

Podsumowanie

czerwiec 2024 r.

## Międzynarodowe Obserwatorium Mikrobioty Edycja nr 2 – 2024 Najważniejsze wnioski

Mikrobiota to populacja złożona z trylionów mikroorganizmów (bakterii, wirusów, grzybów itp.) bytujących w naszych jelitach, a także na skórze, w jamie ustnej, nosie, a nawet płucach. Organizmy te są bardzo ważne dla naszego samopoczucia – ułatwiają trawienie, pobudzają układ odpornościowy i chronią nas przed chorobami zakaźnymi. Oprócz pełnienia tych funkcji mikrobiota wpływa również na nasz nastrój, przemianę materii, a nawet długowieczność. Zaburzenie tej delikatnej równowagi – często wynikające z czynników takich jak dieta, tryb życia lub leki – może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, od chorób układu pokarmowego aż po zaburzenia sercowo-krążeniowe i depresję. Oznacza to, że zachowanie zdrowej mikrobioty we wszystkich tych obszarach naszego organizmu ma podstawowe znaczenie dla ogólnego stanu naszego zdrowia i dla naszego samopoczucia.

To **drugi rok z rzędu**, w którym Biocodex Microbiota Institute zlecił instytutowi Ipsos przeprowadzenie wielkiej międzynarodowej ankiety na temat mikrobioty, zwanej **Międzynarodowym Obserwatorium Mikrobioty**. W tym roku celem (utworzonego w ubiegłym roku) Obserwatorium jest kontynuacja badania – przede wszystkim poprzez lepsze sprecyzowanie poruszonych tematów, a także poprzez zmierzenie zmiany poziomu wiedzy, percepcji i zachowań ludności świata. Niektóre pytania zadane w ubiegłym roku zostały zatem powtórzone w identycznej formie, tak aby **umożliwić obserwację zmian najważniejszych wskaźników związanych z mikrobiotą** – czy w tym roku nasi współobywatele wiedzą więcej o swojej mikrobiocie? Czy poznali lepiej jej rolę i funkcje? Do Obserwatorium zostały dodane nowe pytania, które mają przede wszystkim **wzbogacić dane dotyczące pracowników służby zdrowia**: jaką rolę grają oni w przekazywaniu swoim pacjentom informacji o mikrobiocie?

Druga edycja Międzynarodowego Obserwatorium Mikrobioty została przeprowadzona przez Ipsos wśród **7500 osób w 11 krajach** (Francji, Hiszpanii, Portugalii, Polsce, Finlandii, Maroku, USA, Brazylii, Meksyku, Chinach i Wietnamie). Do drugiej edycji włączone zostały cztery nowe kraje: Polska, Finlandia, Maroko i Wietnam. W każdym z tych krajów ankietowana próba była reprezentatywna dla **populacji danego kraju w wieku od 18 lat** pod względem płci, wieku, zawodu i regionu. Ankiety przeprowadzono w Internecie od 26 stycznia do 26 lutego 2024 r.



Reprezentatywność została zapewniona dzięki próbie kwotowej. Jest to metoda doboru prób najczęściej stosowana w celu otrzymania próby reprezentatywnej dla badanej populacji. W każdym kraju zastosowano zmienne charakteryzujące kwoty: płeć, wiek, region i status społeczno-zawodowy. Dane zostały skorygowane (1) w odniesieniu do poszczególnych krajów, aby ponownie zapewnić reprezentatywność dla każdej populacji, (2) globalnie, aby każdy kraj miał tę samą wagę. Analizy statystyczne przeprowadził program Cosi (M.L.I., Francja, 1994) przyjmujący jako próg istotności poziom 95%.

Ankietowana populacja obejmowała 48% mężczyzn i 52% kobiet. Średnia wieku wynosiła 46,1 lat. Próba złożona z 7500 osób umożliwia precyzyjną analizę w podziale na kategorie wieku: 18–24 lata, 25–34 lata, 35–44 lata, 45–59 lat, 60 lat i więcej.

Pomiaru zmian zachodzących między kolejnymi latami dokonano dla stałego zakresu, to znaczy, że obliczono je, biorąc pod uwagę tylko kraje uczestniczące zarówno w pierwszej, jak i w drugiej edycji ankiety. Wprawdzie dysponujemy wynikami dla nowych krajów włączonych do kolejnej ankiety (Polski, Finlandii, Maroka i Wietnamu), ale nie zostały one uwzględnione w obliczeniach wielkości zmian, ponieważ nie uczestniczyły one w pierwszej edycji ankiety.

