



GENACTIV®

Genactiv Colostrum

# STAN JELIT POLAKÓW

RAPORT 2025



Raport obala tabu i odkrywa, jak styl życia, dieta i stres decydują o zdrowiu jelit, a tym samym odporności i samopoczuciu Polaków.



GENACTIV®

Genactiv Colostrum

## Inicjator Raportu

Patronat medialny:

**strona** **zdrowia**

**ZDROWIE** **GAZETA.PL**

Patronat merytoryczny:

**FOODFORUM**  
& naturoterapia

  
**EuropaColon**  
Polska

Copywriting i redakcja:

**38** | **content**  
**communication**

Projekt i skład:

**38** | **content**  
**communication**



GENACTIV®

# Wstęp

**Jelita to coś więcej niż tylko miejsce trawienia, to nasz „drugi mózg”, który wpływa na odporność, nastrój i ogólne samopoczucie. W ich wnętrzu znajduje się aż do 80% komórek odpornościowych, a mikrobiota działa niczym nie-widzialna armia, dbając o równowagę całego organizmu - od mózgu, przez serce, po skórę. Co więcej, jelita mają własny układ nerwowy złożony z około 100 milionów neuronów, czyli więcej niż w rdzeniu kręgowym, co tylko podkreśla ich kluczową rolę.**

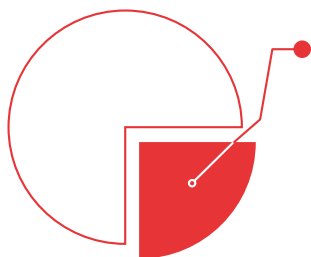
Mimo rosnącej świadomości, zdrowie jelit często jest tematem tabu i bywa ignorowane. Tymczasem dane GUS mówią wyraźnie: choroby układu trawiennego to piąta najczęstsza przyczyna hospitalizacji w Polsce. Co ważne, problemy te nie dotyczą już tylko osób starszych. Coraz częściej diagnozuje się je u młodych, aktywnych ludzi, którzy lekceważą pierwsze sygnały lub nie łączą ich z jelitami.

Codzienny stres, niezdrowa dieta i brak snu to czynniki, które podkopują kondycję jelit i prowadzą do takich schorzeń jak zespół jelita drażliwego czy choroba Leśniowskiego-Crohna. To jakbyśmy podkręcali napięcie w delikatnym systemie, który potrzebuje przede wszystkim równowagi. Warto wiedzieć, że nawet krótkotrwały stres może zaburzyć równowagę mikrobioty już w ciągu kilku godzin.

Co więcej, jelita potrafią produkować aż 90% serotoniny, czyli hormonu szczęścia, który wpływa na nasz nastrój i samopoczucie. To dlatego zaburzenia mikrobioty mogą przyczyniać się do depresji, lęków i chronicznego zmęczenia, które dotyczą coraz więcej Polaków.

Raport pokazuje, że choć ponad połowa z nas uważa stan swoich jelit za dobry, to co piąty Polak regularnie zmaga się z wzdęciami, bólami brzucha i innymi dolegliwościami. A stres? To największy wróg jelit według 34% badanych.

Marka Genactiv, promująca naturalne i naukowo potwierdzone wsparcie zdrowia jelit i odporności przede wszystkim poprzez colostrum, podejmuje realne działania edukacyjne. Zainicjowała to badanie, aby dostarczyć rzetelnych, reprezentatywnych i wiarygodnych danych na temat stanu jelit Polaków oraz przyczynić się do zwiększenia świadomości społecznej w zakresie profilaktyki i znaczenia zdrowia jelitowego. Dlatego raport „Stan jelit Polaków” to nie tylko odpowiedź na realne potrzeby zdrowotne, ale także istotny krok w kierunku zmiany postrzegania tematu, który dotyczy każdego z nas.



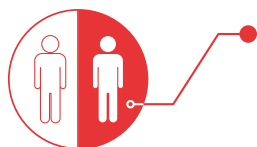
## 33%

**Polaków wciąż uważa temat zdrowia jelit za wstydlivy**  
– to jeden z najbardziej przemilczanych obszarów zdrowia.



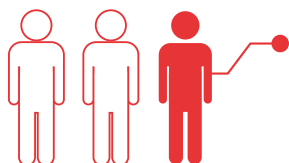
## 85%

**badanych deklaruje, że styl życia wpływa na kondycję jelit**  
– ale tylko niecałe 30% wdraża zdrowe praktyki w życie.



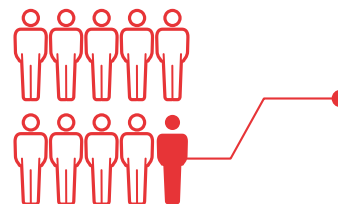
## Ponad połowa Polaków

ocenia stan swoich jelit jako „dobry” lub „bardzo dobry” – ale **objawy mówią coś zupełnie innego.**



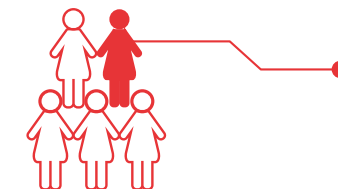
## Co trzecia osoba

bez diagnozy choroby jelitowej **zмага się z dolegliwościami** co najmniej raz w miesiącu.



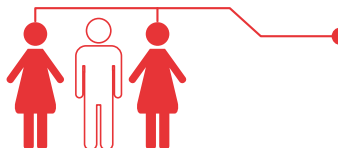
## 10%

**Polaków ma zdiagnozowaną chorobę jelit, a kolejne 10%... nie wie, czy ją ma.**



## Co piąty badany

z „dobrą” samooceną jelit regularnie **odczuwa niepokojące objawy** – i nadal je ignoruje.



## Kobiety znacznie częściej

zgłaszają problemy jelitowe niż mężczyźni – to może oznaczać większą uważność, ale też większe obciążenie. Główne zagrożenia to stres, przetworzona żywność, alkohol, papierosy, nieregularne posiłki i brak snu.



## Najczęstsze działania wspierające

jelita to picie wody i jedzenie warzyw – ale fermenty, błonnik i aktywność fizyczna wciąż są w odwrocie.



GENACTIV®

# Rozdział 1

**Zdrowi? Tak mówimy.  
Ale brzuch zna prawdę.**



GENACTIV®

W pierwszym rozdziale prezentujemy wyniki badań na temat kondycji jelit Polaków, a także ogólnego zdrowia społeczeństwa. Przyglądamy się zależnościom jakie występują między szeroko pojętym dobrostanem całego organizmu a funkcjonowaniem naszego „drugiego mózgu”. Pokazujemy jakie dolegliwości jelitowe dokuczają nam najczęściej i kogo dotyczą one w największym stopniu.

### 1.1. Zdrowie Polaków, czyli to skomplikowane

Ponad połowa Polaków (58%) określa swój stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry, częściej są to osoby młode w wieku 18-34 lata. Osobom dojrzałym (50-65 lat) częściej niż innym trudno jednoznacznie określić swój stan zdrowia jako dobry lub zły.

Co ciekawe, młodsze osoby, mimo że pozytywnie oceniają swoje zdrowie, doświadczają infekcji nawet kilka razy w roku. U starszych takie dolegliwości zdarzają się rzadziej, choć sami częściej mają gorszą ocenę własnego stanu zdrowia. Może to wynikać z obecności chorób przewlekłych, które często pojawiają się z wiekiem. Nie bez znaczenia jest także odmienne podejście do zdrowia oraz postrzegania chorób w różnych pokoleniach.

Millenialsi i przedstawiciele Gen Z wykazują większą świadomość w kwestii dbania o zdrowie. Dbają o profilaktykę, zdrową dietę, aktywność fizyczną i regularne badania. Ważne jest dla nich, żeby dobrze czuć się w swoim ciele i mieć kontrolę nad swoim zdrowiem. Starsze pokolenia, zwłaszcza Boomersi i częściowo Generacja X, często stawiają obowiązki ponad własne samopoczucie. Rzadziej myślą o profilaktyce, a do lekarza zgłaszają się zazwyczaj dopiero wtedy, gdy pojawią się poważne objawy<sup>4</sup>.

Dane z raportu GUS pn. „Ochrona zdrowia w gospodarstwach domowych w 2023 r. - wyniki wstępne” pokazują jeszcze bardziej optymistyczne deklaracje dotyczące stanu zdrowia Polaków. Trzech na czterech (72%) badanych oceniło swoje zdrowie dobrze lub bardzo dobrze. Natomiast co piąty respondent (22%) uważa swój stan zdrowia jako taki sobie, ani dobry, ani zły.

Optymizm badanych nie zawsze znajduje potwierdzenie w diagnozach. Z tego samego raportu wynika, że ponad połowa Polaków (57%) zmagają się z chorobami przewlekłymi. Do najczęstszych należą: nadciśnienie tętnicze (20%), choroby stawów (13%), tarczycy (8%), choroba niedokrwienna serca (7%), cukrzyca (7%) oraz alergie (6%).

Porównując deklaracje badanych z danymi epidemiologicznymi, zauważalna jest wyraźna rozbieżność między subiektywną oceną zdrowia a rzeczywistością.

