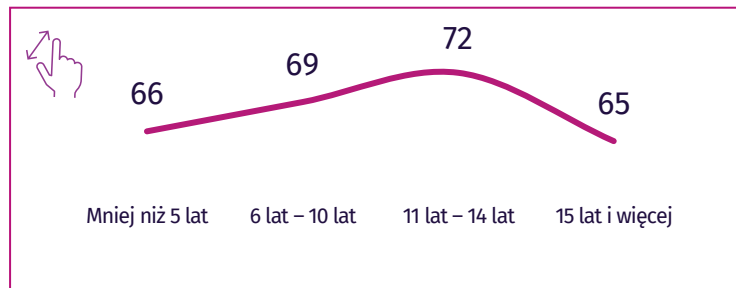
Baza: Rodzice (n=153)



68% otrzymało receptę na prebiotyki
lub probiotyki dla swojego dziecka

WSZYSTKIE
KRAJE

57%



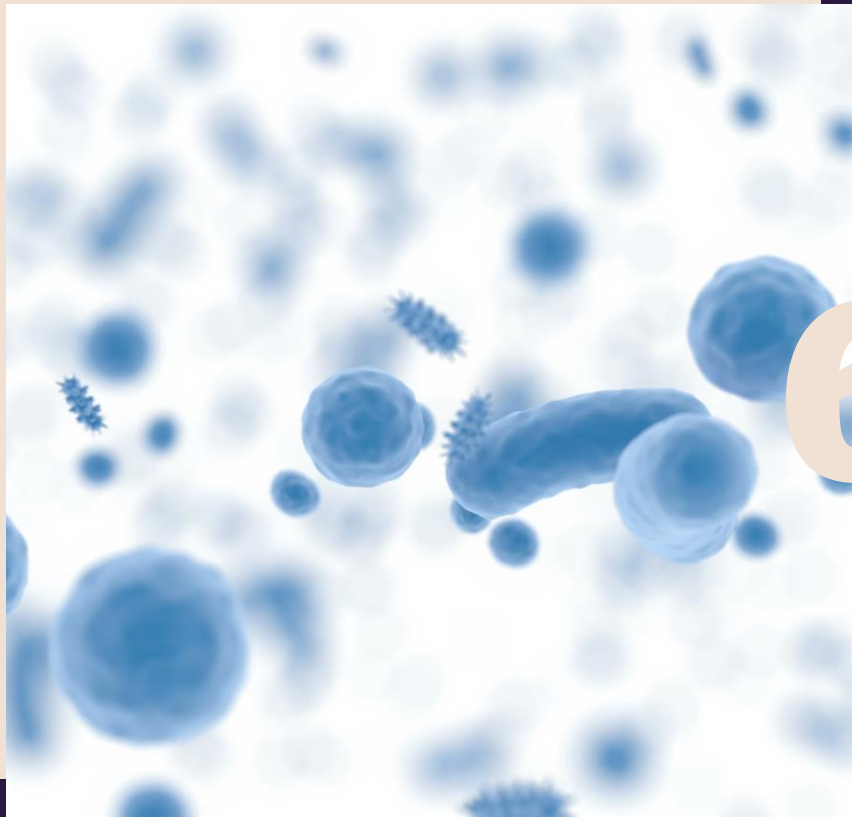
● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota
Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

International
Microbiota
Observatory





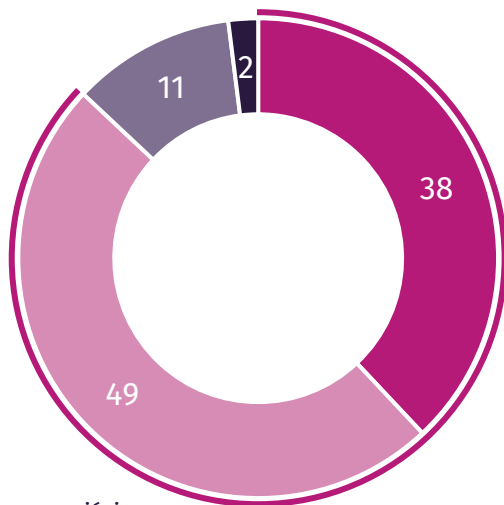
Koncentracja na mikrobiomie pochwy

W kolejnych pytaniach omówimy mikrobiom pochwy, znany również jako flora pochwy.



Większość Polek twierdzi, że zna różnicę między pochwą a sromem.

NOWE PYTANIE Pytanie 6V4. Czy znasz różnicę między pochwą a sromem?
Baza: Kobiety (n=260)

