

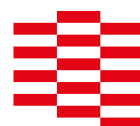
# ZWROT W MODELACH KONSUMPCJI

2. edycja raportu  
ALKOHOL W POLSCE



# 2023

Opracowanie zbiorcze pod redakcją zespołu prof. Andrzeja M. Fala  
WARSZAWA 2023 r.



Pracodawcy  
Rzeczypospolitej  
Polskiej



# Spis treści

<b>1.</b>	<b>POLSKI RYNEK ALKOHOLOWY PRZEZ 2 LATA PANDEMII</b>	<b>10</b>
1.1	Pierwszy rok – mniej piwa, więcej whisky i rumu	10
1.2	Drugi rok – rośnie sprzedaż drogich trunków	11
<b>2.</b>	<b>ZMIANY W MODELACH KONSUMPCJI ALKOHOLU NA ŚWIECIE</b>	<b>14</b>
2.1	Alkohol w krajach OECD w kontekście pandemii	14
2.2	Binge drinking	17
<b>3.</b>	<b>KONSUMPCJA ALKOHOLU W POLSCE</b>	<b>21</b>
3.1	Rok przed pandemią	21
3.2	Wielkość i struktura spożycia napojów alkoholowych 2020-2021	23
3.3	Modele konsumpcji alkoholu	25
•	Abstynenci	25
•	Średnia ilość czystego alkoholu wypijanego w danym napoju alkoholowym	26
•	Całkowita wielkość i rozkład spożycia alkoholu	27
3.4	Pijący ryzykownie	30
<b>4.</b>	<b>ALKOHOL PO PANDEMII – JAK ZMIENIŁ SIĘ MODEL KONSUMPCJI</b>	<b>32</b>
4.1	Częstotliwość konsumpcji alkoholu przed pandemią, w czasie lockdownu i obecnie	33
4.2	Zmiana modelu picia alkoholu na bardziej ryzykowny	34
<b>5.</b>	<b>ALKOHOL I NIELETNI</b>	<b>39</b>
5.1	Rozpowszechnienie alkoholu wśród polskiej młodzieży	40
5.2	Picie alkoholu przez młodzież w Europie	41
5.3	Młodzi powielają modele picia alkoholu przez dorosłych	44
5.4	Zakupy napojów alkoholowych przez młodzież	46
5.5	Postawy rodziców wobec picia alkoholu przez nieletnich	47
5.6	Nieszczęśliwe nastolatki w pandemii a alkohol	48
<b>6.</b>	<b>PODSUMOWANIE</b>	<b>50</b>

# Słowo wstępne

Po trzech latach od publikacji pierwszej edycji raportu „Alkohol w Polsce – kontekst społeczny, rynkowy i legislacyjny” oddajemy w Państwa ręce jego drugą edycję, w której pod lupę bierzemy rynek alkoholu w latach 2020 – 2021, czyli w okresie pandemicznych ograniczeń oraz przyglądamy się, jak w tym czasie zmieniły się zachowania konsumentów związane z alkoholem. Analizujemy również, czy są to zmiany trwałe i na ile wpływają na obecne modele konsumpcji napojów alkoholowych. Czy domowe „happy hours” i „quarantini”, które niestety stały się popularne w czasie społecznej izolacji i pracy zdalnej to nowy wzorzec picia w Polsce?

Badania pokazują, że okres znacznego ograniczenia życia społecznego i kontaktów bezpośrednich, trudności w adaptacji do nauki i pracy zdalnej, a potem w powrocie do normalności, poczucie zagubienia i niepewności jutra, które spotęgowały wojna tuż za naszą granicą oraz trudna sytuacja ekonomiczna w kraju, tworzą warunki sprzyjające sięganiu po używki takie, jak alkohol, które błędnie traktujemy jako pomoc w radzeniu sobie z problemami. Osoby, które już wcześniej skłonne były do picia szkodliwego i nadmiernego, w większym stopniu stały się podatne na zwiększanie ilości wypijanego alkoholu i zachowania ryzykowne. Zwiększył się odsetek Polaków, którzy piją nadmiernie - to 27% pijących alkohol, a więc niemal 10 p. p. więcej niż jeszcze kilka lat temu. Zjawisko to badacze obserwują w przypadku większości krajów rozwiniętych. Z drugiej jednak strony wyraźnie rysuje się także trend poszukiwania zamienników dla produktów alkoholowych i odchodzenia lub zmniejszenia spożywania alkoholu. W Polsce to zjawisko obserwujemy w rosnącej popularności napojów 0,0%, zwłaszcza piwa, co przyczynia się do redukcji całkowitej konsumpcji alkoholu i w efekcie ograniczenia szkód zdrowotnych z nią związanych.


Dodatkowo, na polskim rynku widać też wyraźną zmianę w strukturze pitego przez Polaków alkoholu – z napojów niskoprocentowych znowu przestawiamy się na alkohole wysokoprocentowe. Wskazuje na to istotny wzrost spożycia napojów spirytusowych oraz spadek konsumpcji piwa. Przesunięcie konsumpcji w kierunku mocnych trunków (napoje spirytusowe mają już blisko 40% udział w strukturze konsumpcji – największy od 30 lat) w połączeniu ze wzrostem odsetka Polaków, którzy piją nadmiernie i ryzykownie według standardów wyznaczonych przez WHO to zdecydowanie zła prognoza dla zdrowia publicznego w Polsce. Dlatego najważniejszym wyzwaniem polityki alkoholowej państwa na najbliższe lata jest dążenie do redukcji zjawiska picia nadmiernego i walka ze zjawiskiem tzw. *binge drinking*, które są przyczyną największych szkód zdrowotnych i społecznych.

Zachęcam wszystkich do rozważnej lektury nowej edycji raportu „Alkohol w Polsce” pod redakcją zespołu Prof. dr hab. Andrzeja Mariusza Fala.



**Rafał Baniak**

**Prezes Zarządu  
Pracodawców Rzeczypospolitej Polskiej**

 Pracodawcy  
Rzeczypospolitej  
Polskiej

# Od Autora

Pandemia COVID-19, oprócz ewidentnego wpływu na zdrowie, długość i jakość życia ludzi, bardzo znacząco wpłynęła na szereg zachowań i reakcji interpersonalnych. Czynniki szczególnie silnie sprawczymi w tym zakresie były istotne zmiany w wielu dziedzinach życia społecznego, wynikające na samym początku z lockdownów, następnie z ograniczenia kontaktów społecznych (długi okres zamknięcia placówek kulturalnych, szkół, sklepów itd.), a w końcu z bardziej trwałego zjawiska – pracy zdalnej. Dodatkowo, w okresie kolejnych szczytów zachorowań nałożył się stres związany z zachorowaniem, przebywaniem na kwarantannie czy długotrwałą izolacją. Łącznie zmieniło to niekorzystnie szereg zachowań na bardziej antyzdrowotne. Dotyczy to także spożycia alkoholu.

W pierwszym raporcie „Alkohol w Polsce. Kontekst społeczny, rynkowy i legislacyjny” pokazaliśmy, że ok. 19% pijących w Polsce pije ryzykownie i, w oparciu o uznane skale oceny (WHO), jednoznacznie wskazaliśmy niebezpieczeństwo dalszego wzrostu tej grupy. Rzeczywiście w okresie pandemii ten odsetek niestety się zwiększył. Przy nadal spadającej konsumpcji piwa, istotnie wzrosło spożycie mocnych alkoholi przy zauważalnym procesie „premiumizacji”, (czyli wzrastającej konsumpcji droższych alkoholi, strefy „premium”). Te dwa wzrostowe trendy – *binge drinking* i rosnący udział alkoholi mocnych w rynku są szczególnie niepokojące, stanowią potencjalnie ogromne zagrożenie w obszarze zdrowia publicznego.

Po okresie zmian i ograniczeń pandemicznych przyszedł okres, w którym z jeszcze większą determinacją niż poprzednio trzeba forsować korzystne rozwiązania - zarówno w medycynie naprawczej, która musi poradzić sobie ze skutkami ograniczenia opieki nad chorymi na większość chorób przewlekłych w okresie pandemicznym, główną składową tzw. długu zdrowotnego, jak i w działaniach profilaktycznych. Ostatni obszar jest niezwykle trudny. Czynniki behawioralne, w tym nadmierne spożycie alkoholu były w Polsce bardzo trudne do korygowania.

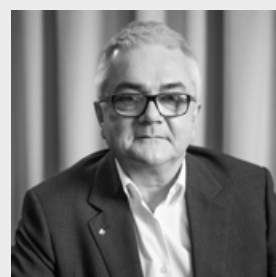
Zauważalne są jednak elementy mogące stanowić doskonały punkt wyjścia do dobrze prowadzonych akcji zmierzających do korzystnych zmian w profilu i do istotnej redukcji całkowitego spożycia alkoholu. Te nieco bardziej optymistyczne sygnały to: przybywający odsetek osób deklarujących częściową lub całkowitą abstynencję oraz rosnąca popularność trunków 0,0%. Widząc te procesy oraz mając także nadzieję, że rozsądnie stosowane fiskalne mechanizmy zaczną zachęcać do mniej szkodliwych profili spożycia, oddajemy Państwu do lektury drugą edycję Raportu.

Tak, jak poprzednim razem publikację Raportu należy uznać za głos w dyskusji o kierunkach wiodących do redukcji ilości spożywanego alkoholu, a przede wszystkim liczby nadmiernie i szkodliwie pijących alkohol w Polsce.

## Prof. dr hab. Andrzej Mariusz Fal

Kieruje Kliniką Alergologii, Chorób Płuc i Chorób Wewnętrznych CSK MSWiA w Warszawie. Jest profesorem Katedry Zdrowia Publicznego UM we Wrocławiu oraz Collegium Medicum UKSW w Warszawie. Opublikował w Polsce i za granicą ponad 350 prac z dziedziny alergologii, chorób wewnętrznych i zdrowia publicznego. Wypromował trzynastu doktorów.

Jest Prezesem Zarządu Polskiego Towarzystwa Zdrowia Publicznego, członkiem Rady Głównej Nauki i Szkolnictwa Wyższego, członkiem Rady GLIMMER Initiative, profesorem h.c. Uniwersytetu Medycznego w Połtawie. Przez dwie kadencje członkiem Rady Polsko-Amerykańskiej Komisji Fulbrighta; przedstawicielem Polski w European Medicines Agency (CAT) w Londynie, członkiem Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk, Przewodniczącym Komitetu Europe and CIS w American Academy of Allergy Asthma and Immunology, członkiem zarządu światowego Stowarzyszenia Bronchologii.





# Streszczenie

■ Podczas dwóch pandemicznych lat całkowita konsumpcja czystego alkoholu na głowę mieszkańca Polski zmalała – w 2020 wyniosła 9,62 litrów per capita, w roku 2021 – 9,7 litrów per capita. Jest to spadek o odpowiednio 0,16 litra oraz 0,08 litra względem roku 2019 (dane Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – PARPA).

■ 19,2% badanych przez PARPA w ramach projektu „Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce, 2020” zadeklarowało abstynencję od co najmniej 12 miesięcy, przy czym wśród niepijących alkohol jest zdecydowanie większy odsetek kobiet (26,5%) niż mężczyzn (12,6%).

■ Zdaniem ekspertów pandemia spotęgowała niestety negatywne zachowania związane z piciem alkoholu – zwiększyła ilość i częstotliwość picia, szczególnie wśród osób, które już wcześniej piły ryzykownie, zmieniła modele konsumpcji – powszechne stało się picie w domu, samotnie, od wcześniejszych godzin. Nasiliła także zjawisko binge drinking - 23% pijących przyznało, że picie nadmierne podczas jednej okazji zdarzało im się częściej niż przed rokiem 2020<sup>1</sup>. O ile w wielu krajach zmniejszył się całkowity wolumen pitego alkoholu, o tyle wśród osób już wcześniej pijących nadmiernie, poziom konsumpcji jeszcze wzrósł<sup>2</sup>.

■ Zjawisko *binge drinking* nasiliło się również w Polsce. Badanie wzorów konsumpcji alkoholu zrealizowane przez PARPA w 2020 roku pokazało, że 73% konsumentów alkoholu pije go w sposób umiarkowany, który nie niesie ze sobą poważnego ryzyka szkód zdrowotnych (do 6 litrów czystego alkoholu rocznie). 27% pije w sposób ryzykowny i szkodliwy (powyżej 6 litrów czystego alkoholu rocznie), przy czym 11,6% to osoby nadużywające alkoholu (pijące powyżej 12 litrów czystego alkoholu rocznie). Porównując te dane z wynikami z lat poprzednich widzimy wzrost odsetka pijących nadmiernie i szkodliwie o 8 p. p.

■ Analiza modelu picia alkoholu przez osoby pijące ryzykownie oraz nadmiernie (co najmniej 6 SJA przy jednej okazji) potwierdza tezę, że pandemia i społeczna izolacja zwiększyły w Polsce konsumpcję alkoholu wśród konsumentów, którzy już wcześniej pili nadmiernie, nasiliły też negatywne zachowania związane ze szkodliwym piciem napojów alkoholowych. Statystyki nie powróciły do stanu sprzed pandemii – występowanie niepożądanych zachowań we wzorcach konsumpcji alkoholu utrzymuje się obecnie albo na podwyższonym poziomie, albo wręcz większym niż przed pandemią i w trakcie lockdownów<sup>3</sup>. Niezależnie od przyjętych zmiennych demograficznych, średnia ilość czystego alkoholu jest co najmniej dwa razy większa w przypadku picia napojów spirytusowych niż kiedy pite jest wino czy piwo.

---

1. Dane OECD

2. Dane OECD

3. SW Research: Zmiana profilu konsumpcji napojów alkoholowych w Polsce w trakcie i po pandemii, 2022

■ Rynek napojów alkoholowych zmalał pod względem ilościowym w roku 2020 o 1% i w roku 2021 o 3,9%, a powodem spadku było zmniejszenie sprzedaży piwa<sup>4</sup>. Po dwóch latach pandemii<sup>5</sup> dane pokazują, że rośnie sprzedaż napojów spirytusowych, wśród których na znaczeniu zyskują segmenty tzw. alkoholu premium (np. rum, whisky i gin); maleje sprzedaż piw alkoholowych, zwłaszcza piw mocnych oraz rośnie segment piw 0,0%. Efektem jest zmiana w strukturze konsumpcji napojów alkoholowych w Polsce – największy od 30 lat udział napojów spirytusowych (40%), wzrost udziału wina (do 10%) i najmniejszy od 20 lat udział piwa<sup>6</sup>. Sposób konsumpcji alkoholu w Polsce przesuwają się w kierunku tzw. wschodniego modelu picia, z rosnącym udziałem napojów wysokoprocentowych kosztem tych o niskiej zawartości alkoholu oraz niskim udziałem wina.

■ Te dwa wzrostowe trendy – *binge drinking* i rosnący udział alkoholi mocnych w rynku są szczególnie niepokojące, bo stanowią potencjalnie ogromne zagrożenie w obszarze zdrowia publicznego. Czynniki behawioralne, w tym nadmierne spożycie alkoholu były w Polsce zawsze bardzo trudne do korygowania, choć widać optymistyczne sygnały: odsetek osób deklarujących częściową lub całkowitą abstynencję oraz rosnąca popularność napojów 0,0%. Dlatego potrzebne jest wspieranie mechanizmów, które zachęcają społeczeństwo do umiarkowanych, mniej szkodliwych profili spożycia.



4. Dane rynkowe NielsenIQ  
5. Dane rynkowe NielsenIQ  
6. Statystyki PARPA





# 1. POLSKI RYNEK ALKOHOLOWY przez 2 lata pandemii

## 1.1 Pierwszy rok – mniej piwa, więcej whisky i rumu

Pandemiczne lata 2020 – 2021 przyniosły wiele zmian na rynku alkoholu, które być może wyznaczają kierunek rozwoju całego sektora napojów alkoholowych w Polsce w dłuższej perspektywie czasowej. Lockdowny i zmiany w trybie życia oraz w sposobie robienia zakupów, zamknięcie gastronomii, brak imprez masowych i znaczne ograniczenie życia towarzyskiego oraz turystyki, a do tego wzrost podatku akcyzowego to kombinacja czynników, która bardzo namieszała na rynku. W efekcie w roku 2020 wartość rynku alkoholowego wyniosła 39,2 mld złotych, czyli o 7% więcej niż w 2019 roku, zaś jego wolumen spadł o 1%<sup>7</sup>. Kluczowy dla całego sektora okazał się spadek kategorii piwa.

Kilka kategorii napojów spirytusowych odnotowało dwucyfrowe wzrosty: whisky (+15%), rum (+30%), gin (+26%) oraz tequila (+20%). Wódka utrzymała poziom wielkości sprzedaży z poprzedniego roku (+0,2%), przy jednoczesnym wzroście wartości o 8%.

Pierwszy rok pandemii okazał się też bardzo dobry dla kategorii wina, która rozwijała się prawie dwa razy szybciej pod względem wolumenu (+8%) niż rok wcześniej. Nie zaszkodziło jej zamknięcie gastronomii, bo Polacy, w przeciwieństwie do konsumentów z krajów winiarskich, kupują wino głównie w sklepach, aby wypić je w domu.

Zamknięte lokale gastronomiczne, brak masowych imprez i ograniczone możliwości towarzyskich spotkań odbiły się natomiast na wynikach sprzedaży w kategorii piwa, która w roku 2020 spadła pod względem wolumenu o 1,6%, co oznacza 52 mln litrów piwa mniej niż w roku poprzednim. Najbardziej znaczący spadek zanotował największy segment kategorii – alkoholowy lager (-2,6%), a w szczególności segment piw mocnych (tzw. mocny lager), którego sprzedaż skurczyła się o 4,7%. Malejący wolumen piw mocnych jest obserwowany od kilku lat, jednak w 2020 roku dynamika spadku była większa (-4,7% w 2020 wobec -3,9% w 2019).

Jedyną kategorią w piwie, która urosła i wartościowo, i ilościowo w pierwszym roku pandemii było piwo 0,0%. Wartość segmentu piw zero przekroczyła 1 mld zł (wzrost o 5,7% vs 2019), a pod względem ilości segment urósł o blisko 20% względem poprzedniego roku.

Pierwszy rok pandemii pokazał umocnienie dwóch trendów na polskim rynku alkoholowym wskazanych w poprzedniej edycji raportu „Alkohol w Polsce – kontekst społeczny, rynkowy i legislacyjny” z 2019 roku: tzw. premiumizacji (czyli wzrastającej konsumpcji droższych alkoholi, strefy „premium”) oraz wyraźnego trendu wzrostu spożycia piwa 0,0%. To z jednej strony zwrot konsumentów w kierunku trunków droższych, uznawanych za wysokojakościowe (i dotyczy to wszystkich kategorii napojów alkoholowych), z drugiej zaś strony – dynamiczny rozwój segmentu piw z zerową zawartością alkoholu, co także jest odzwierciedleniem zmian, które zaszły w postawach konsumenckich - większym zainteresowaniem zdrowotnym wymiarem kupowanej żywności<sup>8</sup>. W 2021 roku prawie trzy czwarte zapytanych przez IPSOS polskich konsumentów stwierdziło, że żywność ma duży, bardzo duży albo nawet decydujący wpływ na ich zdrowie. W 2008 podobnego zdania była tylko jedna trzecia badanych.