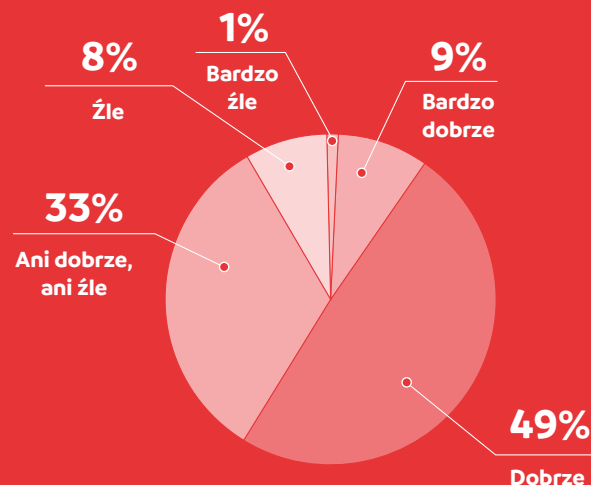
<sup>2</sup>Raport Multisport (2024), "Index 2024: Sportkrastynacja": <https://sportkrastynacja.pr1.cloud.benefitsystems.pl/pdf/Raport>

<sup>3</sup>Sondaż Merck Group (2022), "Zrównoważony rozwój albo nic. Wymarzona przyszłość Europejczyków z pokoleń Y i Z", <https://www.merckgroup.com/content/>

<sup>4</sup>Raport enel-med (2024), "Łączy nas zdrowie. Trzy perspektywy: pracownicy, zetki i silvers", <https://lp.enel.pl/raport-laczy-nas-zdrowie>

## Ochrona zdrowia w gospodarstwach domowych w 2023 r. - wyniki wstępne

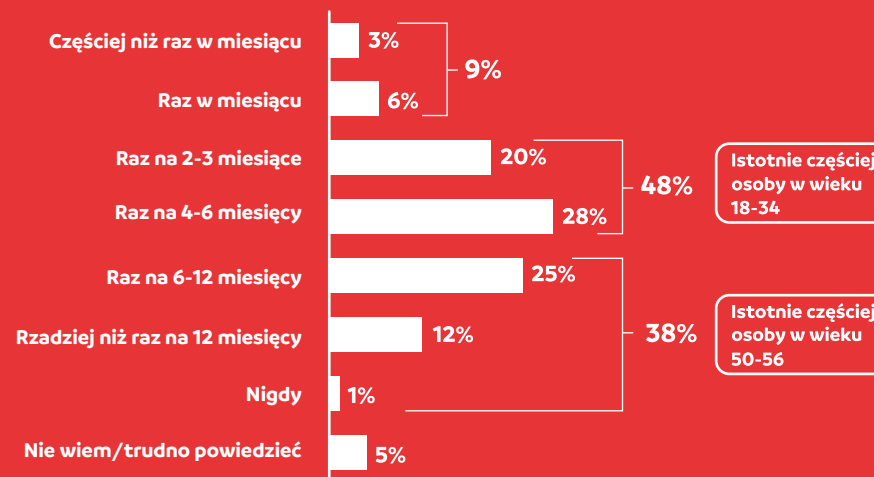
### Subiektywna ocena stanu zdrowia



Istotnie częściej osoby w wieku 18-34 określają swój stan zdrowia jako **bardzo dobry**

Istotnie częściej osoby w wieku 50-65 określają swój stan zdrowia jako **ani dobry, ani zły**

### Częstotliwość chorowania w ciągu roku



Istotnie częściej osoby w wieku 18-34

Istotnie częściej osoby w wieku 50-56

Może to wynikać między innymi z przyzwyczajenia badanych do codziennych dolegliwości, które przestają być postrzegane jako objawy schorzeń. Ponadto wiele osób utożsamia „bycie zdrowym” z brakiem poważnych ograniczeń, a nie z pełnym dobrostanem. Istotnym czynnikiem może być również niska świadomość zdrowotna, czyli brak wiedzy o objawach alarmowych chorób.

**Na tle innych krajów Unii Europejskiej stan zdrowia Polaków nie wypada najlepiej.** Z najnowszego raportu OECD i European Observatory on Health Systems and Policies, zatytułowanego „Polska: Profil systemu ochrony zdrowia 2023”, wynika, że:

- **Oczekiwana średnia długość życia w chwili urodzenia w Polsce jest krótsza o ponad 3 lata od średniej europejskiej** i wynosi 77,4 lata. Wśród 29 analizowanych państw plasujemy się dopiero na 23. miejscu pod względem tego wskaźnika.
- **Osoby starsze w Polsce żyją krócej i w porównaniu ze średnimi wskaźnikami w UE częściej występują u nich schorzenia przewlekłe oraz niepełnosprawność.** W 2020 r. 65-letnie kobiety w Polsce mogły oczekiwać, że będą żyły kolejne 19,2 roku, czyli prawie 2 lata poniżej średniej UE, natomiast mężczyźni – 14,6 roku, czyli blisko 3 lata poniżej średniej UE. Wśród Polaków w wieku 65 lat i starszych, 50% mężczyzn i 60% kobiet zgłasza występowanie wielu schorzeń przewlekłych, co stanowi jeden z najwyższych wskaźników w UE.
- **W Polsce choroby nowotworowe stanowią poważny problem zdrowotny.** Choć w 2022 roku liczba nowych zachorowań była nieco niższa niż średnia w UE, to już wskaźnik umieralności z ich powodu był u nas wyższy niż w innych krajach UE (dane z 2021 roku). U mężczyzn najczęściej występujące nowotwory to rak prostaty (22%), rak płuc (18%) i rak jelita grubego (15%). U kobiet najczęściej pojawia się rak piersi (26%), a następnie rak jelita grubego (12%) i rak płuc (11%).

## 1.2. Polskie jelita kontra rzeczywistość – kto tu kogo oszukuje?

**Ponad połowa Polaków (57%) uważa, że ich jelita są w dobrej lub bardzo dobrej kondycji.** Częściej taką opinię wyrażają osoby w wieku 25–34 lat, natomiast rzadziej seniorzy z grupy 60+ lat.

Zależność między ogólnym samopoczuciem a oceną zdrowia jelit jest wyraźna – **im lepiej respondenci oceniają swój stan zdrowia, tym korzystniejsza jest ich opinia na temat funkcjonowania jelit.** Wśród osób, które pozytywnie wypowiadają się o swoim zdrowiu ogólnym, aż 78% deklaruje, że ich „drugi mózg” działa dobrze lub bardzo dobrze. Na drugim biegunie znajduje się 11% respondentów, którzy uważają stan swojego układu pokarmowego, a szczególnie jelit za zły lub bardzo zły. Wynik deklaracji w tym obszarze pokrywa się ze stanem faktycznym. **Co dziesiąty Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelitową.** Niepokojący jest fakt, że podobny odsetek badanych **(10%) nie pamięta lub nie wie, czy miało kiedykolwiek zdiagnozowaną chorobę jelit.**

## Komentarz eksperta:

**Anna Tutowska,**  
gastroenterolog



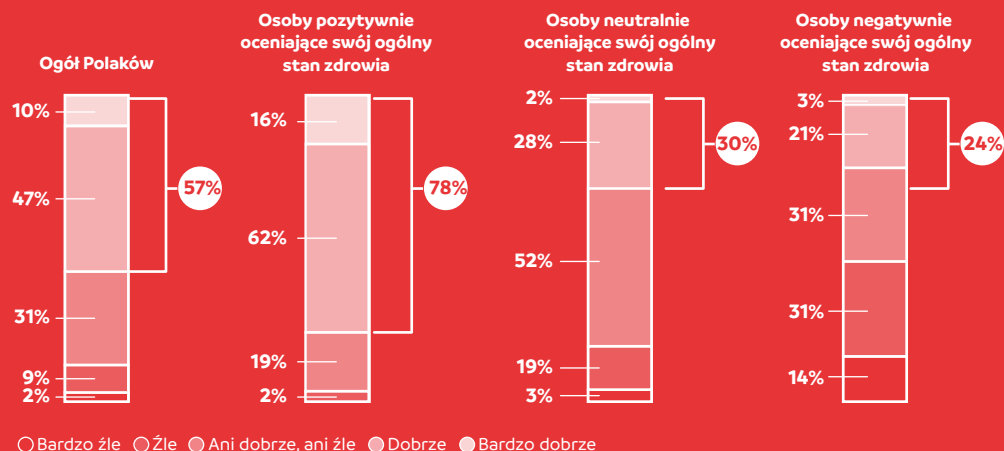
*9 na 10 zachorowań na raka jelita grubego jest związana z trybem życia. Nieodpowiednia dieta, bogata w tłuszcze (zwłaszcza tłuszcze nasycone) i cholesterol, dieta wysokokaloryczna, spożywanie czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, cielęciny, dziczyzny, jagnięciny).*

*Podczas trawienia mięsa czerwonego powstają związki, które mogą inicjować rozwój raka jelita grubego oraz wpływają na zmianę składu bakteryjnego flory jelitowej. Dodatkowo uszkadzająco na błonę śluzową działa alkohol oraz palenie papierosów – dym tytoniowy uszkadza DNA.*



GENACTIV®

## Subiektywna ocena zdrowia jelit



Optymistyczne deklaracje badanych dotyczące zdrowia jelit, ale także brak wiedzy na temat przebytych chorób układu trawienego może świadczyć o bagatelizowaniu dolegliwości lub o braku wiedzy, które symptomy powinny być sygnałem alarmowym i skłonić do konsultacji z lekarzem.

## Zdiagnozowana choroba jelitowa



Wyniki badania pokazują, że dolegliwości jelitowe są powszechnym problemem wśród Polaków, jednak często nie idą w parze z postawioną diagnozą lekarską.

## Komentarz eksperta:

**Iga Rawicka,**  
prezes Fundacji EuropaColon Polska



Raport dostarcza informację, iż co 10. Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit.

A to oznacza, że mówimy o 3,74 milionach Polaków, którzy zmagają się z przewlekłymi chorobami jelit, takimi jak choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego, choroba uchyłkowa czy celiakia.