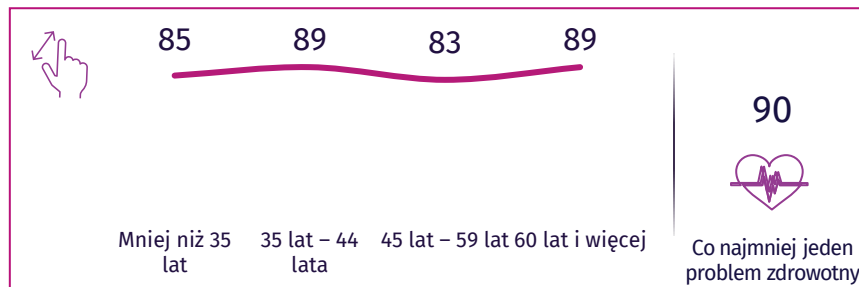


- Tak, oczywiście
- Tak, w pewnym stopniu
- Nie, nie do końca
- Nie, w ogóle

87% zna różnicę między
pochwą a sromem

WSZYSTKIE
KRAJE

78%



● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

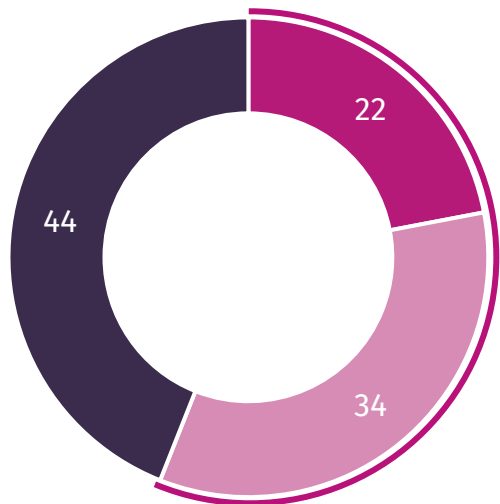


Jednak pomimo znacznego postępu w Polsce tylko połowa kobiet zna pojęcie „mikrobiom pochwy”.

Pytanie 3. A konkretniej, czy kiedykolwiek słyszałeś(-aś) następujące terminy?

Baza: Kobiety (n=260)

Mikrobiom pochwy



- Tak, i wiem dokładnie, co to jest
- Tak, ale nie wiem dokładnie, co to jest
- Nie, nigdy o tym nie słyszałam(-am)

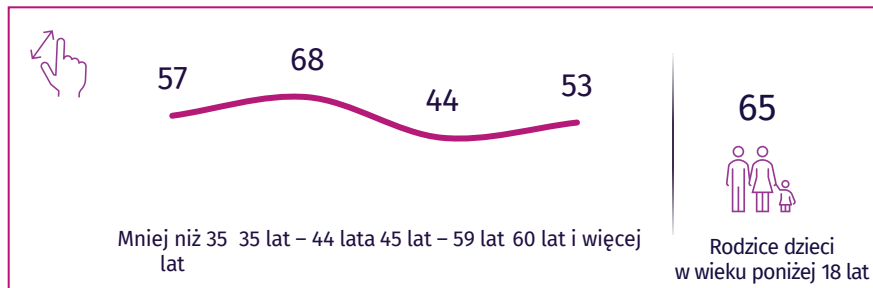
56% kobiet słyszało już o mikrobiomie pochwy

2025: 44%

2024: 44% **+12 pkt w porównaniu z rokiem 2024**

WSZYSTKIE
KRAJE

56%



● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

International
Microbiota
Observatory





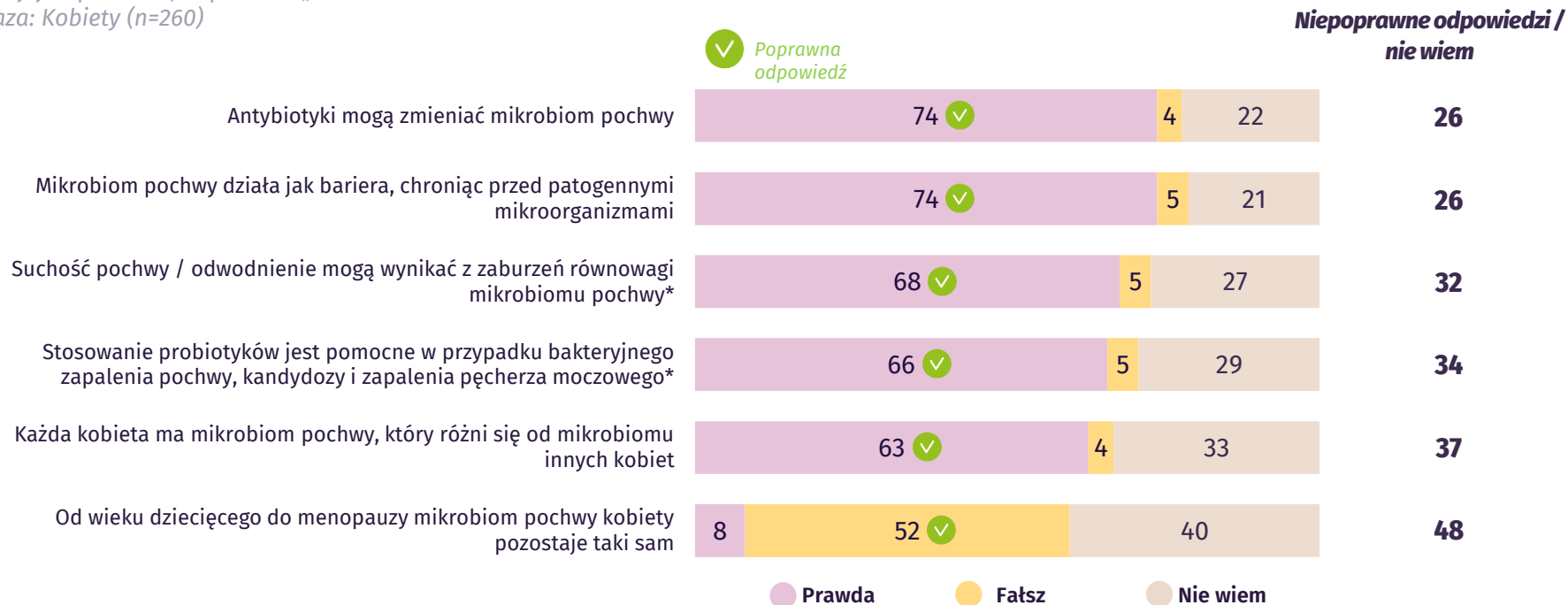
(1/2)

Zrozumiane podstawowych pojęć: Polki rozumieją podstawy funkcjonowania mikrobiomu pochwy.