7. Dane rynkowe NielsenIQ: <https://nielseniq.com/global/pl/landing-page/30-lat-nielseniq-w-polsce/>

8. IPSOS: Covid365 - „Co pozostawiło po sobie 365 dni pandemii koronawirusa? Co może przynieść kolejne 365 dni?”, marzec 2021, <https://www.ipsos.com/pl-pl/covid-365-wyniki-badania-po-roku-pandemii>

## 1.2 Drugi rok – rośnie sprzedaż drogich trunków

W 2021 roku wydatki polskich konsumentów na alkohol wyniosły 40,2 mld zł, więcej o 2,5% względem poprzedniego roku. Natomiast ilościowo Polacy wypili mniej napojów alkoholowych niż rok wcześniej - cały rynek alkoholowy zmniejszył się o 3,9% i podobnie, jak rok wcześniej – do spadku w głównej mierze przyczyniło się piwo<sup>9</sup>. Według GUS w drugim roku pandemii sprzedaż piwa spadła do poziomu najniższego od ponad 10 lat. Cała kategoria skurczyła się o 4% pod względem ilościowym, a największy spadek znowu zanotował segment piw mocnych (-5,2% vs rok 2020)<sup>10</sup>.

Dwucyfrowe wzrosty wielkości sprzedaży widoczne były ponownie w dwóch kategoriach napojów spirytusowych – rum (+18,9% vs rok 2020) oraz gin (+11,6% vs rok 2020), a także w winach aromatyzowanych i owocowych (+18,7% vs rok 2020)<sup>11</sup>.

Najmniejsza od ponad 10 lat konsumpcja piwa przełożyła się na spadek ilości alkoholu sprzedawanego w piwie i to w stopniu większym niż kurczenie się samej kategorii. W 2021 roku wolumen alkoholu z piwa zmniejszył się o 5,4% względem roku poprzedniego<sup>12</sup>. To efekt spadku sprzedaży głównie piw mocnych i wzrostu segmentu piw bezalkoholowych, których sprzedaż ilościowa, w przeciwieństwie do piw z alkoholem, urosła o niemal 6% w drugim roku pandemii.

Piwa bezalkoholowe to swoista rewolucja 0,0% na polskim rynku, bo są jedynym segmentem „zero procent” na rynku, który tak szybko rośnie rok do roku. Jest to spójne ze wspomnianą już zmianą wartościowania - raport IPSOS – Covid 365 z marca 2021, pokazuje, że dla siedmiu na dziesięciu Polaków najważniejszą wartością stało się zdrowie – własne i bliskich, a co za tym idzie - zmieniło się podejście do wyboru produktów żywnościowych i napojów. Według badaczy IPSOS konsumenci podczas zakupów zwracają większą uwagę niż przed pandemią na takie cechy produktów, jak: skład, aspekty zdrowotne, kaloryczność i aspekty ekologiczne. Piwa z zerową zawartością alkoholu wprost odpowiadają na te potrzeby. Dane zebrane w raporcie Związku Pracodawców Przemysłu Piwowarskiego<sup>13</sup> wskazują, że Polska wyrosła na potężnego europejskiego gracza na rynku piw zero – produkuje 12% wolumenu piw bezalkoholowych w Europie i wraz z Niemcami, Hiszpanią i Holandią należy do grupy czterech państw, które razem warzą blisko 75% piwa bezalkoholowego w Unii Europejskiej<sup>14</sup>.

Rewolucja 0,0% nie jest tylko polskim fenomenem. Odzwierciedla globalne trendy zmian w postawach konsumentów wobec wyboru produktów żywnościowych. Coraz więcej odbiorców wybiera produkty, lepiej współgrające z ich stylem życia, samopoczuciem i zdrowiem. To trend poszukiwania produktów BFY (ang. Better For You – Lepsze dla Ciebie). W przypadku napojów, w tym alkoholowych, produkty BFY to takie, dzięki którym można przede wszystkim ograniczyć spożycie alkoholu oraz zmniejszyć ilość kalorii.

Szczególną rolę odgrywa pokolenie Zet, którego pierwsze roczniki usamodzielnily się i podejmują decyzje zakupowe. Zetki, jak żadne inne z dotychczasowych pokoleń, są zdeterminowane, by zmniejszać ilość wypijanego alkoholu i ograniczać spożycie produktów, które uznają za szkodliwe dla zdrowia lub planety. Piwo 0,0% odpowiada na te potrzeby – dostarcza orzeźwienia i smaku bez alkoholu, a do tego dostarcza o połowę mniej kalorii niż piwo z alkoholem. W ten sposób piwa bezalkoholowe realnie przyczyniają się do zmniejszenia ilości konsumowanego alkoholu i ewidentnie stały się motorem rozwoju nowoczesnego segmentu piwa<sup>15</sup>.

9. NielsenIQ

10. NielsenIQ

11. NielsenIQ

12. NielsenIQ

13. <https://www.browary-polskie.pl/raport-rewolucja-00-na-rynku-piwowarskim/>

14. Związek Pracodawców Przemysłu Piwowarskiego: raport „Rewolucja 0,0% na rynku piwowarskim”, wrzesień 2022

15. Związek Pracodawców Przemysłu Piwowarskiego: raport „Rewolucja 0,0% na rynku piwowarskim”, wrzesień 2022

*Dynamicznie rozwijająca się od kilku lat kategoria piw bezalkoholowych znalazła już sobie trwałe miejsce w świecie piwa. Coraz częściej widzimy też, że z pozycji napoju „zamiast”, „kiedy nie mogę pić alkoholu”, (najczęściej w sytuacji prowadzenia samochodu), piwa bezalkoholowe stały się dla części konsumentów głównym wyborem, a dla pewnej, rosnącej grupy - wręcz jedynym, zwłaszcza w przypadku bezalkoholowych piw smakowych. Warto zwrócić uwagę na różnice w konsumpcji poszczególnych typów piw bezalkoholowych: osoby młodsze i kobiety częściej sięgają po bezalkoholowe piwa smakowe, mężczyźni – po bezalkoholowe lagery. Różne są również motywy wyboru tego typu piw – młodzi częściej piją je z powodu aktywnego, sportowego trybu życia, starsi – z przyczyn zawodowych (praca, obowiązki) lub zdrowotnych.*



**Radosław Soszka**  
**Business Unit Director IQS**

badacz zajmujący się tematyką piwa od blisko 20 lat, twórca syndykatowego badania NeedforBeer - opracowania opisującego konsumpcję i zakup różnych gatunków piwa, którego szósta już edycja powstała w 2022 roku.

Bilans dwóch pandemicznych lat w sektorze napojów alkoholowych pokazuje nam trzy główne kierunki, w których podążył rynek i konsumpcja. Po pierwsze, rośnie sprzedaż napojów spirytusowych, wśród których na znaczeniu zyskują tzw. segmenty alkoholu premium: rum, whisky i gin. Po drugie, systematycznie maleje sprzedaż piw alkoholowych, zwłaszcza piw mocnych, po trzecie - rośnie segment piw 0,0%. To z kolei powoduje, że rok do roku maleje średnia zawartość alkoholu w piwie - obecnie wynosi 5,3% dla całej kategorii oraz zmniejsza się udział piwa w strukturze spożycia alkoholu w Polsce.



**Według danych Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zmiany w strukturze konsumpcji napojów alkoholowych w Polsce pokazują największy od lat 90. ubiegłego wieku udział napojów spirytusowych (blisko 40%), wzrost udziału wina, który jednak jest mniejszy niż 10% oraz najmniejszy od 20 lat udział piwa w strukturze spożycia alkoholu przez Polaków.**





# 2

## Zmiany w modelach **KONSUMPCJI ALKOHOLU** na świecie

### 2.1 Alkohol w krajach OECD w kontekście pandemii

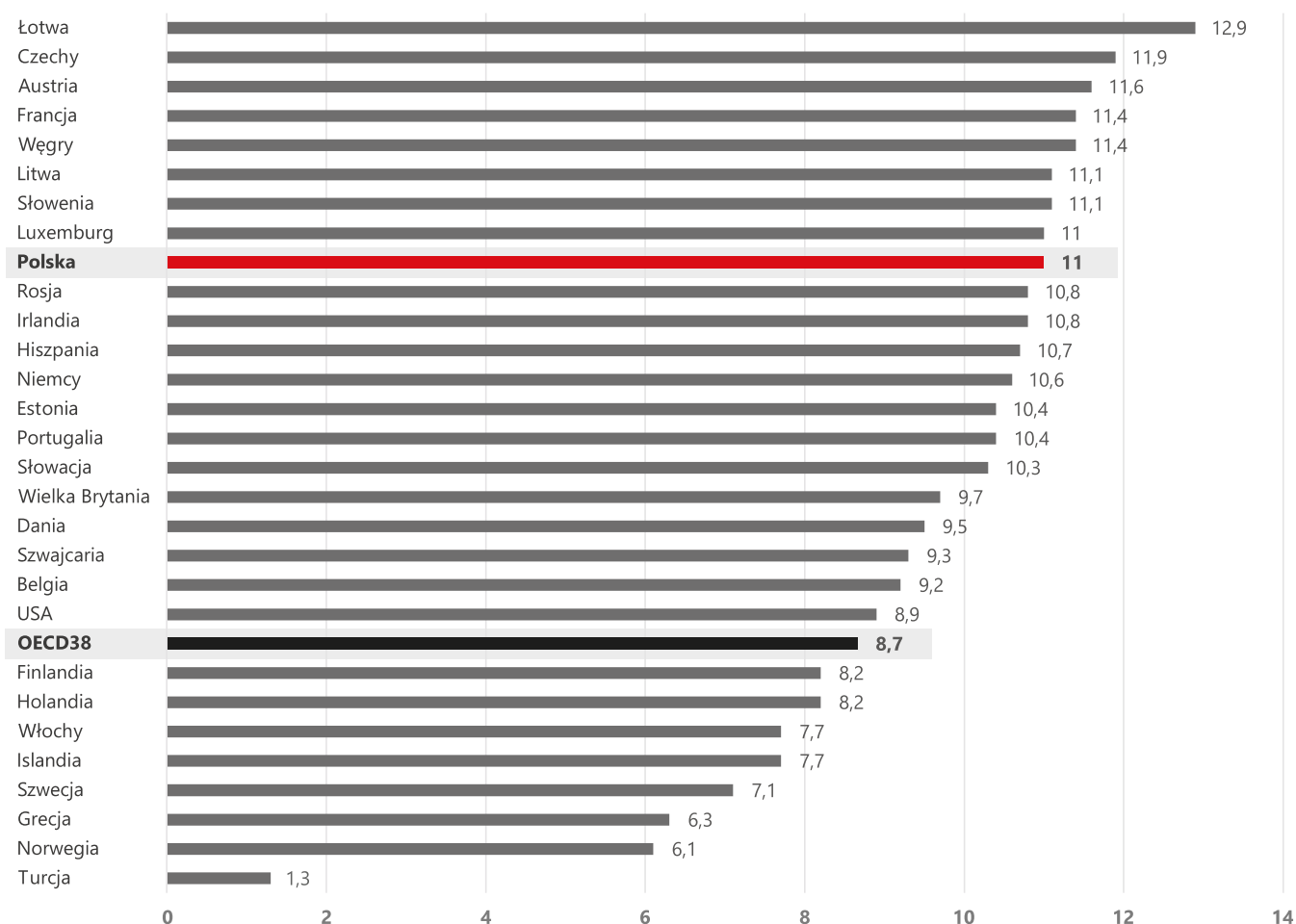
Analizy WHO i OECD niestety nie obejmują kompletnych danych za dwa lata pandemii, do których ten raport się odnosi, ze względu na brak danych porównawczych z poszczególnych krajów. Istnieje jednak szereg publikacji, które pozwalają wysnuć pewne wnioski na temat tego czy i jak zmieniły się wzorce konsumpcji alkoholu w różnych krajach świata w okresie ograniczeń i społecznej izolacji spowodowanych COVID-19.

Bez wątpienia zasadniczą zmianą, którą nastąpiła w modelach konsumpcji jest przeniesienie picia napojów alkoholowych z barów czy restauracji do domów. Eksperci podkreślają, że pandemia i lockdowny zintensyfikowały zjawisko picia szkodliwego i ryzykownego, bo dla wielu osób alkohol stał się sposobem na codzienne radzenie sobie ze zwiększonym poziomem stresu, problemami w relacjach rodzinnych oraz z obawami o przyszłość, a nawet sposobem na spędzanie czasu w samotności i zamknięciu. Pomimo, że w wielu krajach zmniejszył się całkowity wolumen pitego alkoholu, to wśród osób już wcześniej pijących nadmiernie, poziom konsumpcji jeszcze wzrósł.

Punktem odniesienia jest rok 2019, dla którego dostępne są pełne dane, zarówno WHO, jak i OECD. Wynika z nich, że średni poziom spożycia czystego alkoholu w 38 krajach OECD to 8,7 litrów per capita. W większości krajów europejskich konsumpcja była jednak na wyższym poziomie – powyżej 10 litrów.



**Rys 1. Konsumpcja alkoholu w litrach per capita (populacja 15+) - rok 2019**



**Źródło:** OECD Health Statistics 2021

(<https://www.oecd-ilibrary.org/sites/33f1adad-en/index.html?itemId=/content/component/33f1adad-en#figure-d1e2164>)

Zebrane dane z kilku krajów na temat picia alkoholu w pandemii wskazują, że większość z nich w 2020 roku utrzymała podobny poziom konsumpcji, jak w 2019 roku, ale w jednym – Norwegii wzrósł on aż o 18% do 7 litrów per capita (w roku 2019 – 6,1 litra)<sup>16</sup>. Niemcy, Wielka Brytania i USA zanotowały w 2020 roku wzrost sprzedaży alkoholu od 3% do 5% i o ile nastąpiło załamanie sprzedaży w gastronomii, to sprzedaż napojów alkoholowych online skoczyła w USA aż o 234%<sup>17</sup>.

Natomiast w Polsce, według danych GUS spożycie alkoholu w roku 2020 spadło o 0,16 litra per capita (z 9,78 l do 9,62 l). Różnice w danych podawanych przez GUS i OECD wynikają stąd, że spożycie przez OECD jest liczone na populacji w wieku 15+, zaś przez GUS na całej populacji.

Z obszernego badania Global Drug Survey (GDS)<sup>18</sup> zrealizowanego w maju i czerwcu 2020 roku na 55 tysiącach respondentów z 12 krajów (Australia, Austria, Brazylia, Francja, Niemcy, Irlandia, Holandia, Nowa Zelandia, Szwajcaria, Wielka Brytania i USA) wynika, że 36% konsumentów zwiększyło picie alkoholu w pierwszym roku pandemii, 22% zmniejszyło, 42% pozostało na tym samym poziomie konsumpcji. Jeszcze większy odsetek zadeklarował zwiększenie częstotliwości picia (46%).

16. <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/the-effect-of-covid-19-on-alcohol-consumption-and-policy-responses-to-prevent-harmful-alcohol-consumption-53890024/>

17. tamże

18. <https://www.globaldrugsurvey.com/gds-covid-19-special-edition-key-findings-report/>

## Rys. 2. Zmiana ilości i częstotliwości picia alkoholu w 1. roku pandemii



Źródło: <https://www.globaldrugsurvey.com/gds-covid-19-special-edition-key-findings-report/>

Raport GDS wskazuje również na inne niepokojące zjawisko związane ze zmianą modelu konsumpcji alkoholu w pandemii – aż 30% respondentów przyznało, że zaczęli picie wcześniej w ciągu dnia, niż miało to miejsce przed 2020 rokiem, a w przypadku kobiet odsetek ten był jeszcze większy - 32%.

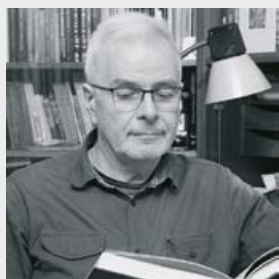
Główne powody zwiększonego i częstszego picia alkoholu, które ujawnił raport GDS były przede wszystkim związane ze stanem psychicznym respondentów, stresem, poczuciem osamotnienia, a także faktem, że pracując czy ucząc się zdalnie, podlegali mniejszej kontroli społecznej i mieli więcej wolnego czasu.