Kwestionariusz składa się z 27 pytań. Obejmuje on (1) dane socjodemograficzne, (2) ocenę wiedzy o mikrobiocie, (3) poziom informacji i zapotrzebowanie na nie ze strony pracowników służby zdrowia, (4) identyfikację i przyswojenie sobie zachowań, których celem jest przeciwdziałanie zaburzeniom równowagi mikrobioty, (5) poziom wiedzy, informacji i zachowanie kobiet związane z mikrobiotą sromu i pochwy, (6) dane o stanie zdrowia.

Wypełnienie kwestionariusza trwało 10 minut. Aby wziąć udział w badaniu, 7500 osób musiało odpowiedzieć na wszystkie pytania ankiety. Terminy użyte w kwestionariuszu w związku z mikrobiotą zostały przetłumaczone i zaadaptowane do terminologii stosowanej w poszczególnych krajach.

## 1. Mimo pewnych postępów mikrobiota wciąż często jest organem nieznanym

### A. Wiedza o mikrobiocie jest w tym roku większa, choć wciąż zbyt mała

**Znajomość terminu „mikrobiota” jest większa niż w zeszłym roku (zna go 7 osób na 10, +7 punktów), ale wciąż jest słaba. Mianowicie: 1 osoba na 5 uważa, że wie dokładnie, co to jest mikrobiota (23%).** Jest to rozpoznawalność znacznie lepsza niż w ubiegłym roku (+3 punkty w porównaniu z 2023 r.<sup>1</sup>). Obecnie prawie 1 osoba na 2 (47%) twierdzi, że zna ten termin, ale niedokładnie (+4 punkty w porównaniu z 2023 r.). Udział respondentów deklarujących, że „zupełnie nie wiedzą, co to jest”, znacznie się zmniejszył (30%, -7 punktów w porównaniu z 2023 r.).

**Globalnie, wiedza o różnorodności rodzajów mikrobioty w populacji również wzrosła w tym roku, chociaż wciąż jest ograniczona.** Mikrobiota jelitowa ponownie okazała się najbardziej znaną mikrobiotą (26% dokładnie wie, co to jest, +2 punkty w porównaniu z 2023 r.). Znajomość innych rodzajów mikrobioty wciąż jest mniejsza, ale wykazuje pewne postępy: 20% wie dokładnie, czym jest mikrobiota pochwy (+3 punkty w porównaniu z 2023 r.), 20% wie, co to jest mikrobiota jamy ustnej (+2 punkty w porównaniu z 2023 r.). Niektóre rodzaje mikrobioty są w tym roku wciąż słabo znane. Dotyczy to mikrobioty skórnej (17% wie dokładnie, co to jest, +1 punkt w porównaniu z 2023 r.), mikrobioty układu moczowego (16%, +2 punkty w porównaniu z 2023 r.), mikrobioty uszu, nosa i gardła (16%) i mikrobioty płucnej (14%, +1 punkt w porównaniu z 2023 r.).

**Termin „flora jelitowa” wciąż jest lepiej znany niż „mikrobiota”:** 88% słyszało już o florze jelitowej (+6 punktów w porównaniu z 2023 r.), z czego 56% deklaruje, że wie dokładnie, co to jest (+9 punktów w porównaniu z 2023 r.).

### B. Wiedza o roli i funkcjach mikrobioty poprawia się, ale jest jeszcze dużo do zrobienia

**Wiedza o roli i funkcjach mikrobioty również jest w tym roku nieco lepsza.** Więcej niż 3 osoby na 4 wiedzą, że sposób odżywiania ma wpływ na równowagę ich mikrobioty (78%, +2 punkty w porównaniu z 2023 r.), że zaburzenie równowagi mikrobioty w niektórych przypadkach może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia (77%, +2 punkty w porównaniu

<sup>1</sup> W przypadku pytań zadanych w serii 1 i 2 zmiany, które zaszyły między jedną a drugą serią, są wskazane w postaci liczby punktów procentowicz. Należy zauważyć, że wszystkie zmiany są ustalane dla niezmiennego zakresu, dotyczą więc tylko krajów, w których badanie przeprowadzono zarówno w ubiegłym, jak i w tym roku (Francji, Hiszpanii, Portugalii USA, Brazylii, Meksyku i Chin).

z 2023 r.) oraz że mikrobiota gra ważną rolę w mechanizmach odpornościowych (74%, +1 punkt w porównaniu z 2023 r.).

