



Preporuka br. 6 za pojedince o alkoholu

Izbjegavajte alkoholna pića.

Sažetak osnovnih informacija

- Redovita konzumacija alkoholnih pića povezana je s povećanim rizikom od mnogih vrsta raka. Pritom je najveći rizik od raka usne šupljine, ždrijela, grkljana, jednjaka i jetre. Uz to je povišen rizik i od najčešćih vrsta raka, kao što su rak dojke i debelog crijeva.
- Prosječna konzumacija u Europskoj uniji (EU) 2018. iznosila je 11,3 litre čistog alkohola po osobi godišnje, što je više od dvije boce vina ili četiri litre piva tjedno. Muškarci piju otprilike tri puta više alkohola nego žene.
- Da biste smanjili rizik od raka, izbjegavajte alkoholna pića. Trebalo bi se pozabaviti i širokom dostupnošću i prihvaćenošću (normalizacijom) alkohola u društvu.

Povezanost alkohola s rakom

Alkohol se u svijetu i Europi konzumira u različitim količinama: u usporedbi s drugim gospodarski razvijenim zemljama, 27 država članica EU-a bilježi najveću prosječnu konzumaciju alkohola.

U alkoholna pića ubrajamo pivo, vino i jaka alkoholna pića. Pivo obično sadržava 3 – 7 % alkohola, vino 9 – 15 %, a jaka alkoholna pića 35 – 50 %. U istraživanjima i zdravstvenoj komunikaciji referentna mjera za kvantifikaciju konzumacije alkohola u pravilu je prosječno piće s 10 – 15 grama alkohola. **Rizik od raka ovisi o količini alkohola u piću, a ne o drugim njegovim sastojcima.**

Čak i ako alkohol pijete samo u malim količinama, to ne smanjuje vaš rizik od smrti. Konzumacijom alkohola višestruko štetite zdravlje. Štetne posljedice možete izbjeći samo potpunom apstinencijom.

Mladi su skloniji povremenom nekontroliranom opijanju, npr. popiju više od 80 % boce vina ili 1,5 litara piva odjednom. Stariji češće svakodnevno piju.

Konzumacija alkoholnih pića kancerogena je za ljude (tj. izaziva rak) i postoje čvrsti dokazi da povećava rizik od nekoliko vrsta raka. Općenito, što više alkohola pijete, to je veći rizik od raka. Rizik od raka povezanog s alkoholom veći je ako pijete alkohol i pušite cigarete.

Dovoljno je dokaza da se smanjenjem ili prestankom konzumacije alkohola smanjuje rizik od nekoliko vrsta raka.

Mjere za smanjivanje rizika od raka

Izbjegavajte alkoholna pića. Pijte bezalkoholna pića. Potaknite obitelj i prijatelje da slijede vaš primjer. Dogovarajte druženja koja ne moraju nužno uključivati konzumaciju alkohola, npr. pozovite druge u šetnju ili na kavu. Što manje alkohola pijete, to je manji rizik od štetnih posljedica.

Kad slavite posebne prigode kod kuće i na radnom mjestu, pijte i nudite bezalkoholna pića kako biste zatrli običaj konzumacije alkohola. Potičite kafiće, kantine, restorane i sportske objekte da uvrste bezalkoholna pića u ponudu.

Obratite se zdravstvenom stručnjaku za više informacija ili podršku. Osim što vam može objasniti vezu između alkohola i raka, vaš vam zdravstveni stručnjak može pomoći da dobijete potrebnu podršku za izbjegavanje i denormalizaciju konzumacije alkohola.