*Większość ludzi prowadzi aktywny tryb życia w relacjach z innymi: spotkania ze znajomymi, rodziną, wyjścia do kina, turystyka, zajęcia sportowe. Żyjemy dłużej i intensywniej, czujemy się ludźmi wolnymi i niezależnymi. W roku 2020 nagle następuje gwałtowne „zahamowanie” naszej aktywności: praca i nauka – zdalnie, brak wyjazdów, ograniczenie relacji społecznych niezbędnych do prawidłowej egzystencji człowieka.*

*Opierając się na doświadczeniach z mojej pracy zawodowej (warsztaty, praca indywidualna) mogę potwierdzić, że ta nagła zmiana w naszym życiu wywołała wiele uczuć, niemyłych i dolegliwych, jak: bezsilność, bezradność, lęk, niepokój, złość a czasami wściekłość. Byliśmy zamknięci na małej powierzchni w domu, z innymi członkami rodziny, do czego poza weekendami nie byliśmy przyzwyczajeni. Pojawiały się konflikty z dziećmi i współmałżonkami. Wszystko zaczynało nas drażnić, irytować.*

*Wśród tych nieprzyjemnych uczuć współczesnemu człowiekowi najtrudniej jest poradzić sobie z bezsilnością i bezradnością, gdy nie mamy na coś lub kogoś wpływu. I wtedy najprostszym sposobem radzenia sobie z powyższymi problemami stawał się alkohol. Czyli niekonstruktywne radzenie sobie ze stresem, prowadzące często do picia ryzykownego, a niekiedy nawet do uzależnienia.*

*Moje doświadczenia zawodowe z tego okresu potwierdzają zmianę w modelu spożywania napojów alkoholowych -zwiększenie ilości napojów wysokoprocentowych pod wpływem sytuacji społecznej 2020-21.*

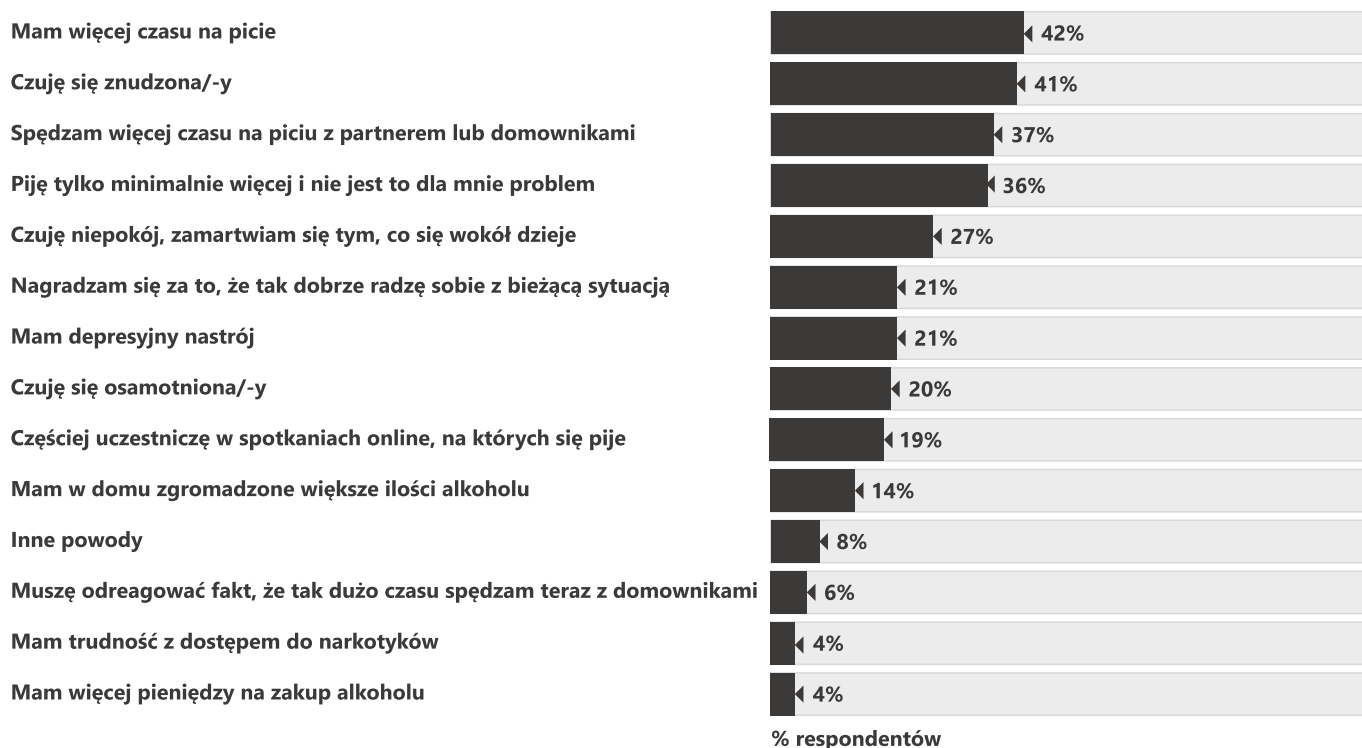


### Sławomir Grzegorek Profilaktyk uzależnień

W zakresie terapii uzależnień działa od 1993 r. – m.in. jako konsultant Telefonu Zaufania, specjalista ds. promocji zdrowia w Miejskim Centrum Zdrowia Terapii i Profilaktyki Zdrowotnej w Łodzi, a także autor i realizator programów profilaktyki uzależnień, takich jak Noe czy Debata. Doświadczenie zdobywał pracując m.in. w MOPiTu w Łodzi, Konstantynowskim Centrum Pomocy Rodzinie czy Stowarzyszeniu Agape.



**Rys. 3. Powody zwiększenia konsumpcji alkoholu w porównaniu z okresem sprzed COVID-19**

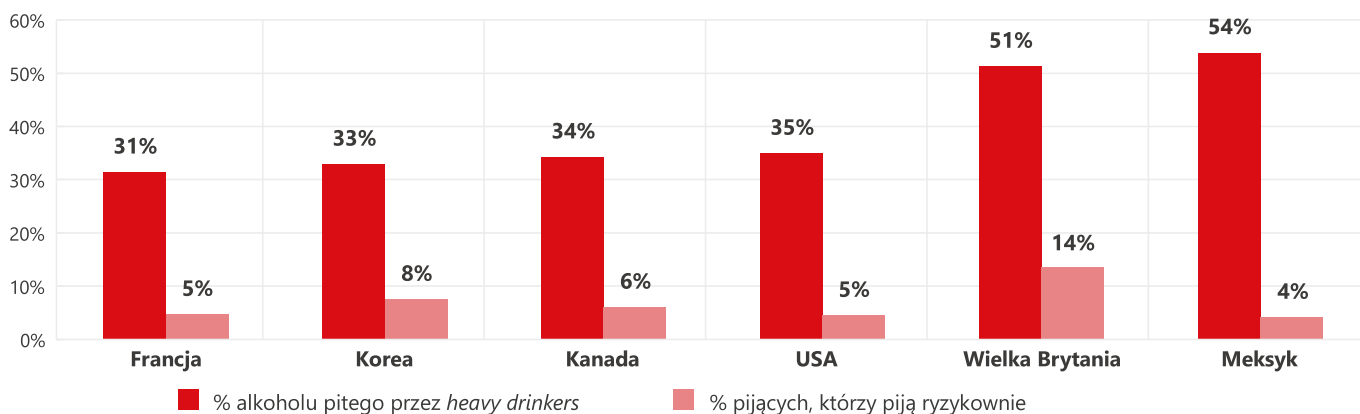


Źródło: <https://www.globaldrugsurvey.com/gds-covid-19-special-edition-key-findings-report/>

## 2.2 Binge drinking

W krajach rozwiniętych spożycie alkoholu nie rozkłada się w sposób równomierny w populacji – pijąca nadmiernie mniejszość wypija większość alkoholu dostępnego na rynku. W państwach OECD od 4% do 14% populacji pijącej nadmiernie wypija od 31% do 54% całości spożywanego w danym kraju alkoholu.<sup>19</sup> W Polsce 27% pijących nadmiernie i szkodliwie, czyli powyżej 6 litrów czystego alkoholu per capita rocznie wypija ponad 70% całego alkoholu na rynku. OECD przyjmuje, że ok. 20% konsumentów alkoholu wypija większość sprzedawanych na danym rynku napojów alkoholowych.

**Rys. 4. Ilość alkoholu pitego przez tzw. heavy drinkers 2015 - 2018**



Źródło: <https://www.globaldrugsurvey.com/gds-covid-19-special-edition-key-findings-report/>

19. OECD (2021), Preventing Harmful Alcohol Use: <https://dx.doi.org/10.1787/6e4b4fbb-en>.

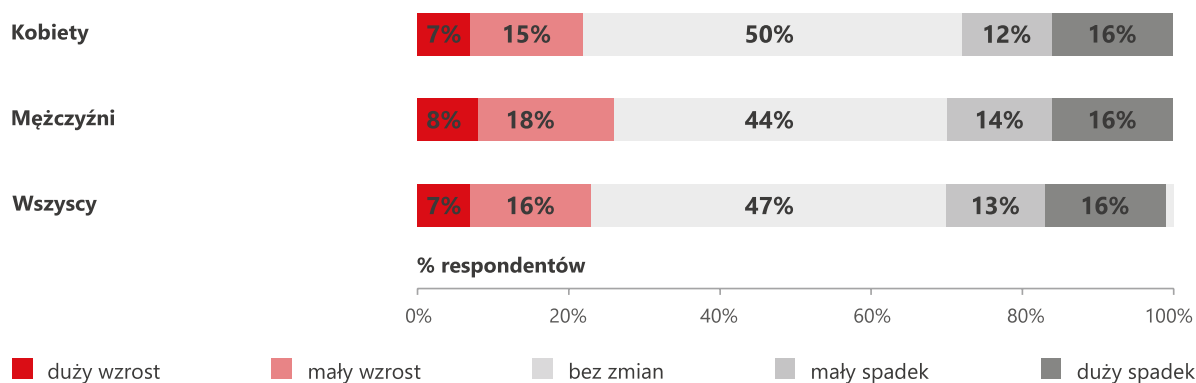


Zdaniem ekspertów OECD pandemia spotęgowała negatywne zachowania związane z pićem alkoholu:

- **zwiększyła ilość i częstotliwość picia**, szczególnie wśród osób, które już wcześniej piły ryzykownie,
- **zmieniła modele konsumpcji** – powszechne stało się picie w domu, samotnie, od wcześniejszych godzin,
- **nasiliła zjawisko binge drinking.**

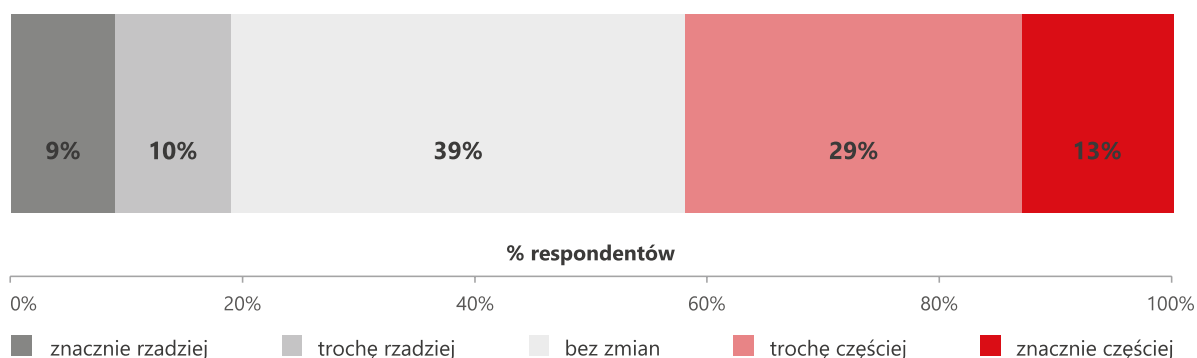
Z danych OECD wynika, że 23% pijących przyznało, że picie nadmierne podczas jednej okazji zdarzało im się częściej niż przed rokiem 2020. Wspomniany wyżej raport Global Drug Survey pokazuje podobny odsetek i jest on większy w przypadku mężczyzn – 26%.

**Rys. 6. Zmiany w częstotliwości binge drinking podczas pandemii**



**Źródło:** Global Drug Survey: COVID-10 Special Edition

**Rys. 7. Zmiany w częstotliwości picia w samotności podczas pandemii**



**Źródło:** Global Drug Survey: COVID-10 Special Edition

Liczne badania realizowane w różnych krajach OECD<sup>21</sup> pokazały szereg grup społecznych, w których konsumpcja alkoholu w czasie pandemii szczególnie się zwiększyła: kobiety, rodzice dzieci w wieku szkolnym, ludzie w średnim wieku, ludzie z wyższymi dochodami oraz osoby, które dotknęły stany depresyjne i lękowe<sup>22</sup>.

Kluczowe i zasadne jest zadanie pytania: na ile negatywne zjawiska związane z pićm alkoholu, które pojawiły lub nasiliły się w czasie lockdownów zwiększą skalę nadmiernego i szkodliwego picia w przyszłości? Z jak dużym i na ile długoterminowym ryzykiem mamy do czynienia?



21. (1) Gisle, L. et al. (2020), *Deuxième Enquête de Santé COVID-19: Résultats préliminaires*, Sciensano, Brussels; (2) Santé Publique France (2020), *Tabac, Alcool: Quel impact du confinement sur la consommation des Français?*; (3) Sallie, S. et al. (2020), "Assessing international alcohol consumption patterns during isolation from the COVID-19 pandemic using an online survey: Highlighting negative emotionality mechanisms"; (4) Pollard, M., J. Tucker and H. Green (2020), "Changes in adult alcohol use and consequences during the COVID-19 pandemic in the US";

22. OECD: The effect of COVID-19 on alcohol consumption, and policy responses to prevent harmful alcohol consumption

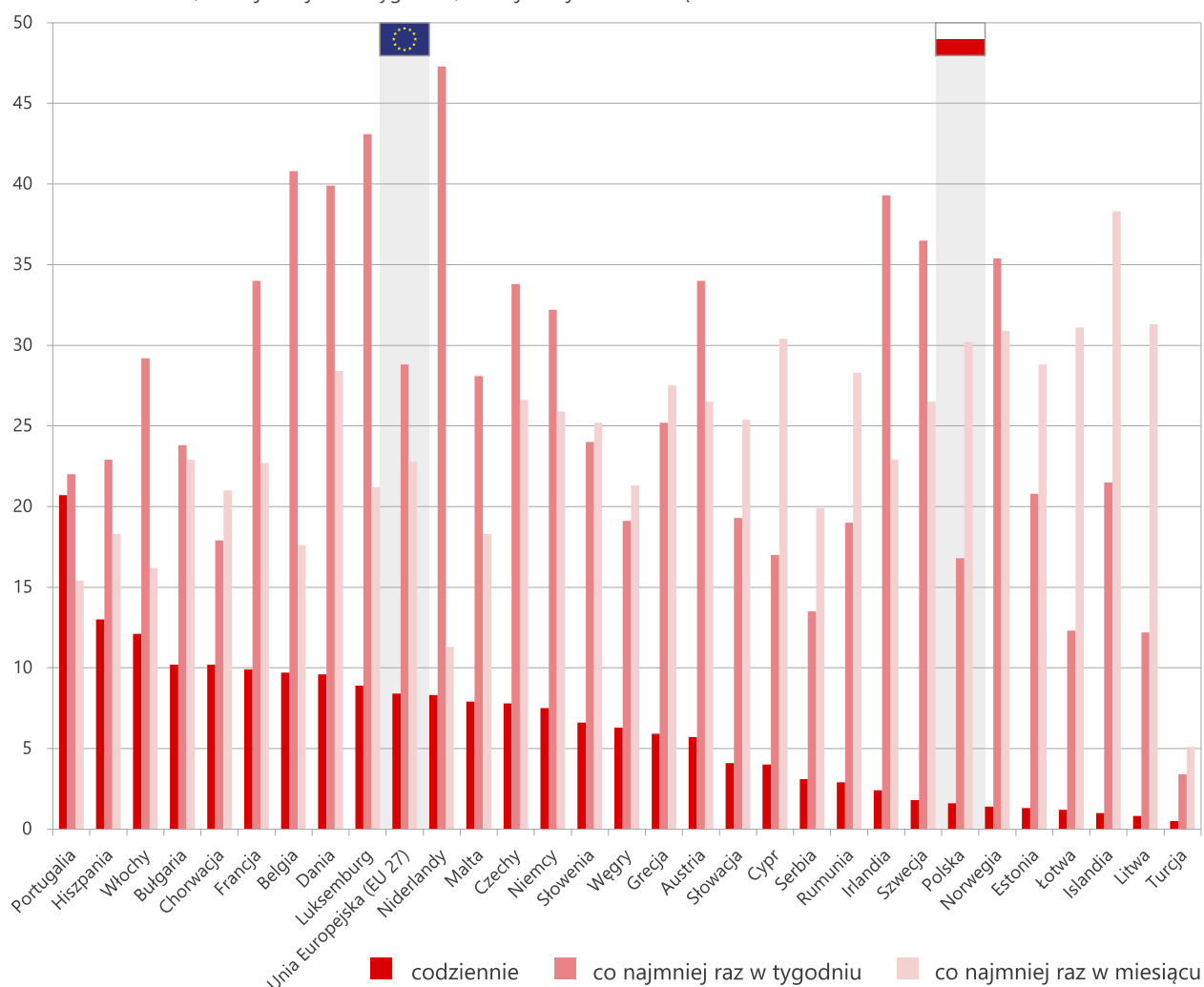
# 3. Konsumpcja ALKOHOLU w Polsce

## 3.1 Rok przed pandemią

Według danych Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (na podstawie GUS) w 2019 roku przeciętny mieszkaniec Polski wypił 9,78 litrów czystego alkoholu<sup>23</sup>. To największe spożycie od dekady. Jeśli chodzi o częstotliwość konsumpcji, Polska plasowała się poniżej unijnej średniej. Dane Eurostatu wskazują, że codzienne picie deklarowało 1,6% Polaków (w porównaniu do średniej w UE – 8,4% czy przodujących w tym zestawieniu Portugalczyków – 20,7%). Co najmniej raz w tygodniu po alkohol sięgało 16,8% mieszkańców Polski (vs 28,8% dla UE-27 oraz 47,3% Holendrów). Konsumpcję alkoholu co najmniej raz w miesiącu deklarowało 30,2% Polaków (średnia unijna to 22,8%). Odsetek abstynentów, w tym osób, które nie piły alkoholu w ciągu ostatnich 12 miesięcy wyniósł wówczas blisko 26% dla Polski, co daje wynik niemal równy średniej dla UE-27 – 26,2%.

**Rys. 8. Częstotliwość konsumpcji alkoholu w 2019 roku:**

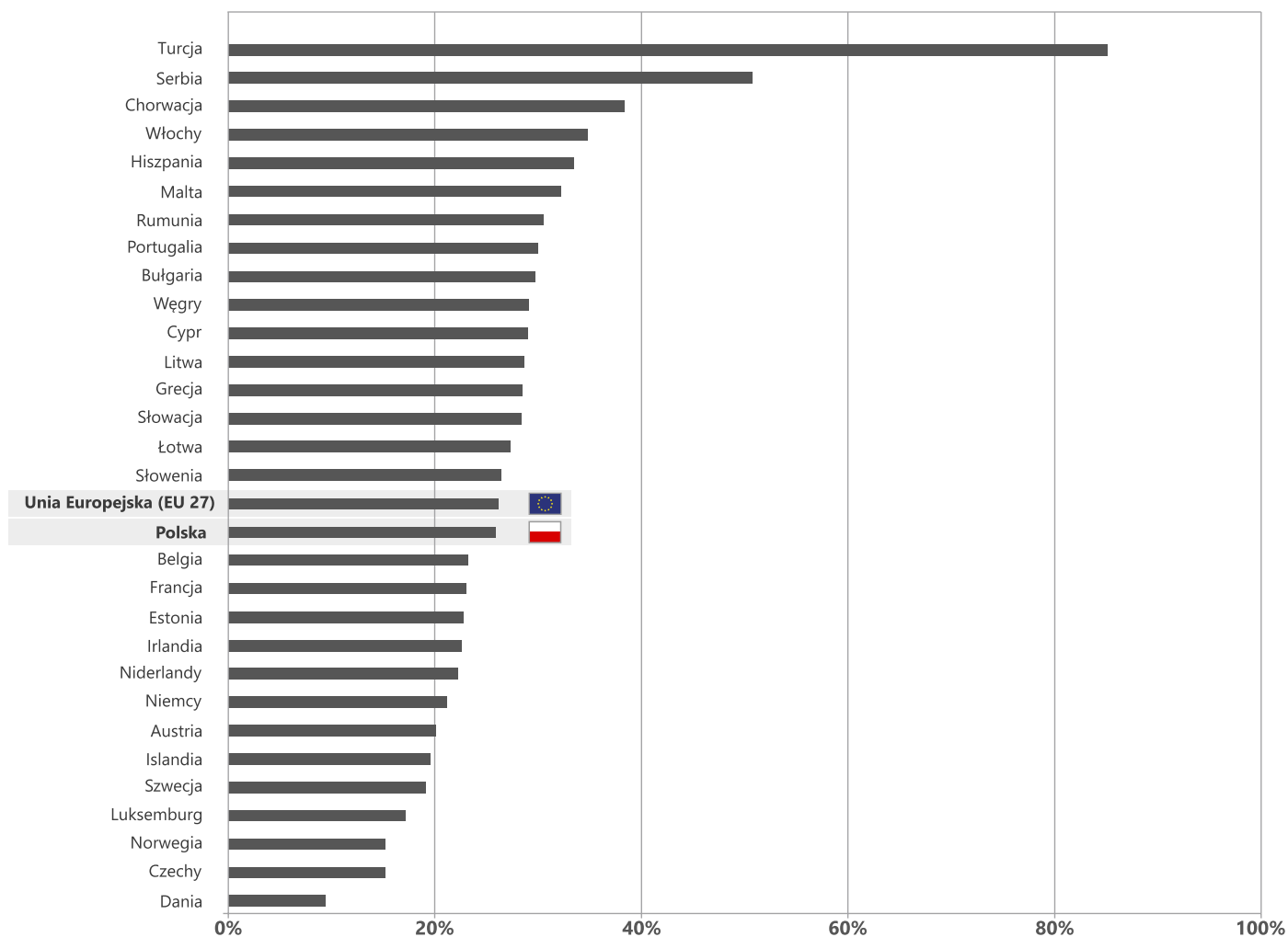
codziennie, co najmniej raz w tygodniu, co najmniej raz w miesiącu.



