# Evropský kodex proti rakovině, 5. vydání
## 14 způsobů, jak lze předcházet rakovině

Informační přehled

### Doporučení č. 6 pro jednotlivce týkající se alkoholu
**Vyhýbejte se alkoholickým nápojům.**

## Klíčové shrnutí

- Pravidelná konzumace alkoholických nápojů je spojena se zvýšeným rizikem mnoha typů rakoviny. Nejvyšší riziko je u rakoviny dutiny ústní, hltanu, hrtanu, jícnu a jater. Zvýšené riziko hrozí také u běžných typů rakoviny, jako je rakovina prsu a rakovina tlustého střeva a konečníku.
- V roce 2018 činila průměrná spotřeba v Evropské unii (EU) 11,3 litru čistého alkoholu na osobu a rok, což představuje více než dvě láhve vína nebo čtyři litry piva týdně. Muži konzumují přibližně třikrát více alkoholu než ženy.
- Pro snížení rizika rakoviny je nejlepší se pití alkoholických nápojů vyhnout. Je třeba také řešit širokou dostupnost alkoholu a jeho společenskou přijatelnost (tj. situaci, kdy je jeho konzumace pokládána za normální).

## Alkohol a rakovina

Míra spotřeby alkoholu se celosvětově a v rámci Evropy liší; 27 členských států EU má ve srovnání s ostatními hospodářsky vyspělými zeměmi nejvyšší průměrnou spotřebu alkoholu.

Mezi alkoholické nápoje patří pivo, víno a lihoviny. Pivo obvykle obsahuje 3–7 % alkoholu, víno 9–15 % a lihoviny 35–50 %. Jako měřítko pro srovnávání spotřeby alkoholu se ve výzkumu a komunikaci v oblasti zdraví obvykle používá standardní alkoholický nápoj, který obsahuje 10–15 gramů alkoholu. Z hlediska **rizika vzniku rakoviny je důležité spíše množství alkoholu** v nápoji, **nikoli ostatní složky alkoholického nápoje**.

Pití alkoholu, a to i v nízkých dávkách, nesnižuje riziko úmrtí. Konzumace alkoholu nepříznivě ovlivňuje vaše zdraví několika způsoby. Jediný způsob, jak se tomuto negativnímu dopadu vyhnout, je nepít vůbec.

Mladší jedinci častěji pijí nárazově, například při jedné příležitosti vypijí více než 80 % láhve vína nebo 1,5 litru piva. Starší věkové skupiny častěji pijí denně.

Pití alkoholických nápojů je pro člověka karcinogenní (způsobuje rakovinu) a existují přesvědčivé důkazy, že zvyšuje riziko vzniku několika typů rakoviny. Obecně platí, že čím více alkoholu se konzumuje, tím vyšší je riziko vzniku rakoviny. Riziko rakoviny spojené s alkoholem se zvyšuje, pokud se konzumace alkoholu kombinuje s kouřením cigaret.

Existují dostatečné důkazy o tom, že snížení nebo ukončení konzumace alkoholu snižuje riziko vzniku několika typů rakoviny.

## Kroky, jak snížit riziko rakoviny

**Vyhýbejte se pití alkoholických nápojů.** Zvolte nealkoholické nápoje. Přesvědčte svou rodinu a přátele, aby udělali totéž. Naplánujte si aktivity, při kterých společenský styk není (vždy) spojen s pitím alkoholu, například procházky nebo posezení u kávy. Čím méně alkoholu pijete, tím nižší je riziko, že si poškodíte zdraví.

**Přestaňte automaticky spojovat oslavu zvláštních příležitostí doma i na pracovišti s konzumací alkoholu, místo něj pijte a nabízejte alternativní nápoje.** Podněcujte bary, jídelny, restaurace a sportoviště, aby nabízely nealkoholické nápoje.

**Pro další informace nebo podporu se obraťte na svého zdravotnického pracovníka.** Zdravotnický pracovník vám může poskytnout informace o souvislosti mezi alkoholem a rakovinou a pomůže vám získat podporu v tom, abyste se vyhnuli konzumaci alkoholu a přestali ji vnímat jako něco běžného.

### Vedlejší přínosy pro prevenci nepřenosných nemocí s podobnými rizikovými faktory a možnosti podpory zdraví

Abstinence od alkoholu nebo snížení jeho konzumace má řadu dalších výhod z hlediska celkového zdraví a pohody. Patří mezi ně nižší výskyt respiračních infekcí, kardiovaskulárních onemocnění (včetně ischemické choroby srdeční, hemoragické a ischemické cévní mozkové příhody, hypertenzní choroby srdeční a fibrilace a flutteru síní), cukrovky, cirhózy a dalších chronických onemocnění jater, zánětu slinivky břišní, epilepsie, tuberkulózy, poruch způsobených užíváním alkoholu, úrazů při dopravních nehodách, neúmyslných zranění, sebepoškozování, mezilidského násilí a negativních psychosociálních a sociálních dopadů konzumace alkoholu na osoby, které alkohol pijí, a jejich okolí.

