

Europos kovos su vėžiu kodeksas. Penktasis leidimas

14 būdų, kaip galite padėti sau ir kitiems išvengti vėžio

Faktų
suvestinė



6-a rekomendacija žmonėms dėl alkoholio

Venkite alkoholinių gėrimų.

Pagrindinių faktų santrauka

- Nuolatinis alkoholinių gėrimų vartojimas siejamas su didesne daugelio rūšių vėžio rizika. Burnos ertmės, ryklės, gerklų, stemplės ir kepenų vėžio rizika yra didžiausia. Paplitusių formų vėžio, kaip antai krūties ir kolorektalinio vėžio, rizika taip pat yra didesnė.
- 2018 m. Europos Sąjungoje (ES) vidutinis alkoholio suvartojimas buvo 11,3 litro grynojo alkoholio vienam asmeniui, t. y. daugiau kaip du buteliai vyno arba 4 litrai alaus per savaitę. Vyrai suvartoja maždaug tris kartus daugiau alkoholio nei moterys.
- Siekiant sumažinti vėžio riziką, geriausia vengti vartoti alkoholinius gėrimus. Taip pat reikėtų spręsti plačiai paplitusio alkoholio prieinamumo ir visuomenės pritarimo alkoholio vartojimui (jo normalizavimo) klausimą.

Alkoholis ir vėžys

Alkoholio vartojimo lygis visame pasaulyje ir Europoje skiriasi; vidutinis alkoholio vartojimas 27 ES valstybėse narėse yra didžiausias, palyginti su kitomis ekonomiškai išsivysčiusiomis šalimis.

Alkoholiniai gėrimai – tai alus, vynas ir spiritiniai gėrimai. Paprastai aluje yra 3–7 proc. alkoholio, vyne – 9–15 proc., o spiritiniuose gėrimuose – 35–50 proc. Standartinis gėrimas, kuriame yra 10–15 gramų alkoholio, paprastai naudojamas kaip orientacinis matas siekiant kiekybiškai įvertinti alkoholio vartojimą atliekant mokslinius tyrimus ir informavimo sveikatos klausimais tikslais. Vėžio riziką lemia būtent **alkoholio kiekis** gėrime, o ne kitos sudedamosios alkoholinio gėrimo dalys.

Vartojant alkoholį net ir nedidelėmis dozėmis, mirties rizika nemažėja. Alkoholio vartojimas keliais aspektais neigiamai veikia jūsų sveikatą. Vienintelis būdas išvengti tokio neigiamo poveikio – visiškai nevartoti alkoholio.

Jaunesni asmenys dažniau vartoja alkoholį be saiko, pavyzdžiui, vienu kartu išgeria daugiau kaip 80 proc. vyno butelio arba 1,5 litro alaus. Vyresnio amžiaus grupių asmenys dažniau vartoja alkoholį kiekvieną dieną.

Alkoholinių gėrimų vartojimas turi kancerogeninį poveikį (sukelia vėžį) žmonėms, ir esama tvirtų įrodymų, kad tai lemia didesnę kelių formų vėžio riziką. Apskritai kuo daugiau alkoholio suvartojama, tuo vėžio rizika yra didesnė. Su alkoholiu siejama vėžio rizika yra dar didesnė, kai alkoholį vartojantis asmuo dar ir rūko cigaretes.

Esama pakankamai įrodymų, kad sumažinus suvartojamo alkoholio kiekį arba visiškai nustojus vartoti alkoholį, sumažėja kelių formų vėžio rizika.

Kaip sumažinti vėžio riziką?

Venkite alkoholinių gėrimų. Rinkitės nealkoholinius gėrimus. Skatinkite savo šeimą ir draugus padaryti tą patį. Rinkitės tokią veiklą, kurios metu bendraujant su kitais nevartojamas alkoholis (arba galima jo ir nevartoti), pavyzdžiui, pasivaikščiojimą arba pasisėdėjimą gurgkšnojant kavą. Kuo mažiau alkoholio suvartojama, tuo jo žalingo poveikio rizika yra mažesnė.

Denormalizuokite alkoholio vartojimą gerdami ir siūlydami alkoholinių gėrimų alternatyvas, kai švenčiamos ypatingos progos namuose ir darbo vietoje. Skatinkite, kad baruose, valgyklose, restoranuose ir sporto renginių vietose būtų siūloma alternatyvų alkoholiui.

Norėdami gauti daugiau informacijos ar pagalbos, kreipkitės į savo sveikatos priežiūros specialistą. Jūsų sveikatos priežiūros specialistas gali suteikti jums informacijos apie ryšį tarp alkoholio vartojimo ir vėžio ir padėti jums gauti pagalbos siekiant išvengti alkoholio vartojimo ir denormalizuoti šį reiškinį.

