



International Microbiota Observatory

PRZY WSPÓŁPRACY Z BIOCODEX
MICROBIOTA INSTITUTE I IPSOS

Czwarta fala

A large, light purple rectangular area on the left side of the slide, containing a dense, abstract pattern of stylized, branching, and elongated shapes that resemble a complex microbiome or network of microorganisms.

Metody

Metody



Uczestnicy z 2023 roku Uczestnicy z 2024 roku

 USA (n=500)	 Polska (n=500)
 Brazylia (n=500)	 Finlandia (n=500)
 Meksyk (n=1000)	 Wietnam (n=1000)
 Francja (n=1000)	Uczestnicy z 2025 roku
 Portugalia (n=500)	 Niemcy (n=500)
 Chiny (n=1000)	 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 zapewniono dzięki zastosowaniu metody kwotowej uwzględniającej płeć, wiek, region i zawód respondentów.



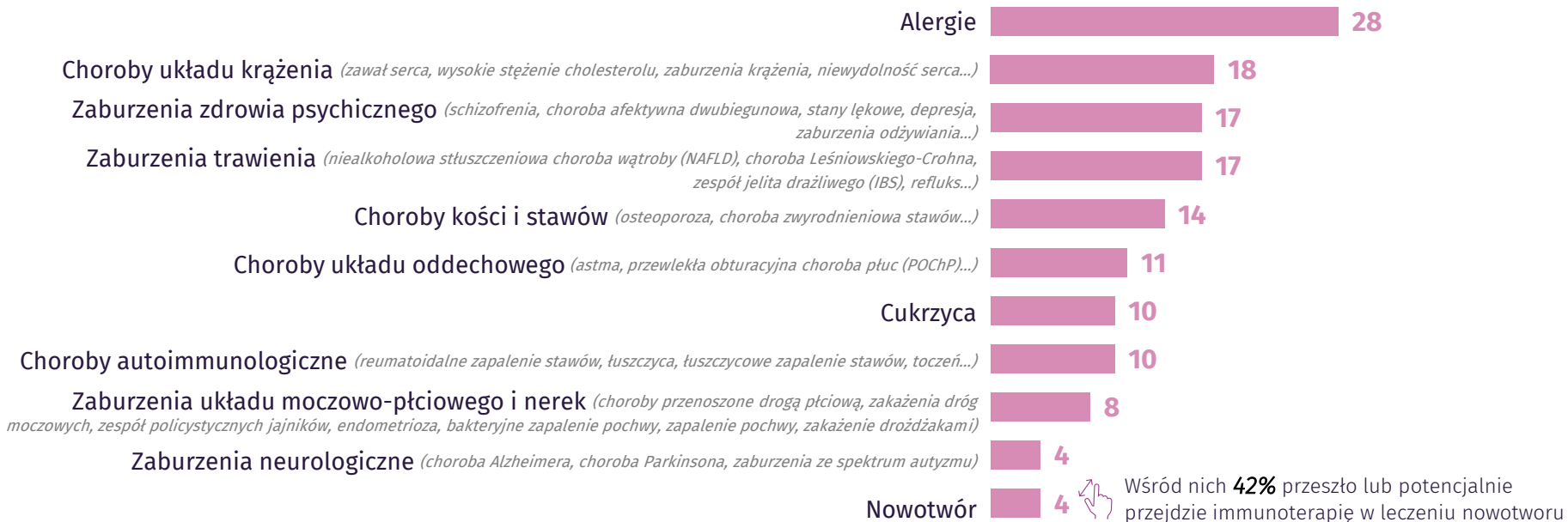
W całym raporcie wszystkie wyniki podano w procentach (%). Istotność statystyczna różnic między subpopulacjami oraz względem poprzedniej fali obliczono przy poziomie ufności wynoszącym 95%. W celu zwiększenia czytelności istotne różnice zaznaczono kolorami  zielonym i  pomarańczowym, a zmiany przedstawiono za pomocą strzałek.  



Osoby cierpiące na choroby przewlekłe. Zagadnienie opisane szczegółowo w całym raporcie.



Pytanie 4V2. Spośród poniższych problemów zdrowotnych wskaż te, na które cierpisz.
Baza: Wszyscy respondenci





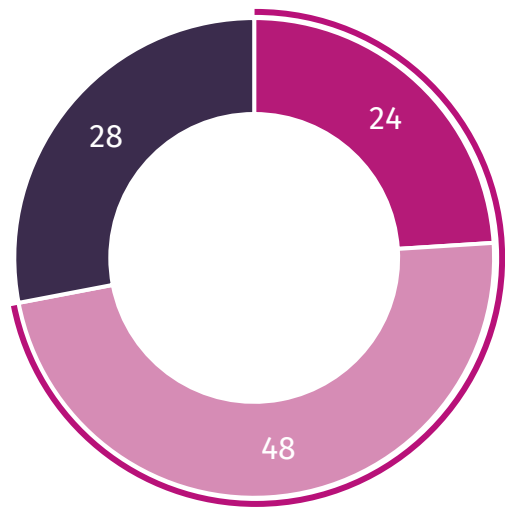
Rosnąca świadomość występowani a mikrobiomu w różnych częściach organizmu

W 2026 roku poziom świadomości na temat mikrobiomu utrzymuje się na stałym poziomie – ponad 7 na 10 respondentów zna to pojęcie. Jednak tylko jedna czwarta osób wie dokładnie, co to jest.



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

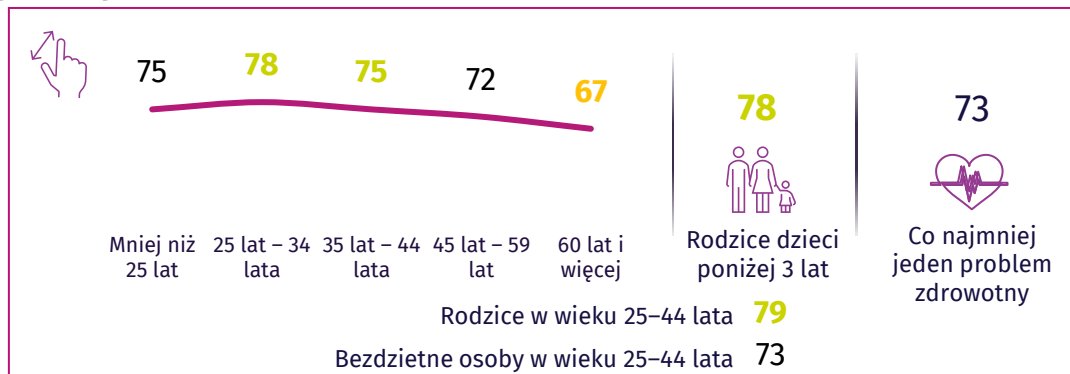
Baza: Wszyscy respondenci



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

72% spotkało się już z pojęciem „mikrobiomu”

+1 punkt w porównaniu z rokiem 2025



Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem



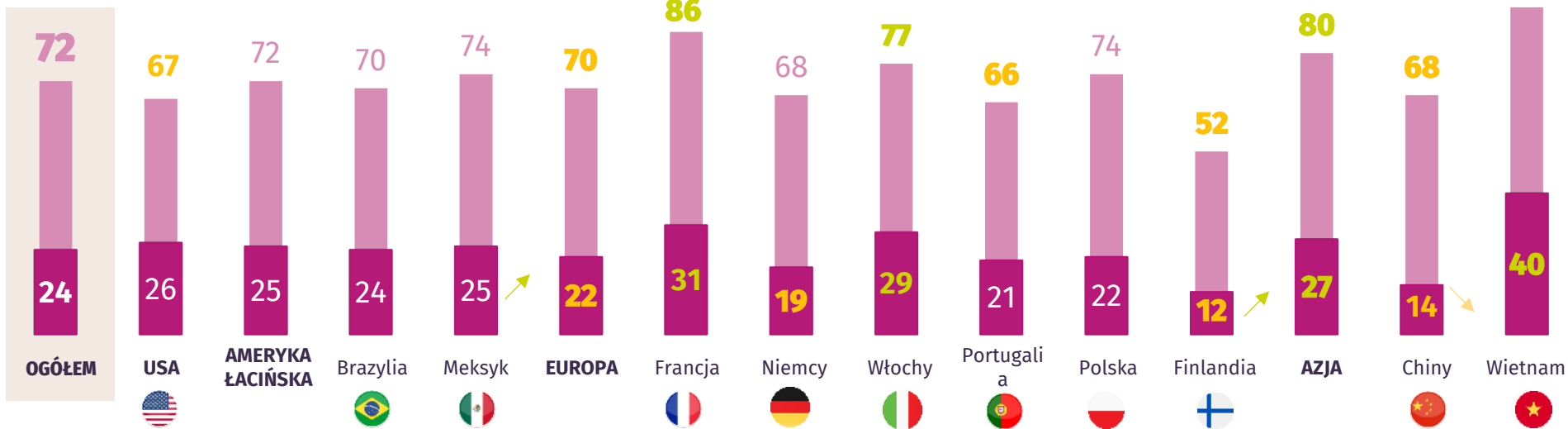
Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

Poziom świadomości różni się w poszczególnych krajach, przy czym Wietnam, Francja i Włochy po raz kolejny wyróżniają się dokładną wiedzą na temat mikrobiomu.

 Pytanie 2. Czy kiedykolwiek słyszałeś(-aś) o „mikrobiomie”?
Baza: Wszyscy respondenci

% odpowiedzi pozytywnych

 Tak – i wiem dokładnie, co to jest



Z roku na rok wzrasta świadomość na temat mikrobiomu, zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych, Brazylii, Finlandii i Meksyku.

 Pytanie 2. Czy kiedykolwiek słyszałeś(-aś) o „mikrobiomie”?
Baza: Wszyscy respondenci

Suma częściowa odpowiedzi pozytywnych

		2023		2024		2025	2026	
	STAŁA PRÓBA	63		70		71	72	+9 punktów od 2023 roku
	USA	53		62		63	67	+14 punktów od 2023 roku
	Brazylia	62		66		73	70	+8 punktów od 2023 roku
	Meksyk	66		71		72	74	+8 punktów od 2023 roku
	Francja	81		85		88	86	+5 punktów od 2023 roku
	Portugalia	61		62		62	66	+5 punktów od 2023 roku
	Chiny	57		76		69	68	+11 punktów od 2023 roku
	Niemcy	-		-		63	68	+5 punktów od 2025 roku
	Włochy	-		-		78	77	
	Polska	-		75		74	74	
	Finlandia	-		41		46	52	+11 punktów od 2024 roku
	Wietnam	-		92		94	93	

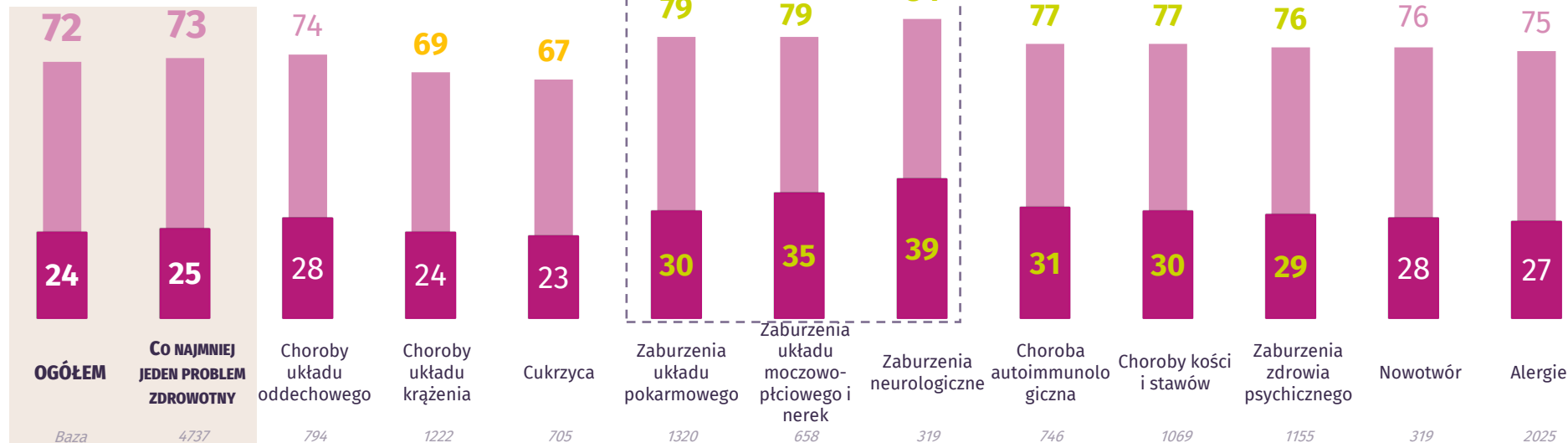
Wydaje się, że osoby cierpiące na zaburzenia układu pokarmowego, układu moczowo-płciowego, nerek, a zwłaszcza zaburzenia neurologiczne, mają większą wiedzę na temat mikrobiomu.



 Pytanie 2. Czy kiedykolwiek słyszałeś(-aś) o „mikrobiomie”?
Baza: Wszyscy respondenci

% odpowiedzi pozytywnych

 Tak – i wiem dokładnie, co to jest

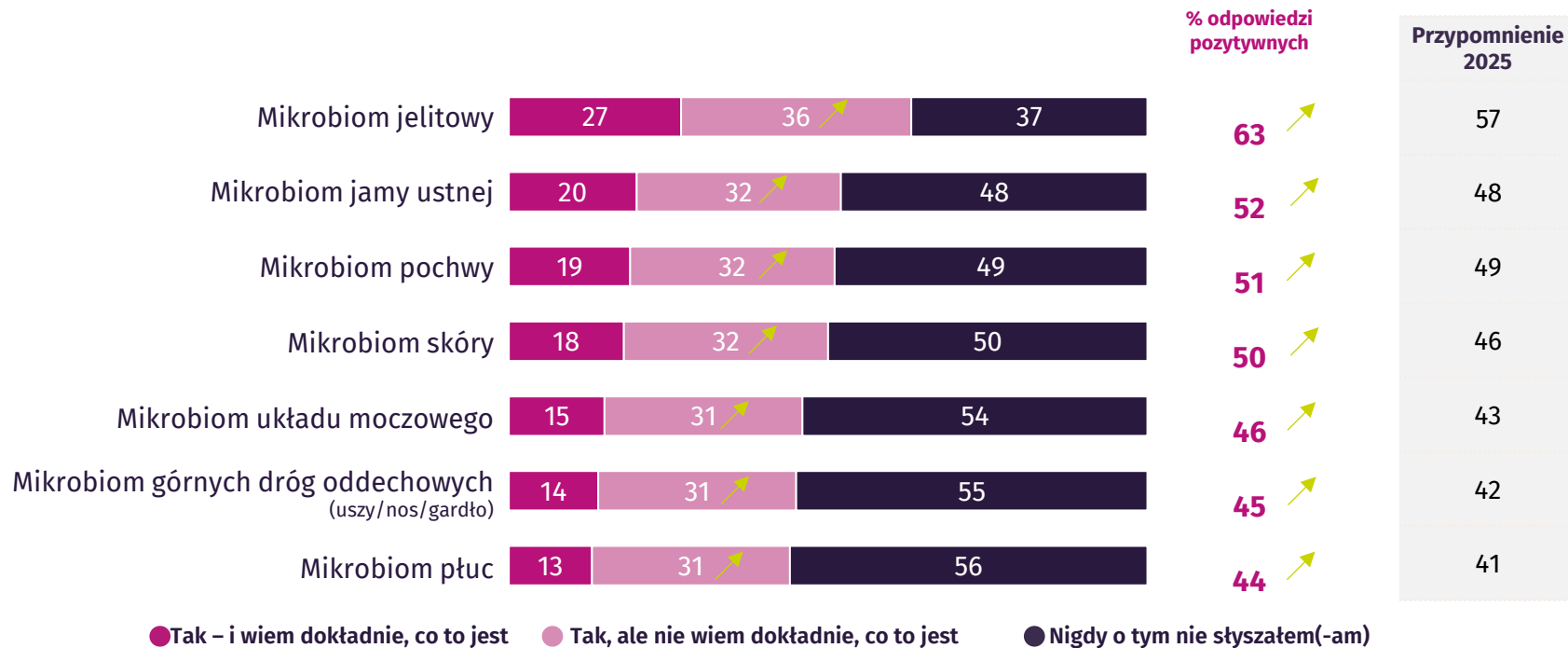


Świadomość dotycząca różnych miejsc występowania mikrobiomu znacznie wzrosła w porównaniu z rokiem ubiegłym. Zdecydowanie najbardziej znany jest mikrobiom jelitowy.



Pytanie 3. A konkretniej, czy kiedykolwiek spotkałeś(-aś) się z następującymi pojęciami?

Baza: Wszyscy respondenci



Świadomość występowania mikrobiomu w różnych miejscach jest znacznie większa w Azji niż w Europie, choć we Francji i we Włoszech wysoki jest poziom wiedzy na temat mikrobiomu jelitowego.

Pytanie 3. A konkretniej, czy kiedykolwiek spotkałeś(-aś) się z następującymi pojęciami?

Baza: Wszyscy respondenci

% odpowiedzi pozytywnych	OGÓŁE M	USA	AMERYKA ŁACIŃSKA	Brazylia	Meksyk	EUROPA	Francja	Niemcy	Włochy	Portugalia	Polska	Finlandia	AZJA	Chiny	Wietnam
Mikrobiom jelitowy	63	58	65	62	67	60	74	54	69	54	63	48	75	62	90
Mikrobiom jamy ustnej	52	47	54	54	54	46	51	38	51	41	52	43	74	62	85
Mikrobiom pochwy	51	47	56	56	55	45	51	41	53	42	48	37	66	53	81
Mikrobiom skóry	50	50	50	49	51	44	42	46	45	41	49	41	69	55	84
Mikrobiom układu moczowego	46	42	49	46	51	39	40	34	44	40	46	35	63	48	78
Mikrobiom górnych dróg oddechowych (uszy/nos/gardło)	45	41	47	47	48	38	36	32	40	36	45	37	65	49	81
Mikrobiom płuc	44	40	47	48	45	37	38	35	39	37	41	35	62	48	76



Rodzice oraz respondenci w wieku poniżej 45 lat mają większą wiedzę na temat różnych miejsc występowania mikrobiomu. Świadomość ta jest jeszcze większa wśród rodziców w wieku 25–44 lata.

Pytanie 3. A konkretniej, czy kiedykolwiek spotkałeś(-aś) się z następującymi pojęciami?

Baza: Wszyscy respondenci



% odpowiedzi pozytywnych	OGÓŁEM	Mniej niż 25 lat	25–34 lata	35–44 lata	45–59 lat	60 lat i więcej	Mężczyźni	Kobiety	Rodzice dzieci poniżej 3 lat	Rodzice w wieku 25–44 lata	Osoby bezdzietne w wieku 25–44 lata
	Baza 7500	863	1378	1328	1876	2055	3628	3872	481	1674	1032
Mikrobiom jelitowy	63	66	70	66	64	58	61	65	69	70	64
Mikrobiom jamy ustnej	52	58	61	58	50	45	53	52	62	64	53
Mikrobiom pochwy	51	57	59	55	50	43	46	56	61	62	50
Mikrobiom skóry	50	57	59	56	47	42	49	51	61	61	52
Mikrobiom układu moczowego	46	52	52	48	44	40	46	46	53	55	44
Mikrobiom górnych dróg oddechowych (uszy/nos/gardło)	45	51	53	46	42	39	45	44	56	55	42
Mikrobiom płuc	44	52	51	46	41	38	45	42	54	53	42





Świadomość występowania mikrobiomu w różnych miejscach jest większa wśród osób mających problemy zdrowotne, zwłaszcza wśród osób cierpiących na zaburzenia układu moczowo-płciowego lub zaburzenia neurologiczne.