Pytanie 13. W przypadku każdego z poniższych stwierdzeń zdecyduj, czy uważasz je za PRAWDĘ czy FAŁSZ. Jeśli nie masz pewności co do swojej odpowiedzi, odpowiedz „Nie wiem”.

Baza: Kobiety (n=260)



Prawa autorskie: Biocodex Microbiota Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.



* Te pozycje zostały dodane w tym roku



(2/2)

Najważniejsze luki w wiedzy dotyczące osi jelitowo-pochwowej, wpływu palenia tytoniu, tabletek estrogenowo-progestagenowych oraz sposobu porodu.



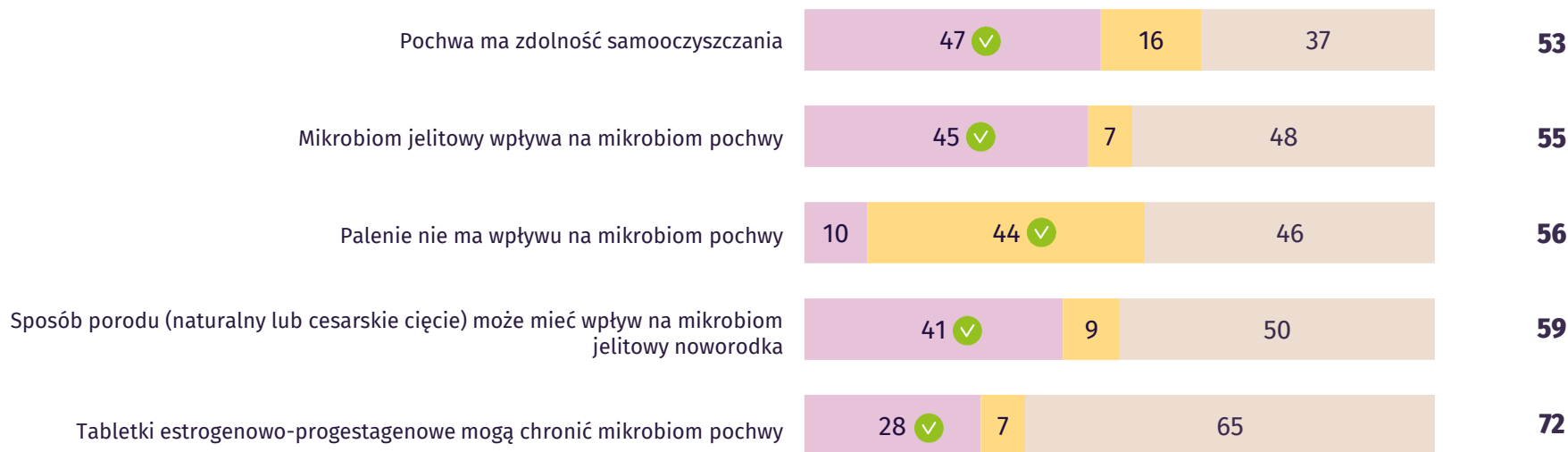
Pytanie 13. W przypadku każdego z poniższych stwierdzeń zdecyduj, czy uważasz je za PRAWDĘ czy FAŁSZ. Jeśli nie masz pewności co do swojej odpowiedzi, odpowiedz „Nie wiem”.

Baza: Kobiety (n=260)



Poprawna odpowiedź

Niepoprawne odpowiedzi /
nie wiem



Prawda



Fałsz



Nie wiem

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota
Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

International
Microbiota
Observatory





Rok po roku zmiany w wynikach pokazują, jak kruchy jest poziom wiedzy wśród polskich kobiet.

Pytanie 13. W przypadku każdego z poniższych stwierdzeń zdecyduj, czy uważasz je za PRAWDĘ czy FAŁSZ. Jeśli nie masz pewności co do swojej odpowiedzi, odpowiedz „Nie wiem”.

Baza: Kobiety (n=260)

% poprawnych odpowiedzi

	Ogółem	2026– 2025	Zmiana 2025– 2024	2024– 2023	WSZYSTKIE KRAJE
Antybiotyki mogą zmieniać mikrobiom pochwy	74	–9 pkt	+5 pkt		69
Mikrobiom pochwy działa jak bariera, chroniąc przed patogennymi mikroorganizmami	74	–4 pkt	+4 pkt		64
Suchość pochwy / odwodnienie mogą wynikać z zaburzeń równowagi mikrobiomu pochwy*	68	Nd.	Nd.		65
Stosowanie probiotyków jest pomocne w przypadku bakteryjnego zapalenia pochwy, kandydozy i zapalenia pęcherza moczowego*	66	Nd.	Nd.		56
Każda kobieta ma mikrobiom pochwy, który różni się od mikrobiomu innych kobiet	63	+1 pkt	=		64
Od wieku dziecięcego do menopauzy mikrobiom pochwy kobiety pozostaje taki sam	52	–11 pkt	+11 pkt		56
Pochwa ma zdolność samooczyszczania	47	–2 pkt	=		57
Mikrobiom jelitowy wpływa na mikrobiom pochwy	45	+4 pkt	–10 pkt		45
Palenie nie ma wpływu na mikrobiom pochwy	44	–14 pkt	+5 pkt		50
Sposób porodu (naturalny lub cesarskie cięcie) może mieć wpływ na mikrobiom jelitowy noworodka	41	–6 pkt	+4 pkt		37
Tabletki estrogenowo-progestagenowe mogą chronić mikrobiom pochwy	28	+4 pkt	–6 pkt		21