**Źródło:** Eurostat, [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth\\_ehis\\_al1i/default/bar?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_ehis_al1i/default/bar?lang=en)

23. Statystyki PARPA: <https://www.parpa.pl/index.php/badania-i-informacje-statystyczne/statystyki>

Rys. 9. Odsetek abstynentów oraz osób, które nie piły alkoholu w ciągu ostatnich 12 miesięcy, 2019



Źródło: Źródło: Eurostat, [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth\\_ehis\\_al1i/default/bar?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_ehis_al1i/default/bar?lang=en)

Częstotliwość konsumpcji alkoholu wiąże się z preferowanymi w danym kraju rodzajami alkoholu i wcale nie musi przekładać się na całkowitą ilość wypijanego czystego alkoholu na głowę mieszkańca. W krajach o piwno-winnej tradycji przy wysokiej częstotliwości picia, całkowite spożycie czystego etanolu jest zwykle na niższym poziomie niż w krajach z dużym udziałem napojów spirytusowych w konsumpcji. Pite rzadziej, za to w dużych ilościach napoje o wysokiej zawartości alkoholu sprzyjają picciu ryzykownemu, szkodliwemu i nadmiernemu. Zależności te zostały dokładnie przeanalizowane w pierwszej edycji raportu „Alkohol w Polsce – kontekst społeczny, rynkowy i legislacyjny”<sup>24</sup>, w którym wykorzystano przeprowadzone przez CBOS badania na temat modeli picia napojów alkoholowych w Polsce, w tym modelu picia szkodliwego i nadmiernego. Pokazały one, że z uwagi na sposób picia poszczególnych rodzajów alkoholu, największą ilość czystego etanolu przy jednej okazji Polacy wypijają pijąc wódkę – od 9 do 11 SJA (standardowych jednostek alkoholu), co odpowiada 9 – 11 kieliszkom 30 ml. W przypadku wina są to 4 SJA (4 lampki), a piwa – 6 SJA (3 piwa 0,5 litra). CBOS wskazuje również, że granicę dzielącą picie alkoholu od upicia się nim najczęściej zdarza się Polakom przekroczyć wtedy, gdy piją wódkę. Aż 65,7% osób, które upiły się w ciągu roku poprzedzającego badanie przyznało, że stało się to przy okazji picia wódki<sup>25</sup>.

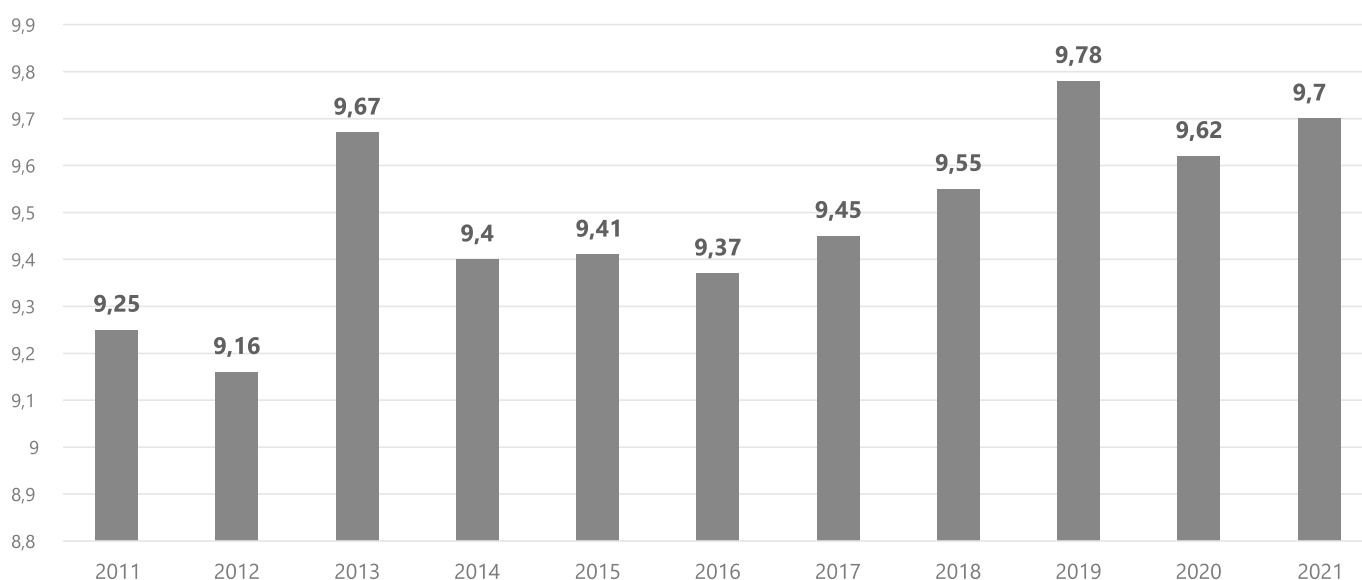
24. <https://pracodawcyprp.pl/upload/files/2020/01/2020-02-03-alkohol-w-polsce-raport-pracodawcyprp.pdf>

25. CBOS, „Modele picia napojów alkoholowych w Polsce” luty 2017

### 3.2 Wielkość i struktura spożycia napojów alkoholowych 2020-2021

Dane Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) wskazują, że podczas dwóch pandemicznych lat całkowita konsumpcja czystego alkoholu na głowę mieszkańca zmalała – w 2020 wyniosła 9,62 litrów per capita, w roku 2021 – 9,7 litrów per capita. Jest to zmniejszenie o odpowiednio 0,16 litra oraz 0,08 litra względem roku 2019. W tym samym czasie sprzedaż na rynku alkoholowym w Polsce spadła pod względem ilościowym o 1%, a w kolejnym roku aż o 3,9%. To tylko pozorna rozbieżność, bo rynek alkoholowy kurczył się przez ostatnie dwa lata przede wszystkim z powodu spadku sprzedaży piwa, czyli napoju o niskiej zawartości alkoholu, podczas gdy wysoko-procentowe napoje spirytusowe pozostają stabilne lub, jak ma to miejsce w przypadku niektórych kategorii alkoholi mocnych, jak whisky, rum czy gin – notują dwucyfrowe wzrosty. Z kolei poziom konsumpcji alkoholu jest mierzony w litrach czystego alkoholu 100% pochodzącego z piwa, wina i napojów spirytusowych.

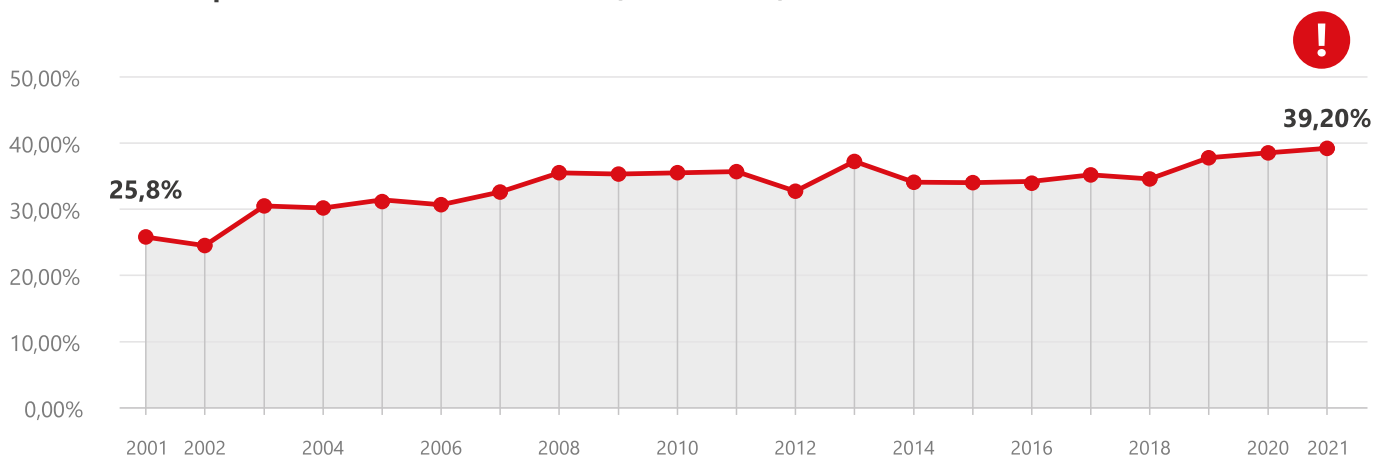
**Rys. 10. Konsumpcja w Polsce - w litrach 100% alkoholu na 1 mieszkańca**



**Źródło:** Statystyki PARPA (<https://www.parpa.pl/index.php/badania-i-informacje-statystyczne/statystyki>)

Jak pokazują statystyki, taka właśnie sytuacja miała miejsce w latach 2020 – 2021. Konsumpcja napojów spirytusowych w przeliczeniu na 100% czystego alkoholu osiągnęła najwyższy poziom od pierwszej połowy lat 90. (3,8 litrów per capita w 2021) i najwyższy od ponad 20 lat udział w strukturze spożycia napojów alkoholowych w przeliczeniu na 100% alkoholu – w 2021 roku wyniósł on 39,2% i jest to wzrost o 13,4 p.p. w porównaniu z rokiem 2001.

**Rys. 11. Udział napojów spirytusowych w strukturze spożycia napojów alkoholowych w % w przeliczeniu na 100% alkoholu (2000 – 2021)**

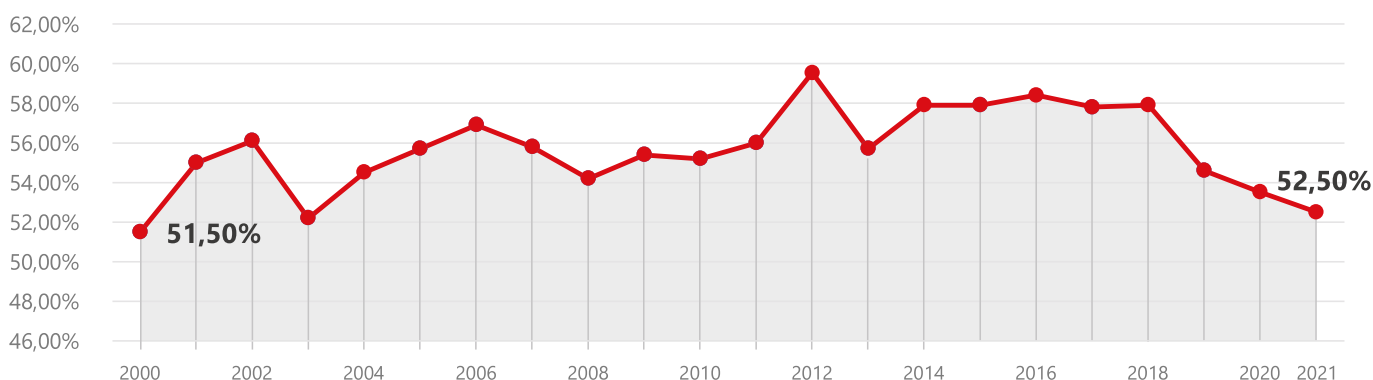


**Źródło:** Statystyki PARPA (<https://www.parpa.pl/index.php/badania-i-informacje-statystyczne/statystyki>)

Przez dwa pandemiczne lata kategoria wina notowała wzrosty sprzedaży, co przełożyło się również na jego większy udział w strukturze spożycia alkoholu przez Polaków – w 2021 roku wyniósł on 8,3% (najwięcej od 10 lat).

Z odwrotną sytuacją mamy do czynienia w przypadku piwa. W latach 2020-2021 rynek piwa zmniejszył się pod względem ilościowym, osiągając najniższy od ponad 10 lat poziom sprzedaży. Najszybciej w kategorii małały piwa mocne przy jednoczesnym wzroście segmentu piw bezalkoholowych. To wszystko przełożyło się na najniższą od roku 2011 wielkość konsumpcji piwa (5,1 litrów w przeliczeniu na czysty alkohol). Tym samym udział piwa w strukturze spożycia alkoholu przez Polaków spadł do 52,5%, czyli porównywalnego z notowanym 20 lat temu.

**Rys. 12. Udział piwa w strukturze spożycia napojów alkoholowych w % w przeliczeniu na 100% alkoholu (2000 – 2021)**



**Źródło:** Statystyki PARPA (<https://www.parpa.pl/index.php/badania-i-informacje-statystyczne/statystyki>)



Mamy zatem do czynienia z przesunięciem struktury konsumpcji napojów alkoholowych w Polsce w kierunku tzw. wschodniego modelu picia, z rosnącym udziałem napojów wysokoprocentowych kosztem tych o niskiej zawartości alkoholu oraz niskim (poniżej 10%) udziałem wina.

### 3.3 Modele konsumpcji alkoholu

Najnowsze badanie modeli konsumpcji alkoholu wśród Polaków zostało przeprowadzone przez PARPA na jesieni 2020 roku, na reprezentatywnej grupie pełnoletnich respondentów (N=2000)<sup>26</sup>.

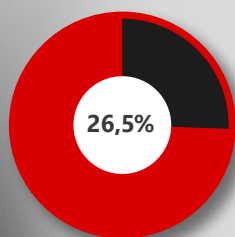
#### • Abstynenci

19,2% badanych zadeklarowało abstynencję od co najmniej 12 miesięcy, przy czym wśród niepijących alkohol jest zdecydowanie większy odsetek kobiet (26,5%) niż mężczyzn (12,6%). Pod względem wieku – najwięcej abstynentów jest w grupie najstarszych konsumentów 65 lat oraz starszych (38,3%), a najmniej w grupie wiekowej 35 – 49 lat (8,1%).

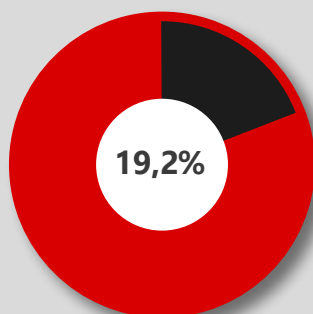
W porównaniu z danymi Eurostatu za rok 2019, liczba abstynentów w Polsce zmalała o niemal 7 p. p. (26% w 2019 roku). Być może ta zmiana jest w jakimś stopniu spowodowana tym, że 8,1% respondentów badania wzorów konsumpcji przyznało, iż zwiększyli spożycie alkoholu pod wpływem pandemii koronawirusa. Z drugiej strony 1 na 10 respondentów badania IPSOS Covid 365 z marca 2021 wskazał, że alkohol był dla niego niezbędny podczas ścisłego lockdownu.



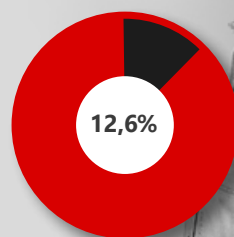
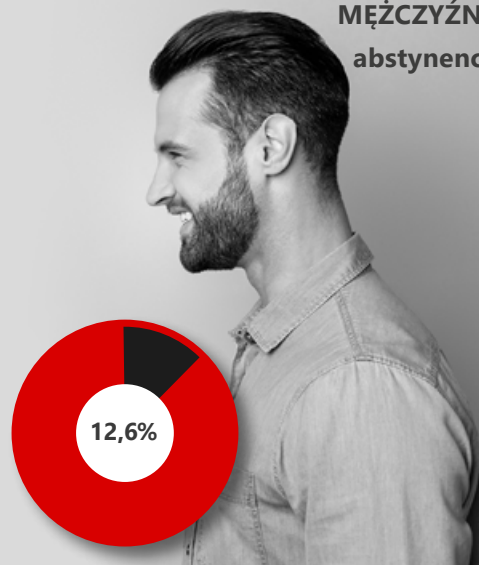
**KOBIETY**  
abstynentki



**Abstynenci w Polsce**



**MĘŻCZYŹNI**  
abstynenci



26. PARPA: Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce, ogólnopolskie badanie kwestionariuszowe CAPI, N=2000, wrzesień-październik 2020 ([https://www.parpa.pl/images/wzorykonsumpcji\\_2020.pdf](https://www.parpa.pl/images/wzorykonsumpcji_2020.pdf))










## • Średnia ilość czystego alkoholu wypijanego w danym napoju alkoholowym

Badanie PARPA pokazało, że niezależnie od przyjętych zmiennych demograficznych, średnia ilość wypijanego czystego alkoholu jest co najmniej dwa razy większa w przypadku picia napojów spirytusowych niż wina czy piwa. Polacy będący konsumentami poszczególnych rodzajów alkoholu wypijają 46 ml czystego alkoholu w piwie (czyli 3,68 SJA), 45 ml czystego alkoholu w winie (3,6 SJA) oraz 102 ml czystego alkoholu w napojach spirytusowych (8,16 SJA) przeciętnie podczas jednej okazji.

Są to wartości nieco niższe od raportowanych w badaniu modeli konsumpcji alkoholu przeprowadzonym przez CBOS w 2017 roku. Jego wyniki wskazywały, że podczas jednej okazji picia piwa przeciętny piwosz wypija od 4 do 6 SJA, konsument wina wypija średnio od 3,4 do 4,2 SJA, a pijący napoje spirytusowe – od 9,4 do 11 SJA. W największym stopniu spadła ilość czystego alkoholu konsumowanego podczas picia piwa i napojów spirytusowych, niemniej jednak proporcje pozostały te same.

Nieco inaczej przedstawia się wzór konsumpcji alkoholu w podziale na płeć respondentów. Kobiety wypijają prawie dwa razy więcej czystego alkoholu w winie niż mężczyźni i jednocześnie o połowę mniej, pijąc piwo i jedną trzecią spożycia mężczyzn, pijąc wódkę.