Objawy jelitowe są często bagatelizowane – nawet co piąta osoba, która ocenia swoje jelita jako zdrowe, regularnie doświadcza dolegliwości. Dlatego tak ważne jest, aby nie ignorować sygnałów ze strony przewodu pokarmowego i w razie przewlekłych problemów szukać diagnozy u lekarza.



**Ponad połowa Polaków (57%)**  
uważa, że ich jelita są w dobrej lub bardzo dobrej kondycji.

Częściej taką opinię wyrażają **osoby w wieku 25–34 lat**,  
natomiast rzadziej **seniorzy z grupy 60+ lat**.

**Co trzecia osoba (33%)**  
bez oficjalnego rozpoznania choroby przewlekłej jelit cierpi na dolegliwości  
jelitowe **przynajmniej raz w miesiącu**, kolejne **31%** cierpi na takie przypadłości  
**kilka razy w roku**.

**Ponad połowa Polaków (58%)**  
określa swój stan zdrowia jako **dobry lub bardzo dobry**,  
częściej są to osoby młode w wieku 18-34 lata.

**Osobom dojrzałym (50-65 lat)** częściej niż  
innym **trudno jednoznacznie określić swój stan zdrowia**  
**jako dobry lub zły**.

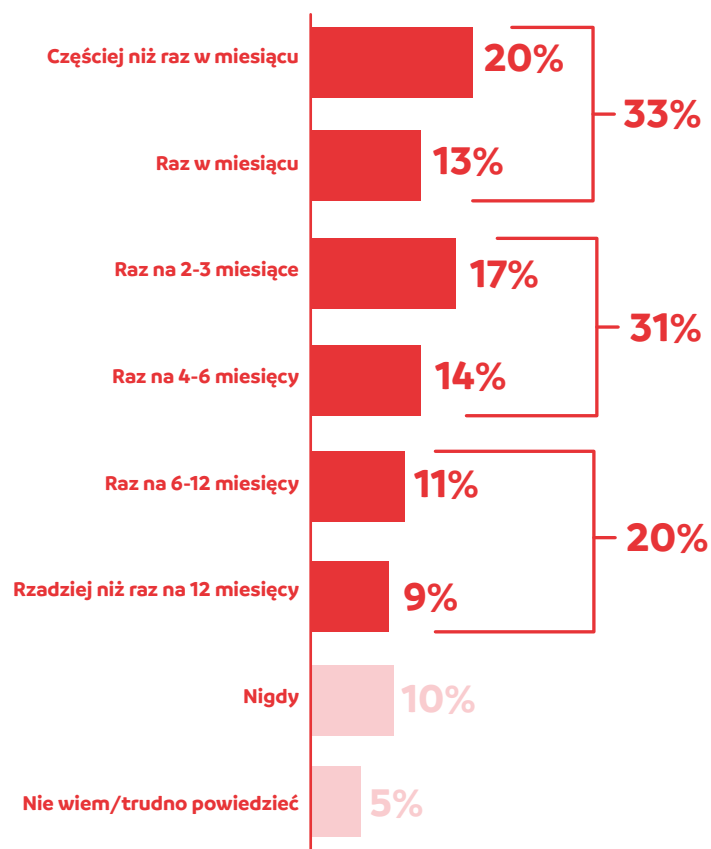


Zaskakujące jest również to, że **w grupie osób, które oceniają dobrze i bardzo dobrze kondycję swojego układu trawiennego co piąta osoba (22%) doświadcza dolegliwości związanych z funkcjonowaniem jelit raz w miesiącu lub częściej.**

## Częstotliwość dolegliwości jelitowych

### Ogół Polaków

(bez diagnozy przewlekłej choroby jelit)



### Komentarz eksperta:

**Anna Tutowska,**

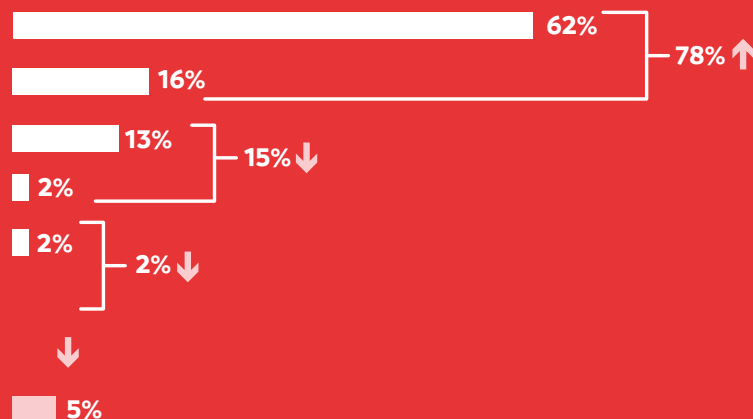
gastroenterolog



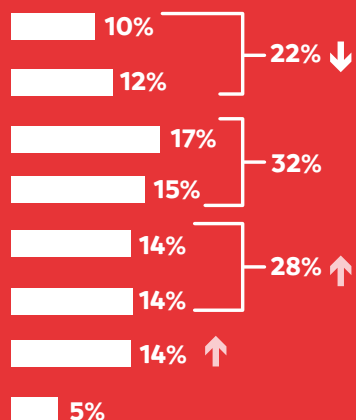
Aż 22% osób oceniających swoje jelita jako zdrowe doświadcza dolegliwości co najmniej raz w miesiącu, co grozi bagatelizowaniem objawów i opóźnioną diagnozą. Szczególną uwagę należy zwrócić na objawy alarmowe, takie jak utrata masy ciała, krew w stolcu, gorączka, nocne dolegliwości czy niedokrwistość – wymagają one pilnej konsultacji lekarskiej.

Wyzwaniem pozostaje także zespół jelita drażliwego, który znacząco obniża jakość życia, a nowe symptomy u tych pacjentów mogą być pomijane. Dodatkowo chorobom jelit towarzyszą objawy pozajelitowe, m.in. bóle głowy, przewlekłe zmęczenie czy zaburzenia miesiączkowania.

### Osoby oceniające stan zdrowia jelit jako zły lub bardzo zły (bez diagnozy przewlekłej choroby jelit)



### Osoby oceniające stan zdrowia jelit jako dobry lub bardzo dobry (bez diagnozy przewlekłej choroby jelit)



### Komentarz eksperta: Magdalena Szymczak-Kępa, psycholog



Wiele osób lekceważy objawy jelitowe, uznając je za wstydliwe, nieistotne lub „wymyślane”. Często to nie osoby cierpiące, ale ich otoczenie bagatelizuje problem, co utrudnia szukanie pomocy. Choroby takie jak IBS czy SIBO bywają stygmatyzowane, a pacjenci słyszą krzywdzące komentarze typu „to tylko wzdęcia” albo „masz to w głowie”. Psychologiczne mechanizmy unikania czy tłumienia emocji dodatkowo nasilają problemy trawienne. Stres, lęk i depresja często pogarszają stan jelit, a jednocześnie sprawiają, że pacjenci ignorują sygnały ostrzegawcze.

Dodatkowo, w wielu kulturach rozmowy o trawieniu czy wypróżnianiu są tematem tabu – dotyczy to szczególnie mężczyzn, którzy nie chcą okazywać słabości. Efekt? Opóźnione diagnozy i poważniejsze konsekwencje zdrowotne. Brakuje też wiedzy, jak odróżnić łagodne objawy od tych wymagających interwencji lekarza.

Wykres 6. Osoby oceniające stan zdrowia jelit jako zły lub bardzo zły (bez diagnozy przewlekłej choroby jelit).

Źródło: Raport Stan Jelit Polaków 2025

Wykres 7. Osoby oceniające stan zdrowia jelit jako dobry lub bardzo dobry (bez diagnozy przewlekłej choroby jelit).

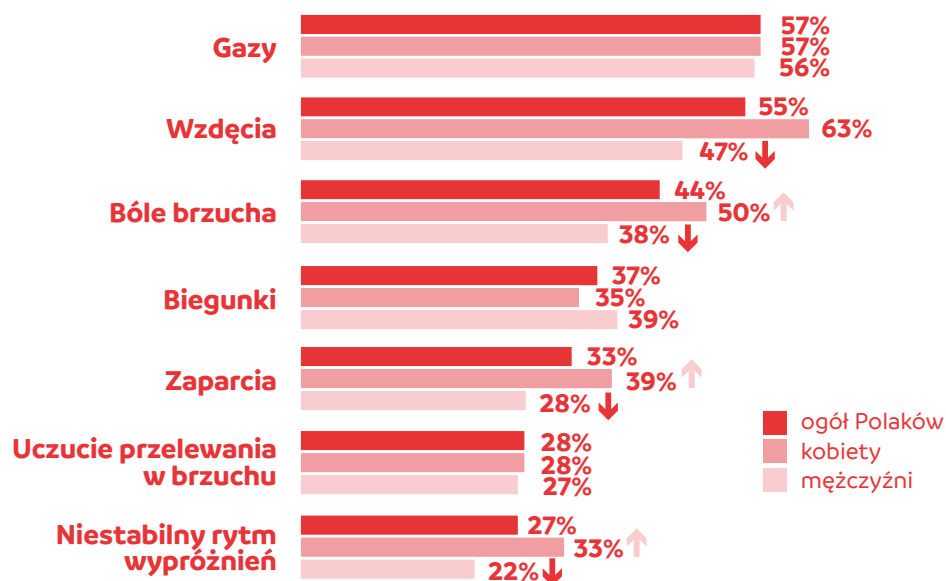
Źródło: Raport Stan Jelit Polaków 2025

### 1.3. Co naprawdę doskwiera naszym jelitom – i komu najbardziej?

**Najczęściej zgłaszane dolegliwości jelitowe wśród Polaków to gazy i wzdęcia** – regularnie odczuwa je ponad połowa badanych (odpowiednio 57% i 55%). Niemal połowa respondentów skarży się również na ból brzucha (44%), a co trzeci doświadcza biegunk (37%) oraz zaparc (33%).

