



Zalecenie 6 – Alkohol

Unikaj napojów alkoholowych.

Najważniejsze informacje

- Regularne spożywanie napojów alkoholowych niesie za sobą poważne ryzyko zachorowania na wiele rodzajów nowotworów. Największe ryzyko dotyczy nowotworów jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku i wątroby. Ryzyko jest również podwyższone w przypadku powszechnych nowotworów, takich jak nowotwór piersi i nowotwór jelita grubego.
- W 2018 r. w Unii Europejskiej (UE) średnie spożycie wynosiło 11,3 l czystego alkoholu na osobę rocznie, co odpowiada ponad dwóm butelkom wina lub 4 l piwa tygodniowo. Mężczyźni spożywają około trzykrotnie więcej alkoholu niż kobiety.
- Aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwór, najlepiej unikać picia alkoholu. Należy także przeciwdziałać szerokiej dostępności i społecznej akceptacji (normalizacji) alkoholu.

Alkohol a nowotwory

Na świecie i w Europie poziom spożycia alkoholu różni się; w 27 państwach członkowskich UE średnie spożycie alkoholu jest najwyższe w porównaniu z innymi krajami rozwiniętymi gospodarczo.

Do napojów alkoholowych zalicza się piwo, wino i napoje spirytusowe. Piwo zawiera zazwyczaj 3–7 % alkoholu, wino 9–15 %, a napoje spirytusowe 35–50 %. W badaniach naukowych i w komunikacji zdrowotnej dotyczących spożycia alkoholu jako jednostkę odniesienia stosuje się zazwyczaj standardowy drink zawierający 10–15 g alkoholu. To **ilość alkoholu** w drinku ma znaczenie **dla ryzyka rozwoju nowotworu, a nie pozostałe składniki napoju alkoholowego**.

Picie alkoholu, nawet w małych ilościach, nie zmniejsza ryzyka śmierci. Spożywanie alkoholu ma niekorzystny wpływ na zdrowie pod wieloma względami. Jedynym sposobem, aby uniknąć negatywnych skutków picia, jest całkowita abstynencja.

Młodsze osoby są bardziej skłonne do okazjonalnego spożywania dużych ilości alkoholu, np. wypicia ponad 80 % butelki wina lub 1,5 litra piwa przy jednej okazji. Starsze grupy wiekowe częściej piją codziennie.

Spożywanie napojów alkoholowych jest rakotwórcze dla ludzi; istnieją mocne dowody na to, że zwiększa ono ryzyko rozwoju wielu rodzajów nowotworów. Zasadniczo im większe spożycie alkoholu, tym większe prawdopodobieństwo rozwoju raka. Ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe związane ze spożyciem alkoholu rośnie, gdy towarzyszy mu palenie papierosów.

Istnieją wystarczające dowody na to, że ograniczenie lub zaprzestanie picia alkoholu zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu rodzajów nowotworów.

Działania zmniejszające ryzyko zachorowania na nowotwór

Unikaj napojów alkoholowych. Wybieraj napoje bezalkoholowe. Zachęcaj rodzinę i przyjaciół, by zrobili to samo. Planuj spotkania towarzyskie, które nie wymagają picia alkoholu, np. spacerów czy wyjść na kawę. Im mniej alkoholu spożywasz, tym mniejsze jest ryzyko szkód.

Przyczyn się do zmniejszenia społecznej akceptacji picia alkoholu przez wybieranie i proponowanie alternatywy dla napojów alkoholowych podczas uroczystości rodzinnych oraz w miejscu pracy. Zachęcaj bary, stołówki, restauracje i obiekty sportowe do oferowania innych napojów niż alkohol.

Skontaktuj się z pracownikiem ochrony zdrowia, jeśli chcesz uzyskać więcej informacji lub potrzebujesz wsparcia. Pracownik ochrony zdrowia prześle ci informacje na temat związku między alkoholem a nowotworem oraz pomoże uzyskać wsparcie w rezygnacji z alkoholu lub zmianie jego postrzegania.

Dodatkowe korzyści płynące z unikania alkoholu w kontekście chorób niezakaźnych o podobnych czynnikach ryzyka oraz możliwości w zakresie promocji zdrowia

Rezygnacja z alkoholu lub ograniczenie jego spożycia przynosi wiele innych korzyści dla zdrowia i dobrostanu. Obejmują one niższe wskaźniki infekcji dróg oddechowych, chorób układu krążenia (w tym choroby niedokrwiennej serca, udaru krwotocznego i niedokrwiennej, nadciśnieniowej choroby serca oraz migotania i trzepotania przedsionków), cukrzyca, marskości i innych przewlekłych chorób wątroby, zapalenia trzustki, padaczki, gruźlicy, zaburzeń związanych ze spożywaniem alkoholu, urazów na skutek transportu, urazów niezamierzonych, samookaleceń, przemocy interpersonalnej, a także negatywnych skutków psychospołecznych i społecznych spożywania alkoholu dla osób pijących i ich otoczenia.