**Rys. 13. Średnia ilość czystego alkoholu wypijanego w danym napoju alkoholowym (w ml)**

Czysty alkohol w ml	Płeć	Średnie spożycie w ml
 <b>Czysty alkohol w piwie</b>	 <b>Mężczyzna</b>	<b>48,99</b>
	 <b>Kobieta</b>	<b>23,81</b>
 <b>Czysty alkohol w winie</b>	 <b>Mężczyzna</b>	<b>18,49</b>
	 <b>Kobieta</b>	<b>33,15</b>
 <b>Czysty alkohol w napojach spirytusowych</b>	 <b>Mężczyzna</b>	<b>102,95</b>
	 <b>Kobieta</b>	<b>36,15</b>

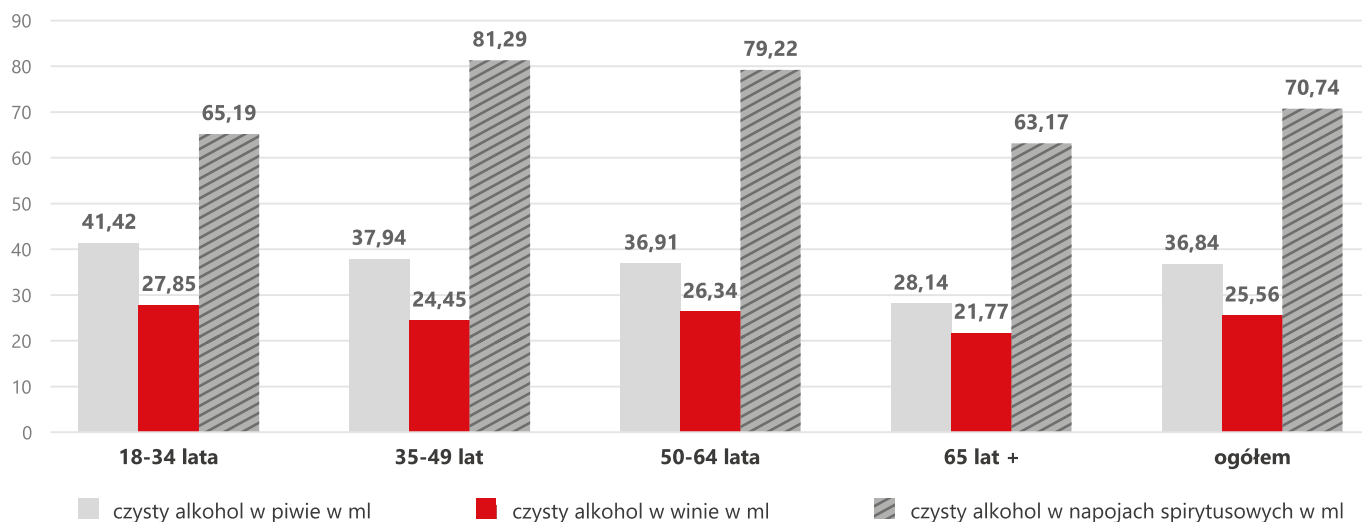
Liczba respondentów:  834  777

**Źródło:** PARPA, Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce, 2020

Raport PARPA wskazuje, że średnie spożycie czystego alkoholu w piwie i winie nie różni się istotnie statystycznie pomiędzy osobami zamieszkującymi miejscowości o różnej liczbie mieszkańców. Są natomiast istotne różnice w spożyciu czystego alkoholu w postaci napojów spirytusowych – w największych miastach jest ono co najmniej 20% wyższe niż w pozostałych miejscach zamieszkania. Generalnie mieszkańców największych aglomeracji cechuje najwyższa konsumpcja czystego alkoholu w każdym z trzech rodzajów trunków.

Średnia ilość czystego alkoholu wypijanego w piwie, winie i napojach spirytusowych wśród konsumentów w podziale na grupy wiekowe pokazuje, że każdy rodzaj alkoholu jest pity z różną intensywnością. Najwięcej czystego alkoholu w piwie wypijają konsumenci w wieku 18-34 lata – średnio 3,3 SJA, a najmniej najstarsi 65 lat + (średnio 2,5 SJA). W przypadku wina najczęściej czystego alkoholu wypija znowu grupa w wieku 18 – 34 lata (2,2 SJA), a najmniej najstarsi – średnio 1,7 SJA. W przypadku napojów spirytusowych największe spożycie czystego alkoholu mamy w grupach wiekowych 35-49 lat oraz 50-64 lata (średnio 6,3 - 6,5 SJA), najmniej w grupach najmłodszej i najstarszych.

**Rys. 14. Średnia ilość czystego alkoholu wypijanego w piwie, winie i napojach spirytusowych wśród konsumentów alkoholu w podziale na grupy wiekowe (w ml)**



Źródło: PARPA, Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce, 2020

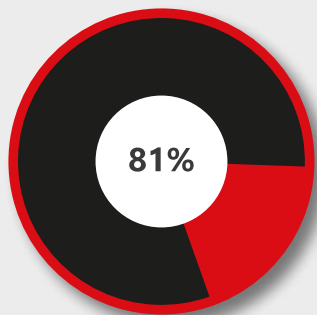
### • Całkowita wielkość i rozkład spożycia alkoholu

Deklaratywnie uważamy, że pijemy o wiele mniej niż w rzeczywistości. Odpowiedzi respondentów badania PARPA wskazują, że Polacy wypijają średnio 5,2 litra czystego alkoholu w skali roku (w postaci piwa, wina i napojów spirytusowych). Nie jest to ilość tożsama z konsumpcją raportową przez PARPA na podstawie danych GUS (ponad 9 litrów czystego alkoholu per capita). Niemniej jednak, dane z tego badania pozwalają nam uchwycić różnice w spożyciu ze względu na płeć i grupy wiekowe. Kobiety wypijają w ciągu roku niemal czterokrotnie mniej czystego alkoholu niż mężczyźni (średnia dla kobiet to 2,2 l (ilość deklaracyjna), a dla mężczyzn – 8,1 l). Najmłodsza grupa konsumentów (18 -34 lata) wypija najmniej – średnio 4,5 litra czystego alkoholu w roku, najstarsi 65 lat i więcej – blisko 5 litrów czystego alkoholu rocznie. Pozostałe dwie grupy wiekowe – 35-49 lat oraz 50-64 lata piją najczęściej – odpowiednio 5,7 l oraz 6,2 l czystego alkoholu średnio w ciągu roku.

**Rys. 15. Roczne spożycie czystego alkoholu w podziale na grupy wiekowe (w ml)**

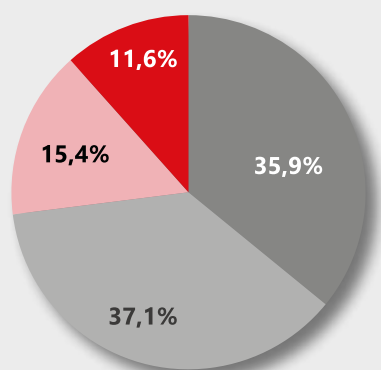
Źródło: PARPA, Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce, 2020

Wiek	Liczba respondentów	Średnie spożycie w ml
18-34	♂ ♀ 607	4 611,67
35-49	♂ ♀ 285	5 748,99
50-64	♂ ♀ 359	6 264,47
65+	♂ ♀ 358	4 963,59
Ogółem	♂ ♀ 1609	5 260,59



### 81% dorosłych Polaków pije alkohol.

Pozostali deklarują abstynencję co najmniej od 12 miesięcy.



■ <1,2 l ■ 1,2-6 l ■ 6-12 l ■ >12 l



### Wśród pijących wielkość konsumpcji rozkłada się w następujący sposób<sup>27</sup>:

- 35,9% pije do 1,2 litra czystego alkoholu rocznie
- 37,1% pije od 1,2 do 6 litrów czystego alkoholu rocznie
- 15,4% pije od 6 do 12 litrów czystego alkoholu rocznie
- 11,6% pije powyżej 12 litrów alkoholu rocznie

Oznacza to, że **73% konsumentów alkoholu pije go w sposób umiarkowany**, który niesie ze sobą relatywnie niższe ryzyka szkód zdrowotnych (do 6 litrów czystego alkoholu rocznie).

**27% pije w sposób ryzykowny i szkodliwy** (powyżej 6 litrów czystego alkoholu rocznie), w tym **11,6% to osoby nadużywające alkoholu**.

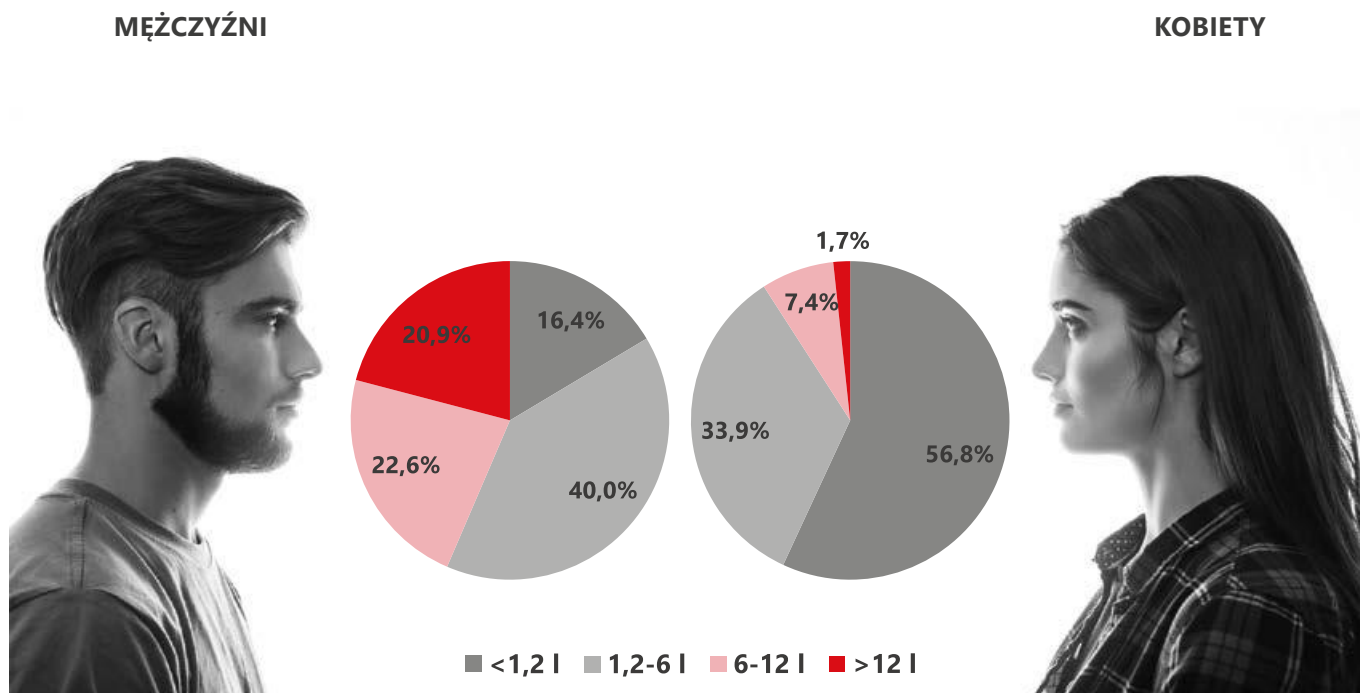
Porównując te dane do wcześniej publikowanych przez PARPA wzorców konsumpcji widzimy wzrost odsetka pijących nadmiernie i szkodliwie o 8 p. p. Wyniki z poprzednich lat wskazywały, że 81% konsumentów alkoholu piło w sposób umiarkowany (do 6 litrów czystego alkoholu rocznie), a 18,6% piło ryzykownie i szkodliwie (powyżej 6 litrów). Zmiany nastąpiły zarówno w grupie pijącej najmniej – do 1,2 l rocznie (zmniejszyła się z 46,7% do 35,9%) oraz w grupach pijących ryzykownie (zwiększenie z 11,3% do 15,3%) oraz nadmiernie i szkodliwie (zwiększenie z 7,3% do 11,6%)<sup>28</sup>.

Istotne różnice w rozkładzie wielkości konsumpcji czystego alkoholu widać w podziale na płeć. Zdecydowany większy odsetek kobiet pije umiarkowanie do 1,2 litra czystego alkoholu rocznie (56,8%) i zdecydowanie większy odsetek mężczyzn pije w sposób ryzykowny, szkodliwy i nadużywa alkoholu (w sumie 43,5%).

27. Źródło: PARPA, Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce, 2020([https://www.parpa.pl/images/wzorykonsumpcji\\_2020.pdf](https://www.parpa.pl/images/wzorykonsumpcji_2020.pdf))

28. Źródło: Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej – „Alkohol w Polsce – kontekst społeczny, rynkowy i legislacyjny”, 2019 za PARPA.

**Rys. 16. Konsumenci napojów alkoholowych według rocznego spożycia czystego alkoholu w podziale na płeć**



Źródło: PARPA, Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce, 2020

Kiedy popatrzymy na rozkład konsumpcji alkoholu w poszczególnych grupach wiekowych, okazuje się, że najwięcej pijących umiarkowanie (do 6 litrów czystego alkoholu na rok) jest wśród najmłodszych (18-34 lata) – blisko 74% oraz najstarszych (65 lat +) – 79,7%.

Najwięcej osób pijących szkodliwie oraz nadużywających alkoholu (picie powyżej 6 litrów czystego alkoholu rocznie) jest w grupach wiekowych 35-49 lat (30,2%) oraz 50-64 lata (32,1%). Warto jednak zaznaczyć, że osoby nadużywające alkoholu, (pijące powyżej 12 litrów czystego etanolu rocznie), stanowią podobny odsetek w grupach 35-49 lat, 50-64 lata oraz 65 lat i więcej (od 12,9% do 13,8%). Konsumenci w przedziale wiekowym 50 – 64 lata reprezentują grupę z najgorszym, z punktu widzenia zdrowia, modelem konsumpcji – najmniej jest wśród nich pijących umiarkowanie (do 1,2 l) – 67,7%, najwięcej pijących ryzykownie (18,4%) oraz nadużywających alkoholu (13,8%).

**Rys. 17. Konsumenci napojów alkoholowych wg poziomu rocznego spożycia w przeliczeniu na 100% alkoholu – w podziale na wiek**

Spżycie	18-34 lata	35-49 lat	50-64 lata	65+
<1,2 l	31,8%	28,2%	31,8%	53,2%
1,2-6 l	42,1%	41,2%	35,8%	26,5%
6-12 l	17,2%	17,2%	18,4%	7,4%
>12 l	8,9%	13,0%	13,8%	12,9%

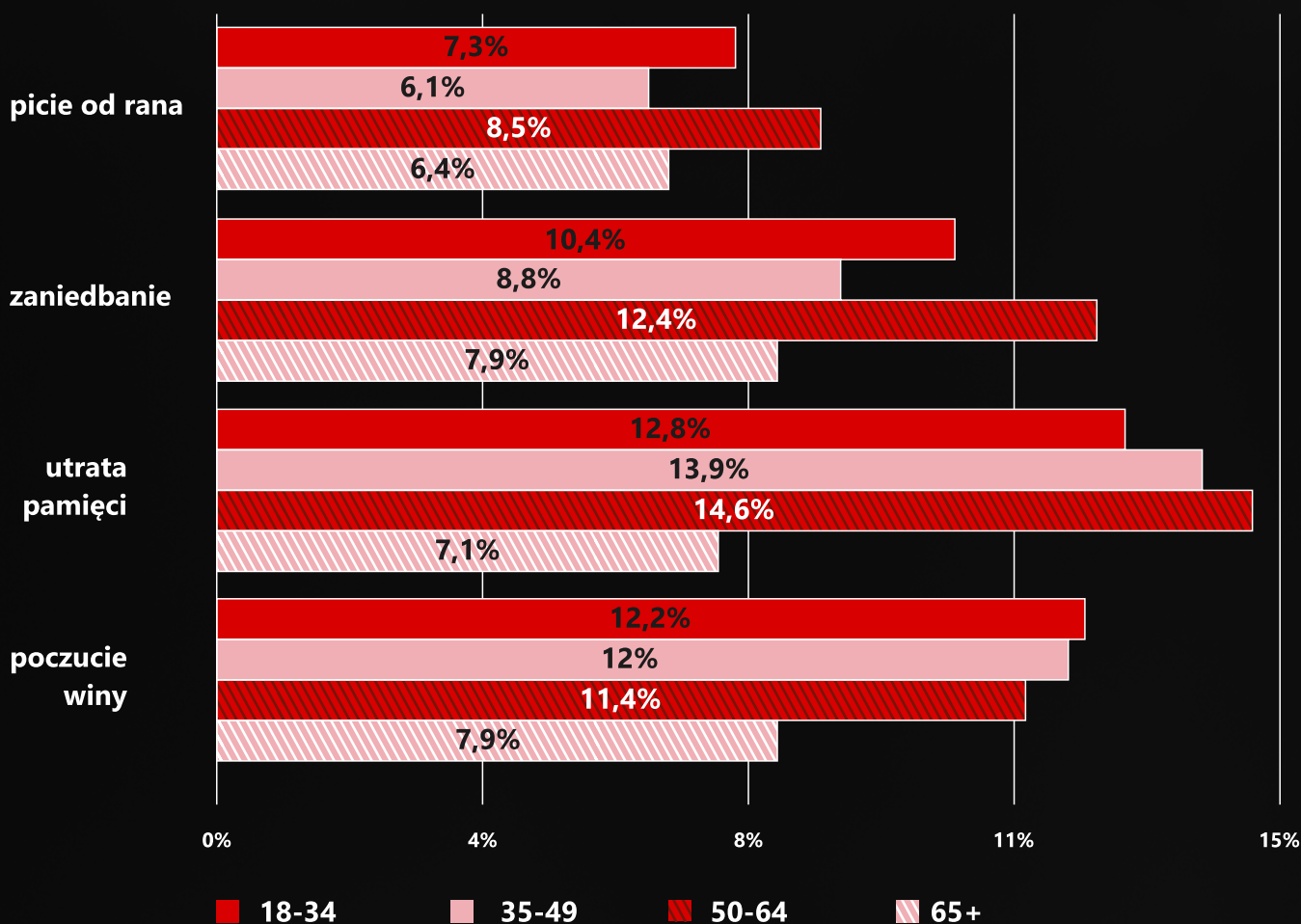
Źródło: PARPA, Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce, 2020

### 3.4. Pijący ryzykownie

Biorąc pod uwagę rozkład wielkości konsumpcji czystego alkoholu wśród osób spożywających alkohol, grupa pijących ryzykownie to 23% wszystkich konsumentów napojów alkoholowych, a 11,6% to osoby regularnie go nadużywające. W badaniu „Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce” uwzględniono też narzędzie służące oszacowaniu wielkości grupy respondentów pijących alkohol w sposób problemowy: RAPS (*Rapid Alcohol Problems Screen*). Bazuje on na 4 pytaniach dotyczących symptomów ryzykownego picia i odpowiedź twierdząca na chociaż jedno z nich wskazuje na picie problemowe. Do przynajmniej jednego symptomu przyznało się 14,2% osób, a więc mniej niż wynika to z rozkładu wielkości konsumpcji alkoholu w przeliczeniu na czysty etanol. W przypadku mężczyzn odsetek ten był zdecydowanie większy – 22,3% niż w przypadku kobiet (6,8%).