**Kobiety zdecydowanie częściej niż mężczyźni zmagają się z różnymi dolegliwościami jelitowymi**, zwłaszcza wzdęciami, bólami brzucha, zaparciami i nieregularnymi wypróżnieniami. Z kolei biegunki częściej dotyczą mężczyzn.

#### Problemy jelitowe dokuczające od czasu do czasu



Różnice między płciami w zakresie częstotliwości występowania problemów z układem trawiennym mogą wynikać z czynników biologicznych – jak cykl hormonalny u kobiet, który wpływa na pracę jelit – ale także z większej uważności kobiet na sygnały płynące z ciała i większej skłonności do ich zgłaszania. U mężczyzn natomiast może występować mniejsza tendencja do konsultowania mniej dokuczliwych dolegliwości z lekarzem.

#### Częstotliwość i rodzaj problemów trawiennych różni się także w zależności od wieku.

Najmłodsi respondenci (18–34 lata) częściej skarżą się na biegunki i bóle brzucha, osoby w wieku 35–49 lat częściej zmagają się ze wzdęciami i zaparciami, natomiast w grupie 50–65 lat dolegliwości takie jak ból brzucha, biegunki czy zaparcia występują rzadziej.

#### Komentarz eksperta:

**Ewa Stachowska,**

biolog, dietetyk kliniczny



*U kobiet hormony i procesy biologiczne odgrywają kluczową rolę. Estrogen i progesteron wpływają na motorykę jelit oraz modulują percepcję bólu. Estrogen zwiększa wrażliwość trzewną, czyli to te hormony nasilają reakcję bólową na bodźce z przewodu pokarmowego. Wydaje się, że to jest przyczyna, dlaczego kobiety odczuwają dolegliwości silniej niż mężczyźni.*

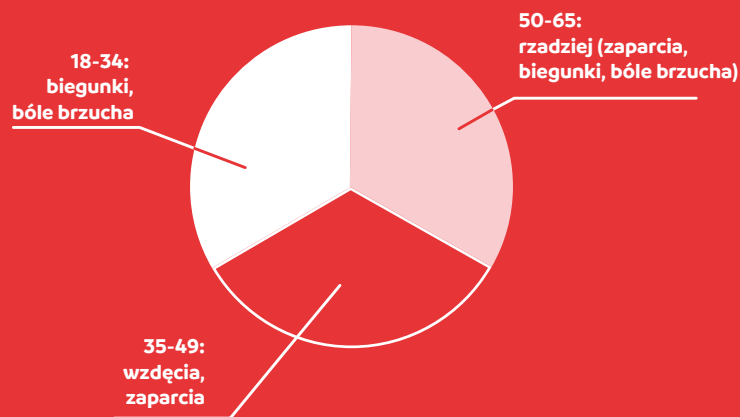
*Widzimy to szczególnie w okresie przedmiesiączkowym w czasie menstruacji, kiedy objawy bólowe często zaostrzają się.*

*Co ciekawe kobiety z IBS częściej cierpią na współistniejące zespoły bólowe, takie jak migreny, fibromialgia czy przewlekłe zmęczenie, co sugeruje szerszy problem nadwrażliwości układu nerwowego. Po drugie, oś jelitowo-mózgowa u kobiet reaguje silniej na stres, co może tłumaczyć większą częstość występowania objawów takich jak ból brzucha czy biegunka w sytuacjach napięcia emocjonalnego.*

*Badania pokazują, że kobiety z IBS wykazują większą aktywację osi HPA (podwzgórze–przysadka–nadnercza), co dodatkowo pogłębia reakcję jelit na stres.*

Różnice widać także między mieszkańcami wsi a dużych miast. **Osoby żyjące poza miastem rzadziej doświadczają wzdęć, gazów i zaparć w przeciwieństwie do mieszkańców największych miast, którzy odczuwają częściej tego typu dolegliwości.**

## Wiek a dolegliwości jelitowe



Zróźnicowanie zarówno w częstotliwości, jak i rodzaju dolegliwości jelitowych w zależności od wieku i miejsca zamieszkania może wynikać z wielu różnych czynników. Młodsze osoby żyjące w miastach są często narażone na wyższy poziom stresu, szybkie tempo życia oraz mniej regularne nawyki żywieniowe. Dodatkowo częstsze sięganie po wysoko przetworzoną żywność i mniejsza ilość aktywności fizycznej mogą nasilać takie objawy jak wzdęcia, zaparcia czy bóle brzucha. Z kolei osoby mieszkające na wsi mają łatwiejszy dostęp do naturalnych produktów spożywczych, a także zazwyczaj prowadzą spokojniejszy tryb życia, w mniejszym hałasie, co sprzyja lepszemu funkcjonowaniu jelit.

### Podsumowanie:

Raport ujawnia, że wielu z nas wysoko ocenia zdrowie swoich jelit, mimo że w rzeczywistości często towarzyszą nam różne dolegliwości. Problemy trawienne wciąż pozostają tematem wstydliwym, dlatego bywają ignorowane. Tymczasem kondycja jelit odgrywa kluczową rolę w jakości życia – wpływa na energię, samopoczucie i codzienny komfort.

**Dlatego tak bardzo potrzebna jest edukacja w temacie zdrowia jelit, ale także przełamywania tabu wokół chorób jelitowych. To temat, o którym powinniśmy mówić głośno, bez skrępowania, bo zdrowe jelita to ważny element ogólnego dobrostanu.**

### Komentarz eksperta:

**Anna Tutowska,**  
gastroenterolog



Faktem jest, że kobiety skarżą się częściej na dolegliwości jelitowe niż mężczyźni. Chorują one dwukrotnie częściej na zespół jelita drażliwego niż mężczyźni. Prawdopodobnie związane jest to z odmienną gospodarką hormonalną, która wpływa na pracę jelit (cięża, menopauza, cykl menstruacyjny). Kobiety wykazują większą wrażliwość na stres oraz większą tendencję do doświadczania zaburzeń lękowych, co stanowi jedną z głównych przyczyn dolegliwości jelitowo-żołądkowych u osób bez rozpoznanej przewlekłej choroby jelit.

U kobiet występuje również większa podatność na dysbiozę, która jest przyczyną dolegliwości tj. wzdęcia, gazy, bóle brzucha, zaburzenia wypróżnienia (biegunki, zaparcia), a także sprzyja infekcjom jelitowym.

## ROZDZIAŁ 2

**Polacy na zakręcie:  
nawyki, które mówią prawdę o nas.**



W drugim rozdziale raportu przyglądamy się bliżej temu, co Polacy wiedzą na temat roli, jaką jelita odgrywają w organizmie człowieka oraz temu, jak styl życia wpływa na zdrowie naszego "drugiego mózgu". Analizujemy poziom świadomości na temat wpływu diety, stresu i aktywności fizycznej na funkcjonowanie układu pokarmowego, a także sprawdzamy, jak wiedza ta przekłada się na codzienne nawyki i decyzje zdrowotne. Zestawiamy deklaracje z praktyką, aby zrozumieć, na ile Polacy dbają o swoje jelita – świadomie i skutecznie.

## 2.1 Co Polacy wiedzą o jelitach?

Deklaracje respondentów dotyczące zrozumienia roli jelit w organizmie rysują dość optymistyczny obraz. **Większość Polaków zdaje sobie sprawę, jak istotną funkcję pełni jelita i że warto o nie odpowiednio dbać.** Respondenci są również świadomi, że codzienne nawyki oraz styl życia mają bezpośredni wpływ na ich kondycję. Zdecydowana większość badanych (85%) **dostrzega wpływ stylu życia na stan i funkcjonowanie jelit, a 83% deklaruje, że jest świadoma ich różnorodnych funkcji w organizmie.** Trzy czwarte respondentów podkreśla również potrzebę podejmowania działań wspierających zdrowie układu pokarmowego.

Choć wiele osób deklaruje, że zdrowie jelit jest dla nich ważne, wyniki sugerują, że podstawowa wiedza na ten temat wciąż pozostawia wiele do życzenia. Niepokojące jest również to, że niemal jedna piąta badanych nie łączy sposobu odżywiania z kondycją jelit, co może świadczyć o potrzebie lepszej edukacji zdrowotnej i obalania mitów dotyczących trawienia.



## Komentarz eksperta:

**Iga Rawicka,**

prezes Fundacji EuropaColon Polska



Niestety, wciąż wielu Polaków uważa, że problemy jelitowe to wstydlivy temat. I tu właśnie istotne są podejmowane kampanie świadomościowe. A jedyną metodą na zmianę nawyków, w tym przypadku dotyczących zdrowia jelit, jest konsekwentne prowadzenie statycznych działań edukacyjnych w różnej formie, za pomocą różnych środków komunikacji.

Jak widać, wielokrotne powtarzanie prostych zasad – że nie warto wychodzić z domu bez śniadania, należy pić 1,5–2 litry wody dziennie oraz że owoce i warzywa są ważnym i zdrowym elementem codziennej diety – przyniosło wymierny efekt.



GENACTIV®

**Co trzeci Polak (33%) uważa, że problemy jelitowe to wstydlivy temat**, częściej są wśród nich osoby w wieku 25-49 z wyższym wykształceniem. Na drugim biegunie jest **29% badanych, którzy sądzą, że dysfunkcje trawienne to normalna część życia**. Tę grupę licznie reprezentują mężczyźni oraz osoby z podstawowym wykształceniem.