Pytanie 3. A konkretniej, czy kiedykolwiek spotkałeś(-aś) się z następującymi pojęciami?

Baza: Wszyscy respondenci

% odpowiedzi pozytywnych	OGÓŁEM	CO NAJMNIEJ JEDEN PROBLEM ZDROWOTNY	Choroby układu oddechowego	Choroby układu krążenia	Cukrzyca	Zaburzenia układu pokarmowego	Zaburzenia układu moczowo-płciowego i nerek	Zaburzenia neurologiczne	Choroba autoimmunologiczna	Choroby kości i stawów	Zaburzenia zdrowia psychicznego	Nowotwory	Alergie
Baza	7500	4737	794	1222	705	1320	658	319	746	1069	1155	319	2025
Mikrobiom jelitowy	63	65	66	60	58	73	72	75	69	69	67	66	68
Mikrobiom jamy ustnej	52	53	54	49	50	60	66	66	60	58	55	54	57
Mikrobiom pochwy	51	52	56	48	47	60	66	66	59	58	56	51	56
Mikrobiom skóry	50	52	55	48	49	59	64	67	58	56	55	51	56
Mikrobiom układu moczowego	46	47	50	44	47	54	60	64	54	53	48	49	51
Mikrobiom górnych dróg oddechowych (uszy/nos/gardło)	45	47	50	45	45	53	58	60	54	53	48	47	51
Mikrobiom płuc	44	45	50	43	43	51	57	60	51	51	46	50	48



Prawie jedna trzecia respondentów ma świadomość różnorodności mikrobiomu, a odsetek ten jest jeszcze wyższy wśród rodziców w wieku 25–44 lata oraz osób mających dziecko poniżej 3. roku życia.

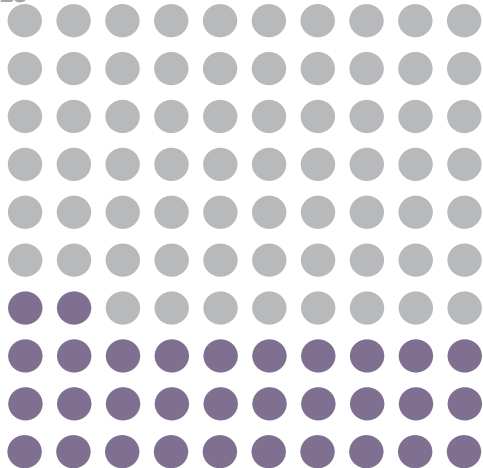


Pytanie 3. A konkretniej, czy kiedykolwiek spotkałeś(-aś) się z następującymi pojęciami?

Baza: Wszyscy respondenci

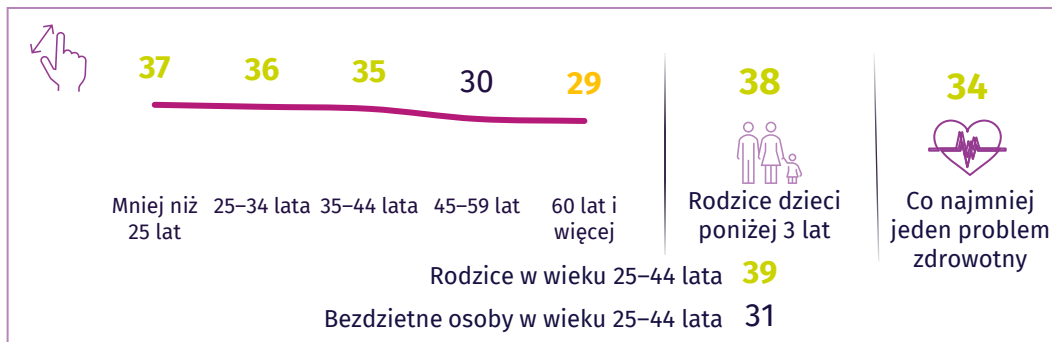
68%  **styszało o co najmniej jednym mikrobiomie**

+ 6 punktów w porównaniu z rokiem 2025



32% styszało o różnych miejscach występowania mikrobiomu:
mikrobiomie jelitowym, pochwy, skóry, płuc, układu moczowego, jamy ustnej i górnych dróg oddechowych

+ 1 punkt w porównaniu z rokiem 2025



Jednak tylko 7% zna dokładnie wszystkie rodzaje

Poziom stabilny w porównaniu z rokiem 2025



Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem



Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos bva - April 2026



International
Microbiota
Observatory



Różnorodność mikrobiomu nie jest powszechnie znana w poszczególnych krajach. Wydaje się, że tylko Wietnamczycy mają wysoką świadomość istnienia wszystkich miejsc występowania mikrobiomu.

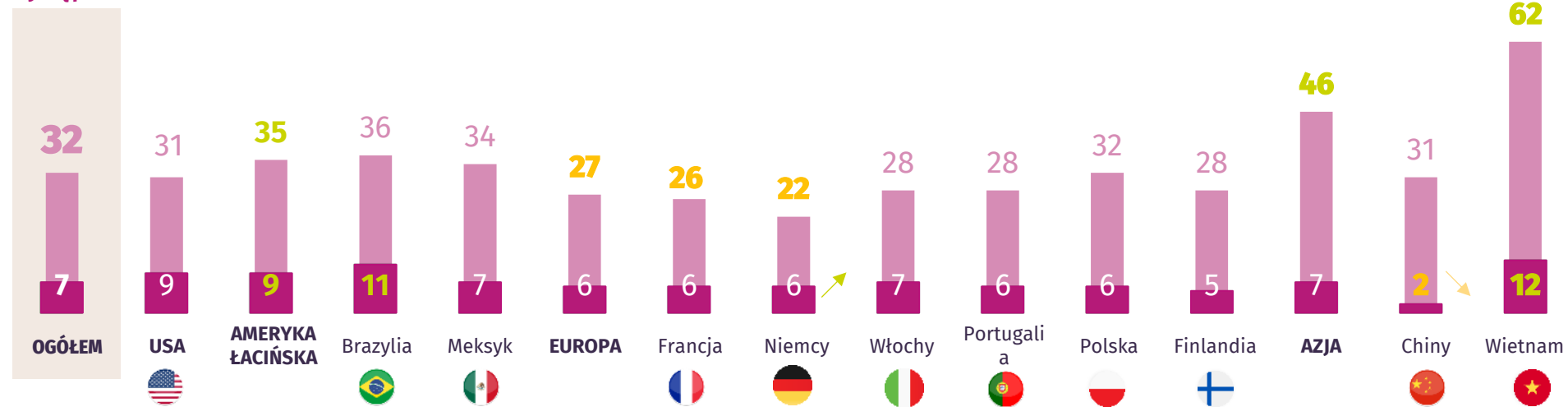


Pytanie 3. A konkretniej, czy kiedykolwiek spotkałeś(-aś) się z następującymi pojęciami?

Baza: Wszyscy respondenci

% słyszało o wszystkich miejscach występowania mikrobiomu

% dokładnie zna wszystkie miejsca występowania mikrobiomu



Świadomość różnorodności mikrobiomu wzrosła w porównaniu z ubiegłym rokiem, zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych, Brazylii, Meksyku, Francji i Finlandii.



Pytanie 3. A konkretniej, czy kiedykolwiek spotkałeś(-aś) się z następującymi pojęciami?

Baza: Wszyscy respondenci

% słyszało o wszystkich miejscach występowania mikrobiomu

		2023	2024	2025	2026	
STAŁA PRÓBA		26	30	30	31	+5 punktów od 2023 roku
	USA	21	29	32	31	+10 punktów od 2023 roku
	Brazylia	29	32	35	36	+7 punktów od 2023 roku
	Meksyk	26	32	29	34	+8 punktów od 2023 roku
	Francja	21	29	25	26	+5 punktów od 2023 roku
	Portugalia	26	25	27	28	
	Chiny	34	30	30	31	
	Niemcy	-	-	19	22	
	Włochy	-	-	32	28	
	Polska	-	31	28	32	
	Finlandia	-	20	25	28	+8 punktów od 2024 roku
	Wietnam	-	60	54	62	



Tylko jedna trzecia osób z problemami zdrowotnymi ma wiedzę na temat różnorodności mikrobiomu, przy czym świadomość ta jest nieco większa wśród osób z zaburzeniami neurologicznymi lub układu moczowo-płciowego.

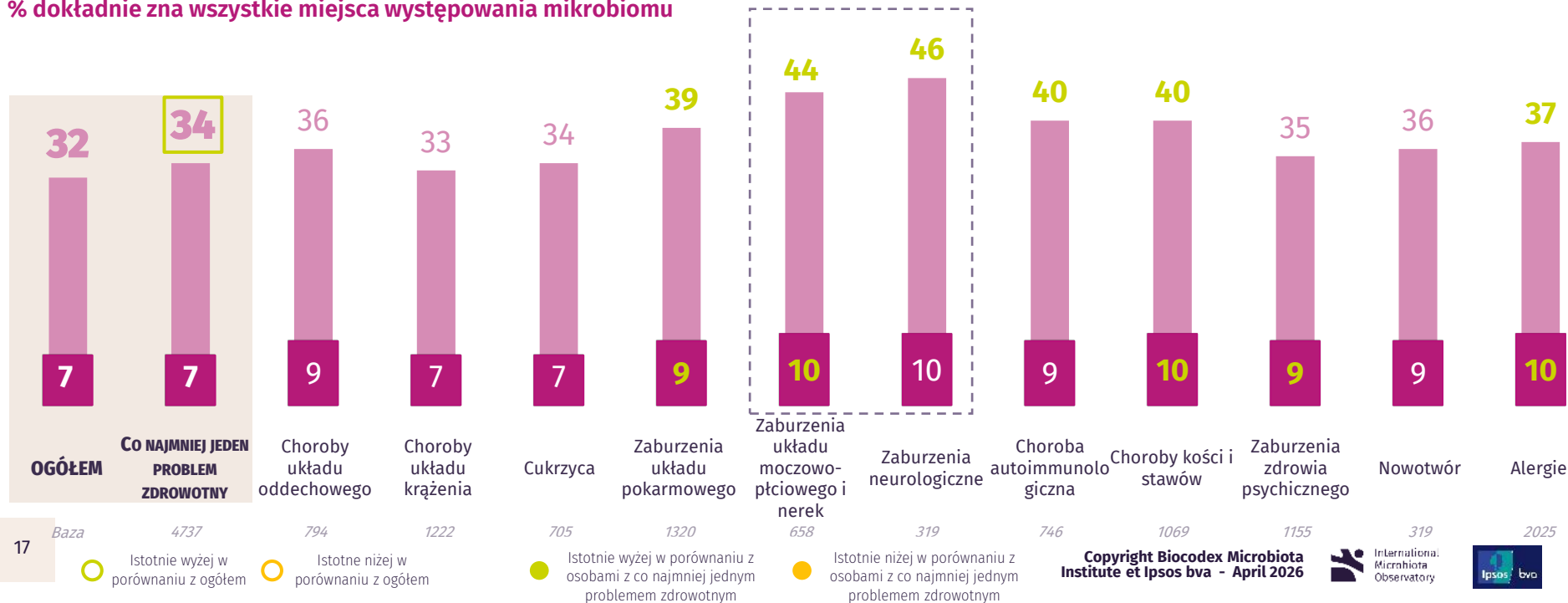


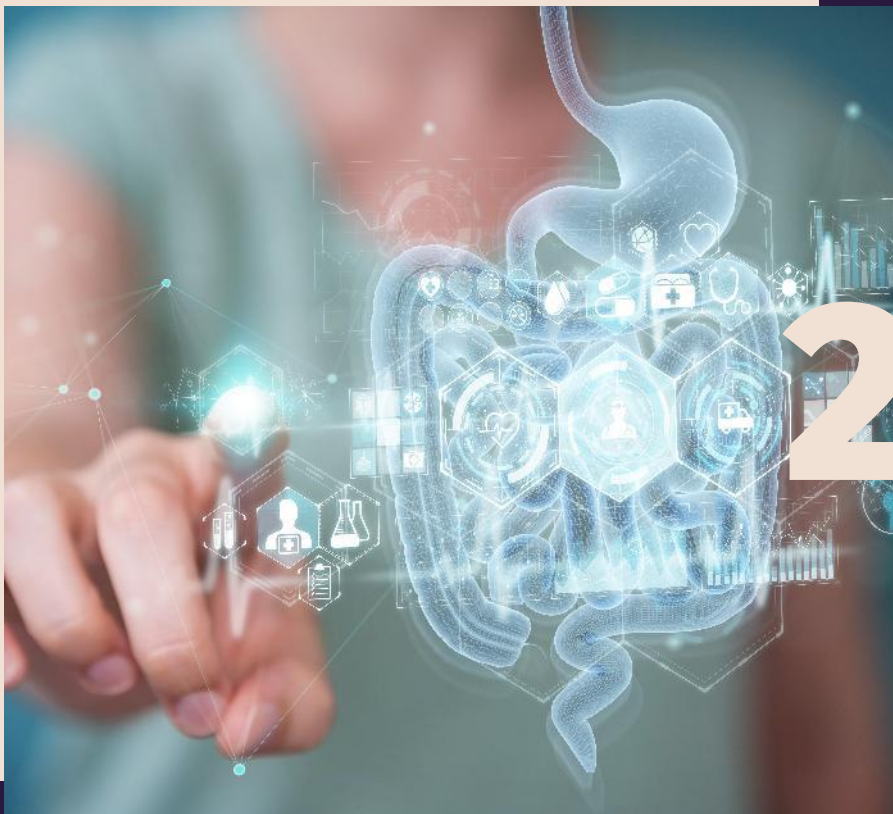
Pytanie 3. A konkretniej, czy kiedykolwiek spotkałeś(-aś) się z następującymi pojęciami?

Baza: Wszyscy respondenci

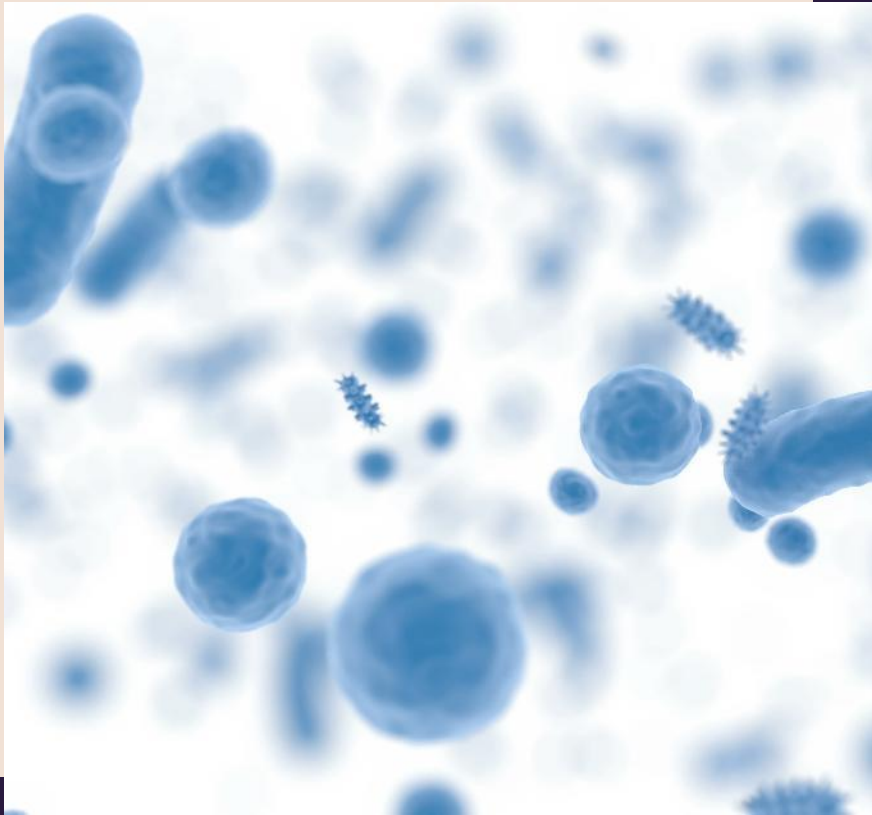
% słyszało o wszystkich miejscach występowania mikrobiomu

% dokładnie zna wszystkie miejsca występowania mikrobiomu





Jednak w przypadku informacji przekazywanych przez pracowników ochrony zdrowia odnotowano pewien spadek.



Tekst wyświetlany respondentom:

Mikrobiom (lub flora bakteryjna) to grupa mikroorganizmów, takich jak bakterie, wirusy, grzyby i archeony, które żyją w symbiozie z naszym organizmem, głównie w przewodzie pokarmowym, ale także na skórze, w płucach, uszach, jamie ustnej i pochwie.

Mikrobiom istotnie wpływa na nasze zdrowie, ponieważ spełnia podstawowe funkcje, takie jak trawienie składników pokarmowych, synteza witamin i stymulowanie układu odpornościowego.

Nie zrównoważony mikrobiom może mieć związek z niektórymi chorobami, takimi jak alergie, otyłość i przewlekłe choroby zapalne jelit.

Najnowsze badania sugerują również, że mikrobiom może mieć wpływ na zdrowie psychiczne i zachowanie, oddziałując na nastrój, funkcje poznawcze i motywację.

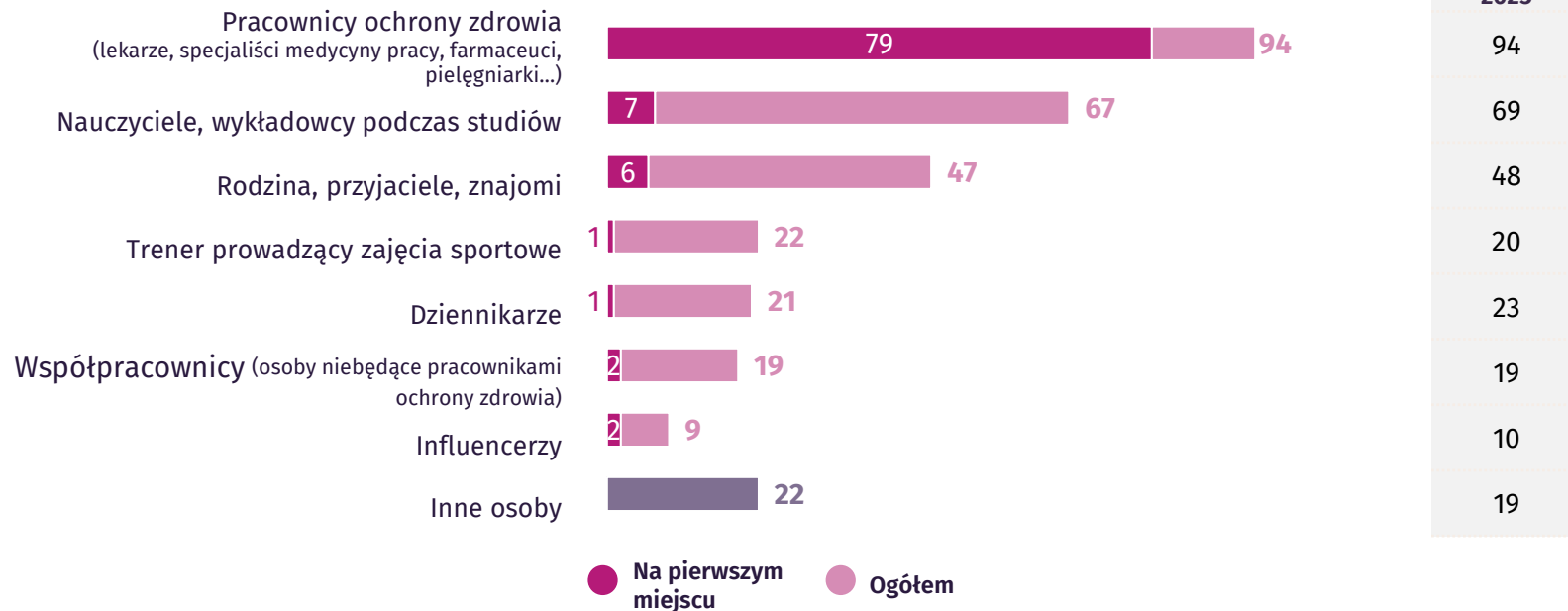
Pracownicy ochrony zdrowia nadal stanowią główne źródło istotnych i wiarygodnych informacji na temat mikrobiomu



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



We wszystkich krajach pracownicy ochrony zdrowia niezmiennie stanowią najbardziej wiarygodne źródło informacji na temat mikrobiomu.