Analizując odpowiedzi na pytania w kwestionariuszu RAPS w poszczególnych grupach wiekowych, widać pewne korelacje z wnioskami wynikającymi z modelu spożycia czystego alkoholu pod względem wieku. Grupa 50-64 lata, w której jest najwięcej osób pijących ryzykownie i regularnie nadużywających (w sumie 32,2%), najczęściej doświadcza symptomów picia problemowego: picia od rana, zaniedbywania obowiązków z powodu alkoholu, utraty pamięci po wypiciu alkoholu i poczucia winy po wypiciu alkoholu. W tej grupie wiekowej mamy do czynienia z największym ryzykiem nasilonego zjawiska picia szkodliwego, nadużywania alkoholu, uzależnienia i poważnych szkód zdrowotnych.

Rys. 18. Symptomy ryzykownego picia w grupach wiekowych konsumentów alkoholu



Źródło: PARPA, Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce, 2020

Jednocześnie jest to grupa wiekowa, w której jest drugie największe średnie spożycie napojów spirytusowych (79,22 ml) podczas jednej okazji.



# 4. ALKOHOL PO PANDEMII

## – jak zmienił się model konsumpcji

W sierpniu 2022 roku SW Research przeprowadził badanie „Zmiana profilu konsumpcji napojów alkoholowych w Polsce w trakcie i po pandemii” według protokołu badawczego przygotowanego przez ekspertów pod kierunkiem prof. dr. hab. Andrzeja M. Fala. Badanie zrealizowano na reprezentatywnej próbie ogólnopolskiej 1040 pełnoletnich respondentów.

Do częstszego picia alkoholu w okresie lockdownu w porównaniu z okresem przed pandemią przystąpiło się 15% respondentów. Taki sam odsetek wskazał częstsze picie alkoholu obecnie w porównaniu z okresem pandemicznej izolacji. Badanie potwierdza dane publikowane przez OECD na temat zwiększonej konsumpcji alkoholu w okresie dwóch lat pandemii, szczególnie wśród konsumentów, którzy już przed pandemią pili nadmiernie i ryzykownie. Badacze wskazują, że negatywne zachowania związane z pićm alkoholu utrwaliły się i są obserwowane również obecnie, jak tzw. *binge drinking* oraz rosnące spożycie napojów spirytusowych<sup>29</sup>.



29. Źródło: Polskie Towarzystwo Zdrowia Publicznego: „Zmiana profilu konsumpcji napojów alkoholowych w Polsce w trakcie i po pandemii”



## 4.1 Częstotliwość konsumpcji alkoholu przed pandemią, w czasie lockdownu i obecnie

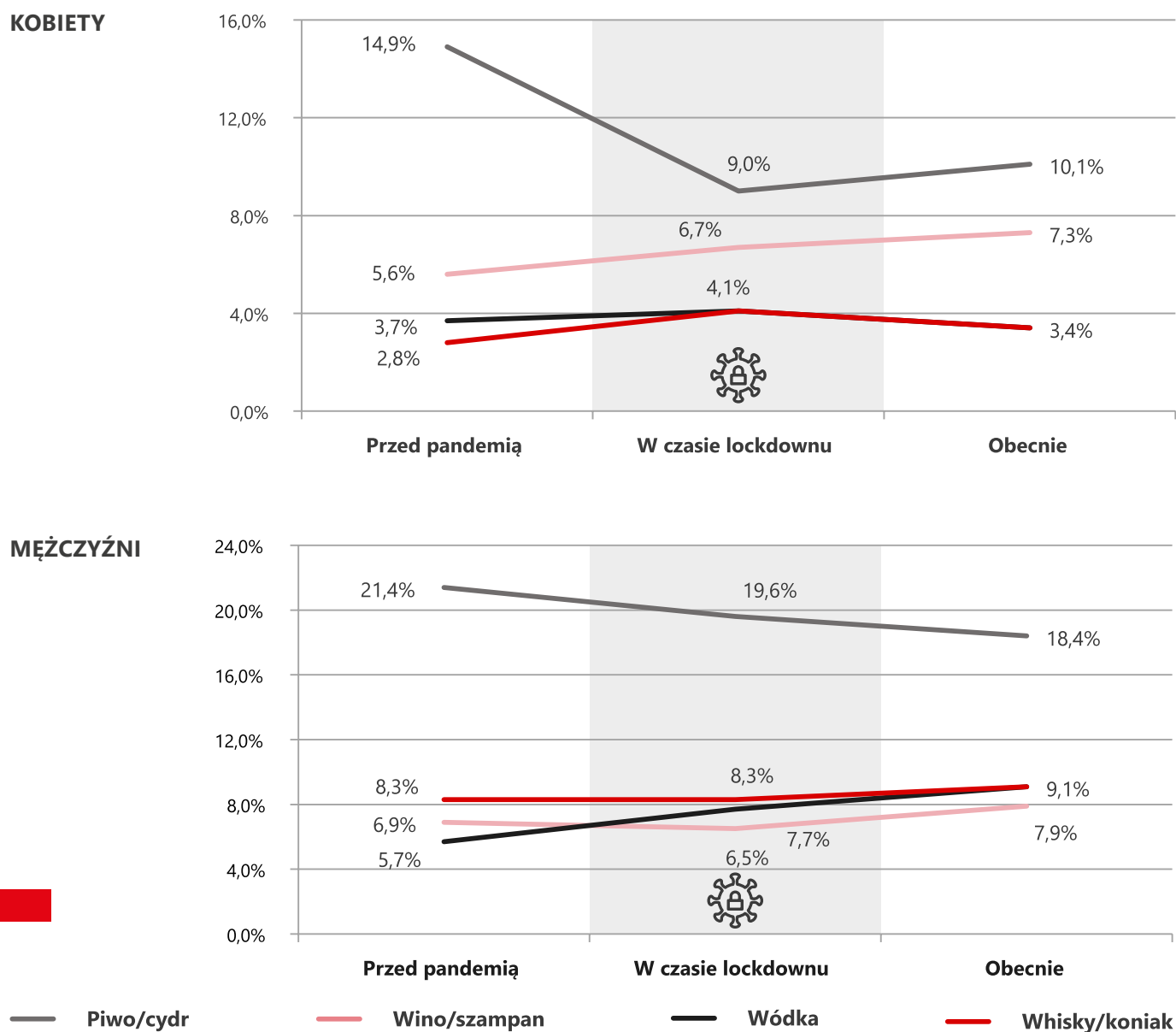
Badanie SW Research wykazało, że piwo było spożywane istotnie statystycznie częściej przed pandemią niż w trakcie lockdownu oraz obecnie. Z kolei wódka była spożywana istotnie statystycznie rzadziej w trakcie lockdownu niż przed pandemią, a obecnie spożycie wróciło do poziomu sprzed pandemii. Podobnie jest w przypadku wina.

Wśród respondentów deklarujących częste i bardzo częste picie alkoholu, we wszystkich kategoriach napojów alkoholowych, poza piwem, zanotowano wzrost częstego spożycia w porównaniu z konsumpcją sprzed pandemii:

- o 1,4 p. p. wzrosła liczba osób deklarujących obecnie częste i bardzo częste picie wina
- o 1,3 p. p. wzrosła liczba osób deklarujących obecnie częste i bardzo częste picie napojów spirytusowych (w tym wódki) o 0,6 p. p.

W przypadku piwa, odsetek deklarujących częste i bardzo częste picie tego napoju zmniejszył się o 1 p. p. względem okresu sprzed pandemii.

**Rys. 19. Deklarujący częste i bardzo częste spożycie poszczególnych napojów alkoholowych (porównanie okresów przed pandemią, w trakcie lockdownu i obecnie).**



Źródło: „Zmiana profilu konsumpcji napojów alkoholowych w Polsce w trakcie i po pandemii”.

W grupie kobiet, które deklarują częste i bardzo częste spożycie danego rodzaju alkoholu, tylko konsumpcja wina wzrosła w czasie lockdownu i rośnie obecnie (wzrost deklaracji częstego spożycia o 1,7 p. p. wobec okresu sprzed pandemii). Wśród respondentek wzrosło też częste picie napojów spirytusowych w trakcie lockdownu, ale obecnie wróciło do poziomu sprzed pandemii. Spadła natomiast częsta konsumpcja piwa (o blisko 6 p. p. w czasie lockdownu) i obecnie pozostaje na poziomie mniejszym niż przed pandemią (o 4,8 p. p.).

W grupie mężczyzn model częstego i bardzo częstego picia różnych rodzajów alkoholu przed pandemią, w trakcie lockdownu oraz obecnie wygląda inaczej. O 2,2 p. p. wzrosła wśród nich częsta konsumpcja wódki w czasie pandemii i obecnie nadal utrzymuje trend wzrostowy – o 1,4 p. p. względem okresu lockdownu i o 3,4. p. p. względem okresu sprzed pandemii. W przypadku wina oraz innych napojów spirytusowych mężczyźni rzadziej deklarowali ich częste picie w czasie lockdownu niż przed nim, obecnie jednak częsta i bardzo częsta konsumpcja tych napojów wzrosła do poziomów większych niż to miało miejsce przed 2020 rokiem (wino – wzrost o 1 p. p.; whisky/koniak - wzrost o 0,8 p. p.). Natomiast podobnie, jak w przypadku kobiet częste i bardzo częste spożycie piwa wśród mężczyzn spadło w czasie lockdownu o 1,8 p. p. i spada nadal – o 1,2 p. p. w porównaniu do czasu pandemii oraz o 3 p. p. w porównaniu do okresu sprzed pandemii.

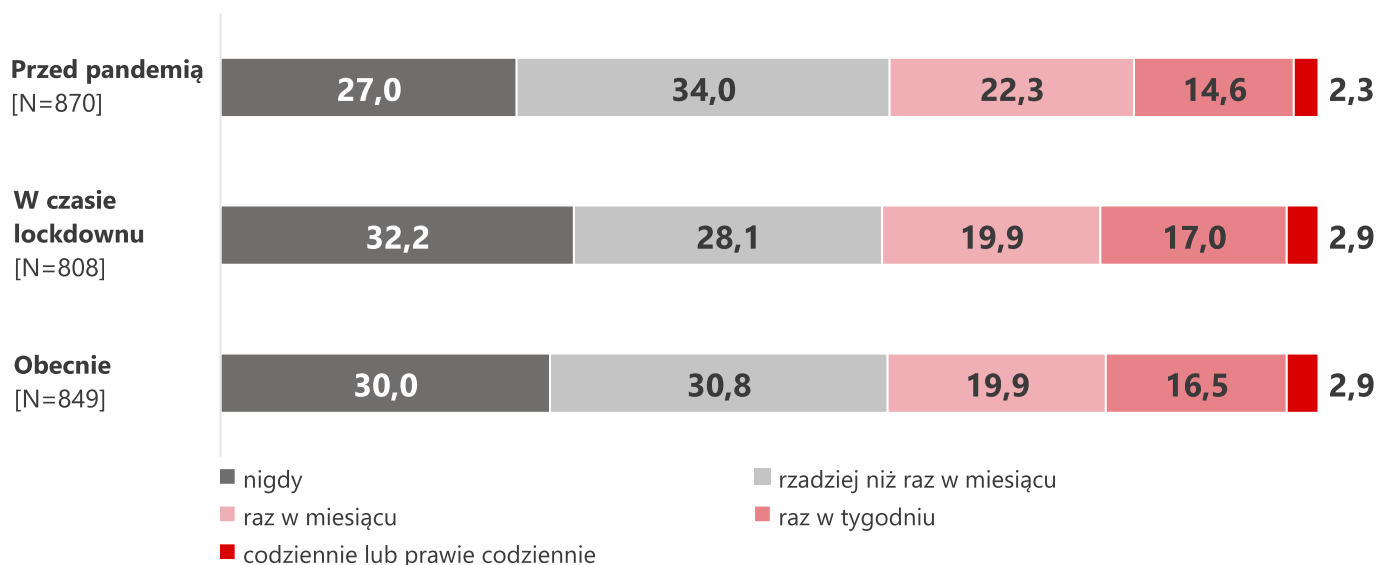
#### 4.2 Zmiana modelu picia alkoholu na bardziej ryzykowny

Według OECD zwiększona konsumpcja alkoholu w trakcie lockdownu została przede wszystkim zaobserwowana w grupach konsumentów, którzy już przed pandemią pili nadmiernie i ryzykownie. Eksperti realizujący badanie „Zmiana profilu konsumpcji napojów alkoholowych w Polsce w trakcie i po pandemii” starają się w nim odpowiedzieć na pytanie czy negatywne zjawiska dotyczące picia alkoholu, które spowodowała społeczna izolacja w trakcie pandemii koronawirusa utrzymują się również obecnie i w jakim stopniu.

Porównując czas przed pandemią oraz okresy lockdownu można zauważyć wzrost odsetka respondentów deklarujących, że w czasie izolacji w ogóle nie sięgali po napoje alkoholowe (22% vs 16% przed lockdownem). Obecnie do niepicia alkoholu przyznaje się 18% respondentów, a więc deklarowana liczba abstynentów zmalała o 4 p. p. Osoby badane deklarują rzadsze niż przed pandemią spożywanie piwa. Spożycie wódki oraz wina spadło w czasie lockdownu, po czym wróciło do wcześniejszego poziomu.

W badaniu wykorzystano test AUDIT (Test Rozpoznawania Problemów Alkoholowych), aby dokładniej przyjrzeć się modelowi picia alkoholu przez osoby, które wypijają co najmniej 6 standardowych jednostek alkoholu (SJA) przy jednej okazji. Wypijanie takiej ilości alkoholu jest uznawane za picie szkodliwe i ryzykowne. Odsetek badanych, którzy w czasie pandemii pili minimum 6 SJA przy jednej okazji co najmniej raz w tygodniu wzrósł do 17% i utrzymał się po pandemii na niemal tym samym poziomie (16,5%).

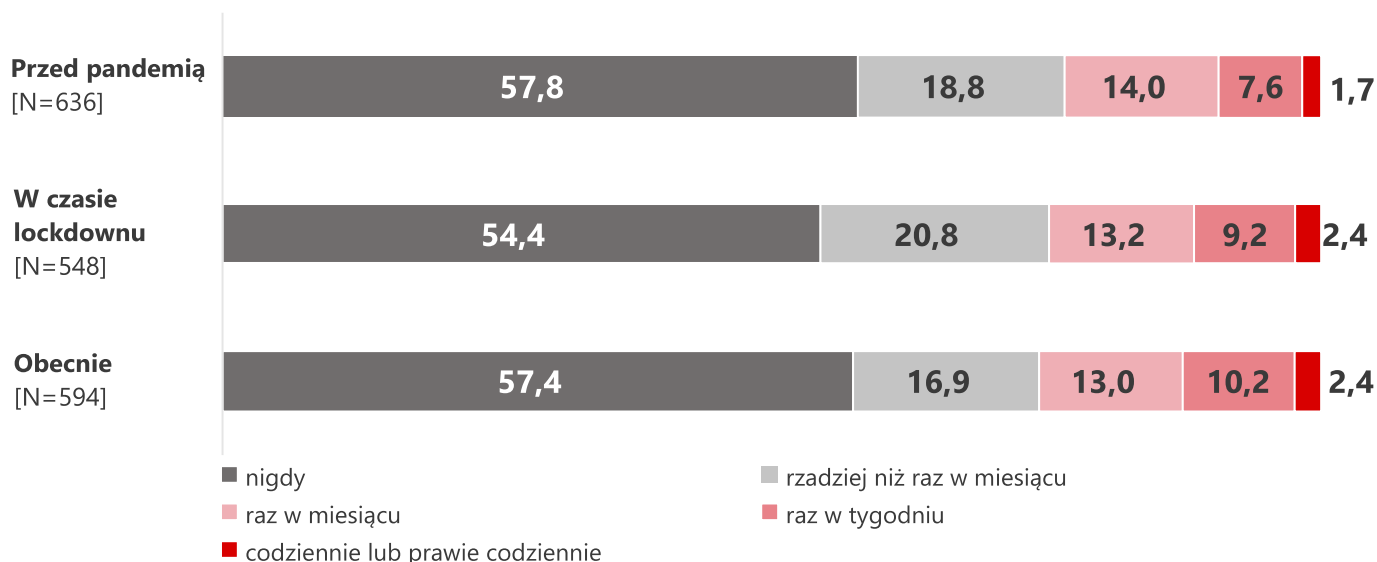
**Rys. 20. Jak często wypijasz/ wypijałeś/aś 6 lub więcej (3 piwa/ 3 lampki wina/ duże kieliszek wódki - tzw. setka lub więcej) porcji alkoholu przy jednej okazji? (dane w %)**



**Źródło:** „Zmiana profilu konsumpcji napojów alkoholowych w Polsce w trakcie i po pandemii”.

Co dziesiąty badany pijący ryzykownie (minimum 6 SJA przy jednej okazji) przyznał, że obecnie z powodu picia alkoholu zaniedbuje swoje obowiązki – to więcej osób niż w pandemii (9,2%) i zdecydowanie więcej niż przed 2020 rokiem (7,6%).