Większości (70% respondentów) dobrze znany jest wpływ antybiotyków na mikrobiotę, podobnie jak wielkie znaczenie mikrobioty dla zdrowia kobiet (znane 68% respondentów, +2 punkty w porównaniu z 2023 r.) oraz powiązania między mikrobiotą a chorobami takimi jak zespół jelita drażliwego (IBS), otyłość czy zapalenie pochwy (znane 64% respondentów).

**Bardziej ograniczona jest za to wiedza o zróżnicowaniu i składzie mikrobioty.** Tylko 46% wie, że mikrobiota znajduje się nie tylko w jelitach, a 28% wie, że składa się ona nie tylko z bakterii. Ponadto tylko jedna osoba na dwie (53%) wie, że mikrobiota umożliwia jelitom dostarczanie do mózgu informacji istotnych dla naszego zdrowia.

Dysbioza wciąż jest w tym roku terminem mało znanym – tylko 1 respondent na 3 już o niej słyszał (34%). Wiedza ta jest większa niż w 2023 r. (+3 punkty), ale tylko 13% wie dokładnie, co to jest.

## 2. Ludzie zaczynają zmieniać swoje nawyki, żeby utrzymać swoją mikrobiotę w równowadze.

### A. Ludzie przyjmują już liczne nawyki służące zachowaniu równowagi ich mikrobioty

**Ponad połowa ankietowanych (58%) deklaruje, że zmieniła już swoje nawyki, aby jak najlepiej chronić równowagę i prawidłowe funkcjonowanie swojej mikrobioty.** To uświadomienie ma jednak charakter względny: tylko 17% robi to „w dużym stopniu”, a 2 osoby na 5 twierdzi, że tylko „trochę” (41%).

**O ile duża większość ankietowanych twierdzi, że stosuje odpowiednie nawyki, to jednak najczęściej przyznają, że tylko częściowo.** Większość deklaruje, że utrzymuje zrównoważoną i zróżnicowaną dietę (84%, ale 51% tylko częściowo), uprawia aktywność fizyczną (78%, ale tylko 35% deklaruje, że robi to intensywnie), unika palenia tytoniu (76%) lub ogranicza spożycie żywności przetworzonej (75%, ale tylko 26% mówi, że ograniczyło całkowicie).

**Nawyki bardziej specyficzne dla ochrony mikrobioty nie są zresztą przyswajane poprawnie, co niewątpliwie ma związek z brakami wiedzy:** 59% ankietowanych deklaruje, że myje się kilka razy dziennie, co może powodować dysbiozę. Jeżeli chodzi o kobiety, to 42% stosuje

irygacje pochwy (42%, -3 punkty w porównaniu z 2023 r.), choć szkodzą one mikrobiocie pochwy. Co więcej, ponad jedna trzecia kobiet (37%) samodzielnie się leczy, na przykład lekami przeciwgrzybiczymi dostępnymi bez recepty bez zalecenia i diagnozy lekarskiej. Zwyczaj ten, który również mieć poważne konsekwencje pod względem nierównowagi mikrobioty, jest rozpowszechniony zwłaszcza wśród najmłodszych (44% w grupach 25–34 lata i 35–44 lata, podczas gdy wśród kobiet w wieku 60 lat i więcej jest to tylko 24%).

### B. Terminy „probiotyki” i „prebiotyki” są coraz lepiej znane

**W tym roku wiedza o probiotykach jest większa i dokładniejsza:** prawie 1 osoba na 2 wie dokładnie, co to jest (48%), co oznacza wzrost o 7 punktów w porównaniu z ubiegłym rokiem. **Coraz lepiej jest też rozumiany termin „prebiotyki”:** już 3 osoby na 10 wiedzą dokładnie, co oznacza (30%, +4 punkty w porównaniu z 2023 r.).

Na pytanie o ich stosowanie 1 osoba na 2 odpowiada, że używa probiotyków (50%), a prawie 2 na 5 (44%) deklaruje, że używa prebiotyków.

### 3. Większość osób dotkniętych problemami zdrowotnymi, które mogą mieć związek z nierównowagą mikrobioty, uważa, że taka właśnie jest przyczyna ich dolegliwości.

