



## Kilka faktów o piciu alkoholu w Polsce

Picie napojów alkoholowych jest powszechne, przy czym mężczyźni piją znacznie więcej alkoholu niż kobiety. W badaniach przeprowadzonych przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w 2020 roku<sup>1</sup> mężczyźni deklaruowali, że sięgają po napoje alkoholowe średnio 105 dni w roku, podczas gdy kobiety – średnio 39 dni w roku. Przy czym panowie wybierali częściej piwo i napoje spirytusowe, a panie częściej piły wino. Sumarycznie, rocznie kobiety wypijały prawie czterokrotnie mniej czystego alkoholu (2,2 litra) niż mężczyźni (8,1 litra). Średnio Polacy pili około 5 litrów czystego alkoholu na osobę w roku.

Najwięcej czystego alkoholu rocznie (prawie 6,3 litra) piły osoby z grupy wiekowej 50-64 lata. Nieco mniej, bo niespełna 5,75 litra, spożywały osoby z grupy 35-49 lat. Najmłodsze osoby badane (18-34 lata) wypijały średnio 4,5 litra czystego alkoholu w roku.

Niemal co trzeci Polak pijący alkohol spożywa go co najmniej raz na tydzień (31,6%), trzech na dziesięciu (28,9%) pije co najmniej raz na miesiąc, 7,8% pije codziennie lub prawie codziennie i kolejne trzy na dziesięć (30,2%) pije rzadziej. Jednocześnie 7,3% kobiet i prawie 16% mężczyzn potwierdza, że zdarza im się (często lub czasami) pić po prostu po to, żeby się upić. Sięganie po alkohol od rana jest także bardziej powszechne wśród mężczyzn; w omawianym badaniu do porannego picia przyznało się 7% respondentów, przy czym 7 razy częściej są to mężczyźni (prawie 11%) niż kobiety (1,6%).

Alkohol najczęściej spożywany jest w okolicznościach towarzyskich: u kogoś w domu, z partnerami i rodziną, ze znajomymi, przyjaciółmi, kolegami (około 90% sytuacji). Ponad 55% mężczyzn i 36% kobiet jest zdania, że alkohol poprawia atrakcyjność imprez i uroczystości często lub przynajmniej czasami. Picie w samotności jest znacznie mniej powszechne, ale wśród pijących samotnie około 13% sięga po alkohol kilka (tj. od 1 do 4) razy w tygodniu, zaś 5% badanych robi to codziennie lub prawie codziennie. Zdecydowanie najrzadziej praktykowane jest picie alkoholu na zewnątrz, czyli w parkach, na ulicy – prawie ¾ badanych nie miało takich doświadczeń w roku poprzedzającym badanie.

---

<sup>1</sup> Magdalena Rowicka, Sławomir Postek, Marta Zin-Sędek, Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce. Raport z badań kwestionariuszowych 2020 r., PARPA, Warszawa 2021, [https://www.parpa.pl/images/wzorykonsumpcji\\_2020.pdf](https://www.parpa.pl/images/wzorykonsumpcji_2020.pdf) [dostęp: 29.06.2023].

Raport pod red. Andrzeja Falla pt. *Zwrot w modelach konsumpcji. 2. Edycja raportu Alkohol w Polsce*<sup>2</sup> wskazuje na dwie rozbieżne tendencje we wzorach picia alkoholu. Pierwsza z nich to wzrost konsumpcji mocnych napojów spirytusowych, zwłaszcza wśród osób, które już wcześniej piły nadmiernie. Związane jest z tym zjawisko *binge drinking*, za które przyjmuje się spożywanie co najmniej 6 jednostek czystego alkoholu przy jednej okazji (orientacyjnie to 3 piwa, 3 lampki wina, 3 pięćdziesiątki wódki).

Druga światowa tendencja, obecna także w Polsce, to rozpowszechnianie się mody na napoje niskoprocentowe i trunki bezalkoholowe (*NoLo – no alcohol, low alcohol*), które smakowo przypominają ulubione alkohole i celebrytuje się je podobnie.

Kampania *Na zdrowie* zainicjowana przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, a realizowana przez Fundację Poza Schematami, wskazuje na ryzyko związane z używaniem alkoholu i na korzyści, które mogą się wiązać z ograniczeniem ilości lub częstotliwości jego spożywania.

---

<sup>2</sup> <https://pracodawcyrp.pl/opinie-raporty/zwrot-w-modelach-konsumpcji-ii-edycja-raportu-alkohol-w-polsce> [dostęp: 30.08.2023].