* Te pozycje zostały dodane w tym roku

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

International Microbiota Observatory

Ipsos bva



Ogólna wiedza Polek na temat mikrobiomu pochwy jest dość zbliżona do światowych standardów.



Pytanie 13. W przypadku każdego z poniższych stwierdzeń zdecyduj, czy uważasz je za PRAWDĘ czy FAŁSZ. Jeśli nie masz pewności co do swojej odpowiedzi, odpowiedz „Nie wiem”.

Baza: Kobiety (n=260)

WSZYSTKIE
KRAJE

5,8

6,0/11

Średnia liczba
poprawnych odpowiedzi

5,5

Mniej niż
35 lat

6,5

35 lat – 44
lata

6,2

45 lat – 59
lat

6,1

60 lat
i więcej

6,2



Co najmniej jeden
problem zdrowotny



Znaczące różnice w porównaniu z ogólną
liczbą odpowiedzi – wyższe



Znaczące różnice w porównaniu z ogólną
liczbą odpowiedzi – niższe

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota
Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

International
Microbiota
Observatory



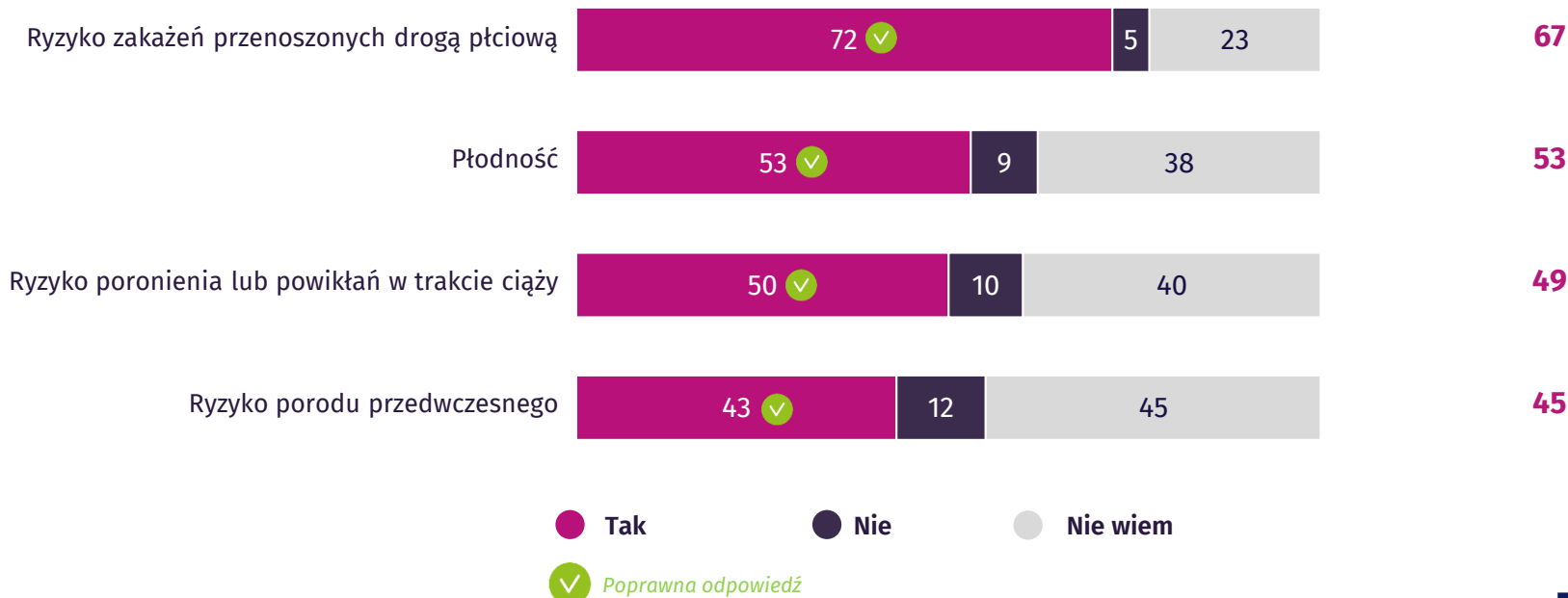
W Polsce kobiety mają dużą świadomość skutków zaburzeń równowagi mikrobiomu pochwy, z wyjątkiem związku z przedwczesnym porodem.



NOWE
PYTANIE

Pytanie 7V4. Czy uważasz, że zaburzenia równowagi mikrobiomu pochwy mogą mieć wpływ na:

Baza: Kobiety (n=260)



Polskie kobiety wykraczają poza światowe normy pod względem niektórych nawyków sprzyjających mikrobiocie jelitowej, jednak nadal utrzymują się szkodliwe praktyki: samoleczenie i zbyt częste, codzienne prysznice.