Posredne koristi za prevenciju nezaraznih bolesti sa sličnim čimbenicima rizika i prilike za promicanje zdravlja

Apstinencija ili smanjeni unos alkohola donose brojne druge koristi za opće zdravlje i dobrobit. To su, među ostalim, niže stope respiratornih infekcija, kardiovaskularnih bolesti (ishemijske bolesti srca, hemoragijskog i ishemijskog moždanog udara, hipertenzivne bolesti srca, fibrilacije i undulacije atrijske itd.), šećerne bolesti, ciroze i drugih kroničnih bolesti jetre, pankreatitisa, epilepsije, tuberkuloze, poremećaja uzrokovanih konzumacijom alkohola, ozljeda u prometu, slučajnih ozljeda, samoozljeđivanja, međuljudskog nasilja i negativnih (psiholoških) socijalnih posljedica konzumacije alkohola na osobe koje piju i njihovu okolinu.

Ciljne skupine

Važno je da se posebno posvetimo djeci, adolescentima i mladim odraslim osobama jer istraživanja pokazuju da pijenje i navike pijenja alkohola (tj. povremeno nekontrolirano opijanje) u toj dobi oblikuju njihove navike pijenja u budućnosti. Uočene su socioekonomske razlike u navikama pijenja koje variraju ovisno o zemlji i spolu. Pripadnici skupina s višim i nižim dohotkom češće konzumiraju alkohol od pripadnika skupina sa srednjim dohotkom. Žene s višim stupnjem obrazovanja češće piju od žena s nižim stupnjem obrazovanja.



Informirajte se o politikama koje potiču apstinenciju od alkohola

U nastavku navodimo neke od najučinkovitijih politika za denormalizaciju i smanjenje konzumacije alkohola:

- primjena fiskalnih politika, kao što je povećavanje poreza i određivanje minimalne cijene alkoholnih pića
- ograničavanje fizičke dostupnosti alkohola u maloprodaji (npr. skraćivanjem vremena prodaje) i izloženosti reklamama za alkohol (u raznim vrstama medija)
- zaštita djece od promidžbe alkohola jer je pijenje alkohola u mladosti važan čimbenik rizika od konzumacije u odrasloj dobi
- stavljanje oznaka sa zdravstvenim upozorenjima za javnost na alkoholne proizvode.

Literatura

Suradnici za alkohol u okviru Studije o globalnom teretu bolesti za 2016. (2018.), *Lancet*, 392: 1015–1035, PMID: 30146330.

Baan i dr. (2007.), *Lancet Oncol*, 8: 292–293, PMID: 17431955.

Broholm i dr. (2016.), *Good Practice Principles for Low-Risk Drinking Guidelines*, Nacionalni institut za zdravstvo i dobrobit (THL).

Međunarodna agencija za istraživanje raka (2010.), „Alcohol Consumption and Ethyl Carbamate”, *IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans*, svezak 96.

OECD (2021.), „Preventing Harmful Alcohol Use”, *OECD Health Policy Studies*.

Rumgay i dr. (2021.), *Lancet Oncol*, 22(8): 1071–1080, PMID: 34270924.

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

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

Svjetski fond za istraživanje raka / Američki institut za istraživanje raka (2018.), *Continuous Update Project Expert Report 2018: Alcoholic Drinks and the Risk of Cancer*.

Svjetski fond za istraživanje raka (2024.), *Alcohol Policy*. Dostupno na: <https://www.wcrf.org/research-policy/policy/alcohol/>.

SZO (2017.), *Tackling NCDs: 'Best Buys' and Other Recommended Interventions for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases*. Ženeva: Svjetska zdravstvena organizacija.

Zhao i dr. (2023.), *JAMA Netw Open*, 6: e236185, PMID: 37000449.

Ovaj informativni članak izradila je prva radna skupina za odrednice načina života uz pomoć pete radne skupine za komunikaciju i zdravstvenu pismenost te tajništva projekta petog izdanja Europskog kodeksa protiv raka.

listopad 2025.



© Europska unija, 2026.

Za svaku uporabu ili umnožavanje elemenata koji nisu u vlasništvu Europske unije možda će biti potrebno zatražiti dopuštenje izravno od odgovarajućih nositelja prava.

PDF ISBN 978-92-68-35836-8 doi:10.2875/0870948 EW-01-25-133-HR-N