Papildoma nauda siekiant išvengti neužkrečiamųjų ligų, kurių rizikos veiksniai yra panašūs, ir skatinant sveikatingumą

Alkoholio atsisakymas ar suvartojamo jo kiekio sumažinimas daugeliu kitų aspektų yra naudingas bendrai sveikatai ir gerovei. Be kita ko, sumažėja sergamumas kvėpavimo takų infekcijomis, širdies ir kraujagyslių ligomis (įskaitant išeminę širdies ligą, hemoraginį ir išeminį insultą, hipertenzinę širdies ligą ir prieširdžių virpėjimą bei plazdėjimą), diabetu, ciroze ir kitomis lėtinėmis kepenų ligomis, pankreatitu, epilepsija, tuberkulioze, su alkoholio vartojimu siejamais sutrikimais, taip pat su transportu susijusių ir netyčinių sužalojimų, savižalos, tarpasmeninio smurto atvejų ir neigiamų psichosocialinių ir socialinių alkoholio vartojimo padarinių tiems, kurie vartoja alkoholį, ir jų aplinkai skaičius.

Konkrečios tikslinės grupės

Šiuo klausimu svarbu skirti ypatingą dėmesį vaikams, paaugliams ir jauniems suaugusiesiems, nes iš mokslinių tyrimų matyti, kad alkoholio vartojimas ir alkoholio vartojimo ypatumai (pvz., besaikis gėrimas) esant tokio amžiaus turi įtakos alkoholio vartojimo įpročiams vėlesniame gyvenime. Alkoholio vartojimo įpročiai priklauso nuo įvairių socialinių ir ekonominių veiksnių, kurie skiriasi kiekvienoje šalyje bei pagal lytį. Paprastai didesnes ir mažesnes pajamas gaunantys asmenys alkoholį vartoja dažniau nei vidutinės pajamas gaunantys asmenys. Aukštesnį išsilavinimą turinčios moterys paprastai geria dažniau nei turinčios žemą išsilavinimą.



Sužinokite apie politikos priemones, kuriomis siekiama padėti išvengti alkoholio vartojimo

Keletas iš veiksmingiausių politikos priemonių, kuriomis siekiama padėti denormalizuoti ir sumažinti alkoholio vartojimą:

- taikyti atitinkamą fiskalinę politiką, pavyzdžiui, padidinti mokesčius ir nustatyti minimalią alkoholinių gėrimų kainą;
- apriboti fizinį alkoholio prieinamumą mažmeninėje prekyboje (pvz., sutrumpinant pardavimo valandas) ir apriboti alkoholio reklamą (įvairių rūšių žiniasklaidos priemonėse);
- apsaugoti vaikus nuo alkoholio vartojimo reklamos, nes alkoholio vartojimas jauname amžiuje yra svarbus alkoholio vartojimo sulaukus pilnametystės rizikos veiksnys;
- ženklinti produktus su alkoholiu visiems gyventojams skirtais įspėjimais apie galimą žalą sveikatai.

Informacijos šaltiniai

GBD 2016 Alcohol Collaborators. (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*. National Institute for Health and Welfare (THL).

International Agency for Research on Cancer (2010). *Alcohol Consumption and Ethyl Carbamate*. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, Volume 96.

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

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 (2018). *Continuous Update Project Expert Report 2018: Alcoholic Drinks and the Risk of Cancer*.

World Cancer Research Fund (2024). Alcohol Policy. Skelbiama adresu <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*. Geneva: World Health Organization.

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

Šią faktų suvestinę parengė 1-oji su gyvensena susijusių veiksnių klausimų darbo grupė, padedama 5-osios komunikacijos ir sveikatos raštingumo klausimų darbo grupės ir Europos kovos su vėžiu kodekso penktojo leidimo projekto sekretoriato.

2025 m. spalio mėn.

Leidinį „European Code Against Cancer, 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer“ 2025 m. išleido Tarptautinė vėžio tyrimų agentūra (IARC), kuriai priklauso originalaus kūrinio anglų kalba ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)) autorių teisės. Autorių teisių turėtojas suteikė Europos Sąjungai leidimą išversti leidinį į lietuvių kalbą, ir tik ji yra atsakinga už vertimą.



© Europos Sąjunga, 2026

Norint naudoti ar atgaminti elementus, kurių autorių teisės nepriklauso Europos Sąjungai, gali reikėti gauti tiesioginį atitinkamų teisių turėtojų leidimą.

PDF ISBN 978-92-68-35794-1 doi:10.2875/2057660 EW-01-25-133-LT-N