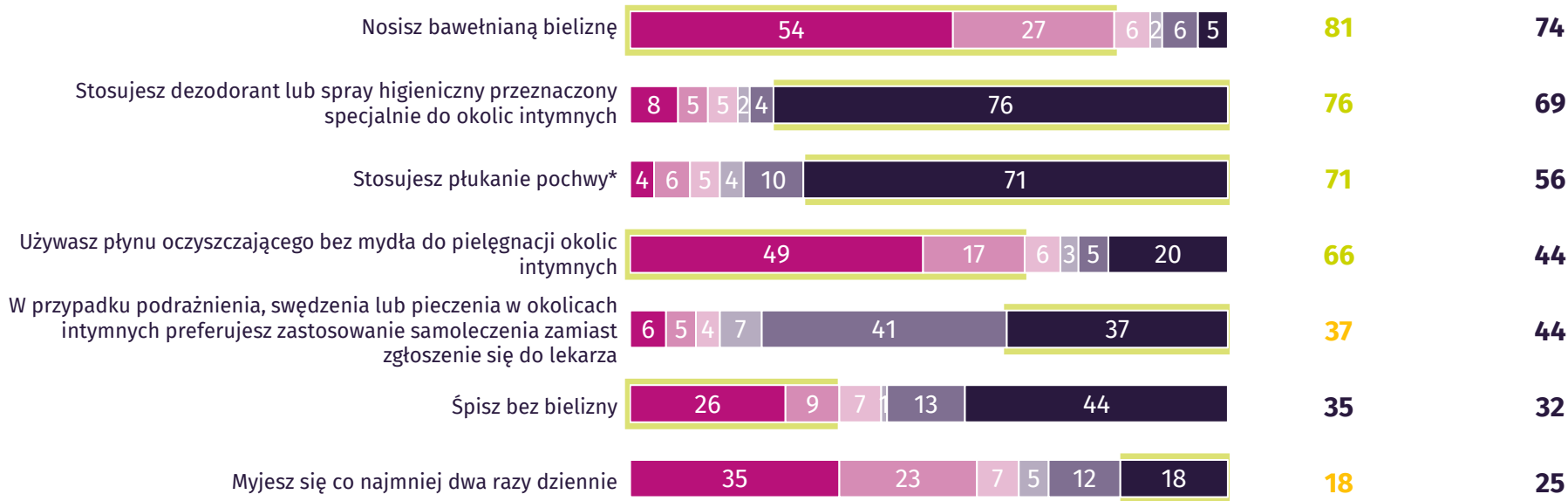
WSZYSTKIE
KRAJE

Przyjazne dla
mikrobioty – %

Pytanie 11V4. Jak często uwzględniasz poniższe elementy w swoim codziennym życiu?

Pytanie 12V4. Jeśli chodzi o Twoje nawyki związane z higieną intymną, które z poniższych czynności wykonujesz?

Baza: Kobiety



● Codziennie ● Kilka razy w tygodniu ● Co tydzień ● Co miesiąc ● Rzadziej niż co miesiąc ● Nigdy

(*)Dla tej pozycji podano następującą definicję: Płukanie (irygacja) pochwy to mycie lub czyszczenie wnętrza pochwy wodą lub mieszaniną płynów w celu wyeliminowania nieprzyjemnych zapachów i „oczyszczenia” pochwy. Nie należy myć irygacji pochwy (pochwa znajduje się wewnątrz) z myciem sromu (srom znajduje się na zewnątrz).

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota
Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

International
Microbiota
Observatory





Bardzo niewiele kobiet pamięta, by otrzymało od swoich lekarzy wszystkie informacje na temat mikrobiomu.

Pytanie 14. Czy personel medyczny rozmawiał z Tobą na temat poniższych kwestii?*

Baza: Kobiety (n=260)

24% otrzymało **WSZYSTKIE TE INFORMACJE** co najmniej raz
5% otrzymało wszystkie te informacje kilka razy



30%
10%

Tak – %

Poinformował o znaczeniu zachowania jak
największej równowagi mikrobiomu pochwy



32

Wyjaśnił, jakie odpowiednie działania należy
podjąć, aby w jak największym stopniu utrzymać
równowagę mikrobiomu pochwy



31

Wyjaśnił, czym jest mikrobiom pochwy oraz jakie
są jego role i funkcje



29

Tak, kilka razy

Tak, raz

Nie, nigdy

* Sformułowanie pytania uległo zmianie w porównaniu z ubiegłym rokiem

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota
Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

International
Microbiota
Observatory





W przypadku Polek sytuacja w zakresie dostępu do informacji nie uległa poprawie, a wręcz wydaje się, że ulega pogorszeniu, pozostając poniżej średniej światowej



Pytanie 14. Czy personel medyczny rozmawiał z Tobą na temat poniższych kwestii?*

Baza: Kobiety (n=260)

Tak – %

	Ogółem	Zmiana			WSZYSTKIE KRAJE
		2026–2025	2025–2024	2024–2023	
Otrzymało WSZYSTKIE TE INFORMACJE co najmniej raz – %	24	–2 pkt	–3 pkt		30
Otrzymało WSZYSTKIE TE INFORMACJE <u>kilka razy</u> – %	5	–4 pkt	–5 pkt		10
Poinformował o znaczeniu zachowania jak największej równowagi mikrobiomu pochwy	32	=	–4 pkt		40
Wyjaśnił, jakie odpowiednie działania należy podjąć, aby w jak największym stopniu utrzymać równowagę mikrobiomu pochwy	31	–1 pkt	–4 pkt		40
Wyjaśnił, czym jest mikrobiom pochwy oraz jakie są jego role i funkcje	29	–3 pkt	–3 pkt		36

* Sformułowanie pytania uległo zmianie w porównaniu z ubiegłym rokiem



Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe



Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.