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	USA	AMERYKA ŁACIŃSKA	Brazylia	Meksyk	EUROPA	Francja	Niemcy	Włochy	Portugalia	Polska	Finlandia	AZJA	Chiny	Wietnam
Pracownicy ochrony zdrowia (lekarze, specjaliści medycyny pracy, farmaceuci, pielęgniarki...)	94	91	95	96	95	96	95	94	95	98	94	97	89	90	88
Nauczyciele, wykładowcy podczas studiów	67	63	73	68	78	66	61	61	74	62	70	64	68	78	58
Rodzina, przyjaciele, znajomi	47	50	41	40	42	47	47	52	46	52	54	28	54	50	57
Trener prowadzący zajęcia sportowe	22	13	24	26	22	24	19	29	23	31	23	18	20	17	23
Dziennikarze	21	22	27	36	19	19	30	18	21	22	10	15	17	19	14
Współpracownicy (osoby niebędące pracownikami ochrony zdrowia)	19	23	19	13	26	17	13	15	13	13	26	20	23	19	27
Influencerzy	9	12	5	5	6	5	4	4	4	5	4	8	21	16	27
Inne osoby	22	26	15	17	13	28	32	26	24	17	18	51	9	10	7



Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem



Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

Osoby w wieku 60 lat i starsze jeszcze częściej ufają pracownikom ochrony zdrowia, jeśli chodzi o przekazywanie rzetelnych informacji dotyczących mikrobiomu.

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	25–34 lata	35–44 lata	45–59 lat	60 lat i więcej	Mężczyźni	Kobiety	Rodzice dzieci poniżej 3 lat
Baza	7500	863	1378	1328	1876	2055	3628	3872	481
Pracownicy ochrony zdrowia (lekarze, specjaliści medycyny pracy, farmaceuci, pielęgniarki...)	94	91	90	92	94	98	93	94	86
Nauczyciele, wykładowcy podczas studiów	67	74	68	66	67	64	69	65	66
Rodzina, przyjaciele, znajomi	47	45	44	44	48	51	47	48	44
Trener prowadzący zajęcia sportowe	22	25	25	24	22	19	21	23	26
Dziennikarze	21	24	24	22	18	19	21	20	24
Współpracownicy (osoby niebędące pracownikami ochrony zdrowia)	19	15	20	20	22	17	19	19	25
Influencerzy	9	10	13	11	7	5	9	8	17
Inne osoby	22	16	16	22	22	28	20	24	13



Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem



Istotnie niżej w porównaniu z ogółem



Również osoby mające problemy zdrowotne czerpią informacje na temat mikrobiomu głównie od pracowników ochrony zdrowia.



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	CO NAJMNIEJ JEDEN PROBLEM ZDROWOTNY	Choroby układu oddechowego	Choroby układu krążenia	Cukrzyca	Zaburzenia układu pokarmowego	Zaburzenia układu moczowo- płciowego i nerek	Zaburzenia neurologiczne	Choroba autoimmunologic zna	Choroby kości i stawów	Zaburzenia zdrowia psychicznego	Nowotwór	Alergie
Baza	7500	4737	794	1222	705	1320	658	319	746	1069	1155	319	2025
Pracownicy ochrony zdrowia (lekarze, specjaliści medycyny pracy, farmaceuci, pielęgniarki...)	94	95	92	95	93	94	89	85	93	95	93	90	95
Nauczyciele, wykładowcy podczas studiów	67	68	66	65	68	68	63	55	65	65	70	65	68
Rodzina, przyjaciele, znajomi	47	47	48	46	48	44	48	43	47	49	41	48	46
Trener prowadzący zajęcia sportowe	22	23	23	23	24	22	24	27	22	21	24	26	23
Dziennikarze	21	20	21	19	15	23	19	26	21	17	26	17	20
Współpracownicy (osoby niebędące pracownikami ochrony zdrowia)	19	19	20	21	22	19	25	27	20	21	16	20	18
Influencerzy	9	8	10	8	9	10	15	17	11	11	9	12	8
Inne osoby	22	22	21	24	21	21	18	21	21	22	22	23	22



Chociaż wskazówki przekazywane przez pracowników ochrony zdrowia pozostają ograniczone, a w tym roku mniej respondentów otrzymało od nich informacje edukacyjne...



Pytanie 5. Czy którykolwiek pracownik ochrony zdrowia, z którymi miałeś(-aś) kontakt, kiedykolwiek wykonał którąkolwiek z poniższych czynności?
Baza: Wszyscy respondenci

50% otrzymało co najmniej jedną informację przynajmniej raz (**-5 punktów** w porównaniu z rokiem 2025)

Tylko **33%** otrzymało **WSZYSTKIE TE INFORMACJE** przynajmniej raz (**-2 punkty** w porównaniu z rokiem 2025)

11% otrzymało wszystkie te informacje wielokrotnie (poziom porównywalny z rokiem 2025)

% odpowiedzi
pozytywnych

Przypomnie
nie
2025

Poinformowała Cię o tym, jak ważne jest dbanie o równowagę mikrobiomu



43

47

Wyjaśnił, jakie działania należy podjąć, aby utrzymać równowagę mikrobiomu



43

46

Wyjaśnił, czym jest mikrobiom i jaka jest jego rola i funkcja



39

42



Tak, kilka razy



Tak, raz



Nie, nigdy

Tendencja ta występuje na całym świecie – we wszystkich krajach obserwuje się brak poprawy, a nawet spadek ilości udostępnianych informacji



Pytanie 5. Czy którykolwiek pracownik ochrony zdrowia, z którymi miałeś(-aś) kontakt, kiedykolwiek wykonał którąkolwiek z poniższych czynności?
Baza: Wszyscy respondenci

% Otrzymało co najmniej jedną
informację co najmniej raz

		2023	2024	2025	2026
STAŁA PRÓBA		54	57	58	54
	USA	36	50	50	44
	Brazylia	56	61	66	58
	Meksyk	71	75	72	72
	Francja	34	47	45	37
	Portugalia	43	42	48	47
	Chiny	84	67	64	67
	Niemcy			35	30
	Włochy			53	49
	Polska		48	52	40
	Finlandia		26	27	27
	Wietnam		86	88	83

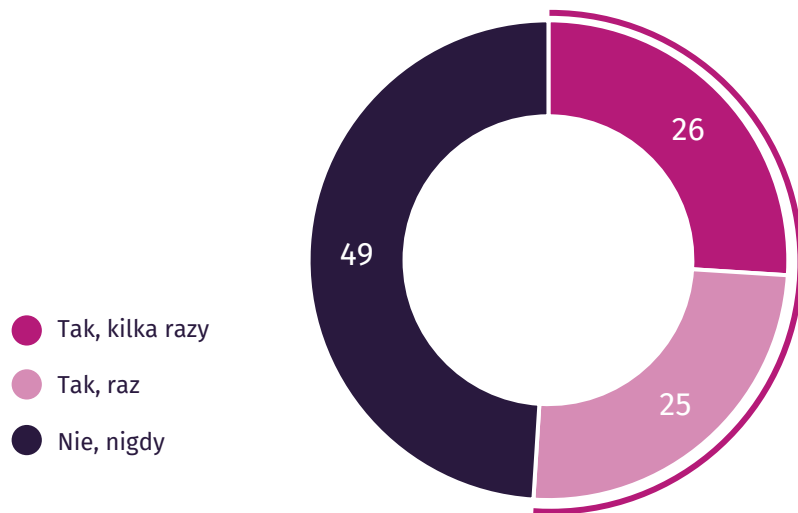
...odnotowano niewielki wzrost liczby recept na probiotyki/prebiotyki.



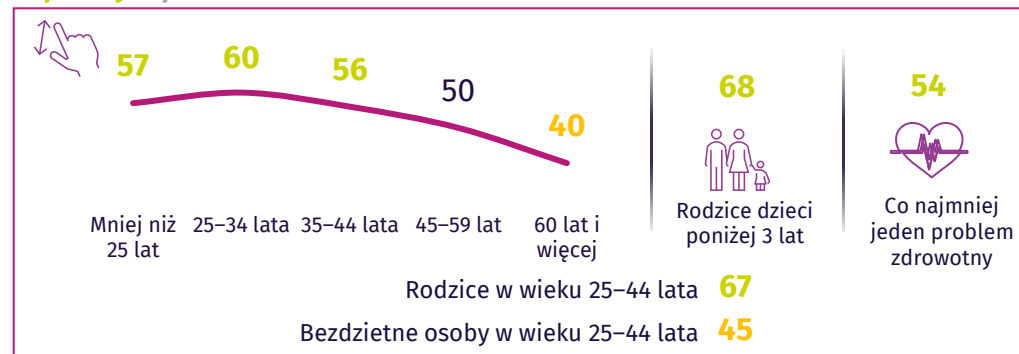
Pytanie 5. Czy którykolwiek pracownik ochrony zdrowia, z którymi miałeś(-aś) kontakt, kiedykolwiek wykonał którąkolwiek z poniższych czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

„Przepisał probiotyki lub prebiotyki”



51% otrzymało receptę na probiotyki lub prebiotyki
+2 punkty w porównaniu z rokiem 2025



● Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem

● Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

Wiedza na temat mikrobiomu sprzyja lepszemu zrozumieniu tego zagadnienia oraz częstszym podejmowaniem działań ochronnych.



Osoby, które wielokrotnie otrzymały wszystkie informacje od pracowników ochrony zdrowia (n = 844)

Pytanie 5. Czy którykolwiek pracownik ochrony zdrowia, z którymi miałeś(-aś) kontakt, kiedykolwiek wykonał którąkolwiek z poniższych czynności?

Świadomość dotycząca mikrobiomu i jego różnorodności	
Wie dokładnie, co to jest „mikrobiom”	54% w porównaniu z 24%*
Suma częściowa „Osoby świadome”	87% w porównaniu z 72%
Suma częściowa „Osoby świadome istnienia mikrobiomu jelit”	83% w porównaniu z 63%
Suma częściowa „Osoby świadome istnienia wszystkich rodzajów mikrobiomu”	68% w porównaniu z 32%
Poziom wiedzy na temat mikrobiomu	
Średnia arytmetyczna poprawnych odpowiedzi	6,7/9 w porównaniu z 5,4/9
Zmieniło swoje zachowania, aby utrzymać zrównoważony mikrobiom	
Zmieniło swoje zachowania	85% w porównaniu z 53%

* *Uwaga dotycząca odczytu:* Wśród osób, które wielokrotnie otrzymały wszystkie informacje na temat mikrobiomu od pracowników ochrony zdrowia, 54% wie dokładnie, czym jest mikrobiom, w porównaniu z 24% wśród wszystkich respondentów.

Respondenci z Azji i Ameryki Łacińskiej częściej otrzymywali informacje na temat mikrobiomu od pracowników ochrony zdrowia.

Pytanie 5. Czy którykolwiek pracownik ochrony zdrowia, z którymi miałeś(-aś) kontakt, kiedykolwiek wykonał którąkolwiek z poniższych czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

% odpowiedzi pozytywnych	OGÓŁEM	USA	AMERYKA ŁACIŃSKA	Brazylia	Meksyk	EUROPA	Francja	Niemcy	Włochy	Portugalia	Polska	Finlandia	AZJA	Chiny	Wietnam
Przepisywał probiotyki lub prebiotyki	51	45	63	53	73	40	28	24	56	43	66	23	74	65	82
Poinformował Cię o tym, jak ważne jest dbanie o równowagę mikrobiomu	43	38	56	51	61	33	30	27	39	41	34	26	66	57	74
Wyjaśnił, jakie działania należy podjąć, aby utrzymać równowagę mikrobiomu	43	38	58	52	63	32	30	25	41	43	31	20	65	56	74
Wyjaśnił, czym jest mikrobiom oraz jaka jest jego rola i funkcja	39	36	48	43	54	28	26	23	34	35	30	20	64	52	75

● Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem

● Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos bva - April 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva

Respondenci w wieku poniżej 45 lat oraz rodzice wyróżniają się jako grupy, które otrzymały najwięcej informacji na temat mikrobiomu od pracowników ochrony zdrowia.

Pytanie 5. Czy którykolwiek pracownik ochrony zdrowia, z którymi miałeś(-aś) kontakt, kiedykolwiek wykonał którąkolwiek z poniższych czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

% odpowiedzi pozytywnych	OGÓŁEM	Mniej niż 25 lat	25–34 lata	35–44 lata	45–59 lat	60 lat i więcej	Mężczyźni	Kobiety	Rodzice dzieci poniżej 3 lat	Rodzice w wieku 25–44 lata	Bezdietne osoby w wieku 25–44 lata
Baza	7500	863	1378	1328	1876	2055	3628	3872	481	1674	1032
Przepisywał probiotyki lub prebiotyki	51	57	60	56	50	40	48	53	68	45	67
Poinformował Cię o tym, jak ważne jest dbanie o równowagę mikrobiomu	43	52	52	48	41	35	44	43	57	59	39
Wyjaśnił, jakie działania należy podjąć, aby utrzymać równowagę mikrobiomu	43	51	53	47	42	33	44	43	61	59	38
Wyjaśnił, czym jest mikrobiom i jaka jest jego rola i funkcja	39	47	49	43	36	30	40	38	54	54	34



Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem



Istotnie niżej w porównaniu z ogółem



Pomimo otrzymywania od pracowników ochrony zdrowia ponadprzeciętnej liczby informacji większość osób z problemami zdrowotnymi nadal nie posiada wiedzy na temat mikrobiomu.

Pytanie 5. Czy którykolwiek pracownik ochrony zdrowia, z którymi miałeś(-aś) kontakt, kiedykolwiek wykonał którąkolwiek z poniższych czynności?
Baza: Wszyscy respondenci

% odpowiedzi pozytywnych	OGÓŁEM		Choroby układu oddechowego	Choroby układu krążenia	Cukrzyca	Zaburzenia układu pokarmowego	Zaburzenia układu moczowo-płciowego i nerek	Zaburzenia neurologiczne	Choroba autoimmunologiczna	Choroby kości i stawów	Zaburzenia zdrowia psychicznego	Nowotwór	Alergie
	Baza	CO NAJMNIEJ JEDEN PROBLEM ZDROWOTNY											
	7500	4737	794	1222	705	1320	658	319	746	1069	1155	319	2025
Przepisywał probiotyki lub prebiotyki	51	54	60	51	51	67	76	69	58	61	57	52	58
Poinformował Cię o tym, jak ważne jest dbanie o równowagę mikrobiomu	43	46	51	43	45	54	61	65	50	53	50	48	50
Wyjaśnił, jakie działania należy podjąć, aby utrzymać równowagę mikrobiomu	43	46	50	44	45	54	62	64	49	52	48	46	50
Wyjaśnił, czym jest mikrobiom oraz jaka jest jego rola i funkcja	39	41	47	39	41	50	59	60	44	48	42	43	45

Nawet w przypadku przepisywania antybiotyków informacje przekazywane przez pracowników ochrony zdrowia pozostają ograniczone i nie widać oznak poprawy w tym zakresie.



Pytanie 7. Czy lekarz, który ostatnim razem przepisywał Ci antybiotyki, wykonał następujące czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

Tylko **25%** otrzymało **WSZYSTKIE TE INFORMACJE** od pracownika ochrony zdrowia

% odpowiedzi pozytywnych

Poziom stabilny w porównaniu z rokiem
2025

Poinformował Cię o ewentualnych zaburzeniach trawienia związanych ze stosowaniem antybiotyków



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



Udzielił porady dotyczącej ograniczenia negatywnego wpływu przyjmowania antybiotyków na mikrobiom



Przypomnienie
2025
% odpowiedzi
pozytywnych

46

39

38

Pacjenci w Stanach Zjednoczonych, Francji, Niemczech, Portugalii i Finlandii rzadziej otrzymują informacje dotyczące mikrobiomu wraz z receptami na antybiotyki.

Pytanie 7. Czy lekarz, który ostatnim razem przepisywał Ci antybiotyki, wykonał następujące czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

% odpowiedzi
pozytywnych

% OTRZYMAŁO WSZYSTKIE TE
INFORMACJE OD
PRACOWNIKÓW OCHRONY
ZDROWIA

Poinformował o ewentualnych
zaburzeniach trawienia
związanych z przyjmowaniem
antybiotyków

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

Udzielił porady dotyczącej
ograniczenia negatywnego wpływu
przyjmowania antybiotyków
na mikrobiom

	OGÓŁEM	USA	AMERYKA ŁACIŃSKA	Brazylia	Meksyk	EUROPA	Francja	Niemcy	Włochy	Portugalia	Polska	Finlandia	AZJA	Chiny	Wietnam
% OTRZYMAŁO WSZYSTKIE TE INFORMACJE OD PRACOWNIKÓW OCHRONY ZDROWIA	25	19	24	22	27	21	17	14	27	19	27	19	42	35	50
Poinformował o ewentualnych zaburzeniach trawienia związanych z przyjmowaniem antybiotyków	45	33	45	42	47	41	42	30	48	41	41	43	64	60	67
Poinformował, że przyjmowanie antybiotyków może mieć negatywny wpływ na równowagę mikrobiomu	39	32	37	32	42	34	27	24	45	30	44	33	60	52	68
Udzielił porady dotyczącej ograniczenia negatywnego wpływu przyjmowania antybiotyków na mikrobiom	36	31	37	34	40	30	27	20	41	30	36	24	58	50	66



Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem



Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos bva - April 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva

W poszczególnych krajach sytuacja pozostaje bardzo stabilna i nie odnotowano znaczących zmian z wyjątkiem wzrostu zaobserwowanego w Chinach.



Pytanie 7. Czy lekarz, który ostatnim razem przepisywał Ci antybiotyki, wykonał następujące czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

% otrzymało wszystkie informacje przynajmniej raz

	2023		2024	2025	2026	
STAŁA PRÓBA	21		24	23	23	
USA	15		22	23	19	
Brazylia	21		23	19	22	
Meksyk	27		32		27	
Francja	16		21	19	17	
Portugalia	18		19	18	19	
Chiny	28		29	32	35	+7 punktów od 2023 roku
Niemcy	-		-	13	14	
Włochy	-		-	32	27	
Polska	-		32	30	27	
Finlandia	-		18	15	19	
Wietnam	-		49	49	50	

W różnych krajach odsetek osób deklarujących, że pracownicy ochrony zdrowia udzielają wskazówek dotyczących ograniczania negatywnego wpływu antybiotyków na mikrobiom, nie ulega poprawie.