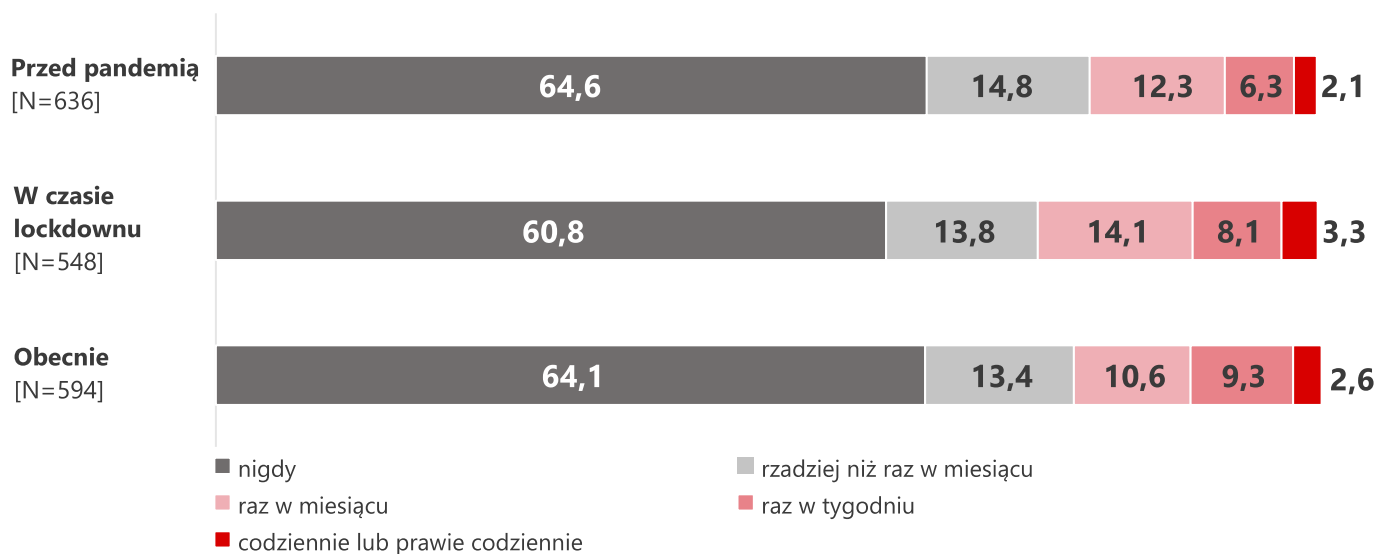
**Rys. 21. Jak często w podanych okresach z powodu picia alkoholu nie zrobiłeś/aś tego, czego zazwyczaj od Ciebie oczekiwano? (dane w %)**



**Źródło:** „Zmiana profilu konsumpcji napojów alkoholowych w Polsce w trakcie i po pandemii”.

Zwiększyło się również zjawisko porannego picia alkoholu po intensywnym picu poprzedniego dnia – przed pandemią takie sytuacje miały miejsce co najmniej raz w tygodniu w przypadku 6,3% respondentów pijących ryzykownie, obecnie tego typu zachowania dotyczą ponad 9% badanych.

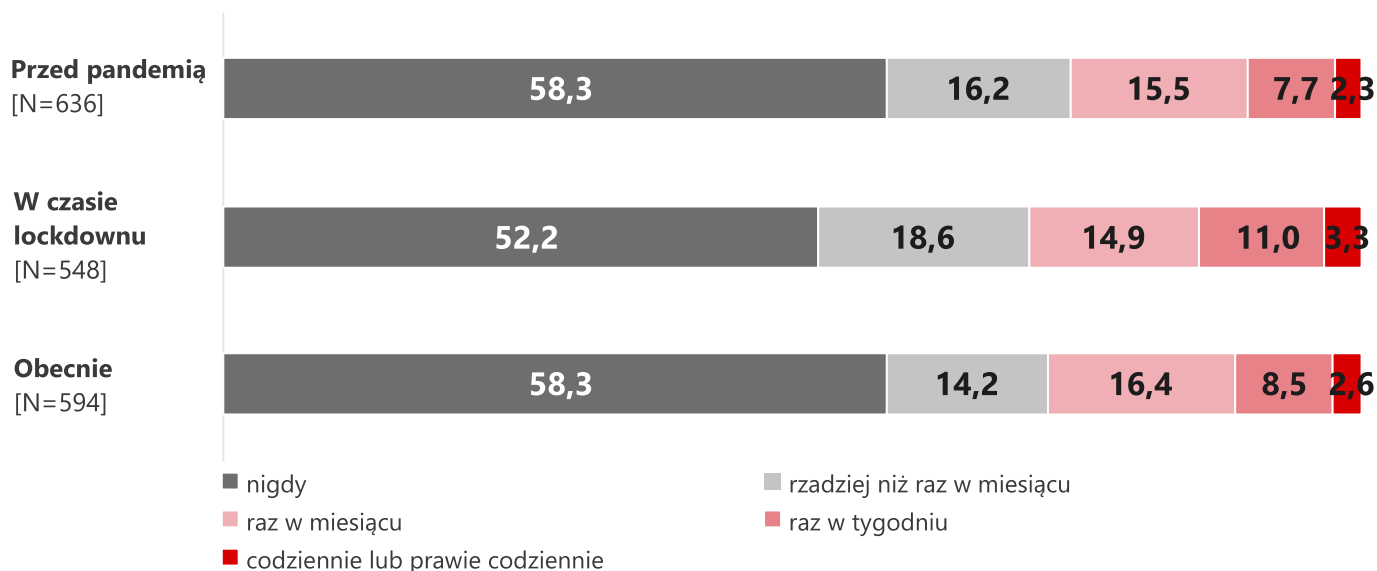
**Rys. 22. Jak często w podanych okresach potrzebowałeś/aś napić się alkoholu rano, aby dojść do siebie po intensywnym piciu? (dane w %)**



**Źródło:** „Zmiana profilu konsumpcji napojów alkoholowych w Polsce w trakcie i po pandemii”.

Co najmniej raz w miesiącu 16,4% pijących ryzykownie znajdują się w sytuacji, kiedy nie są w stanie przerwać picia po jego rozpoczęciu. To o 1,5 p. p. więcej niż w okresie izolacji oraz 1 p. p. więcej niż miało to miejsce przed pandemią.

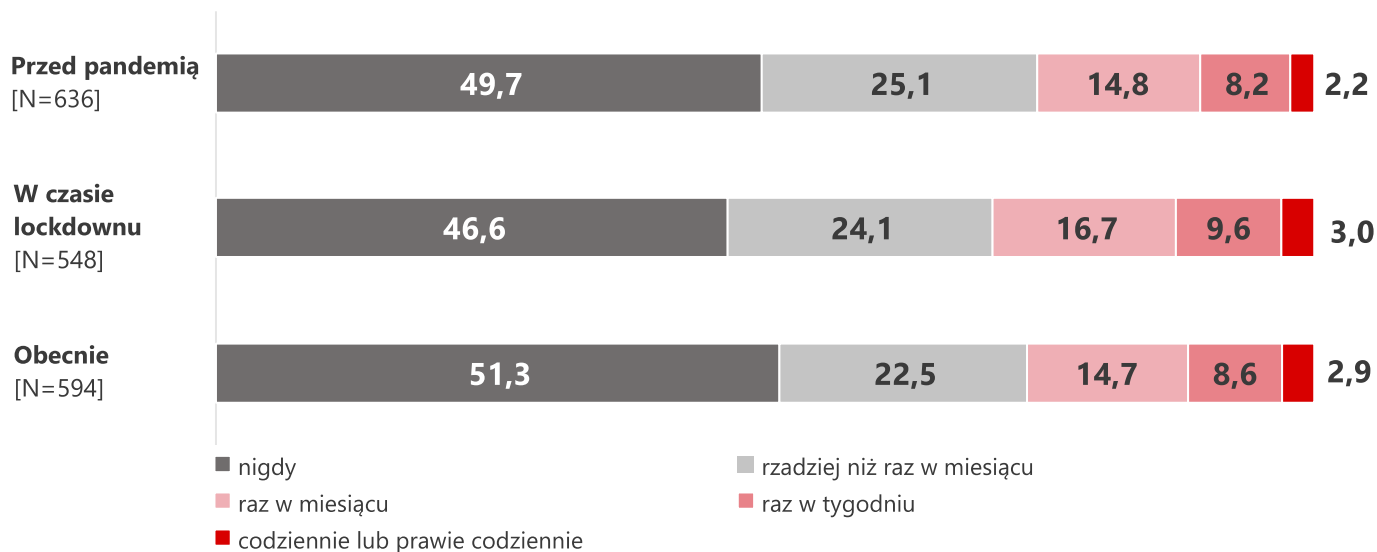
**Rys. 23. Jak często w podanych okresach stwierdziłeś/aś, że nie możesz przerwać picia po jego rozpoczęciu? (dane w %)**



**Źródło:** „Zmiana profilu konsumpcji napojów alkoholowych w Polsce w trakcie i po pandemii”.

W czasie pandemii wśród pijących ryzykownie wzrósł odsetek osób, które często odczuwały wyrzuty sumienia z powodu picia alkoholu (jeden z symptomów picia problematycznego). Występowanie takich sytuacji nie wróciło do poziomu sprzed pandemii.

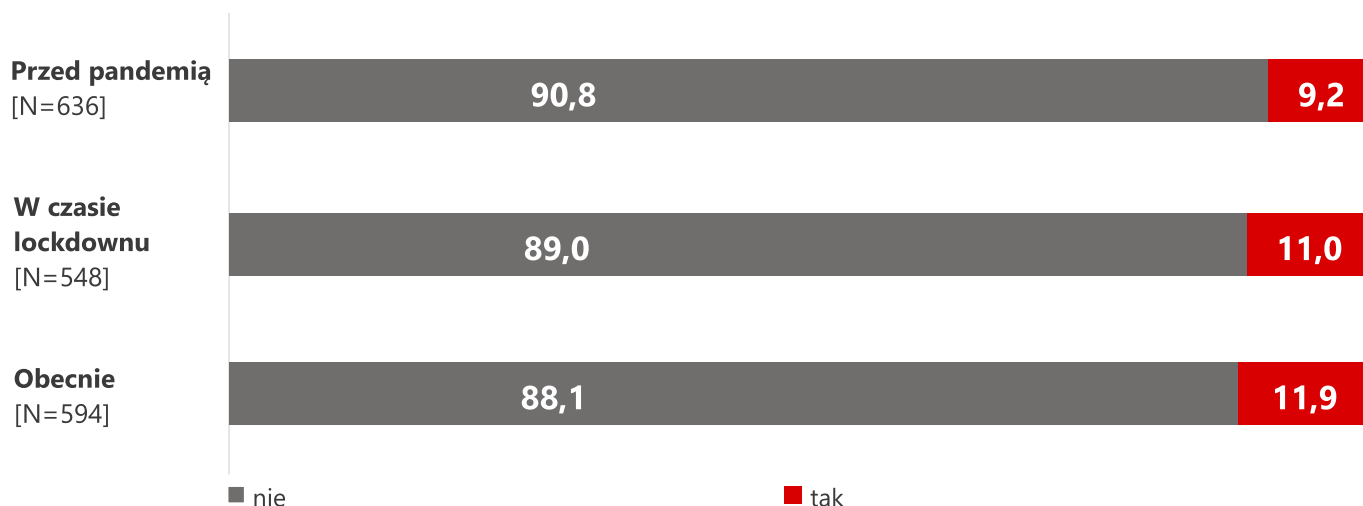
**Rys. 24. Jak często w podanych okresach miałeś/aś poczucie winy lub wyrzuty sumienia po picu alkoholu? (dane w %)**



**Źródło:** „Zmiana profilu konsumpcji napojów alkoholowych w Polsce w trakcie i po pandemii”.

Blisko 12% respondentów pijących ryzykownie przyznaje, że ich bliscy są zaniepokojeni ilością wypijanego przez nich alkoholu i sugerują im, by ograniczyli picie. To o niemal 3 p. p. więcej niż przed pandemią.

**Rys. 25. Czy ktoś z rodziny, znajomy, lekarz lub inny pracownik ochrony zdrowia był zaniepokojony Twoim picciem lub sugerował jego ograniczenie? (dane w %)**



**Źródło:** „Zmiana profilu konsumpcji napojów alkoholowych w Polsce w trakcie i po pandemii”.

Analiza modelu picia alkoholu przez osoby pijące ryzykownie oraz nadmiernie (co najmniej 6 SJA przy jednej okazji) potwierdza dane publikowane przez OECD – pandemia i społeczna izolacja zwiększyły w Polsce konsumpcję alkoholu wśród konsumentów, którzy już wcześniej pili nadmiernie, nasiliły też negatywne zachowania związane ze szkodliwym picciem napojów alkoholowych.

Niestety statystyki nie powróciły do stanu sprzed pandemii – występowanie niepożądanych zachowań we wzorcach konsumpcji alkoholu utrzymuje się obecnie na podwyższonym poziomie, wręcz większym niż przed pandemią i w trakcie lockdownów.

Jeśli na dane badawcze SW Research nałożymy statystyki PARPA dotyczące struktury spożycia napojów alkoholowych, z których wynika, że w 2021 roku udział napojów spirytusowych wzrósł do ponad 39%, czyli najwięcej od pierwszej połowy lat 90. i jednocześnie spadła konsumpcja piwa do poziomu sprzed 20 lat, rodzą się poważne obawy co do kierunku, w którym zmierza model spożycia alkoholu w Polsce. Czy historia zatacza koło i Polska zmierza w kierunku tzw. wschodniego modelu picia, z dużym udziałem wysokoprocentowych napojów spirytusowych, z którym wiążą się liczne negatywne zjawiska, jak upijanie się aż do utraty świadomości i szereg innych? Bez wątplenia już dzisiaj trzeba przyznać, że w najbliższej przyszłości przyjdzie nam się zmierzyć z rosnącą skalą zjawiska picia problematycznego – ryzykownego i nadmiernego, które niesie ze sobą największe szkody zdrowotne i społeczne. Widzimy to choćby w badaniu wzorców konsumpcji zrealizowanym przez PARPA, omówionym powyżej.

*Bardzo niepokoją dane pokazujące, choćby czasowy, wzrost tendencji „binge drinking”. Równie źle rokują odwrócenia trendów w kontekście „mocy” spożywanego alkoholu. Świadczy to o dość dużej podatności części społeczeństwa i wymaga bardzo intensywnej edukacji w kierunku zdecydowanych zmian w stylu życia. Nie ma i nie będzie „zdrowego” napoju zawierającego alkohol. Niestety jego obecność w naszej kulturze jest bardzo silna, dobrym początkiem może być więc choćby częściowe jego eliminowanie poprzez zmniejszanie zawartości procentów w napojach. Oczywiście najlepiej do 0%.*



**Prof. dr. hab. Andrzej M. Fal**  
prezes zarządu Polskiego Towarzystwa Zdrowia Publicznego

# 5.

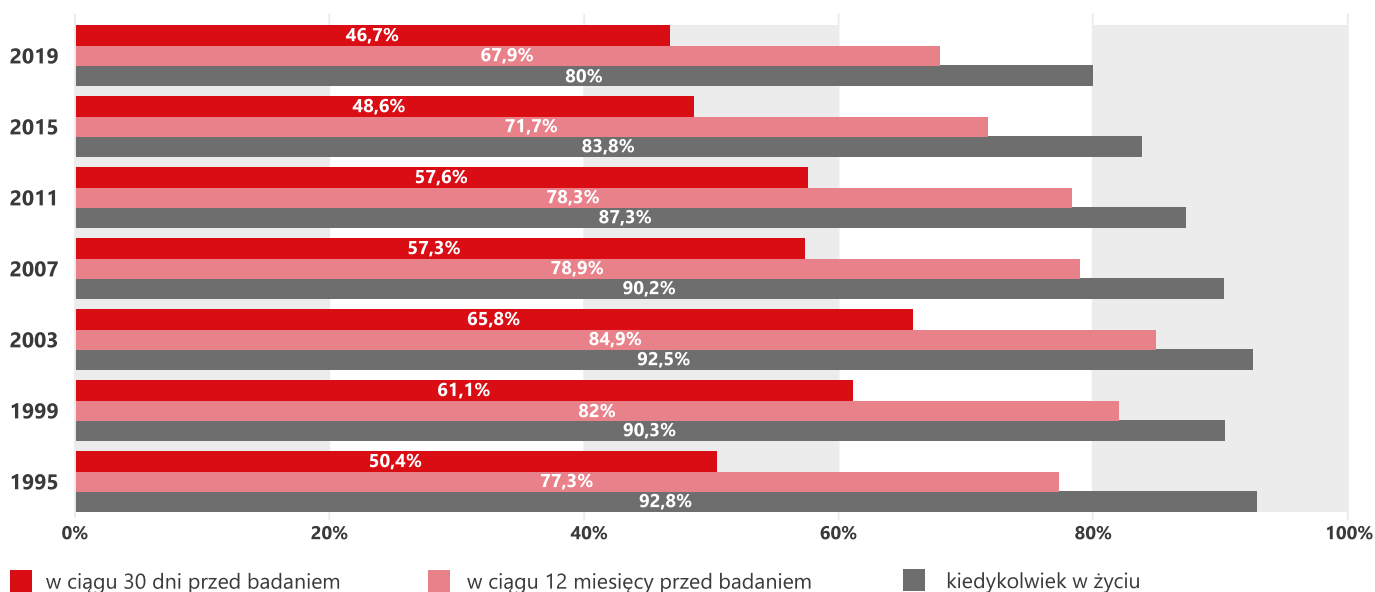
## Alkohol I NIELETNI



## 5.1 Rozpowszechnienie alkoholu wśród polskiej młodzieży

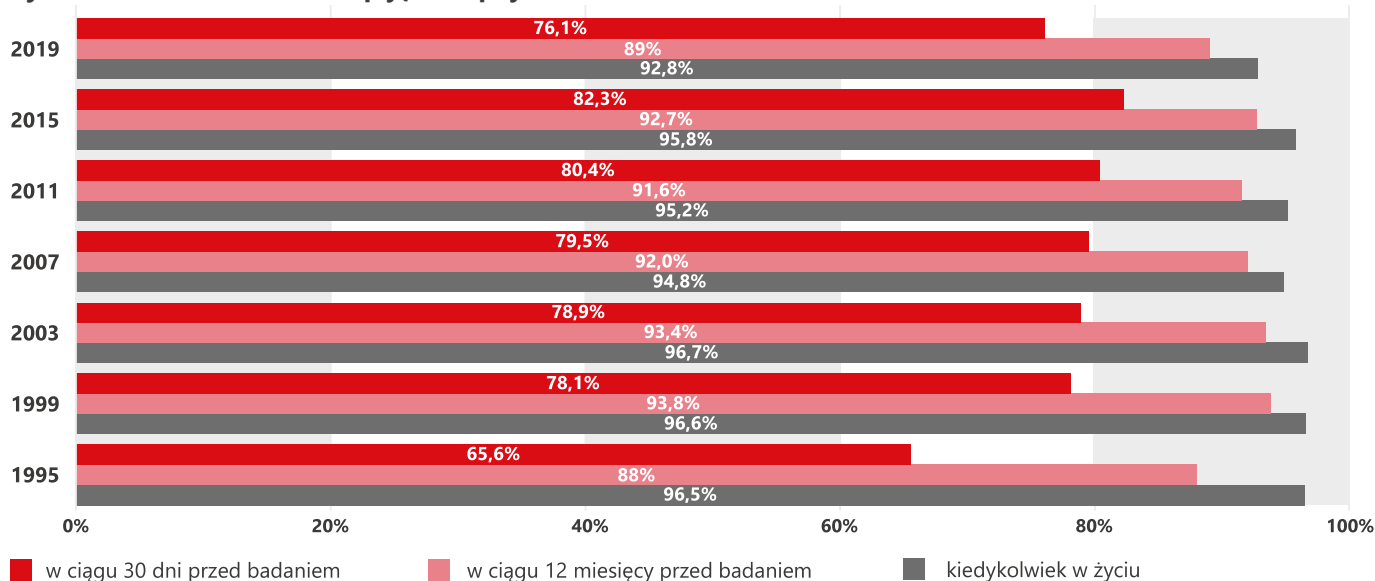
Skala zjawiska picia alkoholu przez osoby niepełnoletnie jest monitorowana w międzynarodowych badaniach ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Drugs) od 1995 roku. W Polsce badane są dwie grupy młodych – w wieku 15-16 lat oraz 17-18 lat. Ostatnia tura badań ESPAD była realizowana w 2019 roku, wyniki opublikowane w 2020 roku<sup>30</sup>. Wyniki pokazują, że próby picia alkoholu ma za sobą większość osób w obu grupach wiekowych - 80% młodszych i 92,8% uczniów starszych. To wysoki odsetek, choć systematycznie malejący od ponad 15 lat. W przypadku grupy młodszej – o 12,5 p. p. od 2003 roku (80% vs 92,5% w 2003), a starszej – o 4 p. p. od 2003 roku (92,8% vs 96,7%). W czasie ostatnich 12 miesięcy poprzedzających badanie jakiegokolwiek napoje alkoholowe piło 67,9% młodszych i 89,0% starszych uczniów. Tu również obserwujemy spadki o kilkanaście punktów procentowych w przypadku młodszej młodzieży i o kilka punktów w przypadku starszej.