International Microbiota Observatory





W Polsce znacznie rzadziej zdarza się, by pracownicy opieki zdrowotnej udzielali konkretnych wskazówek dotyczących higieny intymnej.

NOWE
PYTANIE

Pytanie 8V4. A konkretniej, czy personel medyczny rozmawiał z Tobą na temat poniższych kwestii?

Baza: Kobiety (n=260)

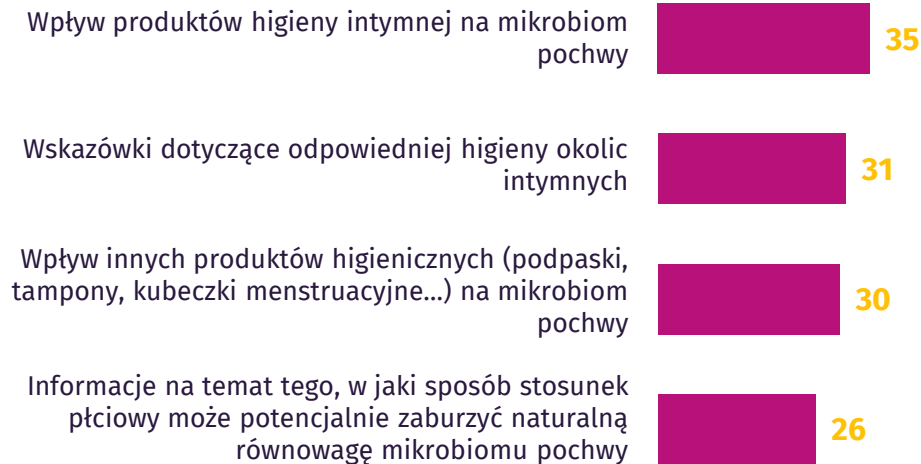
17% kobiet twierdzi, że personel medyczny omówił z nimi wszystkie te tematy



25%



Tak – %



47

47

42

37

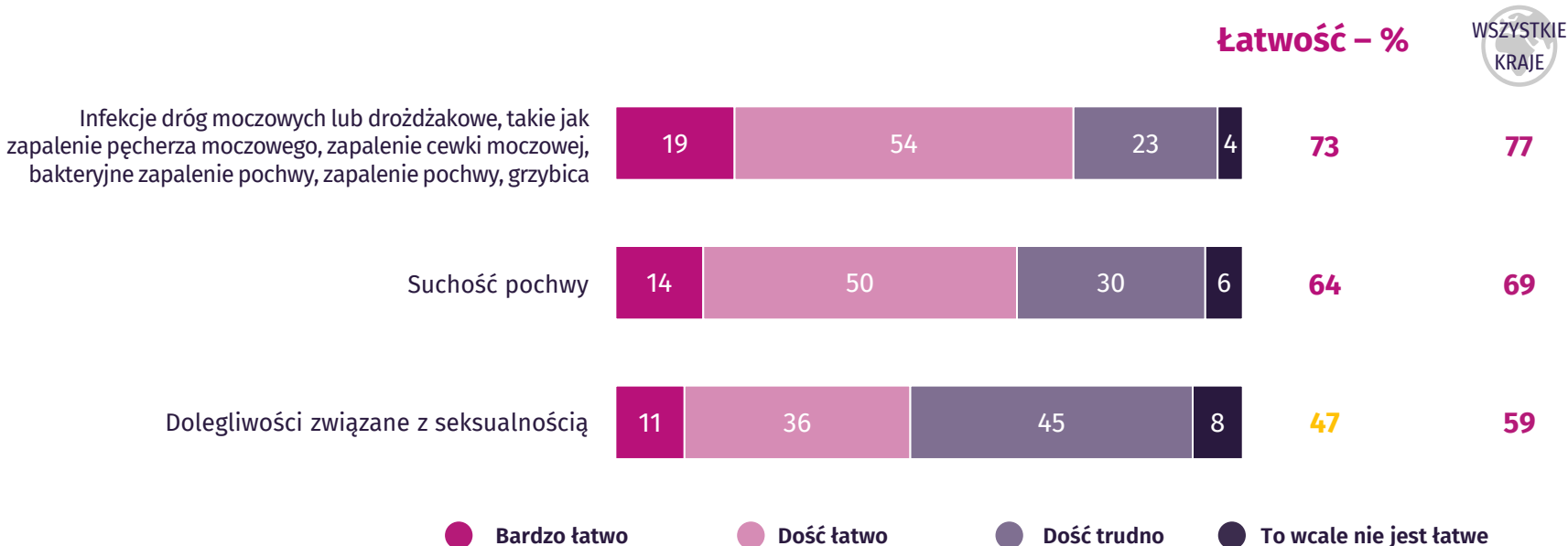


Kobiety w Polsce chętniej rozmawiają z personelem medycznym o infekcjach dróg moczowych, infekcjach drożdżakowych i suchości pochwy niż o dolegliwościach związanych z życiem seksualnym.