Pytanie 7. Czy lekarz, który ostatnim razem przepisywał Ci antybiotyki, wykonał następujące czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

% udzielił porady dotyczącej ograniczenia
negatywnego wpływu przyjmowania
antybiotyków na mikrobiom

	2023	2024	2025	2026
STAŁA PRÓBA	35	38	36	35
 USA	26	35	34	31
 Brazylia	32	36	33	34
 Meksyk	41	48	42	40
 Francja	27	31	31	27
 Portugalia	30	30	30	30
 Chiny	53	48	48	50
 Niemcy	-	-	21	20
 Włochy	-	-	48	41
 Polska	-	43	44	36
 Finlandia	-	25	23	24
 Wietnam	-	63	68	66

Rodzice najczęściej deklarują, że podczas przepisywania antybiotyków otrzymują od pracowników ochrony zdrowia informacje dotyczące mikrobiomu.



Pytanie 7. Czy lekarz, który ostatnim razem przepisywał Ci antybiotyki, wykonał następujące czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

% odpowiedzi pozytywnych	OGÓŁEM	Mniej niż 25 lat	25–34 lata	35–44 lata	45–59 lat	60 lat i więcej	Rodzice dzieci poniżej 3 lat	Rodzice w wieku 25–44 lata	Bezdietne osoby w wieku 25–44 lata
	Baza 7500	863	1378	1328	1876	2055	481	1674	1032
% OTRZYMAŁO WSZYSTKIE TE INFORMACJE OD PRACOWNIKÓW OCHRONY ZDROWIA	25	24	26	26	26	24	31	31	19
Poinformował o ewentualnych zaburzeniach trawienia związanych z przyjmowaniem antybiotyków	45	47	47	47	45	42	53	53	39
Poinformował, że przyjmowanie antybiotyków może mieć negatywny wpływ na równowagę mikrobiomu	39	42	43	41	38	36	49	49	33
Udzielił porady dotyczącej ograniczenia negatywnego wpływu przyjmowania antybiotyków na mikrobiom	36	37	41	37	36	33	46	47	29



Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem



Istotnie niżej w porównaniu z ogółem



Nawet wśród osób z problemami zdrowotnymi większość nie otrzymała żadnych wskazówek przy przepisywaniu antybiotyków.

Pytanie 7. Czy lekarz, który ostatnim razem przepisywał Ci antybiotyki, wykonał następujące czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

% odpowiedzi pozytywnych	CO NAJMNIEJ JEDEN PROBLEM ZDROWOTNY		Choroby układu oddechowego	Choroby układu krążenia	Cukrzyca	Zaburzenia układu pokarmowego	Zaburzenia układu moczowo-płciowego i nerek	Zaburzenia neurologiczne	Choroba autoimmunologiczna	Choroby kości i stawów	Zaburzenia zdrowia psychicznego	Nowotwór	Alergie
	OGÓŁEM												
Baza	7500	4737	794	1222	705	1320	658	319	746	1069	1155	319	2025
% OTRZYMAŁO WSZYSTKIE TE INFORMACJE OD PRACOWNIKÓW OCHRONY ZDROWIA	25	26	28	27	26	32	36	35	30	34	25	30	29
Poinformował o ewentualnych zaburzeniach trawienia związanych z przyjmowaniem antybiotyków	45	47	50	46	47	53	60	56	51	54	45	52	50
Poinformował, że przyjmowanie antybiotyków może mieć negatywny wpływ na równowagę mikrobiomu	39	41	44	41	41	49	54	55	47	49	41	48	43
Udzielił porady dotyczącej ograniczenia negatywnego wpływu przyjmowania antybiotyków na mikrobiom	36	38	41	38	39	44	50	49	45	47	36	41	40

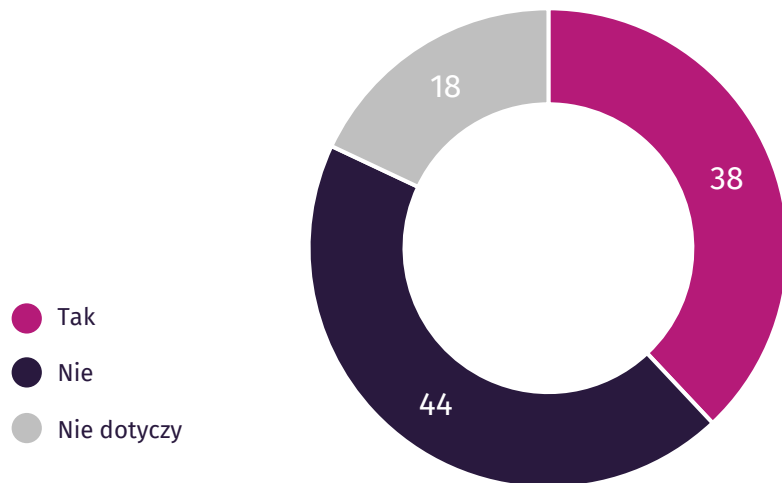


Prawie 2 na 5 osób otrzymało receptę na probiotyki lub prebiotyki podczas kuracji antybiotykowej.

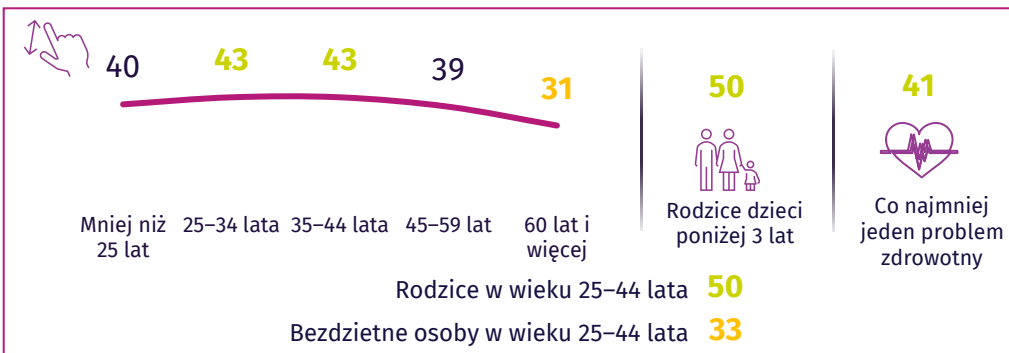


Pytanie 7. Czy lekarz, który ostatnim razem przepisywał Ci antybiotyki, wykonał następujące czynności? **Nowa pozycja**
Baza: Wszyscy respondenci

„Przepisał probiotyki lub prebiotyki”



38% otrzymało receptę na prebiotyki lub probiotyki



Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem



Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

We Francji, Niemczech, Finlandii i Stanach Zjednoczone odnotowano najniższy odsetek recept na probiotyki lub prebiotyki.

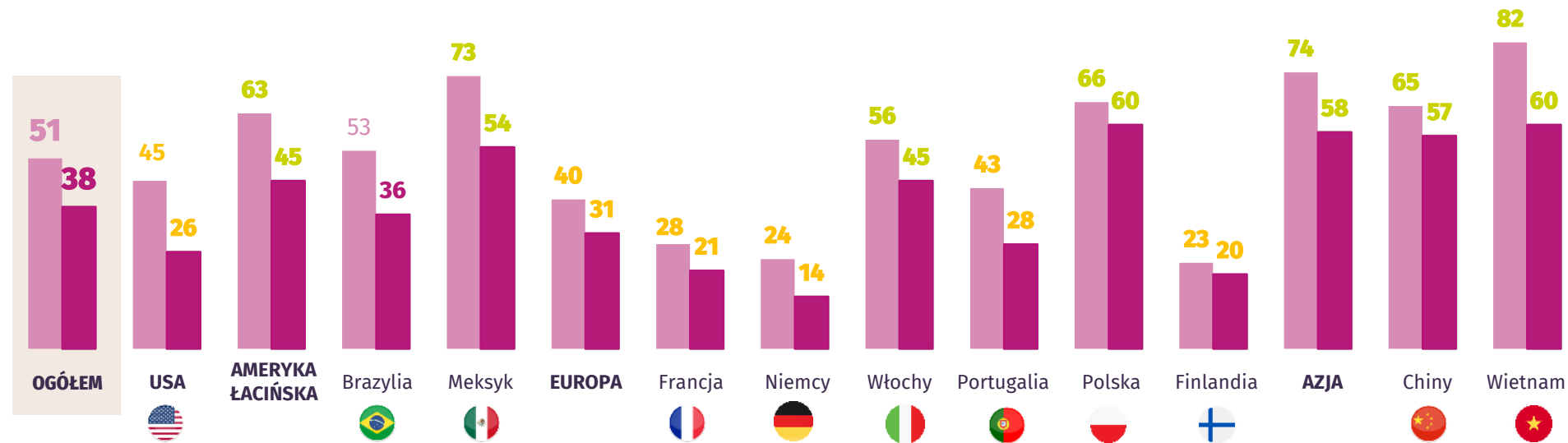


Pytanie 5. Czy którykolwiek pracownik ochrony zdrowia, z którymi miałeś(-aś) kontakt, kiedykolwiek wykonał którąkolwiek z poniższych czynności?
Pytanie 9: Czy lekarz, który ostatnim razem przepisywał Ci antybiotyki, wykonał następujące czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

% przepisać probiotyki lub prebiotyki

% przepisać probiotyki lub prebiotyki wraz z antybiotykami



Osoby cierpiące na zaburzenia układu pokarmowego, moczowo-płciowego lub neurologiczne częściej otrzymują recepty na probiotyki lub prebiotyki, choć rzadziej są one przepisywane jednocześnie z antybiotykami.



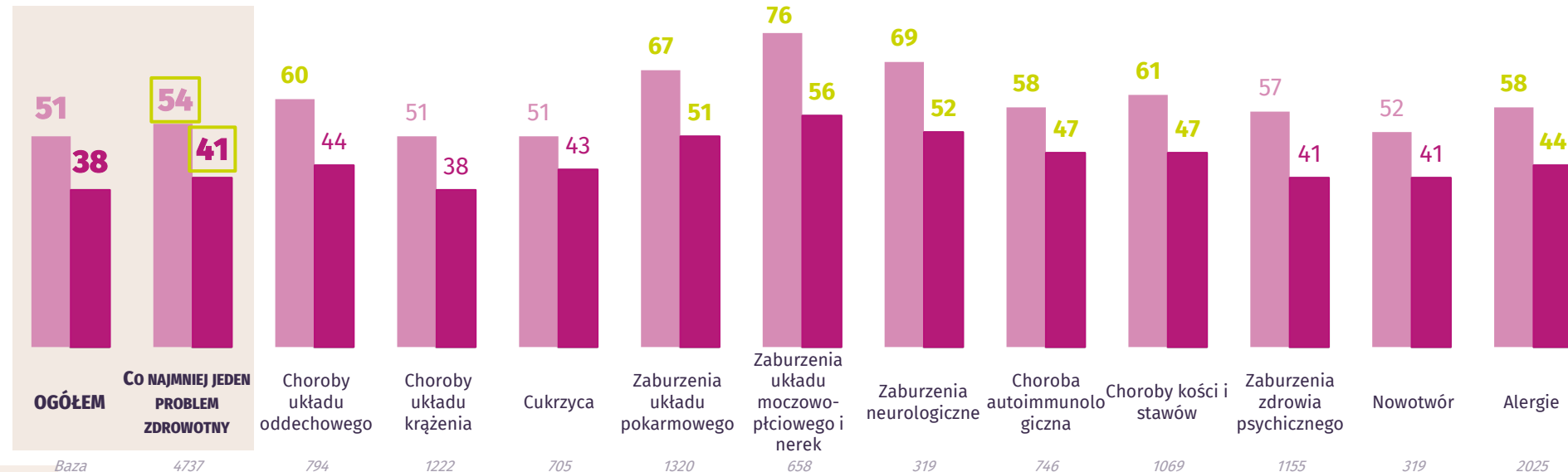
Pytanie 5. Czy którykolwiek pracownik ochrony zdrowia, z którymi miałeś(-aś) kontakt, kiedykolwiek wykonał którąkolwiek z poniższych czynności?

Pytanie 7. Czy lekarz, który ostatnim razem przepisywał Ci antybiotyki, wykonał następujące czynności?

Baza: Wszyscy respondenci

% przepisać probiotyki lub prebiotyki

% przepisać probiotyki lub prebiotyki wraz z antybiotykami



Baza

4737

794

1222

705

1320

658

319

746

1069

1155

319

2025

39



Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem



Istotnie niżej w porównaniu z ogółem



Istotnie wyżej w porównaniu z osobami z co najmniej jednym problemem zdrowotnym



Istotnie niżej w porównaniu z osobami z co najmniej jednym problemem zdrowotnym

Copyright Biocodex Microbiota Institute et Ipsos bva - April 2026



International Microbiota Observatory

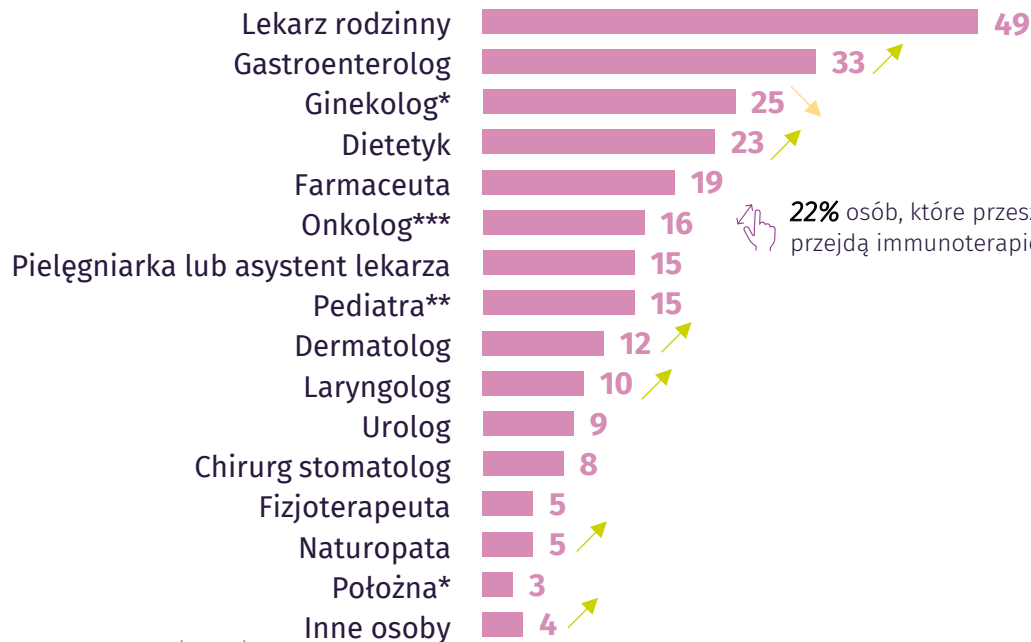


Wśród pracowników ochrony zdrowia najczęściej informacji na temat mikrobiomu przekazują lekarze rodzinni, a na drugim miejscu znajdują się gastroenterolodzy.



Pytanie 6. Którzy pracownicy ochrony zdrowia udzielili Ci tych wyjaśnień?

Baza: Osoby, które otrzymały informacje lub probiotyki/prebiotyki od pracowników ochrony zdrowia (n=4879)



22% osób, które przeszły lub potencjalnie przejdą immunoterapię w leczeniu nowotworu

Przypomnienie

2025

48

31

31

20

18

-

16

15

10

8

10

7

5

4

4

3

* Pozycja wyświetlana tylko w przypadku kobiet (n=2549)

** Pozycja wyświetlana tylko w przypadku rodziców (n=2378)

*** Nowa pozycja 2026, wyświetlana tylko w przypadku respondentów z chorobami onkologicznymi (n=213)

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos bva - April 2026



International
Microbiota
Observatory



W Azji głównym źródłem informacji na temat mikrobiomu są gastroenterolodzy, natomiast w Finlandii źródła informacji są bardziej zróżnicowane, a ludzie najczęściej korzystają z porad dyplomowanych pielęgniarek.



Pytanie 6. Którzy pracownicy ochrony zdrowia udzielili Ci tych wyjaśnień?
Baza: Osoby, które otrzymały informacje lub probiotyki/prebiotyki od pracowników ochrony zdrowia (n=4879)

	OGÓŁEM	USA	AMERYKA ŁACIŃSKA	Brazylia	Meksyk	EUROPA	Francja	Niemcy	Włochy	Portugalia	Polska	Finlandia	AZJA	Chiny	Wietnam
Baza	4879	270	1149	324	825	1734	432	182	315	286	353	166	1726	793	933
Lekarz rodzinny	49	46	59	46	69	62	67	56	68	65	72	20	20	11	27
Gastroenterolog	33	24	39	41	38	18	18	16	26	25	10	10	56	58	55
Ginekolog	25	23	26	32	21	22	19	30	27	22	19	18	29	26	32
Dietetyk	23	15	34	36	33	14	10	15	16	22	8	14	31	25	36
Farmaceuta	19	20	13	17	11	21	30	16	27	19	19	12	21	13	28
Pielęgniarka lub asystent lekarza	15	21	12	16	9	15	7	7	8	23	10	39	18	13	21
Pediatra	15	15	15	18	14	14	10	13	14	12	19	9	16	12	18
Dermatolog	12	12	10	14	7	8	7	17	8	5	7	11	21	18	23
Laryngolog	10	12	9	13	6	6	3	6	5	5	4	14	19	12	25
Urolog	9	10	8	12	6	5	3	6	8	7	4	3	16	13	19
Chirurg stomatolog	8	9	4	5	3	5	6	6	3	6	2	14	16	13	19
Fizjoterapeuta	5	10	4	5	3	3	3	6	2	2	4	5	7	5	8
Naturopata	5	11	4	5	4	5	6	11	4	7	2	2	3	6	—*
Onkolog	5	9	6	10	3	3	5	5	4	4	2	2	7	6	8
Położna	3	5	1	1	0	3	8	4	1	2	5	1	5	3	6
Inne osoby	4	6	4	7	2	5	4	6	2	4	5	13	2	2	1

41 Ze względu na niewystarczającą liczbę osób z chorobami onkologicznymi wartość procentowa odnosi się do całej populacji

- Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem
- Istotnie niżej w porównaniu z ogółem
- Pierwsze źródło informacji według kraju
- * Ta pozycja nie była wyświetlana w Wietnamie

Mężczyźni oraz respondenci w starszym wieku częściej niż przeciętnie otrzymują wyjaśnienia od gastroenterologów.

Pytanie 6. Którzy pracownicy ochrony zdrowia udzielili Ci tych wyjaśnień?

Baza: Osoby, które otrzymały informacje lub probiotyki/prebiotyki od pracowników ochrony zdrowia (n=4879)

	OGÓŁEM	Mniej niż 25 lat	25–34 lata	35–44 lata	45–59 lat	60 lat i więcej	Mężczyźni	Kobiety	Rodzice dzieci poniżej 3 lat	Rodzice w wieku 25–44 lata	Bezdietne osoby w wieku 25–44 lata
Baza	4879	645	1028	919	1192	1095	2330	2549	380	1327	620
Lekarz rodzinny	49	45	42	47	49	59	52	47	41	45	45
Gastroenterolog	33	24	31	32	34	38	36	30	27	35	26
Ginekolog*	25	25	27	25	25	21	-	25	30	26	27
Dietetyk	23	24	24	23	22	22	26	20	24	25	22
Farmaceuta	19	18	21	19	18	21	20	18	16	19	21
Pielęgniarka lub asystent lekarza	15	22	18	13	13	13	17	14	20	16	15
Pediatra**	15	22	17	15	14	5	12	17	16	16	-
Dermatolog	12	14	16	12	11	10	13	12	15	15	13
Laryngolog	10	15	12	10	8	10	12	9	10	13	8
Urolog	9	8	9	9	9	10	12	7	10	10	7
Chirurg stomatolog	8	10	8	8	9	7	10	6	7	9	5
Fizjoterapeuta	5	7	6	5	4	4	6	4	7	6	4
Naturopata	5	4	5	6	5	4	6	4	5	5	6
Onkolog	5	7	6	6	4	5	7	4	10	7	4
Położna*	3	4	6	4	2	1	-	3	10	7	2
Inne osoby	4	3	3	4	4	5	3	5	2	2	6

Ze względu na niewystarczającą liczbę osób z chorobami onkologicznymi wartość procentowa odnosi się do całej populacji



Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem



Istotnie niżej w porównaniu z ogółem



Pierwsze źródło informacji według profilu

* Pozycja wyświetlana tylko w przypadku kobiet

** Pozycja wyświetlana tylko w przypadku rodziców

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos bva - April 2026



Osoby cierpiące na zaburzenia trawienia najpierw uzyskały informacje od gastroenterologów.