Widać tu interesującą **zależność między poziomem wykształcenia, płcią a podejściem do zdrowia jelit**. Osoby z wyższym wykształceniem – mimo większej ogólnej świadomości zdrowotnej – częściej postrzegają problemy jelitowe jako temat wstydlivy, co może wynikać z silniejszego przywiązania do społecznych norm i troski o wizerunek. Z kolei osoby z podstawowym wykształceniem, zwłaszcza mężczyźni, częściej bagatelizują takie objawy, uznając je za zwyczajny, codzienny dyskomfort. Może mieć to również związek z utrwalonymi normami społeczno-kulturowymi, według których mężczyzna powinien być „twardy” i nie okazywać słabości – co w praktyce może prowadzić do ignorowania nawet uciążliwych dolegliwości. Zbieżne są tu też wyniki przedstawione w rozdziale pierwszym, gdzie pokazaliśmy, że kobiety znacznie częściej niż mężczyźni doświadczają i zgłaszają problemy jelitowe, w tym wzdęcia, bóle brzucha czy zaparcia.

| TOTAL<br>N=1000 | 18-24 lata<br>N=107 | 25-34 lata<br>N=225 | 35-49 lat<br>N=362 | 50-65 lat<br>N=306 |
|-----------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| 85%             | 79% ↓               | 83%                 | 85%                | 91% ↑              |
| 84%             | 75% ↓               | 78% ↓               | 86%                | 89% ↑              |
| 83%             | 67% ↓               | 78%                 | 85%                | 87% ↑              |
| 81%             | 68% ↓               | 77%                 | 83%                | 86% ↑              |
| 73%             | 56% ↓               | 72%                 | 74%                | 77% ↑              |
| 33%             | 24% ↓               | 29%                 | 38% ↑              | 32%                |

**Badanie pokazuje wyraźne różnice pokoleniowe w zakresie świadomości funkcji jelit.** Osoby w wieku **50–65 lat wykazują szerszą wiedzę na temat wielowymiarowej roli jelit w organizmie** – zarówno w kontekście trawienia, jak i wpływu na odporność, zdrowie psychiczne czy ogólne samopoczucie. Najprawdopodobniej wynika to z faktu, że wraz z wiekiem częściej pojawiają się konkretne dolegliwości i choroby układu pokarmowego, które zmuszają do pogłębiania wiedzy i konsultacji lekarskich.

**Najmłodsi respondenci (18–24 lata) są zauważalnie mniej świadomi szerokiej roli jaką jelita odgrywają w całym organizmie**, jednak intuicyjnie rozumieją, że układ pokarmowy to coś więcej niż tylko trawienie i wydalanie. Powyższe różnice pokazują

wyrażną potrzebę dobrze zaplanowanej edukacji zdrowotnej – nie tylko skierowanej do osób starszych, które już odczuwają skutki zaniedbania jelit, ale też do młodszych, którzy mogą zbudować trwałe, profilaktyczne nawyki, zanim pojawią się poważniejsze problemy.

## 2.2. Dlaczego nasze jelita się buntują?

**Zdaniem Polaków najważniejszymi czynnikami negatywnie wpływającymi na jelita są stres i ciężkostrawne potrawy.** 40% badanych zauważa destrukcyjny wpływ stresu, a 38% sądzi, że ciężkostrawne potrawy powodują problemy trawienne. **Inne znaczące czynniki wskazywane przez badanych to: jedzenie w pośpiechu (27%), przejadanie się (24%), spożywanie żywności wysoko przetworzonej (23%), nieregularne posiłki (22%), zmęczenie (21%).**

**Wyniki badania ujawniają ciekawe korelacje** między wiekiem, płcią i miejscem zamieszkania a postrzeganymi przyczynami problemów jelitowych:

- **Stres** jako czynnik zaburzający pracę układu pokarmowego **wskazują najczęściej kobiety, osoby młodsze oraz respondenci mieszkający na terenach wiejskich.**
- **Osoby żyjące w dużych miastach** (powyżej 100 tys. osób) **częściej podkreślają rolę nieregularnych posiłków.**
- **Mężczyźni częściej niż kobiety wskazują używki**, takie jak **alkohol i papierosy**, jako potencjalne źródło dolegliwości.
- **Osoby w wieku 35–49 lat** zwracają uwagę na **przejadanie się i spożywanie wysoko przetworzonej żywności.**
- **Papierosy są również częściej wymieniane przez respondentów w wieku 50–65 lat oraz osoby z wykształceniem podstawowym.**

Różnice w percepcji czynników, które szkodzą naszym jelitom wśród poszczególnych grup mogą wynikać z ich odmiennych stylów życia, ale też różnych poziomów wiedzy na temat zdrowia oraz indywidualnych doświadczeń. Kobiety, osoby młodsze czy mieszkające na terenach wiejskich jako przyczynę problemów z trawieniem głównie widzą stres, co może być związane z ich większą uważnością na fizyczne objawy napięcia psychicznego i tym samym większą skłonnością do ich zauważania.

Mieszkańcy dużych miast częściej jako szkodliwy faktor wymieniają nieregularność posiłków, co prawdopodobnie odzwierciedla ich intensywny, zabiegany tryb życia, w którym trudno o stałe godziny jedzenia. Mężczyźni natomiast wskazują na alkohol i papierosy, czyli używki, po które statystycznie sięgają częściej niż kobiety.

Wśród osób w wieku 35–49 lat, czyli w szczycie kariery zawodowej, większe znaczenie przypisuje się nadmiernej ilości jedzenia oraz spożywaniu przetworzonej żywności, co może wiązać się z wysokim tempem życia, ograniczonym czasem na przygotowywanie pełnowartościowych posiłków, a wśród części badanych także zjawiskiem „zajadania stresu”.



Mimo pozytywnych deklaracji, wyniki pokazują także braki w podstawowej wiedzy o jelitach. **Tylko 37% Polaków wie, co oznacza termin „bariera jelitowa”, a 16% uważa, że sposób odżywiania nie wpływa na ich kondycję.**

**Co trzeci Polak (33%)** uważa, że problemy jelitowe to wstydliwy temat, częściej są wśród nich **osoby w wieku 25-49** z wyższym wykształceniem.

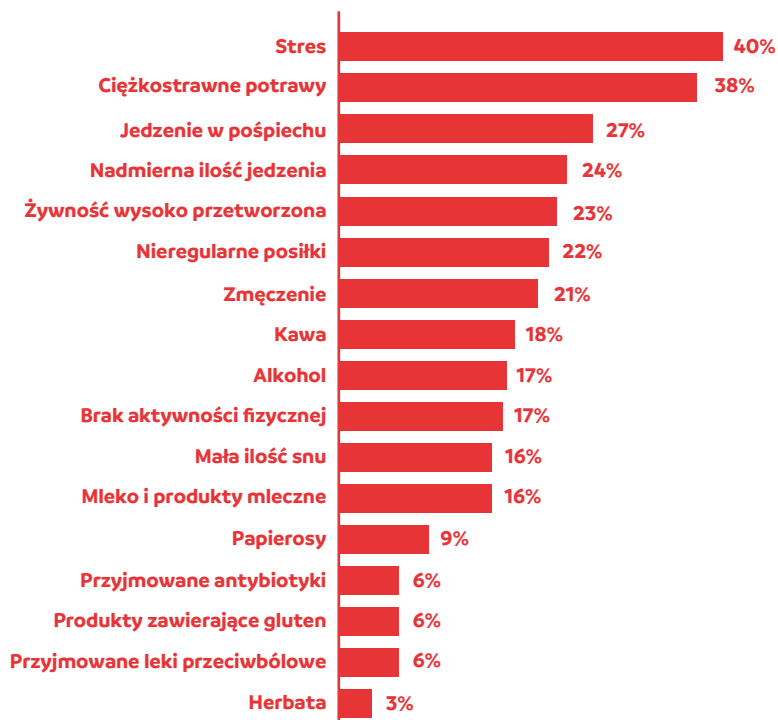
**Na drugim biegunie jest 29% badanych**, którzy sądzą, że dysfunkcje trawienne to normalna część życia. Tą grupę liczniej reprezentują mężczyźni oraz osoby z podstawowym wykształceniem.

**Zdaniem Polaków najważniejszymi czynnikami negatywnie wpływającymi na jelita są stres i ciężkostrawne potrawy. 40% badanych** zauważa destrukcyjny wpływ stresu, a **38% sądzi**, że ciężkostrawne potrawy powodują problemy trawienne.

Inne znaczące czynniki wskazywane przez badanych to: **jedzenie w pośpiechu (27%), przejadanie się (24%), spożywanie żywności wysoko przetworzonej (23%), nieregularne posiłki (22%), zmęczenie (21%).**



## Czynniki powodujące problemy jelitowe



**Stan zdrowia jelit Polacy wiążą najczęściej ze spożywaniem wysoko przetworzonej żywności**, tak twierdzi prawie połowa respondentów (42%). **Co trzecia osoba uważa**, że kondycja układu pokarmowego ma bezpośredni **związek z ogólnym dobrostanem organizmu (34%)**, a także **poziomem stresu (34%)**. Znacznie rzadziej, bo **dopiero co czwarty badany (25%), wskazuje wpływ ilości snu** na funkcjonowanie jelit.

Zarówno te, jak i wcześniejsze dane wyraźnie pokazują, że **rola snu w utrzymaniu zdrowia układu pokarmowego jest przez Polaków niedoceniana**. Niemal dwa razy więcej osób zauważa związek między stanem jelit a dietą niż między jelitami a snem. Co więcej, brak snu znajduje się dopiero na 11. pozycji wśród najczęściej wskazywanych przyczyn problemów trawiennych (patrz wykres po lewej).