NOWE
PYTANIE

Pytanie 9V4. Jak łatwo rozmawiasz lub czy w ogóle rozmawiałabyś z personelem medycznym na temat poniższych kwestii związanych ze zdrowiem intymnym?

Baza: Kobiety (n=260)

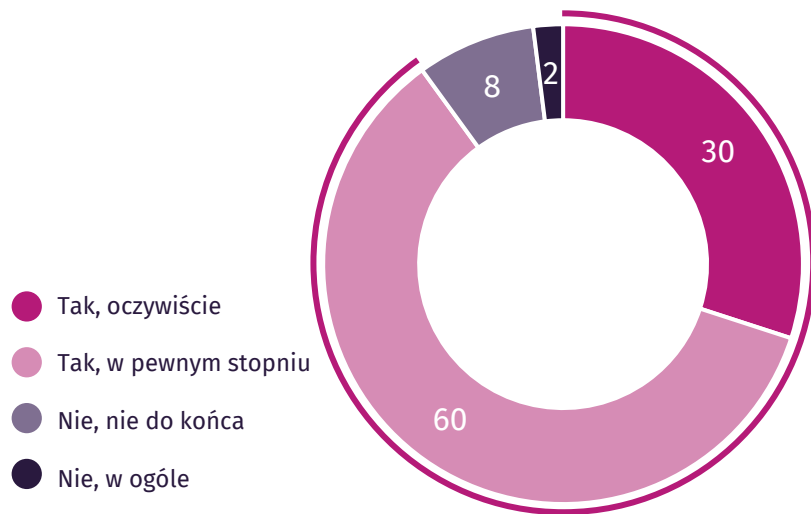




9 na 10 kobiet chciałoby uzyskać więcej informacji na temat znaczenia mikrobiomu pochwy i jego wpływu na zdrowie.



Pytanie 15. Czy chciałabyś, aby Twój ginekolog powiedział Ci więcej o znaczeniu Twojego mikrobiomu pochwy i jego wpływie na Twoje zdrowie?
Baza: Kobiety (n=260)



90% chciałoby uzyskać więcej informacji na temat znaczenia mikrobiomu pochwy i jego wpływu na zdrowie