Pytanie 6. Którzy pracownicy ochrony zdrowia udzielili Ci tych wyjaśnień?

Baza: Osoby, które otrzymały informacje lub probiotyki/prebiotyki od pracowników ochrony zdrowia (n=4879)



	OGÓŁEM	CO NAJMNIEJ JEDEN PROBLEM ZDROWOTNY	Choroby układu oddechowego	Choroby układu krążenia	Cukrzyca	Zaburzenia układu pokarmowego	Zaburzenia układu moczowo-płciowego i nerek	Zaburzenia neurologiczne	Choroba autoimmunologiczna	Choroby kości i stawów	Zaburzenia zdrowia psychicznego	Nowotwór	Alergie
Baza	4879	3271	570	797	458	1052	563	261	535	804	812	213	1479
Lekarz rodzinny	49	49	43	51	50	44	42	42	43	45	45	47	48
Gastroenterolog	33	35	38	34	36	48	35	33	37	44	33	37	36
Ginekolog	25	26	28	27	26	24	34	25	29	30	26	29	29
Dietetyk	23	23	25	22	27	25	21	27	25	27	26	23	25
Farmaceuta	19	20	21	20	21	21	22	22	23	24	20	17	20
Pielęgniarka lub asystent lekarza	15	16	20	18	20	15	16	19	17	18	18	19	19
Pediatra	15	15	19	14	14	11	17	17	15	15	16	17	16
Dermatolog	12	13	17	13	12	14	15	20	19	15	15	10	14
Laryngolog	10	11	17	10	14	14	14	17	15	16	12	12	13
Urolog	9	10	14	11	15	11	17	15	14	13	9	18	11
Chirurg stomatolog	8	8	11	9	10	9	11	12	12	10	8	12	10
Fizjoterapeuta	5	5	8	6	8	5	8	11	8	6	7	7	5
Naturopata	5	5	5	6	7	5	7	11	8	7	7	5	5
Onkolog	5	6	9	8	10	7	9	13	8	8	6	16	6
Położna	3	2	3	2	3	2	5	3	2	3	2	3	2
Inne osoby	4	4	5	5	5	5	3	5	4	4	6	3	5

Ze względu na niewystarczającą liczbę osób z chorobami onkologicznymi wartość procentowa odnosi się do całej populacji

- Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem
- Istotnie niżej w porównaniu z ogółem
- Istotnie wyżej w porównaniu z osobami z co najmniej jednym problemem zdrowotnym
- Istotnie niżej w porównaniu z osobami z co najmniej jednym problemem zdrowotnym

Pierwsze źródło informacji według problemu zdrowotnego

Copyright Biocodex Microbiota
1 - April 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva



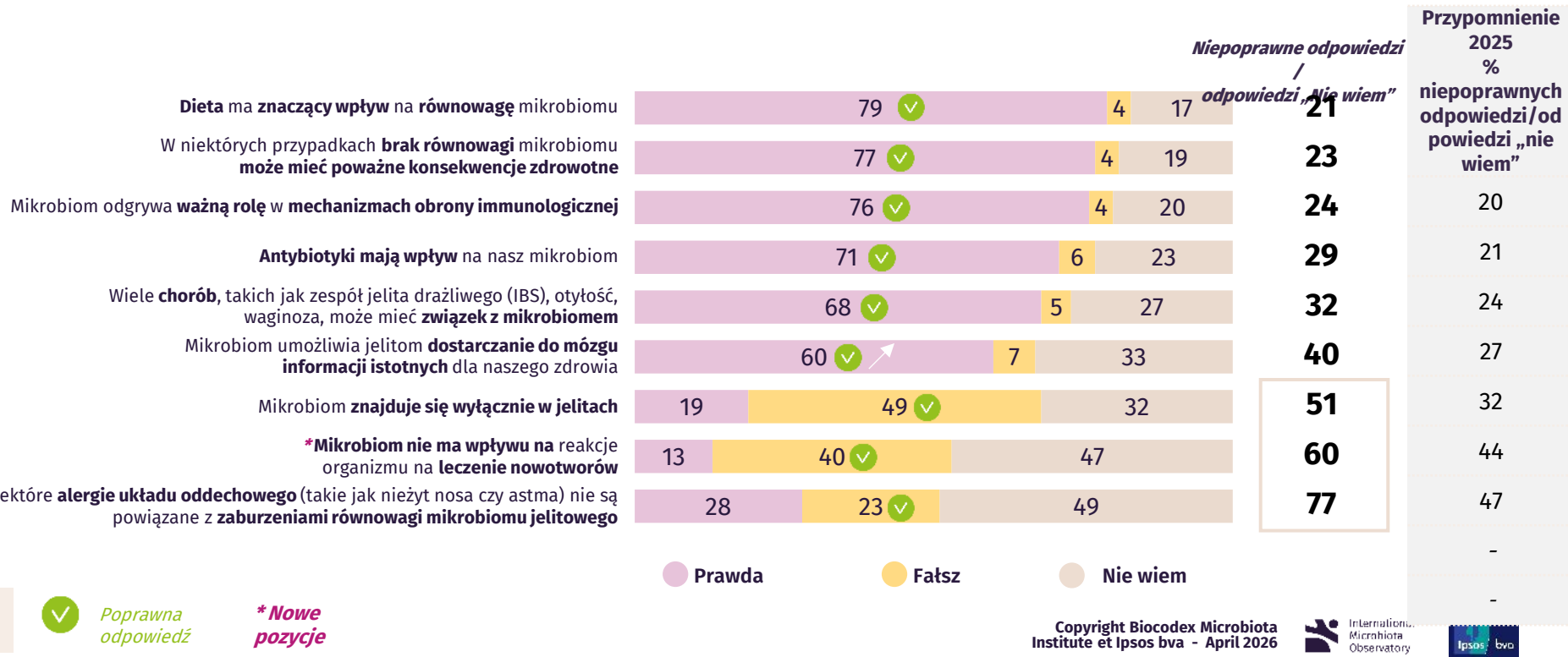
3

W związku z tym mimo rosnącej świadomości istnieje pilna potrzeba poszerzania wiedzy na temat mikrobiomu przy wsparciu pracowników ochrony zdrowia

Szczegółowa wiedza na temat mikrobiomu pozostaje ograniczona, zarówno jeśli chodzi o różnorodność, jak i wpływ na choroby. Dodatkowo nie widać żadnych oznak poprawy.



Pytanie 4. Zdecyduj, czy poniższe stwierdzenia są PRAWDZIWE czy FAŁSZYWE. Jeśli nie masz pewności, odpowiedz „Nie wiem”.
Baza: Wszyscy respondenci



Wiedza na temat mikrobiomu jest ogólnie niewielka we wszystkich krajach, przy czym poziom tej wiedzy jest szczególnie niski w Stanach Zjednoczonych, Francji i Meksyku.

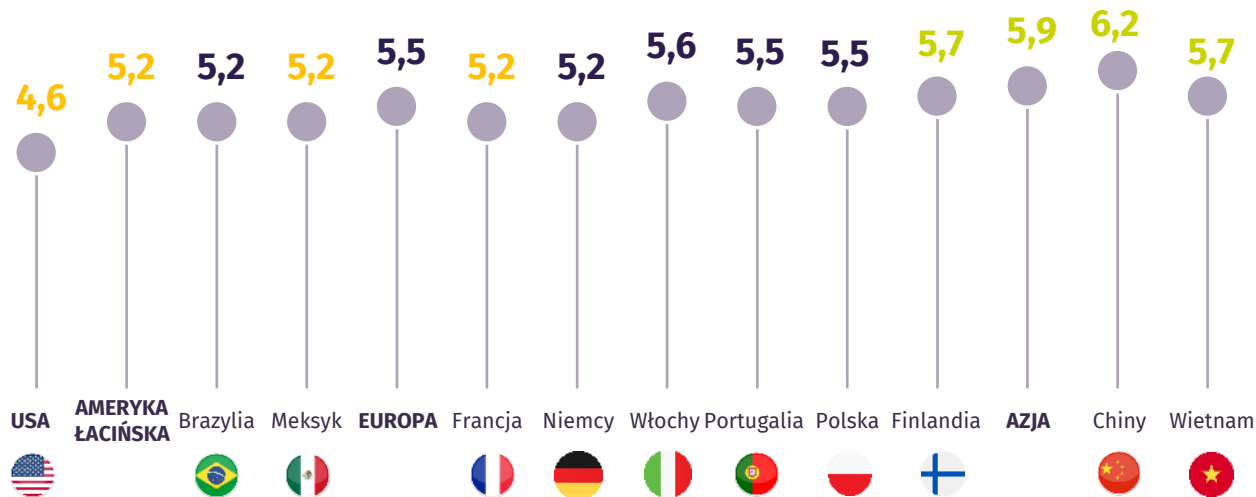


Pytanie 4. Zdecyduj, czy poniższe stwierdzenia są PRAWDZIWE czy FAŁSZYWE. Jeśli nie masz pewności, odpowiedz „Nie wiem”.

Baza: Wszyscy respondenci



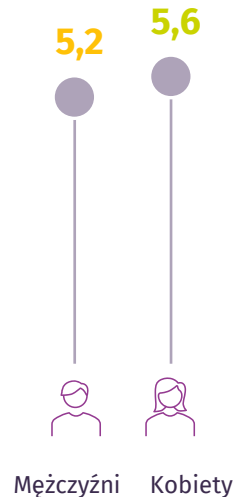
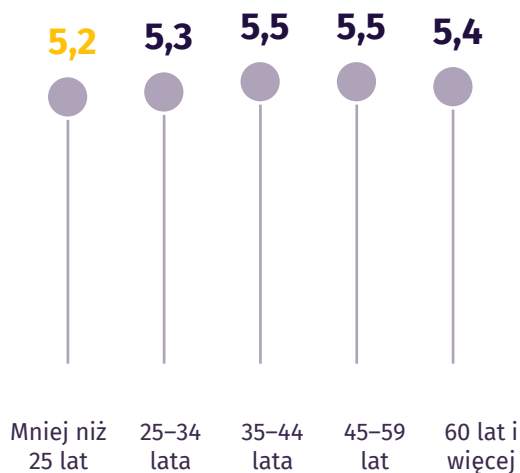
Średnia liczba poprawnych odpowiedzi



- Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem
- Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

Wydaje się, że respondenci w wieku poniżej 25 lat, mężczyźni oraz rodzice małych dzieci mają mniejszą wiedzę na temat mikrobiomu.

Pytanie 4. Zdecyduj, czy poniższe stwierdzenia są PRAWDZIWE czy FAŁSZYWE. Jeśli nie masz pewności, odpowiedz „Nie wiem”.
Baza: Wszyscy respondenci



● Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem
● Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

Nierówny poziom wiedzy na temat mikrobiomu w poszczególnych krajach: wyższy w Azji, Finlandii i we Włoszech, niższy w Stanach Zjednoczonych, Ameryce Łacińskiej, Niemczech i Francji.

Pytanie 4. Zdecyduj, czy poniższe stwierdzenia są PRAWDZIWE czy FAŁSZYWE. Jeśli nie masz pewności, odpowiedz „Nie wiem”.
Baza: Wszyscy respondenci

% poprawnych	OGÓŁEM	USA	AMERYKA ŁACIŃSKA	Brazylia	Meksyk	EUROPA	Francja	Niemcy	Włochy	Portugalia	Polska	Finlandia	AZJA	Chiny	Wietnam
Dieta ma znaczący wpływ na równowagę mikrobiomu	79	67	76	74	78	82	79	78	84	82	85	84	82	81	82
W niektórych przypadkach brak równowagi mikrobiomu może mieć poważne konsekwencje zdrowotne	77	67	78	77	79	78	77	72	78	81	80	80	80	81	80
Mikrobiom odgrywa ważną rolę w mechanizmach obrony immunologicznej	76	65	74	70	78	76	75	70	78	76	80	79	80	80	80
Antybiotyki mają wpływ na nasz mikrobiom	71	63	65	68	61	74	68	71	78	73	80	78	73	76	71
Wiele chorób, takich jak zespół jelita drażliwego (IBS), otyłość, waginoza, może mieć związek z mikrobiomem	68	57	68	66	70	67	57	65	65	70	66	78	74	76	72
Mikrobiom umożliwia jelitom dostarczanie do mózgu informacji istotnych dla naszego zdrowia	60	48	61	63	58	58	55	58	58	63	52	62	68	71	65
Mikrobiom znajduje się wyłącznie w jelitach	49	37	40	36	44	50	50	53	55	42	55	48	60	63	58
Mikrobiom nie ma wpływu na reakcję organizmu danej osoby na leczenie nowotworów	40	36	37	42	32	40	39	41	41	44	37	39	42	50	35
Niektóre alergie oddechowe (takie jak nieżyt nosa czy astma) nie są związane z zaburzeniami równowagi mikrobiomu jelitowego	23	17	25	26	25	20	18	17	22	19	16	26	32	40	25



Spośród osób z problemami zdrowotnymi respondenci cierpiący na zaburzenia trawienne mają większą świadomość w zakresie mikrobiomu.



Pytanie 4. Zdecyduj, czy poniższe stwierdzenia są PRAWDZIWE czy FAŁSZYWE. Jeśli nie masz pewności, odpowiedz „Nie wiem”.

Baza: Wszyscy respondenci

% poprawnych odpowiedzi	CO NAJMNIEJ JEDEN PROBLEM ZDROWOTNY		Choroby układu oddechowego	Choroby układu krążenia	Cukrzyca	Zaburzenia układu pokarmowego	Zaburzenia układu moczowo-płciowego i nerek	Zaburzenia neurologiczne	Choroba autoimmunologiczna	Choroby kości i stawów	Zaburzenia zdrowia psychicznego	Nowotwór	Alergie
	OGÓŁEM	CO NAJMNIEJ JEDEN PROBLEM ZDROWOTNY											
Baza	7500	4737	794	1222	705	1320	658	319	746	1069	1155	319	2025
Dieta ma znaczący wpływ na równowagę mikrobiomu	79	81	79	83	79	86	80	77	83	83	80	80	83
W niektórych przypadkach brak równowagi mikrobiomu może mieć poważne konsekwencje zdrowotne	77	80	78	80	75	84	82	77	84	83	80	79	81
Mikrobiom odgrywa ważną rolę w mechanizmach obrony immunologicznej	76	78	77	78	74	83	78	75	80	82	78	79	78
Antybiotyki mają wpływ na nasz mikrobiom	71	74	71	75	73	79	75	69	77	76	74	75	75
Wiele chorób , takich jak zespół jelita drażliwego (IBS), otyłość, waginoza, może mieć związek z mikrobiomem	68	70	69	72	68	76	73	68	75	73	72	70	72
Mikrobiom umożliwia jelitom dostarczanie do mózgu informacji istotnych dla naszego zdrowia	60	62	62	62	61	68	65	65	68	66	64	63	62
Mikrobiom znajduje się wyłącznie w jelitach	49	50	47	46	38	55	46	39	48	50	48	43	52
Mikrobiom nie ma wpływu na reakcję organizmu danej osoby na leczenie nowotworów	40	40	38	39	31	43	41	35	42	41	40	37	40
Niektóre alergie oddechowe (takie jak nieżyt nosa czy astma) nie są związane z zaburzeniami równowagi mikrobiomu jelitowego	23	23	21	21	20	27	26	21	24	23	24	18	23





4

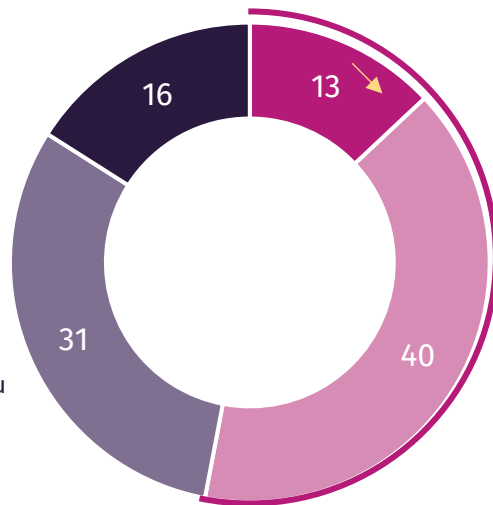
Konieczna jest również dalsza poprawa nawyków sprzyjających mikrobiomowi, ponieważ rozpowszechnione są zachowania szkodliwe dla mikrobiomu

Połowa respondentów stwierdziła, że zmieniła swoje nawyki, aby wspierać równowagę mikrobiomu, przy czym najczęściej robili to rodzice.



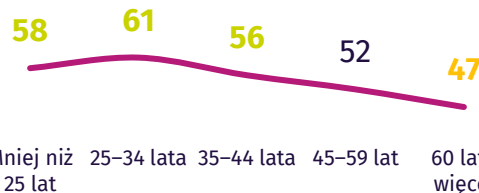
Pytanie 10. Czy w codziennym życiu zmieniłeś(-aś) swoje zachowania, aby utrzymać równowagę mikrobiomu i funkcjonować możliwie najlepiej?

Baza: Wszyscy respondenci



- Tak, w dużym stopniu
- Tak, w niewielkim stopniu
- Nie, raczej nie
- Nie, zdecydowanie nie

53% zmieniło swoje zachowania
-3 punkty w porównaniu z rokiem 2025



Rodzice w wieku 25-44 lata **64**

Bezdietne osoby w wieku 25-44 lata **51**



● Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem

● Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

W Azji, Meksyku i Polsce ludzie częściej zmieniają swoje nawyki, aby dbać o swój mikrobiom.

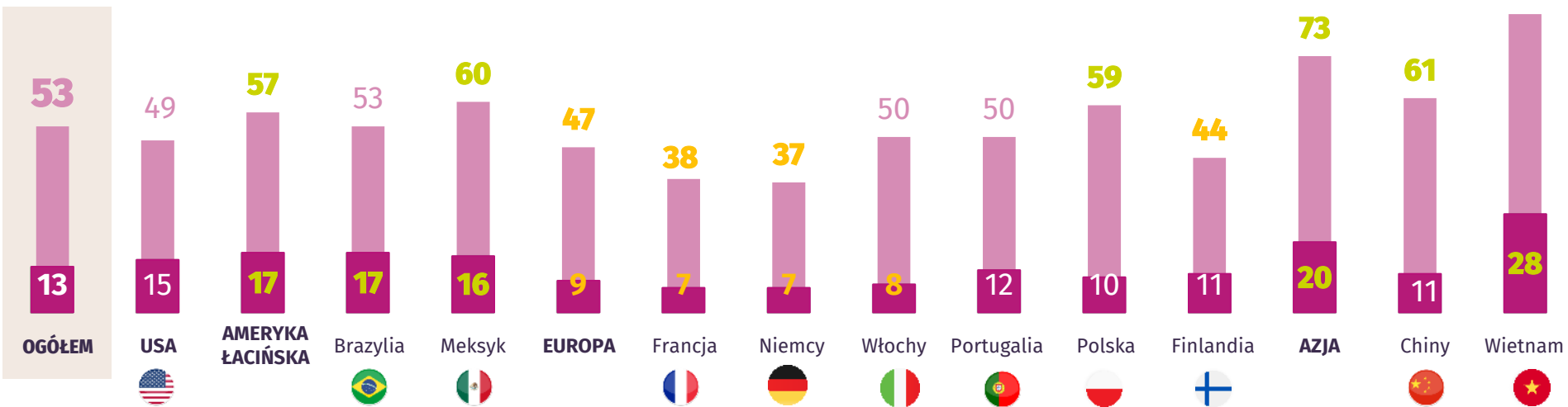


Pytanie 10. Czy w codziennym życiu zmieniłeś(-aś) swoje zachowania, aby utrzymać równowagę mikrobiomu i funkcjonować możliwie najlepiej?