## Komentarz eksperta: Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyczka kliniczna



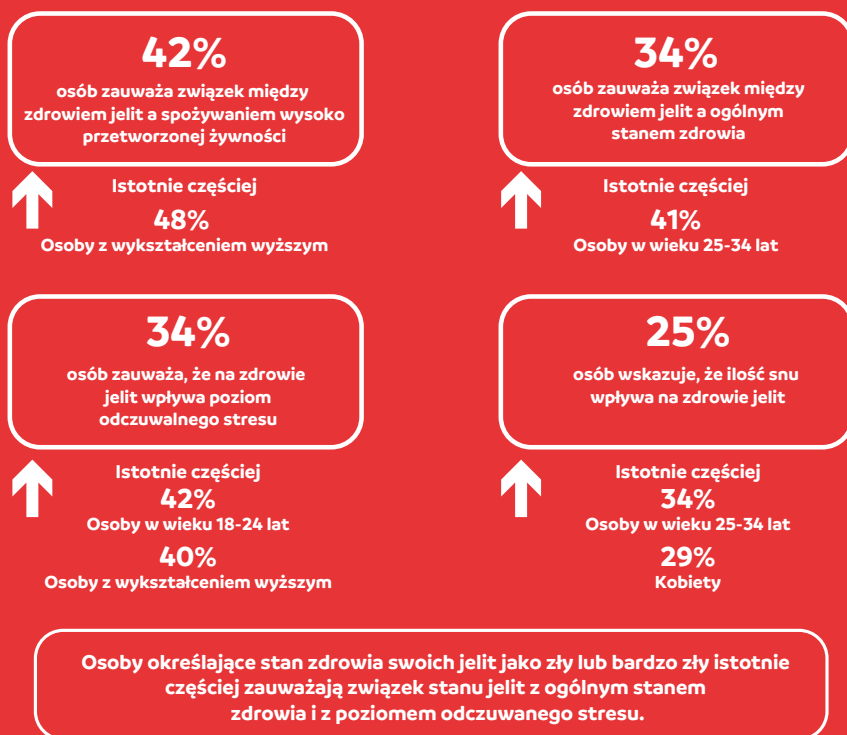
*Stres, dieta, używki i sen mają udokumentowany wpływ na zdrowie jelit. Przewlekły stres i brak umiejętności radzenia sobie z nim zaburzają komunikację w osi mózgowo-jelitowej, prowadząc do dysbiozy, zaburzeń motoryki jelit i zwiększonej przepuszczalności bariery jelitowej.*

*Dieta zachodnia – bogata w tłuszcze nasycone, cukry i żywność przetworzoną – sprzyja stanom zapalnym i osłabia populację „dobrych” bakterii. Alkohol i papierosy dodatkowo pogłębiają te zaburzenia.*

Osoby z wykształceniem wyższym oraz do 34 r. ż. częściej zauważają powiązanie różnych czynników ze zdrowiem jelit, co może wynikać z tego, że mają łatwy dostęp do informacji na temat zdrowia oraz lepsze zrozumienie złożoności funkcjonowania organizmu. Poza tym, jak już wspominaliśmy w tym raporcie, młodsze pokolenia częściej interesują się zdrowym stylem życia, śledzą trendy wellness i są bardziej otwarte na nowoczesne podejście do profilaktyki zdrowotnej.

Respondenci, którzy negatywnie oceniają kondycję swojego układu pokarmowego, zdecydowanie częściej dostrzegają jego powiązania z ogólnym stanem zdrowia oraz poziomem odczuwanego stresu. Doświadczając wyraźnych objawów ze strony jelit, osoby te mogą bardziej świadomie obserwować, w jakich sytuacjach dolegliwości się nasilają. Są w stanie zauważyć, że pogorszenie ogólnego stanu zdrowia lub zwiększony stres bezpośrednio wpływają na nasilenie objawów, co sprzyja lepszemu rozumieniu tych zależności.

## Zauważanie związku między zdrowiem jelit a różnymi czynnikami (TopBox - „zdecydowanie widzę związek”)



**Komentarz eksperta:**  
**Magdalena Czerska,**  
specjalistka ds. jelit, trener żywienia



*Jako terapeutka, która łączy pracę z ciałem i psychiką, każdego dnia widzę, że żadne probiotyki nie przyniosą efektu, jeśli ciało funkcjonuje w trybie przetrwania – z gonitwą myśli, chronicznym napięciem i brakiem uważności. Funkcje trawienne są niezwykle podatne na nasz stan emocjonalny i tryb życia – wystarczy jeść w biegu, bez przeżuwania, by organizm „wyłączył” trawienie.*

*Kluczowa staje się praktyczna praca z naszym stylem jedzenia i codziennymi rytuałami: posiłki w spokoju, bez telefonu, oddech przeponowy przed jedzeniem, techniki wyciszające ciało i umysł – EFT, medytacja somatyczna, hipnoza jelit, czy praca z ciałem. Fundamentalne znaczenie ma też suplementacja – kwasy omega-3, colostrum i podstawowe witaminy – które wspierają podstawowe funkcje organizmu. Uważam, że edukacja żywieniowa musi być powiązana z praktyką – z tym, jak jemy, jak żyjemy, jak się czujemy.*

*Jelita są nie tylko centrum trawienia, ale także zwierciadłem naszego codziennego funkcjonowania.*



GENACTIV®

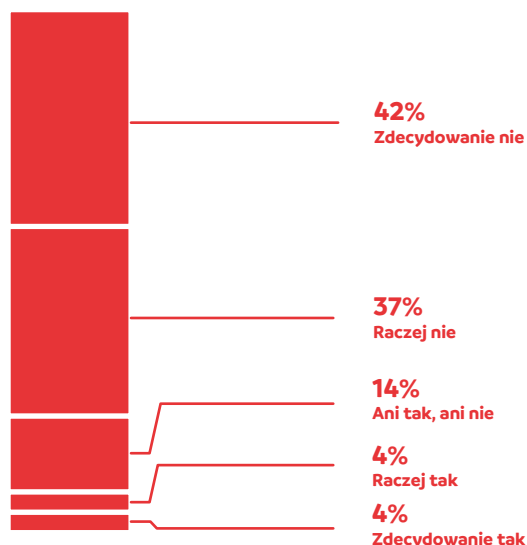
Warto podkreślić, jak istotna – choć wciąż często niedoceniana – jest rola osi mózg–jelita, czyli systemu dwukierunkowej komunikacji między układem nerwowym a pokarmowym. To właśnie dzięki niej jelita wpływają nie tylko na odporność, ale również na emocje, nastrój, poziom lęku czy stres. Co ciekawe, aż 90% serotoniny – nazywanej hormonem szczęścia – produkowane jest właśnie w jelitach. To pokazuje, jak bardzo stan układu pokarmowego przekłada się na kondycję psychiczną. Zaburzenia mikrobioty mogą pogłębiać problemy emocjonalne, a wiele dolegliwości trawiennych ma swoje źródło w psychice. Wszystko to dowodzi, jak ściśle powiązane są ciało i umysł. Jeśli chcemy zadbać o zdrowie psychiczne, musimy troszczyć się o jelita. I odwrotnie – wspierając jelita, wspieramy również nasz układ nerwowy.

**Pomimo zauważalnego negatywnego wpływu spożywania wysoko przetworzonej żywności na stan jelit (79%), niemal połowa Polaków jada taką żywność przynajmniej raz w tygodniu.** To po raz kolejny pokazuje niepokojący wniosek, że deklaracje Polaków nie idą w parze z rzeczywistością.

Szczególnie często żywność tego rodzaju spożywają **mężczyźni, osoby młode, ale też osoby, które źle oceniają stan swoich jelit.**

## Żywność wysoko przetworzona - częstotliwość spożywania i postrzegany związek ze stanem jelit

Postrzegany związek spożywania wysoko przetworzonej żywności ze zdrowiem jelit



Wykres 11. Żywność wysoko przetworzona – częstotliwość spożywania i postrzegany związek ze stanem jelit. Źródło: Raport Stan Jelit Polaków 2025

**Komentarz eksperta:**  
**Ewa Stachowska,**  
biolog, dietetyk kliniczny



Jednym z najistotniejszych i najbardziej niedocenianych mechanizmów biologicznych jest wpływ stresu na barierę jelitową oraz skład i funkcje mikrobioty. Przewlekłe napięcie może prowadzić do wzrostu przepuszczalności jelit, co z kolei sprzyja translokacji toksyn bakteryjnych i wywołuje przewlekły stan zapalny.

W takim środowisku mikrobiota zaczyna wytwarzać niekorzystne metabolity, które mogą przenikać do mózgu i inicjować procesy neurozapalne. To może sprzyjać rozwojowi depresji, lęku, a nawet chorób neurodegeneracyjnych. Dieta ma tutaj potężną moc naprawczą – szczególnie ta oparta na błonniku, polifenolach i zdrowych tłuszczach. Te składniki sprzyjają produkcji korzystnych metabolitów jelitowych i poprawiają odporność oraz równowagę neuroimmunologiczną. Równie istotne jest przestrzeganie dobowego rytmu odżywiania – jego zaburzenie, np. przez pracę zmianową, pogłębia negatywny wpływ stresu na mikrobiom i funkcje neurologiczne.

To właśnie styl życia – od rytmu biologicznego po jakość pożywienia – decyduje o odporności i zdrowiu psychicznym w dłuższej perspektywie.



GENACTIV®

Choć zdecydowana większość Polaków zdaje sobie sprawę z negatywnego wpływu wysoko przetworzonej żywności na zdrowie jelit, wielu z nich sięga po nią regularnie. Może to wynikać z łatwej dostępności tego typu produktów, braku czasu na przygotowanie posiłków czy po prostu z przyzwyczajenia.