**Wiele ankietowanych osób mówi, że w ciągu 12 ostatnich miesięcy dotknęły ich problemy, które mogły mieć związek z zaburzeniami równowagi mikrobioty.**

**Dotyczy to zaburzeń trawiennych:** jedna trzecia ankietowanych deklaruje, że przeszli co najmniej jedną biegunkę poantybiotykową (33%), 36% – nieżyt żołądka i jelit, a 67% – inne problemy jelitowe lub trawienne. Prawdopodobne jest, że część ankietowanych zgłasza większą od faktycznej liczbę nieżytów żołądka i jelit. Podana tu ich częstotliwość jest dość duża. Prawdopodobnie niektórzy z nich uznali, że do tej kategorii należą niektóre przypadki biegunki lub wymiotów, ale nie zostali zdiagnozowani przez lekarza.

**Stosunkowo częste są również inne odczuwane problemy zdrowotne:** 50% miało zaburzenia w obszarze jamy ustnej i zębów, takie jak paradontoza, próchnica lub afty; 48% miało zaburzenia uszu, nosa i gardła, takie jak zapalenie ucha, zapalenie zatok, katar alergiczny, zapalenie oskrzeli, zapalenie krtani; 45% deklaruje, że dotknęły ich problemy skórne, takie jak trądzik, atopowe zapalenie skóry, łuszczyca, łojotokowe zapalenie skóry. Wreszcie, 33% miało infekcje układu moczowo-płciowego, zarówno infekcje dróg moczowych (zapalenie pęcherza, zapalenie cewki moczowej, bakteryjne zapalenie pochwy), jak i drożdżakowe (grzybice).

Ankieta pokazuje, w jakim stopniu ludzie mają dziś do czynienia z problemami zdrowotnymi, które mogą mieć związek z dysbiozą.

**Większość kojarzy je ze swoją mikrobiotą, zwłaszcza jeżeli chodzi o problemy układu trawiennego lub moczowo-płciowego.** Połowa (53%) osób, które w ciągu ostatnich 12 miesięcy miały biegunki poantybiotykowe, kojarzy je ze swoją mikrobiotą, podobnie jak te, które dotknął nieżyt żołądka i jelit (53%).

55% osób, które miały infekcję układu moczowo-płciowego, kojarzy ją ze swoją mikrobiotą. Skojarzenie to jest silniejsze u kobiet (59%) niż u mężczyzn (49%).

**Skojarzenie między mikrobiotą a innymi odczuwanymi problemami zdrowotnymi jest mniej oczywiste:** tylko 2 osoby na 5 (40%) widzą związek między problemami skórnymi, które je dotknęły w tym roku, ze swoją mikrobiotą. W przypadku osób cierpiących z powodu problemów jamy ustnej lub zębów odsetek ten wynosi 36%, a w przypadku tych, które miały problemy z uszami, nosem i gardłem – 33%.

#### 4. Najwięksi znawcy mikrobioty: rodzice, osoby w wieku 25–44 lat i kobiety

##### A. „Złoty wiek mikrobioty”: rodzice i osoby w wieku 25–44 lat

**Rodzice i osoby w wieku 25–44 lat to grupy, które najwięcej wiedzą o mikrobiocie i które otrzymują najwięcej informacji na ten temat od pracowników służby zdrowia. Częściej niż inni mówią też, że zmienili swoje nawyki, żeby chronić swoją mikrobiotę.**

**Grupy te najlepiej znają termin „mikrobiota”:** 76% rodziców dzieci w wieku poniżej 3 lat, 78% osób w wieku 25–34 lat i 75% osób w wieku 35–44 lat zna termin „mikrobiota”, podczas gdy w całej próbie odsetek ten wynosi 70%. Wygląda to podobnie w przypadku wszystkich rodzajów mikrobioty. Na przykład mikrobiota jelitowa jest znana 65% rodziców dzieci w wieku poniżej 3 lat, 67% osób w wieku 25–34 lat i 63% osób w wieku 35–44 lat, podczas gdy w całej próbie tylko 56% wie, co to jest.