Baza: Wszyscy respondenci

% odpowiedzi pozytywnych

 Tak, w dużym stopniu



 Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem

 Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos bva - April 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva



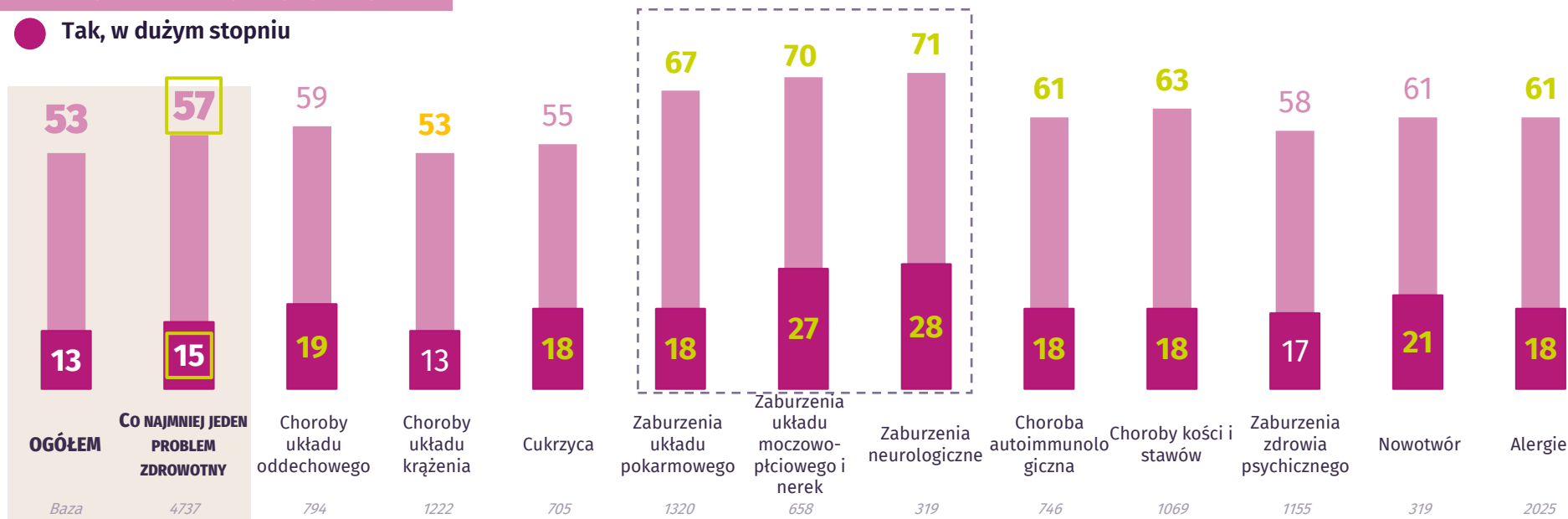
Osoby cierpiące na choroby układu pokarmowego, moczowo-płciowego lub neurologiczne są bardziej skłonne do zmiany nawyków w trosce o swój mikrobiom.



Pytanie 10. Czy w codziennym życiu zmieniłeś(-aś) swoje zachowania, aby utrzymać równowagę mikrobiomu i funkcjonować możliwie najlepiej?
Baza: Wszyscy respondenci

% odpowiedzi pozytywnych

 Tak, w dużym stopniu



53



Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem



Istotnie niżej w porównaniu z ogółem



Istotnie wyżej w porównaniu z osobami z co najmniej jednym problemem zdrowotnym



Istotnie niżej w porównaniu z osobami z co najmniej jednym problemem zdrowotnym

Copyright Biocodex Microbiota Institute et Ipsos bva - April 2026



International Microbiota Observatory



Większość ludzi uważa, że ich mikrobiom jelitowy jest zrównoważony. Jednak tylko niewielka część respondentów określa go jako „w pełni” zrównoważony.

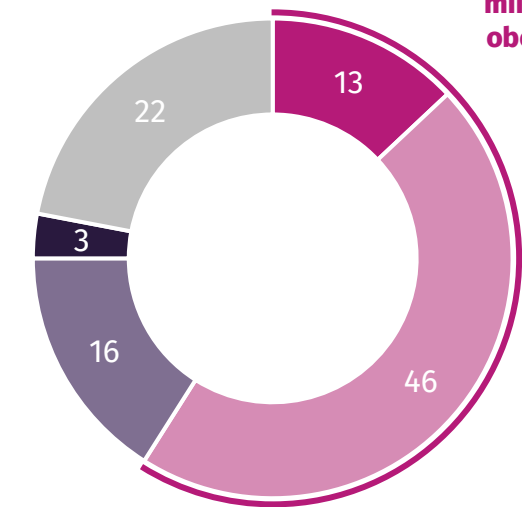


Pytanie 14V4. Czy uważasz, że Twój mikrobiom jelitowy jest obecnie zrównoważony?

Baza: Wszyscy respondenci

Nowe pytanie

59% uważa, że ich mikrobiom jelitowy jest obecnie zrównoważony



- Tak, w pełni
- Tak, do pewnego stopnia
- Nie, raczej nie
- Nie, zdecydowanie nie
- Trudno powiedzieć



Suma częściowa odpowiedzi pozytywnych

60

58

57

68

Tak, w pełni

14

12

12

16



Mężczyźni



Kobiety



Co najmniej jeden problem zdrowotny



Rodzice dzieci poniżej 3 lat

61

63

62

57

55

Suma częściowa odpowiedzi pozytywnych

16

16

15

11

10

Tak, w pełni

Mniej niż 25 lat

25–34 lata

35–44 lata

45–59 lat

60 lat i więcej



Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem



Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

Copyright Biocodex Microbiota Institute et Ipsos bva - April 2026

International Microbiota Observatory

Ipsos bva

Respondenci z Azji częściej uważają, że ich mikrobiom jelitowy jest zrównoważony.



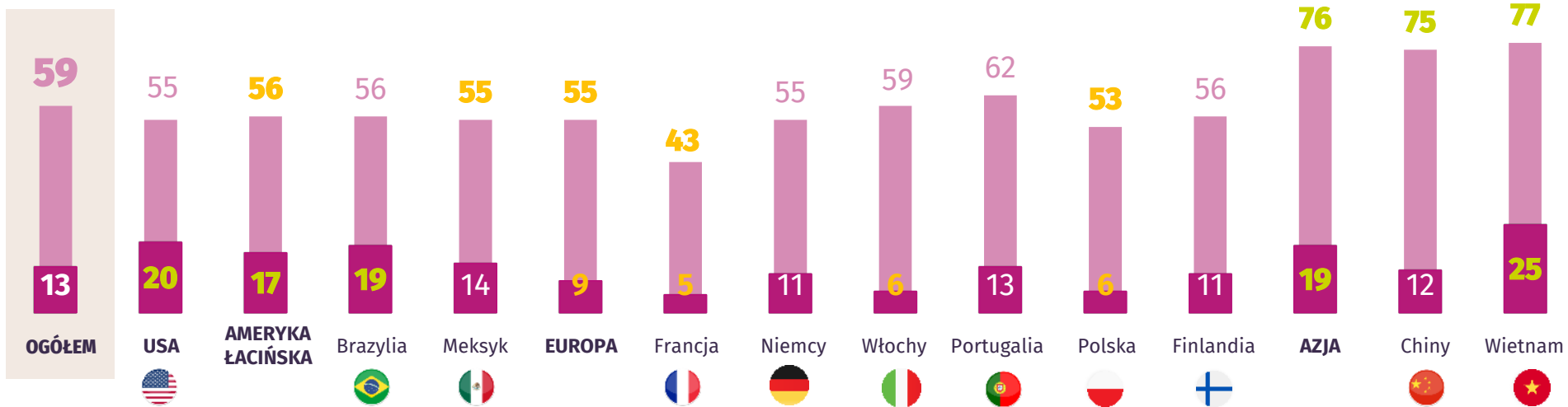
Pytanie 14V4. Czy uważasz, że Twój mikrobiom jelitowy jest obecnie zrównoważony?

Baza: Wszyscy respondenci

**Nowe
pytanie**

% odpowiedzi pozytywnych

 Tak, w pełni





Wśród osób z problemami zdrowotnymi te, które cierpią na choroby układu sercowo-naczyniowego, układu pokarmowego lub zaburzenia psychiczne, zazwyczaj bardziej krytycznie podchodzą do kwestii równowagi swojego mikrobiomu jelitowego.

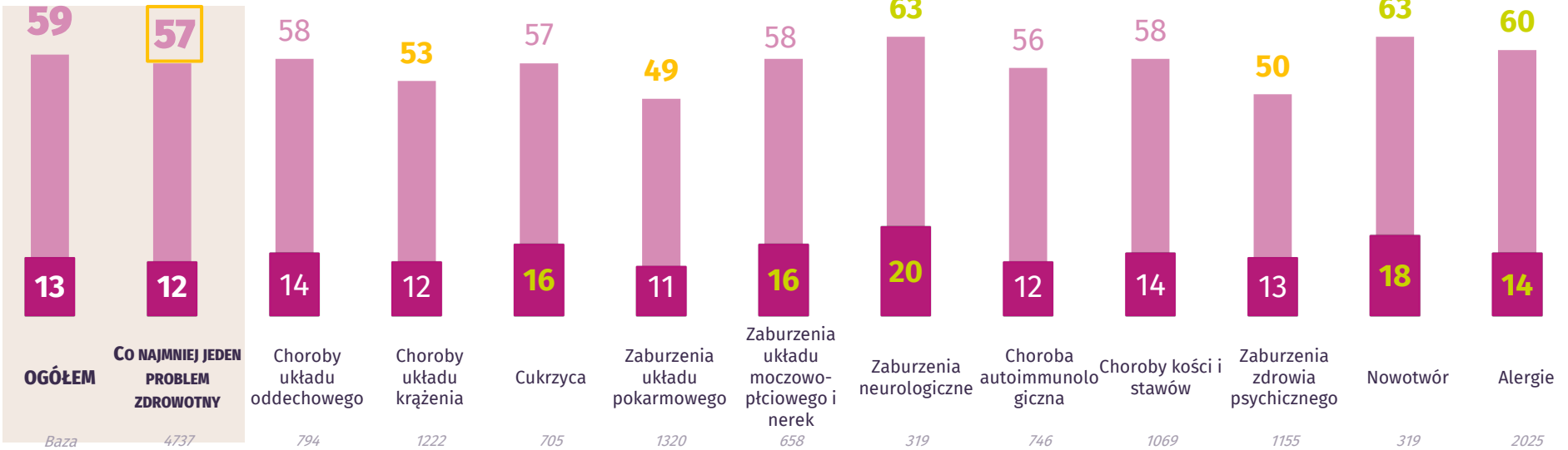


Pytanie 14V4. Czy uważasz, że Twój mikrobiom jelitowy jest obecnie zrównoważony?
Baza: Wszyscy respondenci

Nowe pytanie

% odpowiedzi pozytywnych

Tak, w pełni



57

● Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem
● Istotnie niżej w porównaniu z ogółem
● Istotnie wyżej w porównaniu z osobami z co najmniej jednym problemem zdrowotnym
● Istotnie niżej w porównaniu z osobami z co najmniej jednym problemem zdrowotnym

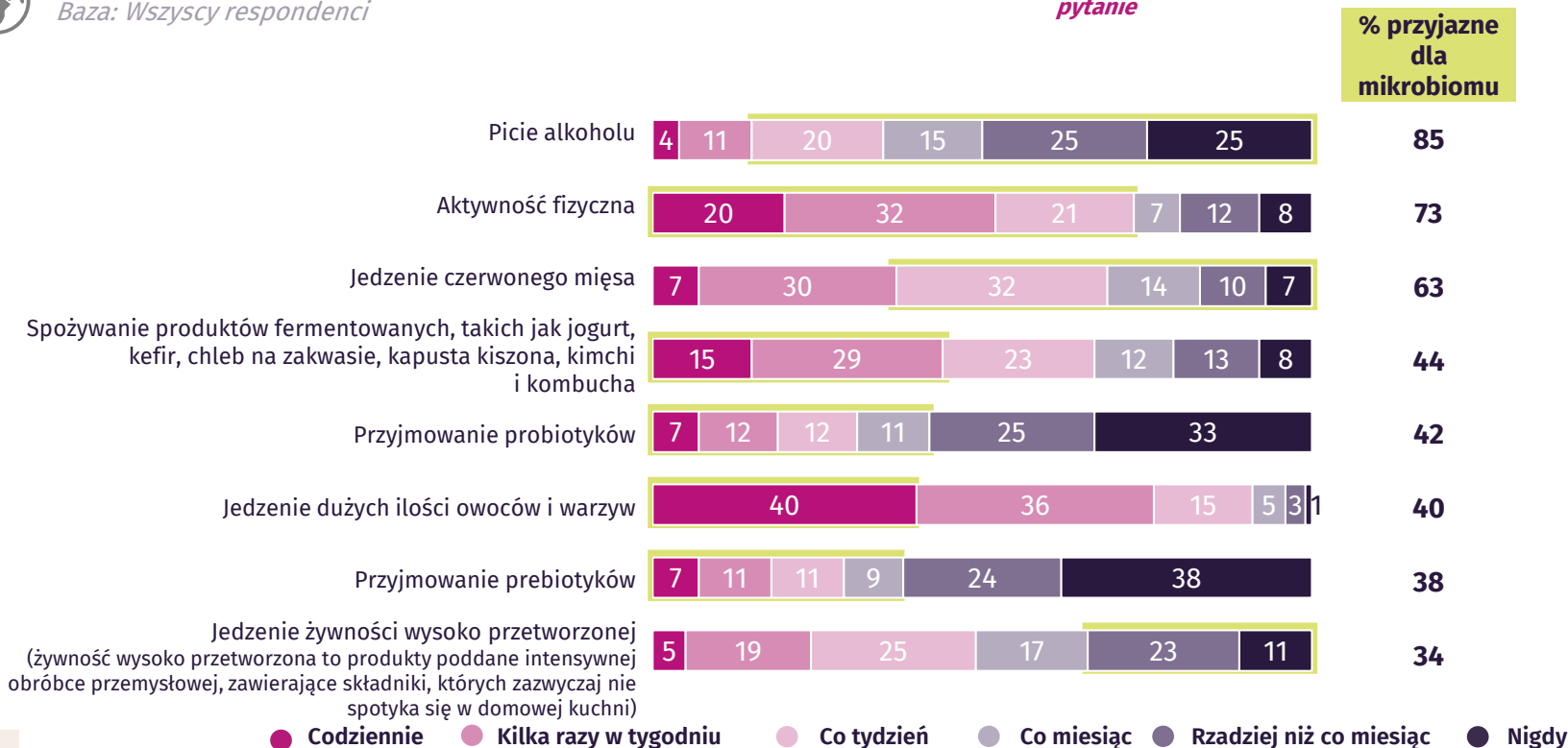
Mniejszość respondentów stosuje najważniejsze nawyki żywieniowe: przyjmowanie probiotyków lub prebiotyków, jedzenie różnorodnych owoców i warzyw oraz unikanie żywności wysoko przetworzonej.



Pytanie 11V4. Jak często wykonujesz poniższe czynności w swoim codziennym życiu?

Baza: Wszyscy respondenci

**Nowe
pytanie**



Nawyki żywieniowe i styl życia różnią się znacznie w poszczególnych krajach.

Pytanie 11V4. Jak często wykonujesz poniższe czynności w swoim codziennym życiu? **Nowe pytanie**
Baza: Wszyscy respondenci

% przyjazne dla mikrobiomu

	OGÓŁEM	USA	AMERYKA ŁACIŃSKA	Brazylia	Meksyk	EUROPA	Francja	Niemcy	Włochy	Portugalia	Polska	Finlandia	AZJA	Chiny	Wietnam
Picie alkoholu	85	75	91	91	92	86	83	85	86	78	89	92	84	87	82
Aktywność fizyczna	73	79	69	66	73	72	71	68	65	68	79	83	79	79	80
Jedzenie czerwonego mięsa	63	59	48	46	51	74	72	85	89	62	76	63	48	44	52
Spożywanie produktów fermentowanych	44	41	35	30	39	46	43	44	42	41	56	52	47	42	52
Przyjmowanie probiotyków	42	49	48	41	55	29	21	19	40	34	36	21	70	69	70
Jedzenie dużych ilości owoców i warzyw	40	32	35	36	34	42	43	38	47	57	30	38	41	37	44
Przyjmowanie prebiotyków	38	41	44	37	51	25	16	16	35	28	33	20	73	63	82
Jedzenie żywności wysoko przetworzonej	34	26	24	26	23	37	43	38	41	36	35	31	36	35	35



Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem



Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

Respondenci w starszym wieku częściej podejmują działania korzystne dla mikrobiomu, takie jak spożywanie różnorodnych owoców i warzyw czy unikanie żywności wysoko przetworzonej.



Pytanie 11V4. Jak często wykonujesz poniższe czynności w swoim codziennym życiu?

Baza: Wszyscy respondenci

Nowe pytanie

% przyjazne dla mikrobiomu	OGÓŁEM	Mniej niż 25 lat	25–34 lata	35–44 lata	45–59 lat	60 lat i więcej	Mężczyźni	Kobiety	Rodzice dzieci poniżej 3 lat	Rodzice w wieku 25–44 lata	Bezdietne osoby w wieku 25–44 lata
Baza	7500	863	1378	1328	1876	2055	3628	3872	481	1674	1032
Picie alkoholu	85	92	88	86	85	82	80	90	88	84	89
Aktywność fizyczna	73	71	74	72	74	75	76	71	70	75	71
Jedzenie czerwonego mięsa	63	59	59	60	61	72	59	67	53	55	66
Spożywanie produktów fermentowanych	44	40	40	43	44	47	43	45	44	44	38
Przyjmowanie probiotyków	42	41	49	46	39	36	41	41	58	58	35
Jedzenie dużych ilości owoców i warzyw	40	32	31	36	39	49	37	42	33	34	32
Przyjmowanie prebiotyków	38	39	47	44	37	31	38	39	53	54	32
Jedzenie żywności wysoko przetworzonej	34	22	22	28	35	48	34	33	20	23	27



Chociaż osoby z problemami zdrowotnymi częściej niż przeciętna populacja spożywają prebiotyki, rzadziej unikają żywności wysoko przetworzonej.



Pytanie 11V4. Jak często wykonujesz poniższe czynności w swoim codziennym życiu?