Konkretne grupy docelowe

Ważne jest, aby działania były ukierunkowane w szczególności na dzieci, młodzież i młodych dorosłych, ponieważ badania wykazały, że spożywanie alkoholu i wzorce picia (np. okazjonalne spożywanie dużych ilości alkoholu) w tym wieku wpływają na wzorce picia w późniejszym okresie życia. Istnieją różnice społeczno-gospodarcze we wzorcach spożywania alkoholu, które różnią się w zależności od kraju i płci. Osoby zarówno z grup o wyższych, jak i niższych dochodach mają tendencję do częstszego spożywania alkoholu niż osoby, które osiągają średnie dochody. Kobiety z wyższym wykształceniem piją częściej niż kobiety, które mają niski poziom wykształcenia.



Dowiedz się więcej o politykach wspierających unikanie spożywania alkoholu

Do najbardziej skutecznych polityk wspierających denormalizację picia alkoholu i jego ograniczanie należą:

- stosowanie instrumentów fiskalnych, takich jak podwyższanie podatków i ustalanie minimalnej ceny napojów alkoholowych,
- ograniczanie fizycznej dostępności alkoholu w sprzedaży detalicznej (np. przez skrócenie godzin sprzedaży) oraz zmniejszanie ekspozycji na reklamę alkoholu (we wszystkich mediach),
- ochrona dzieci przed promocją alkoholu, ponieważ jego spożywanie w młodym wieku podwyższa ryzyko picia w dorosłości,
- umieszczanie na produktach alkoholowych etykiet, które zawierają ostrzeżenia zdrowotne dla całej populacji.

Literatura

Baan i in., 2007. *Lancet Oncol*, 8:292–293. PMID: 17431955

Broholm i in., 2016. *Good Practice Principles for Low-Risk Drinking Guidelines*. National Institute for Health and Welfare (THL)

GBD 2016 Alcohol Collaborators, 2018. *Lancet*, 392:1015–1035. PMID: 30146330

Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem, 2010. *Alcohol Consumption and Ethyl Carbamate*. IARC monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans, v. 96. Dostępne na stronie: <https://publications.iarc.who.int/114>

OECD, 2021. *Preventing Harmful Alcohol Use*. OECD Health Policy Studies. Dostępne na stronie: https://www.oecd.org/en/publications/preventing-harmful-alcohol-use_6e4b4ffb-en.html

Rumgay i in., 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

World Cancer Research Fund, 2024. *Alcohol Policy*. Dostępne na stronie: <https://www.wcrf.org/research-policy/policy/alcohol/>

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 2018. *Continuous Update Project Expert Report 2018. Alcoholic Drinks and the Risk of Cancer*. Dostępne na stronie: <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2024/10/Alcoholic-Drinks.pdf>

Światowa Organizacja Zdrowia, 2024. *Tackling NCDs: best buys and other recommended Interventions for the prevention and control of noncommunicable diseases*, second edition. Dostępne na stronie: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240091078>

Zhao i in., 2023. *JAMA Netw Open*, 6:e236185. PMID: 37000449

Arkusz informacyjny opracowali Grupa Robocza 1 ds. czynników związanych ze stylem życia przy wsparciu Grupy Roboczej 5 ds. komunikacji i kompetencji zdrowotnych oraz Sekretariat projektu Europejski kodeks walki z rakiem, wydanie piąte.

Październik 2025 r.

Publikacja zatytułowana *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* została wydana w 2025 r. przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem (IARC), która zachowuje prawa autorskie do oryginalnej wersji angielskiej ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)). Zezwolenie na przetłumaczenie pracy na język polski zostało udzielone przez posiadacza praw autorskich Unii Europejskiej, która ponosi wyłączną odpowiedzialność za tłumaczenie.



© Unia Europejska, 2026

W przypadku wykorzystania lub kopiowania elementów, które nie są własnością Unii Europejskiej, konieczne może być uzyskanie zgody bezpośrednio od właściwych podmiotów prawa autorskiego.

PDF ISBN 978-92-68-35801-6 doi:10.2875/5570332 EW-01-25-133-PL-N