International Agency for Research on Cancer
World Health Organization

## Konkrétní cílové skupiny

Je důležité zaměřit se konkrétně na děti, dospívající a mladé dospělé, protože výzkum ukázal, že pití alkoholu a vzorce pití alkoholu (např. nárazové pití) v tomto věku ovlivňují vzorce pití v pozdějším věku. Pokud jde o vzorce pití, existují socioekonomické rozdíly mezi jednotlivými zeměmi i mezi pohlavími. Lidé z vyšších i nižších příjmových skupin mají tendenci konzumovat alkohol častěji než lidé ze středních příjmových skupin. Ženy s vyšším vzděláním pijí častěji než ženy s nižším vzděláním.

*Příklady porcí alkoholických nápojů: zleva doprava: koňak (30 ml), červené víno (100 ml), bílé víno (100 ml), malá sklenice piva (200 ml) a velká sklenice piva (300 ml). Množství alkoholu závisí také na obsahu alkoholu v konkrétních nápojích. Skutečná velikost porcí tyto objemy často přesahuje, což vede k vyšší konzumaci alkoholu na jeden nápoj, než je zde uvedeno.*
*© Obrázek s laskavým svolením Matty Weijenbergové*

### Seznamte se s politikami, které pomáhají vyhnout se konzumaci alkoholu

Mezi nejúčinnější politiky, jež podporují změnu společenské přijatelnosti alkoholu a omezení jeho konzumace, patří:

- uplatňování fiskální politiky, jako je zvyšování daní a stanovení minimální ceny alkoholických nápojů,
- omezení fyzické dostupnosti alkoholu v maloobchodním prodeji (např. zkrácením prodejní doby) a omezení reklamy na alkohol (v různých typech médií),
- ochrana dětí před propagací alkoholu, protože pití v mladém věku je závažným rizikovým faktorem pro pití v dospělosti,
- označování alkoholických výrobků zdravotními varováními pro celou populaci.

## Literatura


GBD 2016 Alcohol Collaborators (Globální zátěž způsobená nemocemi v roce 2016 – přispění alkoholu). (2018). Lancet, 392: 1015–1035. PMID: 30146330.

Baan et al. (2007). Lancet Oncol, 8: 292–293. PMID: 17431955.

Broholm et. al. (2016), Good Practice Principles for Low-Risk Drinking Guidelines (Zásady správné praxe pro nízkorizikové pití). National Institute for Health and Welfare (THL) (Národní institut pro zdraví a sociální péči).

Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (2010). Alcohol Consumption and Ethyl Carbamate (Konzumace alkoholu a etylkarbamátu). IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans (Monografie IARC o hodnocení karcinogenních rizik pro člověka), svazek 96.

OECD (2021). Preventing Harmful Alcohol Use (Prevence škodlivého užívání alkoholu). OECD Health Policy Studies (Studie OECD o zdravotní politice).

Rumgay et al. (2021). Lancet Oncol, 22(8): 1071–1080. PMID: 34270924.

Salaspuro (2003). Best Pract Res Clin Gastroenterol, 17: 679–694. PMID: 12828962.

Seitz & Stickel (2007). Nat Rev Cancer, 7: 599–612. PMID: 17646865.

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (Světový fond pro výzkum rakoviny / Americký institut pro výzkum rakoviny) (2018). Continuous Update Project Expert Report 2018: Alcoholic Drinks and the Risk of Cancer (Odborná zpráva o průběžné aktualizaci projektu 2018: Alkoholické nápoje a riziko rakoviny).

World Cancer Research Fund (Světový fond pro výzkum rakoviny) (2024). Alcohol Policy (Politika v oblasti alkoholu). K dispozici na adrese: https://www.wcrf.org/research-policy/policy/alcohol/.

WHO (2017). Tackling NCDs: 'Best Buys' and Other Recommended Interventions for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases (Boj proti nepřenosným nemocem: „Best Buys" a další doporučené zásahy pro prevenci a kontrolu nepřenosných nemocí). Ženeva, Světová zdravotnická organizace.

Zhao et al. (2023). JAMA Netw Open, 6: e236185. PMID: 37000449.



***Tento informační přehled vypracovala pracovní skupina 1 pro faktory ovlivňující životní styl s podporou pracovní skupiny 5 pro komunikaci a zdravotní gramotnost a sekretariátu projektu Evropský kodex proti rakovině, 5. vydání.***

**Říjen 2025**

Práci s názvem *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* vydala v roce 2025 Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (IARC), která si ponechává autorská práva k původnímu anglickému dílu (Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs). Svolení k překladu vydání do českého jazyka udělil držitel autorských práv Evropské unii, která za překlad nese výlučnou odpovědnost.



© Evropská unie, 2026

K veškerému použití nebo reprodukci prvků, které nejsou ve vlastnictví Evropské unie, může být nutné získat svolení přímo od příslušných nositelů práv.



PDF ISBN 978-92-68-35806-1 doi:10.2875/8932965 EW-01-25-133-CS-N