**Zaskakujące jest to, że nawet osoby, które oceniają stan swoich jelit jako zły, w przeważającej większości nie dbają o dietę, która wspiera pracę układu trawiennego.** Pokazuje to, jak duże znaczenie – poza samą wiedzą – mają codzienne wybory i styl życia. Potrzebna jest nie tylko edukacja, ale też wsparcie w budowaniu zdrowych nawyków.

### Częstotliwość spożywania wysoko przetworzonej żywności



#### Istotnie częściej

Mężczyźni (54%), osoby w wieku 18-34 (57%), osoby określające stan jelit jako zły lub bardzo zły (61%)

### Komentarz eksperta:

**Ewa Stachowska,**

biolog, dietetyk kliniczny



Ultraprzetworzona żywność (UPF) ma destrukcyjny wpływ na zdrowie jelit i na ogólny stan organizmu. Badania kohortowe i metaanalizy pokazują wprost – jest liniowa zależność między wzrostem spożycia UPF a wyższym ryzykiem przedwczesnej śmiertelności. Wyliczono, że każde dodatkowe 10% udziału UPF w diecie – zwiększa ryzyko zgonu o ok. 3–10%. Regularne spożywanie żywności wysokoprzetworzonej (UPF) prowadzi również do redukcji różnorodności bakterii komensalnych, sprzyjając przerostowi gatunków prozapalnych.

Ta żywność osłabia barierę jelitową zwiększając przepuszczalność bariery jelitowej. Ta żywność promuje przewlekły stan zapalny o niewielkim nasileniu, który jest kluczowym mechanizmem rozwoju chorób metabolicznych.

**Respondenci, którzy negatywnie oceniają kondycję swojego układu pokarmowego, zdecydowanie częściej dostrzegają jego powiązania z ogólnym stanem zdrowia oraz poziomem odczuwanego stresu.**

Pomimo zauważalnego negatywnego wpływu spożywania wysoko przetworzonej żywności na stan jelit (79%), niemal połowa Polaków jada taką żywność przynajmniej raz w tygodniu. To po raz kolejny pokazuje niepokojący wniosek, że deklaracje Polaków nie idą w parze z rzeczywistością.

**Ultraprzetworzona żywność (UPF) ma destrukcyjny wpływ na zdrowie jelit i na ogólny stan organizmu.**

Badania kohortowe i metaanalizy pokazują wprost – **jest liniowa zależność między wzrostem spożycia UPF a wyższym ryzykiem przedwczesnej śmiertelności.**

**Wyliczono**, że każde dodatkowe 10% udziału UPF w diecie  
- zwiększa **ryzyko zgonu o ok. 3–10%.**



### 2.3. Od diety po stres: nawyki Polaków, które rządzą jelitami

Najczęstszym porannym rytuałem Polaków jest zjedzenie śniadania (47%), zadbanie o higienę osobistą (44%) oraz wypicie kawy (40%). Osoby w wieku 50–65 lat częściej niż inni zaczynają dzień od toalety, kawy i papierosa, natomiast młodzi (do 24. roku życia) najczęściej sięgają rano po śniadanie. Kobiety oraz osoby z wyższym wykształceniem częściej wybierają zdrowsze nawyki – jak rozpoczęcie dnia od szklanki wody.

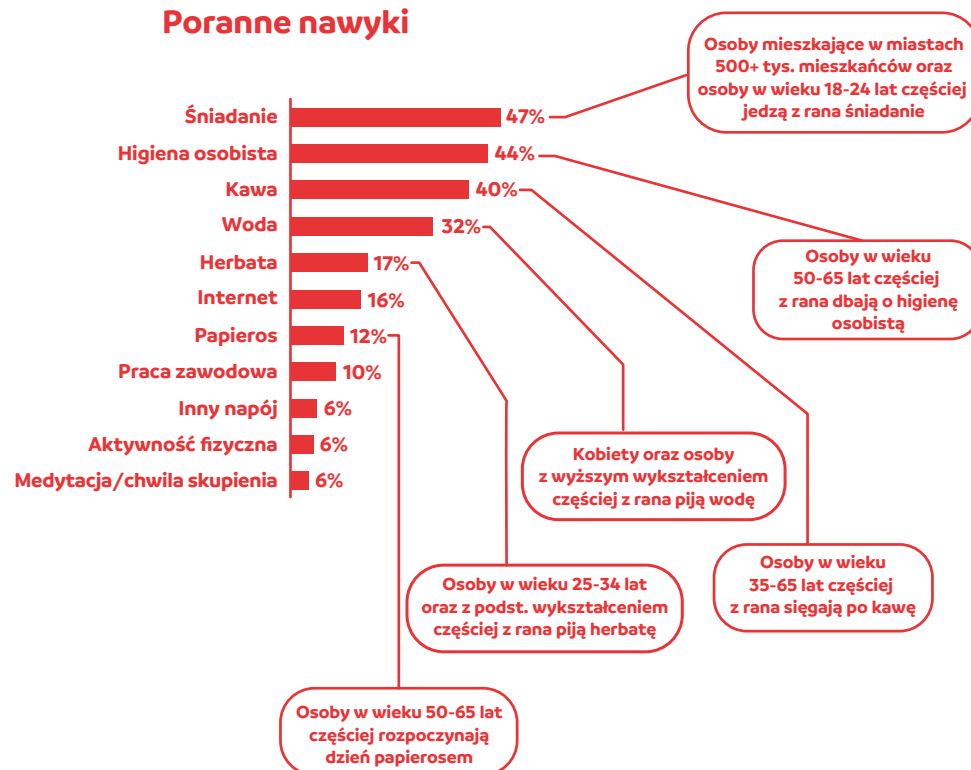
Aby wspierać pracę jelit, Polacy najczęściej sięgają po wodę oraz warzywa i owoce. Znacznie rzadziej w codziennej rutynie pojawiają się bardziej świadome działania, takie jak spożywanie produktów fermentowanych i bogatych w błonnik, dbanie o odpowiednią ilość snu czy regularna aktywność fizyczna – tego typu nawyki deklaruje mniej niż co trzeci respondent. Jeszcze mniej osób, co czwarty badany, stosuje zioła, dba o zdrowe odżywianie, unika przetworzonej żywności i stresu.

Badanie pokazuje wyraźne różnice w podejściu do dbania o zdrowie jelit w zależności od wieku, płci i poziomu wykształcenia. Osoby w wieku 50–65 lat oraz te z wyższym wykształceniem częściej wdrażają na co dzień różne działania wspierające pracę układu pokarmowego – sięgają po fermentowane produkty, warzywa i owoce, błonnik, a także unikają żywności wysoko przetworzonej. Z kolei mężczyźni oraz osoby z podstawowym wykształceniem rzadziej podejmują jakiegokolwiek działania w tym zakresie, co może świadczyć o mniejszej świadomości lub niższym poziomie zaangażowania w profilaktykę zdrowotną. Respondenci wykazują stosunkowo niewielkie zainteresowanie aspiracyjnymi działaniami na rzecz zdrowia jelit. Tylko niewielka grupa (15%) deklaruje chęć wprowadzenia zdrowego odżywiania jako sposobu na poprawę funkcjonowania układu pokarmowego. Jeszcze mniej osób wskazuje na regularne picie wody czy redukcję stresu.

Dbanie o jakość i długość snu, jako istotny nawyk wspierający zdrowie jelit, został wymieniony jedynie przez 4% badanych.

Wyniki jasno pokazują, że choć Polacy są świadomi wpływu stylu życia na kondycję jelit, to w praktyce rzadko podejmują konkretne działania, zwłaszcza te, które wymagają systematyczności i trwałej zmiany codziennych przyzwyczajeń. To pokazuje dużą potrzebę dalszej edukacji, szczególnie nastawionej na uświadomienie konsekwencji dla zdrowia całego organizmu, a także budowania silnej motywacji do realnych zmian prozdrowotnych.

### Poranne nawyki



**Komentarz eksperta:**  
**Magdalena Czerska,**  
specjalistka ds. jelit, trener żywienia



*Dla mnie jako praktyka największym wyzwaniem nie jest dziś brak informacji – ale fakt, że jest ich za dużo, a ludzie odłączyli się od własnego czucia. Przez to jedzenie przestało być intuicyjne. Stało się ucieczką, gratyfikacją, „czymś szybszym niż czucie emocji”. Produkty ultraprzetworzone pobudzają w mózgu mezo limbiczny układ dopaminowy – ten sam, który odpowiada za uzależnienia od narkotyków. Dlatego wysoko przetworzona żywność może działać na nasz mózg jak substancja psychoaktywna.*

*A to oznacza, że skuteczna edukacja musi wyjść poza makroskładniki – i zacząć obejmować regulację układu nerwowego, kontakt z ciałem, świadome jedzenie i budowanie codziennych rytuałów.*

## Najprostszy nawyk do wprowadzenia



Osoby w wieku 18-24 lat częściej wskazują na unikanie stresu i dbanie o sen

Osoby w wieku 25-34 lat częściej wskazują na picie wody oraz unikanie przetworzonego jedzenia

Na dbanie o sen częściej wskazują osoby z wyższym wykształceniem oraz w wieku 36-49 lat

Osoby w wieku 50-65 lat częściej wskazują na stosowanie suplementów oraz zdrowe odżywianie

Osoby określające swój stan zdrowia jako dobry wskazują na picie wody oraz unikanie przetworzonego jedzenia

Osoby określające swój stan zdrowia jako zły wskazują na unikanie stresu

**Raport IZWOZ (2024):**  
„Rola samoleczenia w systemie opieki zorientowanym na wartość zdrowotną”



**Komentarz eksperta:**  
**Monika Stromkie-Złomaniec,**  
dietetyczka kliniczna



Choć respondenci są świadomi czynników żywieniowych wpływających zarówno pozytywnie jak i negatywnie na zdrowie jelit, to jednak obserwujemy sporą rozbieżność między posiadaną wiedzą a zastosowaniem jej w praktyce.