Większa wiedza o mikrobiocie częściowo wynika z roli pracowników służby zdrowia: **rodzice dzieci w wieku poniżej 3 lat najczęściej (58%) deklarują, że otrzymali informacje o mikrobiocie od pracownika służby zdrowia.** Podobnie 55% osób w wieku 25–34 lat i 47% osób w wieku 35–44 lat słyszało już od pracowników służby zdrowia wyjaśnienia na temat mikrobioty, jej roli i funkcji, natomiast globalny odsetek wynosi 45%. Najczęściej też





International  
Microbiota  
Observatory

BIOCODEX  
Microbiota Institute



otrzymywali wyjaśnienia, co należy robić, żeby utrzymać równowagę swojej mikrobioty: 62% rodziców dzieci w wieku poniżej 3 lat, 60% osób w wieku 25–34 lat i 52% osób w wieku 35–44 lat wobec 48% w całej próbie.

Jako osoby lepiej poinformowane i dysponujące większą wiedzą niż ogół populacji **grupy te – co jest logiczne – są skłonniejsze do zmiany swojego zachowania, aby jak najlepiej chronić równowagę i prawidłowe funkcjonowanie swojej mikrobioty**. Tak jest w przypadku 68% rodziców dzieci w wieku poniżej 3 lat, 67% osób w wieku 25–34 lat i 63% osób w wieku 35–44 lat; odsetek globalny to 58%.

### **B. Jeżeli chodzi o nawyki pozwalające zadbać o mikrobiotę, kobiety są lepszymi uczniami niż mężczyźni!**

**Nie zawsze znają znaczenie terminów związanych z mikrobiotą, ale wyróżniają się dokładniejszą wiedzą o jej roli:** prawie 3 kobiety na 4 wiedzą, że mikrobiota jest ważna dla zdrowia pochwy (74% przy 68% globalnie i 62% mężczyzn); 73% kobiet wie, że antybiotyki mogą zaburzyć mikrobiotę (70% globalnie, 66% mężczyzn), a prawie 1 kobieta na 2 wie, że mikrobiota znajduje się nie tylko w jelitach (49% przy 46% globalnie i 42% mężczyzn).

**Kobiety wydają się też bardziej skłonne do zmiany nawyków, żeby utrzymać równowagę swojej mikrobioty:** robi tak 60% kobiet przy 58% globalnie i 56% mężczyzn.

Kobietom częściej też niż wynosi średnia przepisano probiotyki lub prebiotyki (52% wobec 50% globalnie i 48% mężczyzn).

## **5. Niemniej, niektóre grupy – zwłaszcza seniorzy – wciąż są słabiej niż inne poinformowane na temat mikrobioty**

### **A. Mimo wiążącego się z rosnącą liczbą problemów zdrowotnych wieku seniorzy są słabiej niż inni poinformowani o tym, jakie nawyki pozwalają zachować równowagę mikrobioty.**

**Tylko 61% z nich słyszało już o mikrobiocie** (61%, o 9 punktów mniej w porównaniu z odsetkiem globalnym). **Termin „flora jelitowa” wciąż jest seniorom lepiej znany:** 58% wie dokładnie, co to jest, przy 56% globalnie (i 44% w grupie młodszej niż 25 lat).



Z powodu mniejszej wiedzy o mikrobiocie **mniejsza liczba seniorów wykształciła nawyki zmierzające do utrzymania równowagi ich mikrobioty** (tylko 50% przy 58% w całej próbie). Tylko 43% seniorów bierze probiotyki (50% globalnie), a 35% używa prebiotyków (44% globalnie). Co do dobrych nawyków pozwalających utrzymać równowagę mikrobioty pochwy, zaledwie połowa (56%) kobiet w wieku 60 lat deklaruje, że używa środka myjącego bez mydła, a tylko 43% śpi bez bielizny (przy, odpowiednio, 67% i 54% w grupie 25–34 lata).

**Przeptyw informacji od pracowników służby zdrowia jest niewystarczający.** Tylko 1 senior na 3 otrzymał wyjaśnienia co do tego, czym jest mikrobiota oraz jakie jest jej znaczenie i funkcja (34% przy 45% globalnie). Co więcej, tylko 1 na 3 usłyszał od lekarza wyjaśnienia, co należy robić, aby zachować równowagę mikrobioty (37% przy 48% globalnie).

## 6. Pracownicy służby zdrowia mają do odegrania kluczową rolę w uświadamianiu i informowaniu oraz nakłanianiu społeczeństwa do przyjęcia właściwych nawyków.