Baza: Wszyscy respondenci

Nowe pytanie

% przyjazne dla mikrobiomu

OGÓŁEM
CO NAJMNIEJ
JEDEN PROBLEM
ZDROWOTNY

			Choroby układu oddechowego	Choroby układu krążenia	Cukrzyca	Zaburzenia układu pokarmowego	Zaburzenia układu moczowego i nerek	Zaburzenia neurologiczne	Choroba autoimmunologiczna	Choroby kości i stawów	Zaburzenia zdrowia psychicznego	Nowotwór	Alergie
Baza	7500	4737	794	1222	705	1320	658	319	746	1069	1155	319	2025
Picie alkoholu	85	85	82	82	81	81	81	78	82	81	85	81	85
Aktywność fizyczna	73	74	70	72	70	76	72	72	74	75	70	75	76
Jedzenie czerwonego mięsa	63	62	59	64	59	60	58	56	65	62	62	67	59
Spożywanie produktów fermentowanych	44	45	46	46	48	48	49	52	52	51	43	50	47
Przyjmowanie probiotyków	42	43	44	42	45	51	59	58	49	51	41	48	46
Jedzenie dużych ilości owoców i warzyw	40	40	41	43	43	40	35	31	40	46	35	42	41
Przyjmowanie prebiotyków	38	41	44	38	45	49	56	56	48	48	39	43	44
Jedzenie żywności wysoko przetworzonej	34	31	29	32	35	27	23	22	30	36	23	32	28



Indeks mikrobioty jelitowej

Metody

Wskaźnik mikrobioty jelitowej opiera się na systematycznym podejściu kładącym nacisk na zgłaszane przez respondentów zachowania związane z dbaniem o zdrowie jelit. Nie jest to ani diagnoza, ani ocena kliniczna mikrobioty jelitowej i w żadnym wypadku nie zastępuje konsultacji lekarskiej. Sposób obliczania indeksu:

Cel: Podział uczestników na trzy grupy w oparciu o zachowania związane z dbaniem o zdrowie jelit – osoby zachowujące się w sposób „nieprawidłowy”, „przeciętny” i „prawidłowy”.

Pozycje i skala: Wskaźnik opiera się na 9 pozycjach, z których każda jest oceniana za pomocą skali częstotliwości – od „codziennie” do „nigdy”. Pozwala to na dogłębne zrozumienie tendencji zachowań każdego z uczestników.

Klasyfikacja zachowań: W odniesieniu do każdego zachowania na podstawie konsensusu ekspertów ustalono progi, które pozwalają zaklasyfikować zachowania jako „nieprawidłowe”, „przeciętne” i „prawidłowe”. Jeśli zachowanie zostanie ocenione jako „nieprawidłowe”, uczestnik otrzymuje 0 punktów za tę pozycję; za zachowania „przeciętne” przyznaje się 1 punkt, a za „prawidłowe” – 2 punkty.

Zmienna ważenia: Mając na uwadze, że niektóre zachowania mogą mieć większe znaczenie dla zdrowia mikrobioty jelitowej, stosuje się hierarchiczny system ważenia. Każdemu zachowaniu przypisuje się inny współczynnik ważenia, aby odzwierciedlić jego względne znaczenie.

System punktacji: Ostateczny wynik dotyczący mikrobioty jelitowej oblicza się poprzez zsumowanie punktów przyznanych za wszystkie zachowania skorygowanych o odpowiednie współczynniki ważenia. Wyższy wynik wskazuje na stosowanie zachowań bardziej sprzyjających zachowaniu mikrobioty jelitowej. Wynik od 0 do 50 oznacza „nieprawidłowy” poziom wdrażania zachowań korzystnych dla mikrobioty jelitowej, od 51 do 75 – „przeciętny” poziom wdrażania takich zachowań, a od 76 do 100 – „prawidłowy” poziom wdrażania takich zachowań.

- *Należy pamiętać, że indeks ten ma charakter wstępny i może być ulepszany. Kolejne wersje mogłyby uwzględniać opinie użytkowników oraz wyniki testów empirycznych, co pozwoliłoby zwiększyć dokładność i wiarygodność.*

Indeks mikrobioty jelitowej

Szczegółowe informacje na temat poszczególnych pozycji i skal

++

ZNACZENIE

- Używanie produktów tytoniowych
- Jedzenie dużych ilości owoców i warzyw
- Spożywanie żywności wysoko przetworzonej
- Spożywanie produktów fermentowanych
- Spożywanie czerwonego mięsa
- Spożywanie alkoholu
- Aktywność fizyczna
- Przyjmowanie probiotyków
- Przyjmowanie prebiotyków

Byli palacze / osoby niepalące		Aktywni palacze
Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Rzadziej
Rzadziej niż raz w miesiącu / nigdy	Co tydzień / co miesiąc	Codziennie / kilka razy w tygodniu
Codziennie / kilka razy w tygodniu	Co tydzień	Co miesiąc lub rzadziej
Co tydzień lub rzadziej	Kilka razy w tygodniu	Codziennie
Co tydzień lub rzadziej	Kilka razy w tygodniu	Codziennie
Codziennie / kilka razy w tygodniu / co tydzień	Co miesiąc	Rzadziej niż raz w miesiącu / nigdy
Codziennie / kilka razy w tygodniu / co tydzień / co miesiąc	Rzadziej niż co miesiąc	Nigdy
Codziennie / kilka razy w tygodniu / co tydzień / co miesiąc	Rzadziej niż co miesiąc	Nigdy

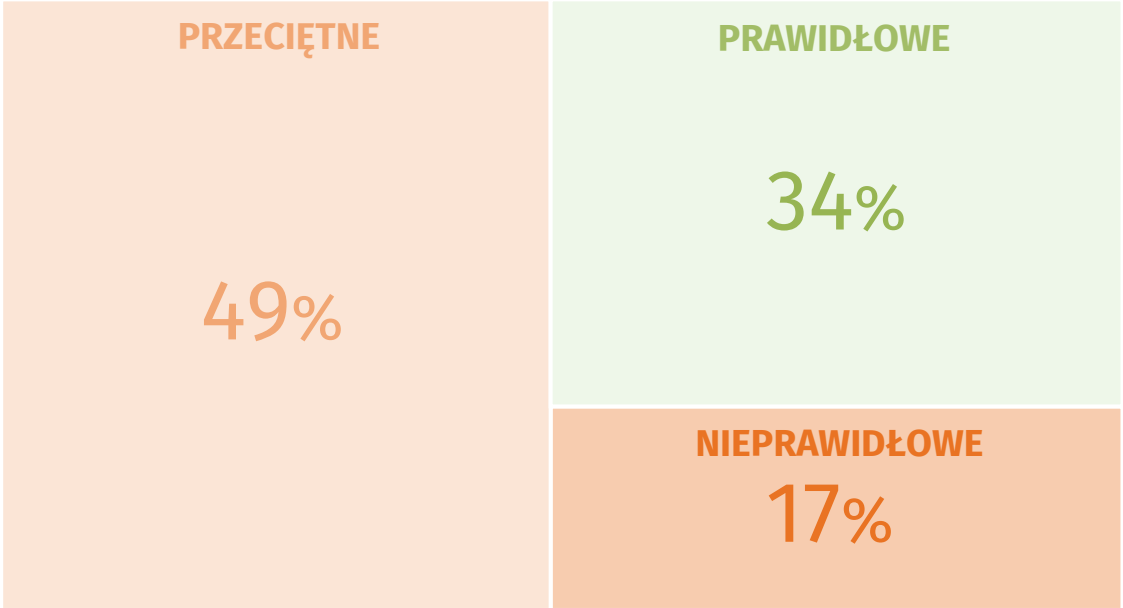
● PRAWIDŁOWE

● PRZECIĘTNE

● NIEPRAWIDŁOWE

Indeks mikrobioty jelitowej

Wyniki



Indeks mikrobioty jelitowej

Profile (1/2)

Dane demograficzne

	OGÓŁEM	Mniej niż 25 lat	25–34 lata	35–44 lata	45–59 lat	60 lat i więcej	Mężczyźni	Kobiety
Baza	7500	863	1378	1328	1876	2055	3628	3872
NIEPRAWIDŁOWE	17	19	20	19	19	11	21	14
PRZECIĘTNE	49	55	53	51	47	44	50	47
PRAWIDŁOWE	34	26	27	30	34	45	29	39

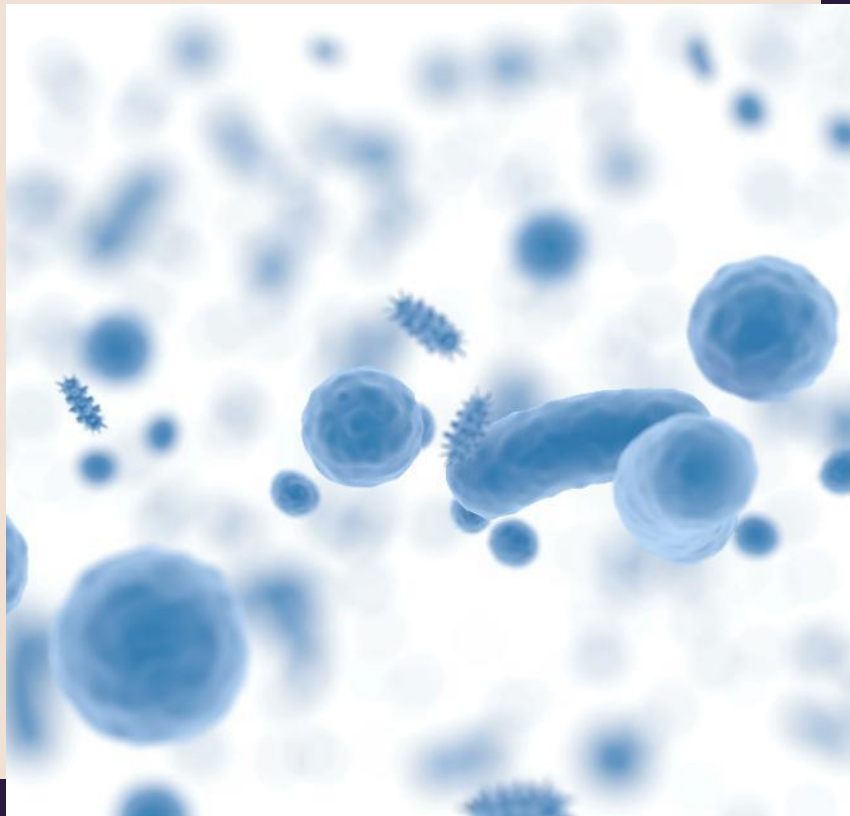
Kraje

	OGÓŁEM	USA	AMERYKA ŁĄCZIŃSKA	Brazylia	Meksyk	EUROPA	Francja	Niemcy	Włochy	Portugalia	Polska	Finlandia	AZJA	Chiny	Wietnam
NIEPRAWIDŁOWE	17	26	19	22	17	17	19	17	16	19	13	17	10	9	12
PRZECIĘTNE	49	48	54	55	53	46	45	48	45	47	50	43	51	53	48
PRAWIDŁOWE	34	26	27	23	30	37	36	35	39	34	37	40	39	38	40

Indeks mikrobioty jelitowej

Profile (2/2)

			NIEPRAWIDŁOWE	PRZECIĘTNE	PRAWIDŁOWE
Świadomość dotycząca mikrobiomu					
Wie dokładnie, co to jest „mikrobiom”		24%	20%	23%	28%
Suma częściowa „Osoby świadome”		72%	64%	72%	77%
Suma częściowa „Osoby świadome istnienia mikrobiomu jelit”		63%	53%	63%	70%
Suma częściowa „Osoby świadome istnienia wszystkich rodzajów mikrobiomu”		32%	27%	31%	37%
Ocena wiedzy na temat mikrobiomu					
Ocena ogólna		5,4/9	4,7/9	5,3/9	6,0/9
Informacje przekazane przez pracowników ochrony zdrowia					
Informacje na temat roli i funkcji mikrobiomu, znaczenia jego ochrony oraz zalecanych zachowań		33%	27%	31%	38%
Informacje na temat wpływu antybiotyków na mikrobiom i zaburzenia trawienne oraz wskazówki dotyczące ograniczania tych skutków		25%	19%	22%	32%



Skupienie się na 1000 pierwszych dni życia

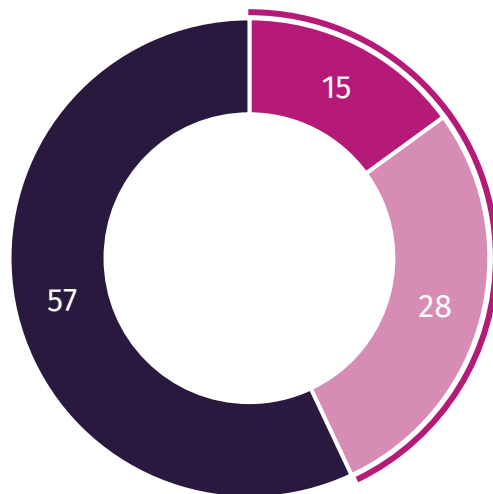
Ponad 4 na 10 rodziców lub kobiet w ciąży słyszało już o naukowej koncepcji „1000 pierwszych dni życia”. Tylko mniejszość posiada dokładną wiedzę na ten temat.



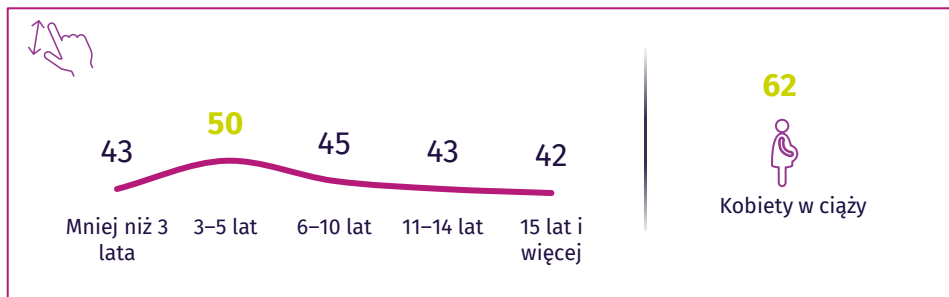
Pytanie 2V4. Czy słyszałeś(-aś) kiedyś o naukowej koncepcji „1000 pierwszych dni życia”?

Baza: Rodzice lub kobiety w ciąży (n=3040)

**Nowe
pytanie**



43% rodziców słyszało o naukowej koncepcji „1000 pierwszych dni życia”
28% w całej populacji



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

● Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem ● Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos bva - April 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva

Większość rodziców i kobiet w ciąży nie zdaje sobie sprawy z istnienia koncepcji „1000 pierwszych dni życia”, zwłaszcza w Ameryce Łacińskiej i Europie.



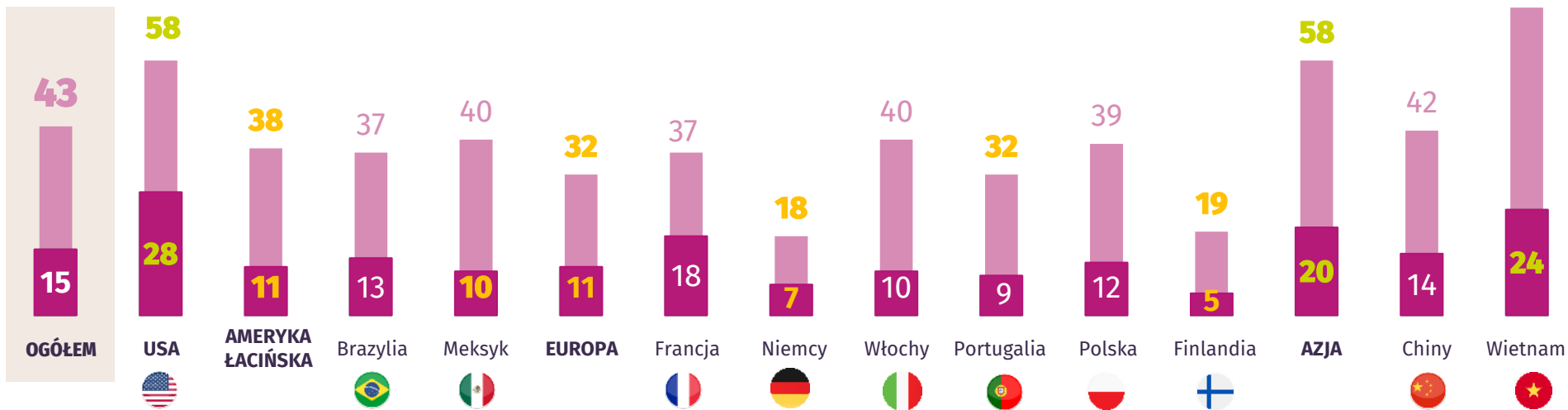
Pytanie 2V4. Czy słyszałeś(-aś) kiedyś o naukowej koncepcji „1000 pierwszych dni życia”?

Baza: Rodzice lub kobiety w ciąży (n=3040)

Nowe
pytanie

% odpowiedzi pozytywnych

Tak – i wiem dokładnie, co to jest



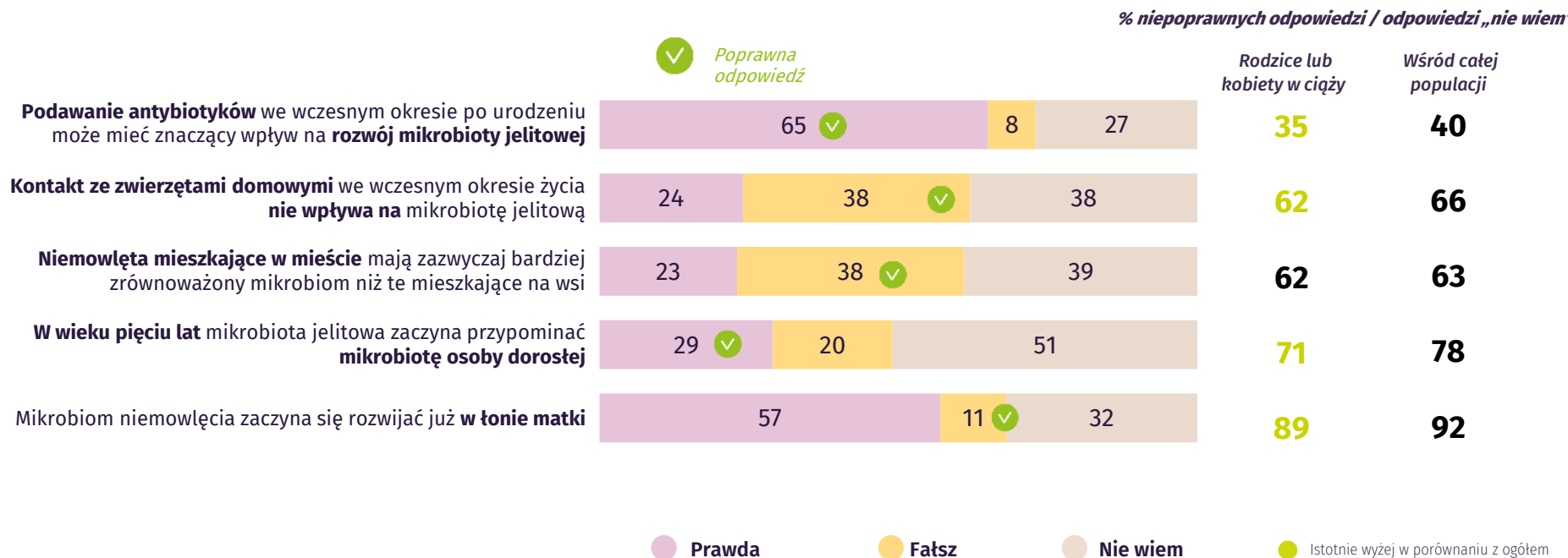
Poza wpływem stosowania antybiotyków we wczesnym wieku wydaje się, że większość rodziców i kobiet w ciąży nie posiada wiedzy na temat czynników, które mogą wpływać na mikrobiom ich dziecka.



Pytanie 4V4. Zdecyduj, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe, czy fałszywe. Jeśli nie masz pewności, odpowiedz „Nie wiem”.