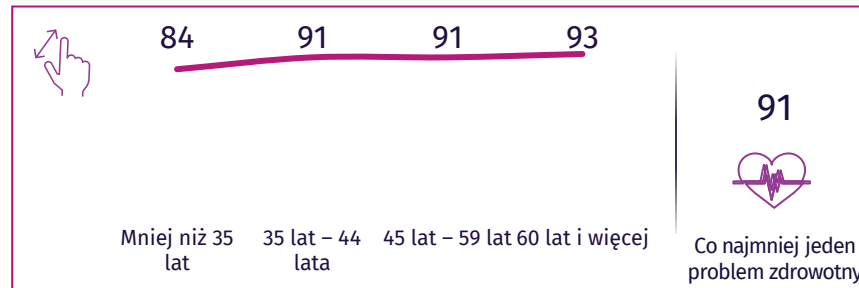
2025: 90%

2024: 86%



WSZYSTKIE
KRAJE

86%



● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – wyższe

● Znaczące różnice w porównaniu z ogólną liczbą odpowiedzi – niższe



ZAŁĄCZNIKI

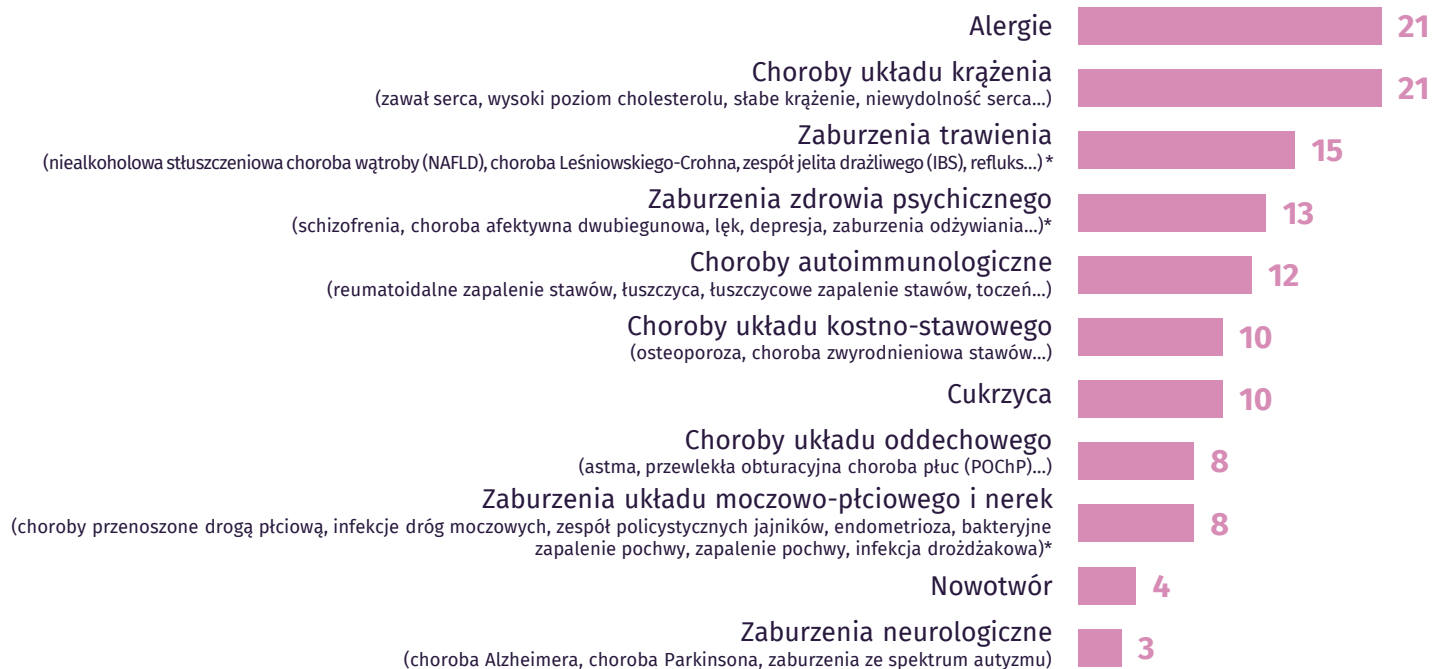


Osoby z obecnymi schorzeniami



RS10. Spośród poniższych problemów zdrowotnych wskaż te, na które cierpisz.

Baza: Wszyscy respondenci



* Sformułowanie tych pozycji uległo zmianie w porównaniu z ubiegłym rokiem

Prawa autorskie: Biocodex Microbiota
Institute i Ipsos – kwiecień 2026 r.

Współpraca
z Ipsos i
bva



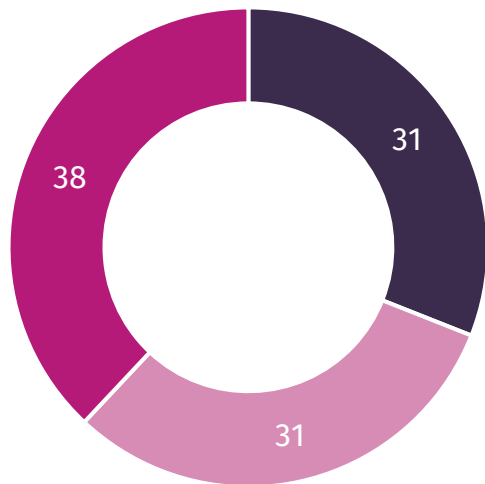


Nawyki związane z paleniem w Polsce

NOWE
PYTANIE

Pytanie 10V4. Czy palisz?

Baza: Wszyscy respondenci



31% obecnie pali



23%

- Tak, obecnie palę
- Kiedyś paliłem(-am), ale rzuciłem(-am) palenie
- Nie, nigdy nie paliłem(-am)

O IPSOS

Ipsos jest jedną z największych na świecie firm zajmujących się badaniami rynku i sondażami, działającą na 90 rynkach i zatrudniającą prawie 20 000 osób.

Nasi pełni pasji specjaliści ds. badań, analitycy i naukowcy stworzyli unikatowe, wielospecjalistyczne możliwości, które zapewniają prawdziwe zrozumienie i wszechstronny wgląd w działania, opinie i motywacje obywateli, konsumentów, pacjentów, klientów lub pracowników.

Nasze 75 rozwiązań biznesowych opiera się na danych pierwotnych pochodzących z naszych ankiet, monitorowania mediów społecznościowych oraz technik jakościowych i obserwacyjnych.

„Game Changers” – nasz slogan – podsumowuje naszą ambicję, aby pomóc 5000 naszych klientów pewnie poruszać się w szybko zmieniającym się świecie.

Założona we Francji w 1975 roku firma Ipsos jest notowana na giełdzie Euronext Paris od 1 lipca 1999 roku. Firma jest częścią indeksów SBF 120, Mid-60, STOXX Europe 600 i kwalifikuje się do usługi odroczonego rozliczenia (SRD).

Kod ISIN FR0000073298, Reuters ISOS.PA, Bloomberg, IPS:FP

www.ipsos.com

35 rue du Val de Marne 75628 Paryż,

Cedex 13 Francja

Tel. +33 1 41 98 90 00

GAME CHANGERS

We współczesnym świecie szybkich zmian szczególnie ważna jest wiarygodna informacja umożliwiająca spokojne podejmowanie decyzji.

W Ipsos wierzymy, że nasi klienci potrzebują kogoś więcej niż dostawcy danych. Jesteśmy przekonani, że chcą pracować z partnerem zdobywającym dokładne i istotne informacje, które można przełożyć na efektywne działanie.

Dlatego nasi eksperci z pasją i ciekawością nie tylko dostarczają wyniki swoich badań, ale przede wszystkim przekuwają je na głębokie zrozumienie społeczeństw, rynków i ludzi.

W tym celu korzystamy z najlepszych osiągnięć nauki, technologii i know-how oraz stosujemy zasady bezpieczeństwa, prostoty, szybkości i treści we wszystkim, co robimy.

Dzięki temu nasi klienci mogą działać szybciej, efektywniej i śmiało.

Sukces bazuje tu na prostej zasadzie:

działasz bardziej efektywnie, jeśli masz pełną wiedzę.