### A. Pracownik służby zdrowia jest uważany za najbardziej wiarygodne źródło informacji o mikrobiocie

**Pracownicy służby zdrowia są najbardziej pożądanymi rozmówcami przekazującymi wiarygodne, adekwatne informacje o mikrobiocie** we wszystkich grupach wiekowych i wszystkich objętych badaniem krajach. Dokładniej, 78% respondentów uważa pracowników służby zdrowia za główne wiarygodne źródło informacji o mikrobiocie. Daleko za nimi sytuują się nauczyciele i wykładowcy (8% wskazuje ich jako główne najbardziej wiarygodne i najbardziej adekwatne źródło). Główna rola, którą muszą grać pracownicy służby zdrowia w uświadamianiu w zakresie mikrobioty, jest więc bezdyskusyjna.

**Respondenci młodszy niż 25 lat często są uświadamiani w zakresie mikrobioty również w szkole i na studiach.** A konkretnie 1 młoda osoba na 4 po raz pierwszy usłyszała o mikrobiocie w szkole lub na studiach (25% przy 11% globalnie). W ich przypadku nauczyciele i wykładowcy są wśród darzonych zaufaniem źródeł adekwatnych, wiarygodnych informacji o mikrobiocie (78% przy 68% globalnie).

### B. Wzrost poziomu wiedzy o mikrobiocie w 2024 r. wynika między innymi z większego uświadomienia społeczeństwu jej znaczenia przez pracowników służby zdrowia.



**Wśród optymistycznych wniosków płynących z ankiety jest i taki, że w ubiegłym roku specjaliści przekazali ankietowanym więcej informacji o mikrobiocie.** Mianowicie, prawie 1 osoba na 2 mówi, że lekarz już jej wyjaśnił, co to jest mikrobiota i jaką pełni funkcję (45%, +6 punktów w porównaniu z 2023 r.). Ponadto większość deklaruje, że została uświadomiona przez lekarza co do znaczenia zrównoważonej mikrobioty (48%, +6 punktów w porównaniu z 2023 r.). Więcej respondentów niż w zeszłym roku uważa też, że lekarz udzielił im wyjaśnień dotyczących właściwych nawyków pozwalających utrzymać równowagę mikrobioty (48%, +5 punktów w porównaniu z 2023 r.). O ile można cieszyć się postępem w zakresie informacji udzielanych przez pracowników służby zdrowia, to jednak dla większości ankietowanych ich poziom wciąż jest bardzo niewystarczający.

**W przypadkach zalecenia antybiotyków pacjenci otrzymywali w tym roku od pracowników służby zdrowia więcej informacji,** ale mniej niż połowa pacjentów została poinformowana przez lekarza o ryzyku zaburzeń trawiennych związanych z przyjmowaniem antybiotyków (46%, +2 punkty w porównaniu z 2023 r.). Tylko 2 na 5 zostało poinformowanych, że przyjmowanie antybiotyków może mieć niekorzystny wpływ na równowagę ich mikrobioty (39%, +3 punkty w porównaniu z 2023 r.) lub usłyszało porady pomocne w jak największym ograniczeniu niekorzystnych konsekwencji (39%, +3 punkty w porównaniu z 2023 r.).

**W 2024 r. również ginekolodzy dużo częściej informowali swoje pacjentki:** 43% kobiet deklaruje, że ginekolog wyjaśnił im, co to jest mikrobiota pochwy i jaką funkcję pełni (+7 punktów w porównaniu z 2023 r.). Prawie 1 na 2 została uświadomiona co do znaczenia utrzymywania w miarę możliwości równowagi mikrobioty pochwy (48%, +8 punktów w porównaniu z 2023 r.) i otrzymała informacje o tym, co należy robić, aby utrzymać równowagę mikrobioty pochwy (48%, +7 punktów w porównaniu z 2023 r.).

**Jednakże – choć w tym roku specjaliści przekazali więcej informacji – wciąż docierają one do mniejszości.**

### **C. Informacje udzielane przez pracowników służby zdrowia mają silny wpływ na wiedzę i nawyki ludzi**

**Również w tym roku wyniki dowodzą, że informacje dostarczane przez pracowników służby zdrowia mają znaczny wpływ na wiedzę i nawyki ludzi.**

Osoby, które wielokrotnie otrzymały od pracownika służby zdrowia informacje o mikrobiocie, częściej wiedzą dokładnie, czym mikrobiota jest (53% przy 23% globalnie).



Uświadamianie przez pracowników służby zdrowia jest więc niezbędne, ponieważ jest wyjątkowo skuteczne.