Baza: Rodzice lub kobiety w ciąży (n=3040)

Nowe
pytanie



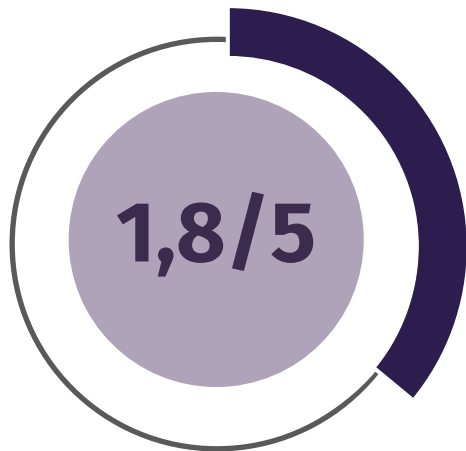
Wiedza na temat mikrobiomu niemowląt jest ograniczona, choć w Finlandii i Azji jest nieco większa.



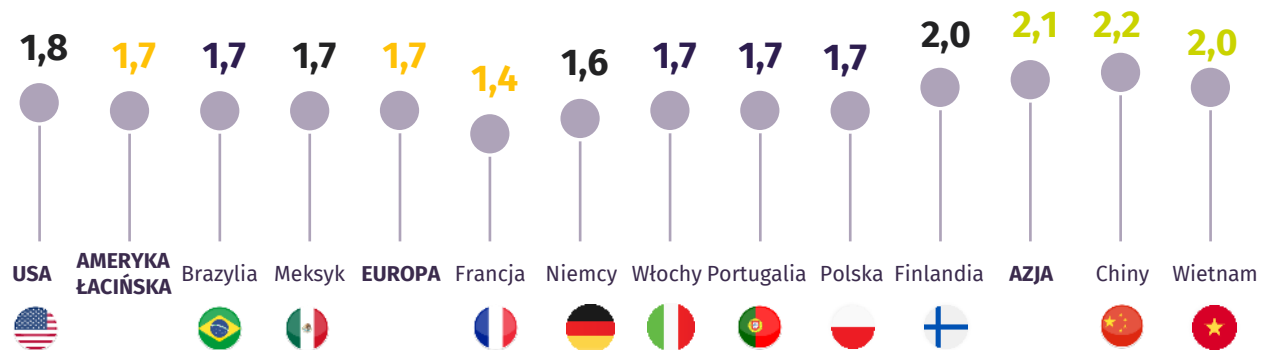
Pytanie 4V4. Zdecyduj, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe, czy fałszywe. Jeśli nie masz pewności, odpowiedz „Nie wiem”.

Baza: Rodzice lub kobiety w ciąży (n=3040)

**Nowe
pytanie**



**Średnia liczba
poprawnych odpowiedzi**



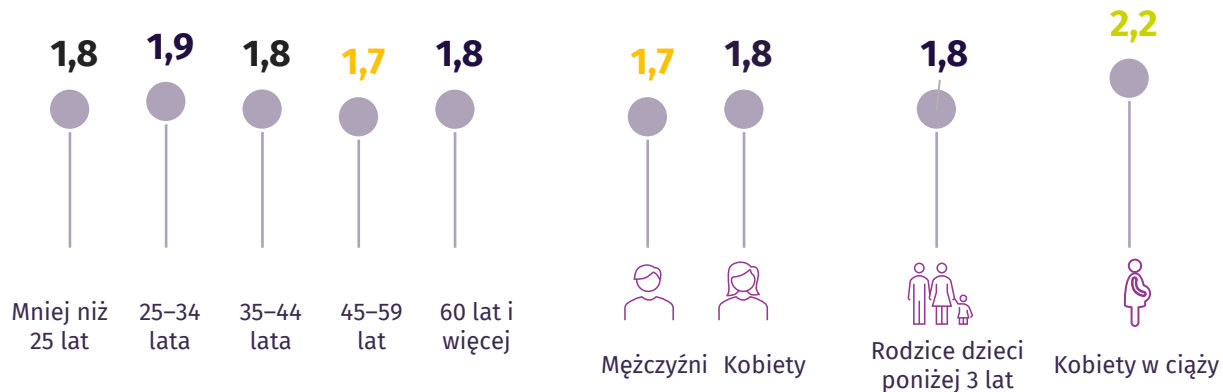
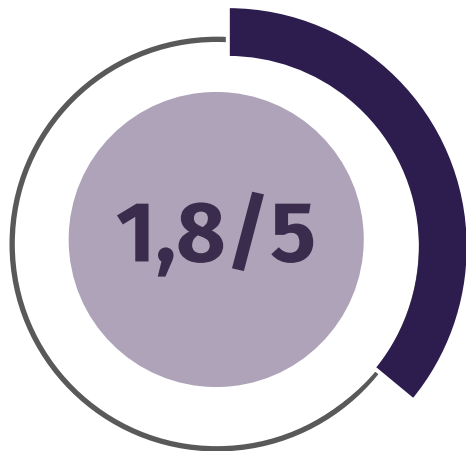
- Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem
- Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

Kobiety, a zwłaszcza kobiety w ciąży, mają większą niż przeciętna wiedzę na temat czynników, które mogą wpływać na mikrobiom niemowląt.

Pytanie 4V4. Zdecyduj, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe, czy fałszywe. Jeśli nie masz pewności, odpowiedz „Nie wiem”.

Baza: Rodzice lub kobiety w ciąży (n=3040)

**Nowe
pytanie**



Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem

Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos bva - April 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva

Poziom wiedzy różni się w zależności od kraju. Wydaje się, że respondenci z Finlandii i Azji mają nieco większą wiedzę na temat mikrobiomu dziecka.



Pytanie 4V4. Zdecyduj, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe, czy fałszywe. Jeśli nie masz pewności, odpowiedz „Nie wiem”.

Baza: Rodzice lub kobiety w ciąży (n=3040)

**Nowe
pytanie**

% poprawnych odpowiedzi	OGÓŁEM	USA	AMERYKA ŁACIŃSKA	Brazylia	Meksyk	EUROPA	Francja	Niemcy	Włochy	Portugalia	Polska	Finlandia	AZJA	Chiny	Wietnam
Podawanie antybiotyków we wczesnym okresie po urodzeniu może mieć znaczący wpływ na rozwój mikrobioty jelitowej	65	61	63	61	65	62	46	64	59	64	68	71	73	73	74
Kontakt ze zwierzętami domowymi we wczesnym okresie życia nie wpływa na mikrobiotę jelitową	38	34	33	33	32	35	33	34	31	38	26	51	47	56	40
Niemowlęta mieszkające w mieście mają zazwyczaj bardziej zrównoważony mikrobiom niż te mieszkające na wsi	38	27	37	40	35	42	32	51	44	42	34	56	35	39	31
W wieku pięciu lat mikrobiota jelitowa zaczyna przypominać mikrobiotę osoby dorosłej	29	40	25	26	24	20	19	12	19	16	31	18	42	37	46
Mikrobiom niemowlęcia zaczyna się rozwijać już w łonie matki	11	13	11	11	11	8	9	4	12	11	6	7	13	12	13



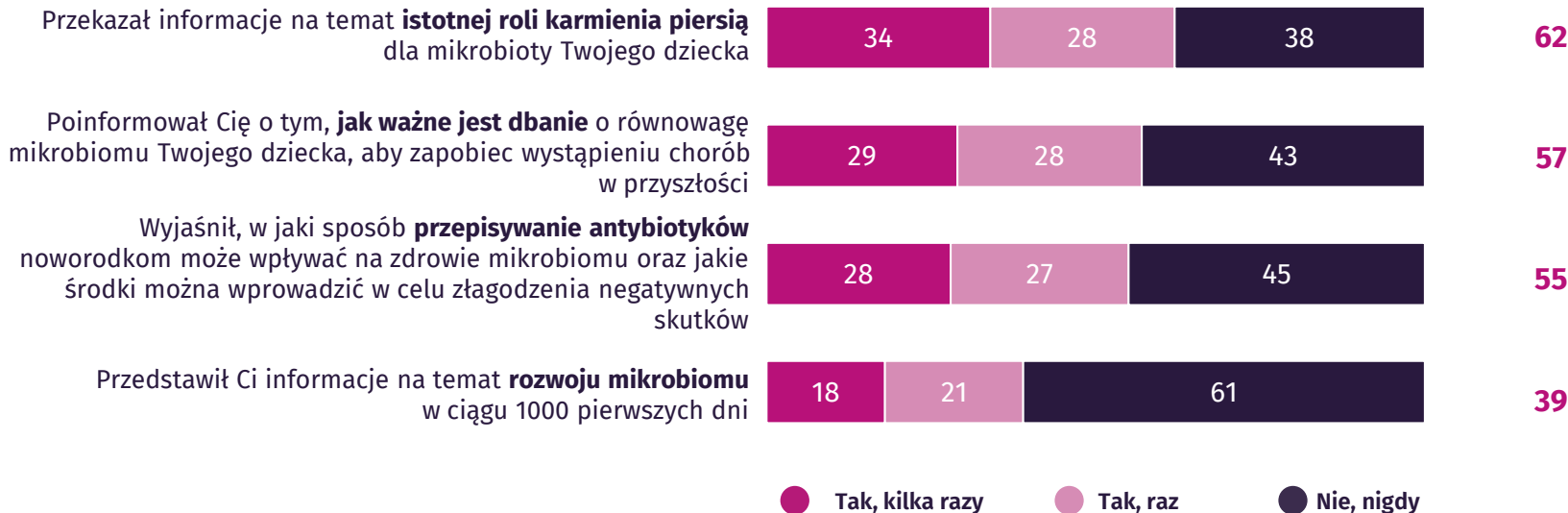
Edukacja na temat rozwoju mikrobiomu w ciągu 1000 pierwszych dni życia jest dość rzadka: mniej niż jedna trzecia rodziców otrzymała od pediatry wszystkie informacje dotyczące mikrobiomu dziecka.



Pytanie 5V4. Czy pediatra lub lekarz opiekujący się Twoim dzieckiem kiedykolwiek wykonał którąś z poniższych czynności? **Nowe pytanie**
Baza: Rodzice (n=3000)

Tylko **31%** otrzymało **WSZYSTKIE TE INFORMACJE** co najmniej raz
9% wielokrotnie otrzymało te wszystkie informacje

% odpowiedzi
pozytywnych



Rodzice, którzy otrzymali od pediatry informacje na temat mikrobiomu dziecka, mają większą wiedzę na temat „1000 pierwszych dni życia” oraz czynników wpływających na mikrobiom dziecka.



Rodzice, którzy wielokrotnie otrzymali od swojego pediatry wszystkie informacje dotyczące mikrobiomu dziecka (n=274)

Pytanie 5V4. Czy pediatra lub lekarz opiekujący się Twoim dzieckiem kiedykolwiek wykonał którąś z poniższych czynności?

„1000 pierwszych dni życia”	
Dowiedz się dokładnie, czym jest „1000 pierwszych dni życia”	48% w porównaniu z 15%*
Suma częściowa „Osoby świadome”	84% w porównaniu z 43%
Poziom wiedzy na temat czynników, które mogą wpływać na mikrobiom dziecka	
Średnia arytmetyczna poprawnych odpowiedzi	2,9/6 w porównaniu z 2,3/6

* *Uwaga dotycząca odczytu:* Wśród rodziców, którzy kilkakrotnie otrzymali od swojego pediatry wszystkie informacje na temat mikrobiomu, 48% dokładnie wie, czym jest „1000 pierwszych dni”, natomiast wśród wszystkich rodziców i kobiet w ciąży odsetek ten wynosi 15%.

Europejscy rodzice otrzymali bardzo niewiele informacji na temat mikrobiomu swoich dzieci.



Pytanie 5V4. Czy pediatra lub lekarz opiekujący się Twoim dzieckiem kiedykolwiek wykonał którąś z poniższych czynności?

Baza: Rodzice (n=3000)

**Nowe
pytanie**

% odpowiedzi pozytywnych

	OGÓŁEM	USA	AMERYKA ŁACIŃSKA	Brazylia	Meksyk	EUROPA	Francja	Niemcy	Włochy	Portugalia	Polska	Finlandia	AZJA	Chiny	Wietnam
Przekazał informacje na temat istotnej roli karmienia piersią dla mikrobioty Twojego dziecka	62	61	68	61	74	47	38	27	51	60	54	47	77	69	83
Poinformował Cię o tym, jak ważne jest dbanie o równowagę mikrobiomu Twojego dziecka, aby zapobiec wystąpieniu chorób w przyszłości	57	60	59	55	63	41	37	28	56	47	45	30	77	71	82
Wyjaśnił, w jaki sposób przepisywanie antybiotyków noworodkom może wpływać na zdrowie mikrobiomu oraz jakie środki można wprowadzić w celu złagodzenia negatywnych skutków	55	57	55	55	55	40	31	26	57	49	47	25	74	64	81
Przedstawił Ci informacje na temat rozwoju mikrobiomu w ciągu 1000 pierwszych dni	39	51	40	40	41	24	20	20	28	29	28	16	55	46	62



Młodszy rodzice, zwłaszcza ci w wieku 25–34 lat, otrzymali od swojego pediatry więcej informacji na temat mikrobiomu dziecka.



Pytanie 5V4. Czy pediatra lub lekarz opiekujący się Twoim dzieckiem kiedykolwiek wykonał którąś z poniższych czynności: **Nowe pytanie**
Baza: Rodzice (n=3000)

% odpowiedzi pozytywnych	OGÓŁEM	Mniej niż 25 lat	25–34 lata	35–44 lata	45–59 lat	60 lat i więcej	Mężczyźni	Kobiety	Rodzice dzieci poniżej 3 lat
	Baza	280	765	909	785	261	1360	1640	481
Przekazał informacje na temat istotnej roli karmienia piersią dla mikrobioty Twojego dziecka	62	62	67	57	60	69	63	61	65
Poinformował Cię o tym, jak ważne jest dbanie o równowagę mikrobiomu Twojego dziecka, aby zapobiec wystąpieniu chorób w przyszłości	57	60	61	54	55	63	59	55	59
Wyjaśnił, w jaki sposób przepisywanie antybiotyków noworodkom może wpływać na zdrowie mikrobiomu oraz jakie środki można wprowadzić w celu złagodzenia negatywnych skutków	55	58	61	49	53	59	56	53	57
Przedstawił Ci informacje na temat rozwoju mikrobiomu w ciągu 1000 pierwszych dni	39	49	47	35	32	41	43	36	47

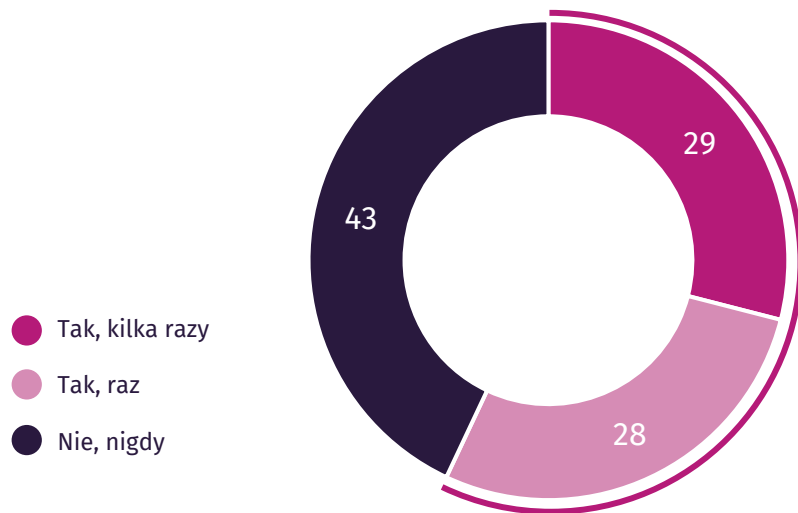


Połowa rodziców pamięta, że ich dziecku przepisano probiotyki lub prebiotyki.



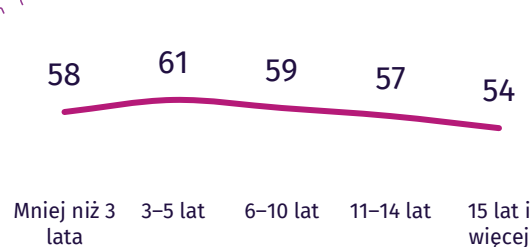
Pytanie 5V4. Czy pediatra lub lekarz opiekujący się Twoim dzieckiem kiedykolwiek wykonał którąś z poniższych czynności? **Nowe pytanie**
Baza: Rodzice (n=3000)

„Przepisał Twojemu dziecku probiotyki lub prebiotyki”



57% otrzymało receptę na probiotyki lub prebiotyki dla swojego dziecka

Ogólna populacja na świecie:
51% otrzymało receptę na probiotyki lub prebiotyki



58



Rodzice dzieci poniżej 3 lat

Rodzice w wieku 25–34 lata

63

● Istotnie wyżej w porównaniu z ogółem

● Istotnie niżej w porównaniu z ogółem

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos bva - April 2026

International
Microbiota
Observatory



W Meksyku, Polsce, Chinach i Wietnamie dzieci częściej otrzymywały receptę na probiotyki lub prebiotyki.



Pytanie 5V4. Czy pediatra lub lekarz opiekujący się Twoim dzieckiem kiedykolwiek wykonał którąś z poniższych czynności?

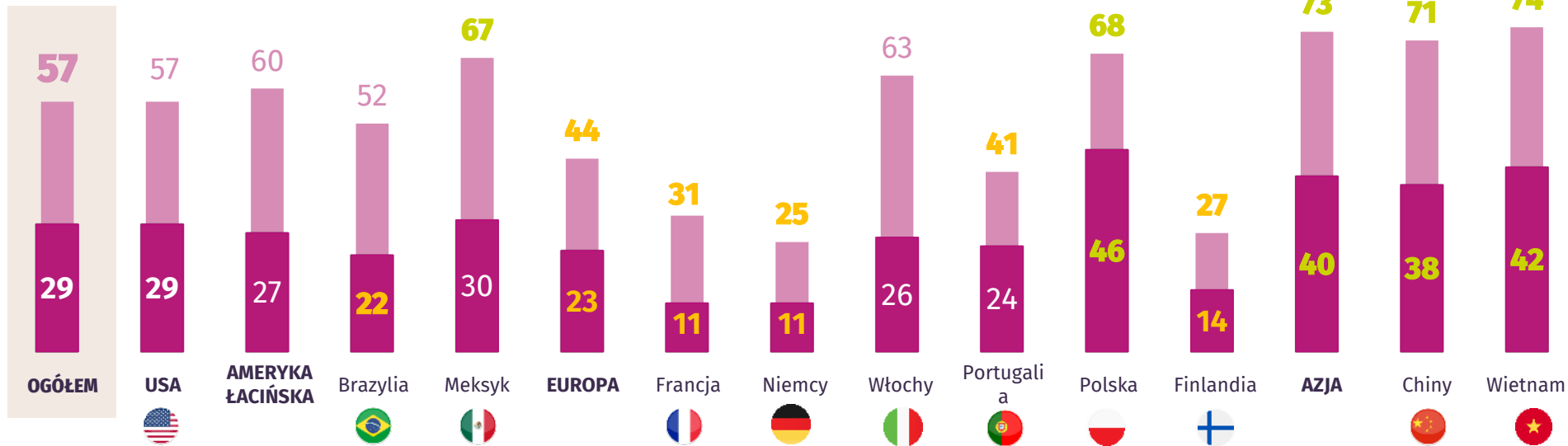
Baza: Rodzice (n=3000)

Nowe pytanie

% odpowiedzi pozytywnych

„Przepisać Twojemu dziecku probiotyki lub prebiotyki”

Tak, kilka razy



DZIĘKUJEMY