Polacy są całkiem nieźle wyedukowani, ale brakuje im umiejętności, silnej woli a może czasu na zdrowe jedzenie? A przecież podstawą dbania o jelita i zamieszkującą je mikrobiotę jest dieta jak najmniej przetworzona, połowę talerza każdego Polaka powinny zajmować sezonowe warzywa i owoce, w posiłku obecne powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe oraz dobrej jakości mięso czy ryby. Wszystko to tworzy całość zdrowej diety, promującej różnorodną mikrobiotę jelit.

**Wprowadzanie zdrowych nawyków nie jest dla Polaków łatwym zadaniem** – szczególnie, że nie istnieje jedno uniwersalne rozwiązanie, które sprawdziłoby się tak samo dobrze w każdej grupie wiekowej.

**Młodsze osoby** (do 24. roku życia) częściej **wskazują unikanie stresu i dbanie o sen jako najprostsze do wdrożenia** działania. Może to wynikać z ich codziennego przebodźcowania oraz konieczności łączenia wielu aktywności – od nauki i pracy po życie towarzyskie i rozwój osobisty. Z kolei **starsi respondenci częściej za proste uznają zdrowe odżywianie oraz stosowanie suplementów dostępnych bez recepty**.

Wychowani w czasach, gdy wysoko przetworzona żywność była rzadkością, a posiłki przygotowywano głównie w domu, łatwiej utrzymują zdrowe nawyki żywieniowe.

Co więcej, Polacy przodują w Unii Europejskiej pod względem samoleczenia – aż 55% z nas radzi sobie z tzw. „drobniejszymi dolegliwościami” samodzielnie, sięgając po leki bez recepty.

### Nawyki wspierające jelita



**Komentarz eksperta:**  
**Izabela Jastrzębska,**  
Dr. med.



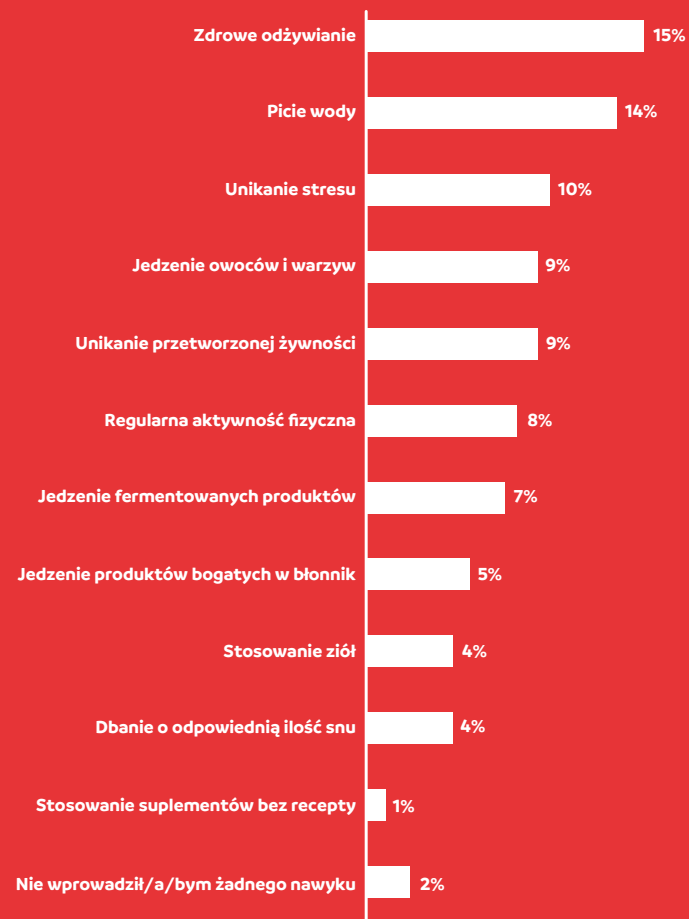
Odporność organizmu to zdolność obrony przed wirusami, bakteriami i pasożytami. Kluczową rolę odgrywa układ odpornościowy, a jego aż 70–80% znajduje się w jelitach. Dlatego ich stan w dużym stopniu wpływa na naszą odporność.

Problemy jelitowe, takie jak stany zapalne czy zaburzenia mikrobioty, osłabiają organizm i zwiększają podatność na infekcje.

Dla mocnej odporności ważne jest dbanie o jelita poprzez zdrową dietę bogatą w błonnik, warzywa, kiszonki i produkty pełnoziarniste, unikanie cukru i żywności przetworzonej, stosowanie pre-, pro- i postbiotyków, odpowiedni sen oraz rozsądne podejście do antybiotyków. Badania potwierdzają korzystny wpływ colostrum bovinum (siary bydlęcej) na jelita i odporność. Zawiera ono substancje bakteriobójcze, czynniki wzrostu, witaminy i minerały wspierające regenerację jelit oraz szczelność ich bariery. Działa także prebiotycznie, wspierając rozwój korzystnych bakterii. W efekcie colostrum wzmacnia zarówno jelita, jak i układ immunologiczny, poprawiając odporność całego organizmu.

## Nawyki wspierające jelita

Jeden nawyk - do wprowadzenia w życie



Wykres 16. Jeden nawyk – do wprowadzenia w życie. Źródło: Raport Stan jelit Polaków 2025



GENACTIV®

## Metodologia

Polacy coraz lepiej rozumieją, jak ważne są jelita dla całego organizmu, ale codzienne nawyki wciąż często temu nie odpowiadają. Wysoko przetworzona żywność, niedoceniany sen i brak regularności w diecie wciąż sabotują zdrowie przewodu pokarmowego. Na szczęście nawet małe zmiany robią różnicę – regularne posiłki, spokojniejsze jedzenie, lepszy sen czy naturalne wsparcie, np. colostrum, mogą przywrócić równowagę jelitową i poprawić jakość życia. Pamiętaj: zdrowe jelita to zdrowy człowiek – ciało i umysł w pełnej formie!

### Metodologia

Raport „Stan jelit Polaków” powstał na podstawie badania przeprowadzonego przez instytut badawczy Zymetria na zlecenie marki Genactiv. Celem badania było uzyskanie rzetelnych i reprezentatywnych danych dotyczących stanu zdrowia jelit Polaków, ich wiedzy na temat roli układu pokarmowego oraz codziennych nawyków związanych z dietą, stylem życia i profilaktyką.

### Metoda badawcza

Badanie zrealizowano w formie sondażu internetowego w maju 2025 roku. Respondenci samodzielnie wypełniali wystandaryzowany kwestionariusz online, co umożliwiło zebranie szczerych odpowiedzi dotyczących stanu zdrowia, stylu życia i problemów jelitowych Polaków. Ankieta została opracowana w oparciu o aktualną wiedzę medyczną oraz konsultacje z ekspertami z zakresu gastroenterologii, psychologii oraz dietetyki.

### Charakterystyka próby

Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie mieszkańców Polski.

- Liczebność próby: N = 1000 osób
- Grupa badawcza: mieszkańcy Polski w wieku 18-65 lat
- Reprezentatywność: próba ogólnopolska, dobrana pod względem płci, wieku, wykształcenia oraz wielkości miejsca zamieszkania.

**Zebrane dane zostały poddane analizie ilościowej, co umożliwiło identyfikację kluczowych zależności. Wyniki zaprezentowane w raporcie stanowią przekrojowy obraz stanu jelit Polaków, uwzględniając zarówno deklarowaną wiedzę, jak i realne zachowania oraz występowanie dolegliwości.**



# Zakończenie

## – najważniejsze fakty w pigułce

**Raport „Stan jelit Polaków 2025” nie pozostawia złudzeń:** choć coraz więcej wiemy o roli jelit, w praktyce wciąż zbyt często ignorujemy sygnały, jakie wysyła nam organizm.

- Co trzeci Polak nadal uważa zdrowie jelit za temat wstydlivy, a problemy trawienne spycha na margines rozmów.
- Ponad połowa z nas deklaruje, że „jelita mamy w świetnej formie” – ale objawy mówią co innego. Wzdęcia, bóle brzucha i zaparcia to codzienność dla milionów.
- 10% społeczeństwa ma zdiagnozowaną chorobę jelit, a kolejne 10% nawet nie wie, czy ją ma.
- Stres to największy wróg jelit – wskazuje na niego aż 40% badanych. Tuż obok plasuje się wysoko przetworzona żywność, alkohol i brak snu.
- Choć 85% Polaków wie, że styl życia wpływa na jelita, to tylko co trzeci faktycznie wprowadza zdrowe nawyki na co dzień.

Ekspertki podkreślają jedno: jelita to nasz „drugi mózg”, który reguluje odporność, hormony i nastrój. Ich zaniedbanie to nie tylko kwestia dyskomfortu – to ryzyko chorób przewlekłych, a nawet nowotworów.

### Wnioski?

Czas przełamać tabu i działać. Regularne posiłki, mniej przetworzonej żywności, więcej snu, błonnika i świadomego oddechu – to proste kroki, które mogą diametralnie zmienić zdrowie i samopoczucie.

**Zdrowe jelita to zdrowy człowiek.**

**To energia, odporność i lepszy nastrój na co dzień.  
I właśnie o tym – jak żyć lżej, dłużej i w pełni sił – mówi ten raport.**



GENACTIV®



GENACTIV®

Genactiv Colostrum

**STAN JELIT POLAKÓW**  
RAPORT 2025