Osoby szczególnie dobrze uświadomione przez pracownika służby zdrowia wyróżniają się również wiedzą o znaczeniu i funkcji mikrobioty – ich średnia ocena wynosi 7/9 (globalnie jest to 5,6/9). Niemal wszystkie te osoby wiedzą, że nierównowaga mikrobioty może w niektórych przypadkach mieć znaczny wpływ na zdrowie (93% w porównaniu z 77%), a także wiedzą o związkach między mikrobiotą a chorobami takimi jak zespół jelita drażliwego (IBS), otyłość czy zapalenie pochwy (85% w porównaniu z 64%).

Wśród nich 95% zadeklarowało, że zmieniło swoje zachowanie, aby utrzymać równowagę swojej mikrobioty. Globalnie odsetek ten wynosi 58%.

**Wielokrotne przekazywanie informacji przez pracowników służby zdrowia ma więc realny korzystny wpływ na wiedzę i zachowania związane z mikrobiotą.**

## 7. Wyraźne różnice poziomu wiedzy o mikrobiocie między poszczególnymi krajami

### A. Nierówny poziom znajomości terminu „mikrobiota”

**Poziom znajomości terminologii związanej z mikrobiotą jest bardzo różny w różnych krajach.** W tym roku 7 osób na 10 mówi, że zna termin „mikrobiota”. Przypomnijmy jednak, że tylko 1 na 5 (23%) wie dokładnie, co to jest. Niektóre społeczeństwa – choć nie mają dokładnej wiedzy o mikrobiocie – słyszały o niej częściej niż inne. Dotyczy to zwłaszcza Wietnamczyków (92%), Francuzów (85%), Chińczyków (76%), Hiszpanów (76%) i Polaków (75%). Natomiast wśród Amerykanów (62%), Portugalczyków (62%), Marokańczyków (59%) i Finów (41%) najmniej osób zna termin „mikrobiota”.

Podobne różnice występują w zakresie wiedzy o mikrobiocie jelitowej: 56% ankietowanych już o niej słyszało. Liczba ta ukrywa znaczne nierówności między poszczególnymi krajami. Wietnamczycy (87%), Francuzi (70%), Chińczycy (65%), Meksykanie (62%) i Hiszpanie (61%) wyróżniają się najlepszym poziomem wiedzy o mikrobiocie jelitowej. Termin ten jest natomiast najmniej znany Amerykanom (49%), Marokańczykom (47%), Polakom (45%), Portugalczykom (42%) i Finom (33%).

**O ile jednak niektóre kraje wyróżniają się wysokim poziomem wiedzy o mikrobiocie, o tyle niekoniecznie przekłada się to na praktykę i przyswojenie sobie dobrych nawyków sprzyjających równowadze mikrobioty.**



**B. Kraje, których mieszkańcy są najbardziej uświadomieni w zakresie znaczenia i funkcji mikrobioty, charakteryzuje większe rozpowszechnienie korzystnych nawyków oraz intensywniejsze uświadamianie przez pracowników służby zdrowia.**

**W niektórych krajach mamy do czynienia ze swoistym perpetuum mobile: więcej mieszkańców przyswaja sobie nawyki korzystne dla ich mikrobioty, a jednocześnie otrzymują oni od pracowników służby zdrowia więcej informacji na ten temat.** Tak jest w Meksyku, Brazylii, Chinach, Wietnamie i Polsce.

**Wietnamczycy najczęściej deklarują, że zmienili swoje nawyki, żeby chronić swoją mikrobiotę:** 84% twierdzi, że tak robi (odsetek globalny to 58%), a jedna trzecia deklaruje, że zrobiła to „w dużym stopniu”. Meksykanie (67%), Polacy (65%) i Chińczycy (62%) również są wśród tych, którzy najbardziej zmienili swoje nawyki.

Również spożycie probiotyków jest w tych krajach dużo wyższe od średniej (50%): 79% w Wietnamie, 68% w Chinach, 66% w Meksyku, 60% w Polsce, 56% w Brazylii. Zgodnie z tą tendencją Wietnamczycy (87%), Chińczycy (62%), Meksykanie (56%), Polacy (51%) i Brazylijczycy (50%) wyróżniają się również najwyższym spożyciem prebiotyków (odsetek globalny wynosi 44%).

**Meksykanie, Chińczycy i Wietnamczycy to narody, które swoje problemy zdrowotne najczęściej kojarzą z zaburzeniami mikrobioty.** W Meksyku dotyczy to zwłaszcza nieżyłtów żołądka i jelit (72% przy 53% globalnie), infekcji układu moczowo-płciowego (66% przy 55% globalnie) oraz biegunek poantybiotykowych (63% przy 53% globalnie). Oprócz problemów jelitowych i związanych z układem moczowo-płciowym społeczeństwa te w większości kojarzą mikrobiotę również z problemami skórnymi, które dotknęły je w ciągu roku: dotyczy to 60% Wietnamczyków, 56% Meksykanów i 55% Chińczyków przy 40% globalnie.

**Meksyk, Brazylia, Chiny i Wietnam, a w mniejszym stopniu również Polska to kraje, w których poziom edukacji na temat mikrobioty jest najwyższy, co częściowo wynika z większego uświadamienia pracowników służby zdrowia w tym zakresie.**

Dokładniej, 77% Wietnamczyków, 57% Meksykanów, 51% Brazylijczyków i 51% Chińczyków deklaruje, że pracownik służby zdrowia wyjaśnił im, co to jest mikrobiota i jaką pełni funkcję (45% globalnie).

W krajach tych najwięcej osób zostało też uświadomionych co do nawyków służących utrzymaniu równowagi mikrobioty: 75% Wietnamczyków, 67% Meksykanów, 54% Brazylijczyków i 54% Chińczyków (48% globalnie).

Przypadek Polski jest specyficzny: wprawdzie Polacy nie otrzymali wielu informacji o znaczeniu i funkcjonowaniu mikrobioty (39%), ale częściej niż wynosi średnia dostawali recepty na prebiotyki lub probiotyki (68% przy 50% globalnie).

**C. Kraje o najniższym poziomie wiedzy o mikrobiocie i korzystnych dla niej zachowaniach: niewiele nawyków przyswojonych w celu jej ochrony, wciąż za mało informacji przekazywanych przez pracowników służby zdrowia**

Inne kraje wyróżnia niższy poziom przyswojenia nawyków służących ochronie mikrobioty. Łączy je przynależność do grupy tych, których mieszkańcy otrzymali od pracowników służby zdrowia najmniej informacji. Wśród tych krajów są: Finlandia, Portugalia, Francja, Hiszpania, USA i Maroko.

**Tylko jedna trzecia Finów zmieniła swoje zachowanie, aby utrzymać równowagę swojej mikrobioty** (36% przy 58% globalnie). Również Portugalczycy (47%), Francuzi (48%) i Amerykanie (54%) to narody, które zrobiły to w stopniu mniejszym od średniego.

Spożycie probiotyków jest w tych krajach dużo mniejsze od globalnej średniej (50%): w Finlandii spożywa je 25% osób, w Portugalii 36%, we Francji 33%, w Maroku 30%, a w Hiszpanii 44%. Zgodnie z tą tendencją Finowie (19%), Portugalczycy (24%), Francuzi (25%), Marokańczycy (27%) i Hiszpanie (35%) wyróżniają się też małym spożyciem prebiotyków (44% globalnie).

**W przypadku problemów zdrowotnych Finowie – podobnie jak Francuzi, Hiszpanie, Portugalczycy i Marokańczycy – rzadziej kojarzą je ze swoją mikrobiotą.** W Finlandii dotyczy to na przykład zaburzeń w obrębie jamy ustnej i zębów (20% przy 36% globalnie), problemów skórnych (19% przy 40% globalnie) lub zaburzeń uszu, nosa i gardła (14% przy 33% globalnie). Dzieje się tak również w przypadku zaburzeń jelitowych – osoby kojarzące dotykający je nieżyt żołądka i jelit z mikrobiotą stanowią w tych krajach mniejszość: 28% Francuzów, 40% Hiszpanów, 40% Portugalczyków i 42% Marokańczyków.

**Zaobserwowano też, że Finowie najrzadziej deklarują, iż otrzymali informacje od pracowników służby zdrowia.** Tylko 19% z nich usłyszało wyjaśnienie, co to jest mikrobiota i jaką pełni funkcję (45% globalnie), 20% usłyszało o nawykach sprzyjających utrzymaniu równowagi mikrobioty (48% globalnie), a 22% – o znaczeniu zrównoważonej mikrobioty (48% globalnie). Ogólnie rzecz ujmując, poziom informacji przekazywanych przez pracowników służby zdrowia jest najniższy w Europie i USA.