**Rys. 26. Młodzież 15-16 lat pijąca napoje alkoholowe**



Źródło: ESPAD 2019 - <http://parpa.pl/images/file/Raport%20ESPAD%202019%20POLSKA-rev.pdf>

**Rys. 27. Młodzież 17-18 lat pijąca napoje alkoholowe**



Źródło: ESPAD 2019 - <http://parpa.pl/images/file/Raport%20ESPAD%202019%20POLSKA-rev.pdf>

30. <http://parpa.pl/images/file/Raport%20ESPAD%202019%20POLSKA-rev.pdf>



33% piętnasto- i szesnastolatków oraz 56,6% uczniów ze starszej grupy (17-18 lat) przynajmniej raz w życiu upiła się. W czasie ostatnich 30 dni do stanu upojenia alkoholowego doprowadziło się 11,3% uczniów młodszych i 18,8% uczniów starszych. W 2019 roku zanotowano w tym przypadku wyraźny spadek w porównaniu z wynikami z poprzednich edycji ESPAD. Pomimo jednak stopniowej poprawy, dane dotyczące upijania się młodzieży są nadal niepokojące.

**Rys. 28. Silne upicie się tzn. wypicie tyle, żeby np. zataczać się, bełkotać, nie pamiętać co się działo (odsetki badanych)**

grupa wiekowa	upijanie się	2011	2015	2019
15 - 16 lat	kiedykolwiek w życiu	44,5%	36,9%	33,3%
	w ciągu 12 miesięcy przed badaniem	33,2%	27,6%	26,2%
	w ciągu 30 dni przed badaniem	14,4%	12,5%	11,3%
17 - 18 lat	kiedykolwiek w życiu	65,7%	64,4%	56,6%
	w ciągu 12 miesięcy przed badaniem	47,6%	46,9%	44%
	w ciągu 30 dni przed badaniem	21,6%	19,7%	18,8%

Źródło: ESPAD 2019 - <http://parpa.pl/images/file/Raport%20ESPAD%202019%20POLSKA-rev.pdf>

## 5.2 Picie alkoholu przez młodzież w Europie

Na tle innych krajów badanych w ramach projektu ESPAD spożycie alkoholu przez niepełnoletnią młodzież w Polsce wypada na poziomie średniej dla ponad 30 państw. Więcej i częściej pije młodzież z 20 krajów projektu ESPAD. Próby picia alkoholu kiedykolwiek w życiu ma za sobą od 29% do 95% młodzieży w badanych krajach. Najmniej w Kosowie (29%) i Islandii (37%), najwięcej na Węgrzech (91%), w Danii (92%) i Czechach (95%). Średnia w Polsce dla obu grup wiekowych młodzieży to 81% (średnia ESPAD 79%)<sup>31</sup>.

Do picia alkoholu w ciągu 30 dni poprzedzających badanie przyznaje się od 10% do 74% młodzieży w badanych krajach. Ponownie najmniejszy odsetek w Kosowie, Islandii i Norwegii (odpowiednio 10%, 11% i 25%), najwięcej w Czechach (63%), Niemczech (65%) i Danii (74%). Średnia w Polsce dla obu grup wiekowych młodzieży to 47%, równa średniej ESPAD.

31. <http://www.espad.org/espad-report-2019>

Rys. 29. Rozpowszechnienie alkoholu wśród niepełnoletniej młodzieży w Europie (dane w %)

Lp	Kraj	Picie alkoholu kiedykolwiek w życiu	Picie alkoholu w ciągu 30 dni przed badaniem	Upicie się w ciągu 30 dni przed badaniem
1	Kosowo	29	10	2,7
2	Islandia	37	11	3,8
3	Norwegia	53	25	8,6
4	Szwecja	58	25	9,4
5	Macedonia	67	41	8,7
6	Finlandia	69	30	13
7	Irlandia	72	41	16
8	Holandia	72	51	15
9	Czarnogóra	77	38	7,6
10	Portugalia	77	43	11
11	Hiszpania	78	47	17
12	Litwa	79	27	6,7
13	<b>Średnia dla krajów ESPAD</b>	<b>79</b>	<b>47</b>	<b>13</b>
14	Francja	80	53	15
15	<b>Polska</b>	<b>81</b>	<b>47</b>	<b>11</b>
16	Bułgaria	82	53	16
17	Estonia	82	37	8,4
18	Malta	82	48	12
19	Rumunia	82	52	10
20	Cypr	83	57	11
21	Austria	84	63	<b>21</b>
22	Włochy	84	59	12
23	Słowenia	84	50	15
24	Ukraina	85	44	12
25	Gruzja	87	47	16
26	Serbia	87	56	12
27	Grecja	89	62	10
28	Łotwa	89	47	12
29	Monako	89	54	14
30	Chorwacja	90	58	15
31	Niemcy	90	<b>65</b>	20
32	Słowacja	90	54	14
33	Węgry	<b>91</b>	61	<b>21</b>
34	Dania	<b>92</b>	<b>74</b>	<b>40</b>
35	Czechy	<b>95</b>	<b>63</b>	15

Źródło: ESPAD 2019 - <http://www.espad.org/espad-report-2019>

Od lat w Europie obserwowany jest rosnący odsetek dziewcząt, które piją alkohol równie często, co chłopcy. W przypadku niektórych krajów odsetek pijących czy wręcz upijających się dziewcząt w wieku 15 – 18 lat jest większy niż chłopców i trend ten nie zmienia się na przestrzeni lat.

**Rys. 30. Rozpowszechnienie alkoholu wśród niepełnoletniej młodzieży w Europie (dane w %) – porównanie według płci**

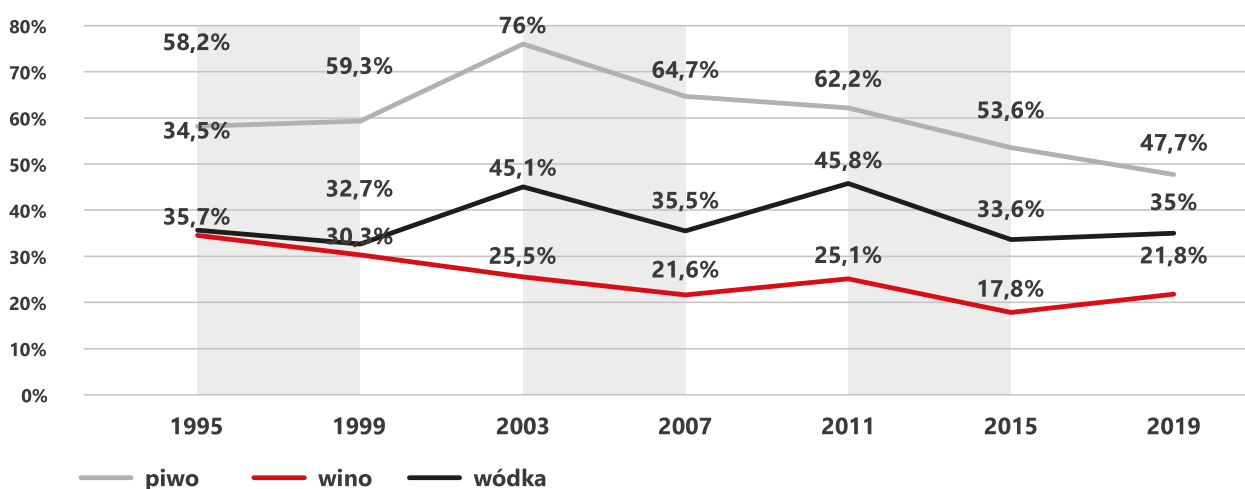
Lp	Kraj	Picie alkoholu kiedykolwiek w życiu		Picie alkoholu w ciągu 30 dni przed badaniem		Upicie się w ciągu 30 dni przed badaniem	
		Chłopcy	Dziewczęta	Chłopcy	Dziewczęta	Chłopcy	Dziewczęta
1	Kosowo	41	18	17	5,2	4,1	1,5
2	Islandia	37	37	9,4	12	3,1	4,5
3	Norwegia	52	54	23	27	8,1	9,1
4	Szwecja	57	58	23	26	8,5	10
5	Macedonia	69	64	46	37	9,1	8,2
6	Finlandia	69	68	28	32	12	13
7	Irlandia	73	72	42	40	15	17
8	Holandia	70	75	50	52	15	16
9	Czarnogóra	80	74	43	32	10	4,7
10	Portugalia	77	77	45	42	11	11
11	Hiszpania	75	81	43	50	14	19
12	Litwa	75	83	24	30	7,4	6
13	<b>Średnia dla krajów ESPAD</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>14</b>	<b>13</b>
14	Francja	80	81	54	52	17	12
15	<b>Polska</b>	<b>80</b>	<b>82</b>	<b>45</b>	<b>49</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
16	Bułgaria	82	82	57	50	18	15
17	Estonia	82	83	34	40	7,9	8,9
18	Malta	81	82	47	49	11	13
19	Rumunia	86	79	59	44	13	7,3
20	Cypr	83	83	63	53	14	8,6
21	Austria	82	86	60	65	<b>21</b>	<b>21</b>
22	Włochy	86	83	60	57	12	11
23	Słowenia	86	82	54	46	16	13
24	Ukraina	81	89	39	48	11	13
25	Gruzja	90	85	53	41	16	15
26	Serbia	87	88	59	53	15	10
27	Grecja	90	88	62	62	11	10
28	Łotwa	87	91	42	53	12	12
29	Monako	85	92	54	53	15	13
30	Chorwacja	90	89	61	54	16	13
31	Niemcy	90	90	63	68	<b>21</b>	19
32	Słowacja	89	92	50	58	12	16
33	Węgry	<b>91</b>	90	<b>65</b>	58	<b>22</b>	<b>20</b>
34	Dania	<b>93</b>	91	<b>73</b>	75	<b>41</b>	<b>40</b>
35	Czechy	<b>94</b>	96	<b>63</b>	63	15	16

Źródło: ESPAD 2019 - <http://www.espad.org/espad-report-2019>

### 5.3. Młodzi powielają modele picia alkoholu przez dorosłych

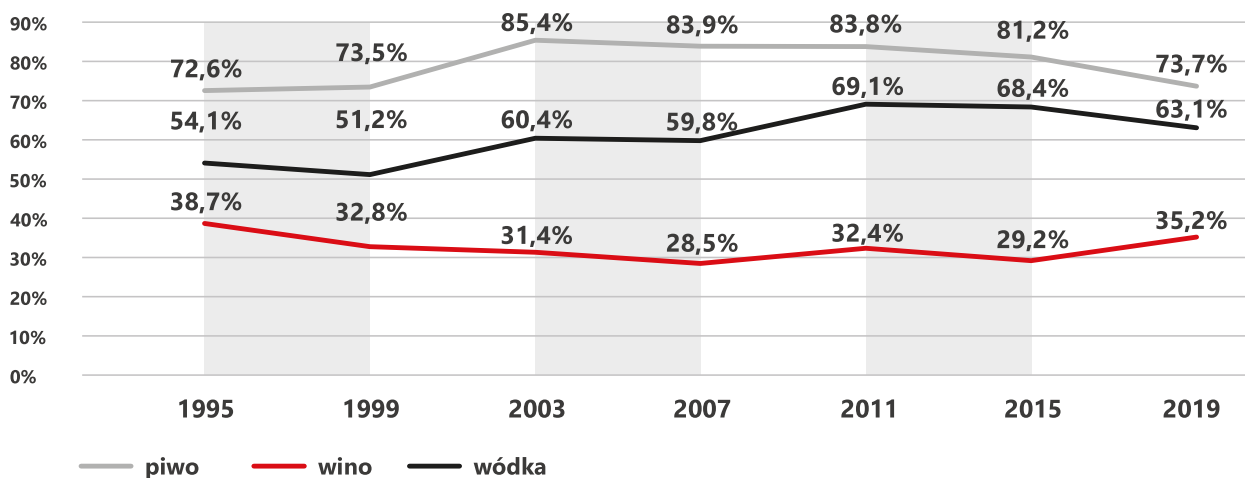
W obu badanych grupach wiekowych chłopców systematycznie spada spożycie piwa – w 2019 do najniższego poziomu, odkąd prowadzone są w Polsce badania ESPAD (od 1995 roku). Spadek jest szczególnie widoczny w grupie 15-16 lat (o ponad 28 p. p. od 2003 roku), w grupie 17-18 lat o 8 p. p. w tym okresie. Spadło także spożycie wódki w starszych rocznikach z poziomu 69,1% w 2011 roku do 63,1% w 2019, niestety wzrosło wśród młodszych uczniów o 1,4 p. p. w stosunku do wyników poprzedniego badania ESPAD (2015) do poziomu 35%. Zdecydowanie wzrosła także konsumpcja wina – w grupie młodszej o 4 p. p. do 21,8%, w grupie starszej o 6 p. p. do ponad 35%. Jest to największy wzrost spożycia wina wśród młodzieży w Polsce na przestrzeni wszystkich lat realizacji badań ESPAD.

Rys. 31. Chłopcy 15-16 lat - picie alkoholu w ciągu ostatnich 30 dni przed badaniem



Źródło: ESPAD 2019 - <http://www.espad.org/espad-report-2019>

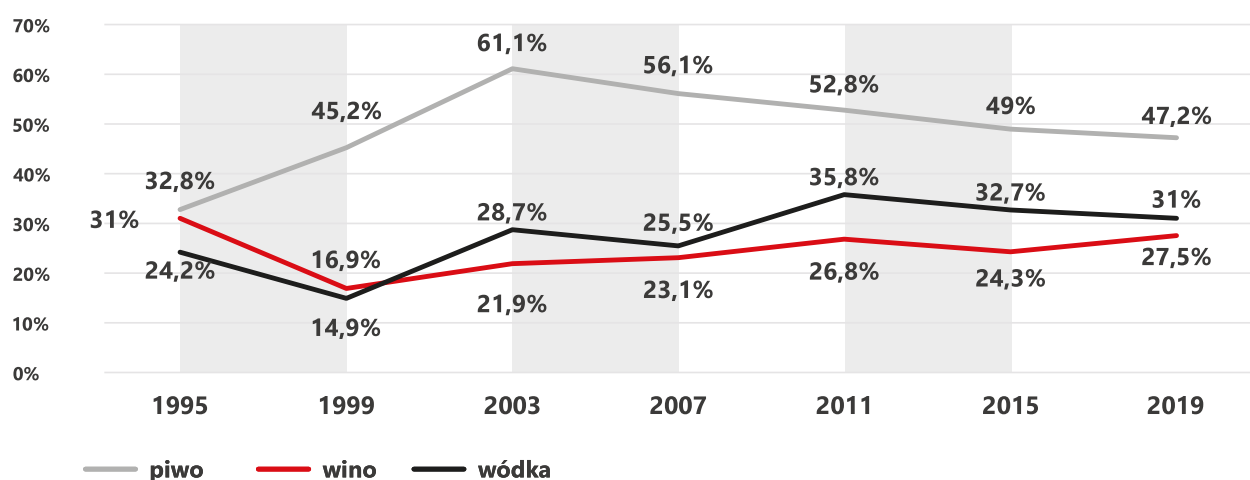
Rys. 32. Chłopcy 17-18 lat - picie alkoholu w ciągu ostatnich 30 dni przed badaniem



Źródło: ESPAD 2019 - <http://www.espad.org/espad-report-2019>

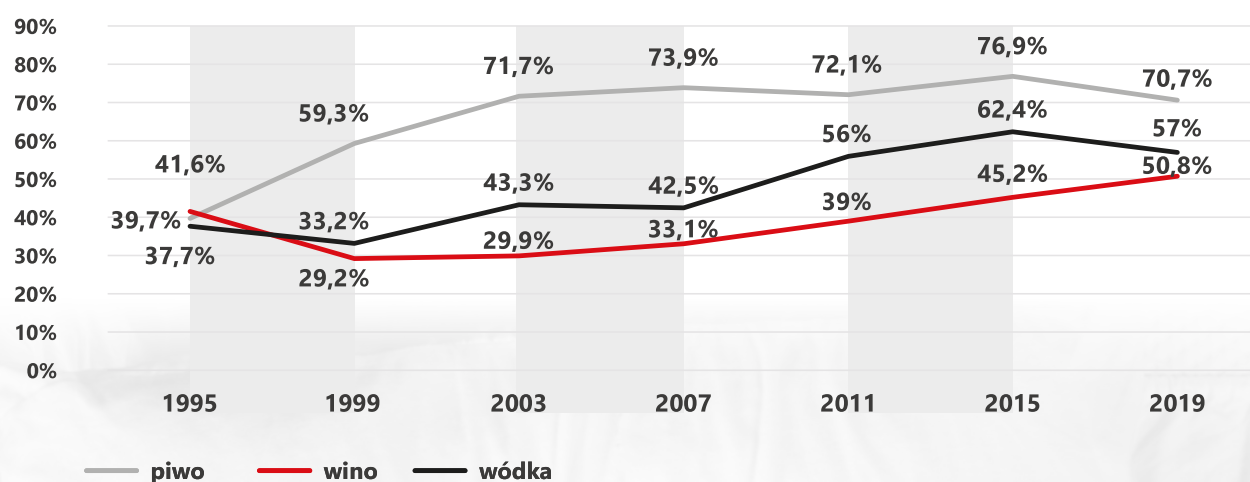
W obu grupach wiekowych dziewcząt widać analogiczne trendy: spadek spożycia piwa, szczególnie w grupie 15-16 lat, lekki spadek konsumpcji wódki oraz zdecydowany wzrost spożycia wina – o 3 p. p. w grupie dziewcząt młodszych (do 27,5%) oraz o ponad 5 p. p. w grupie starszej (do 50,8%). .

**Rys. 33. Dziewczęta 15-16 lat - picie alkoholu w ciągu ostatnich 30 dni przed badaniem**



Źródło: ESPAD 2019 - <http://www.espad.org/espad-report-2019>

**Rys. 34. Dziewczęta 17-18 lat - picie alkoholu w ciągu ostatnich 30 dni przed badaniem**



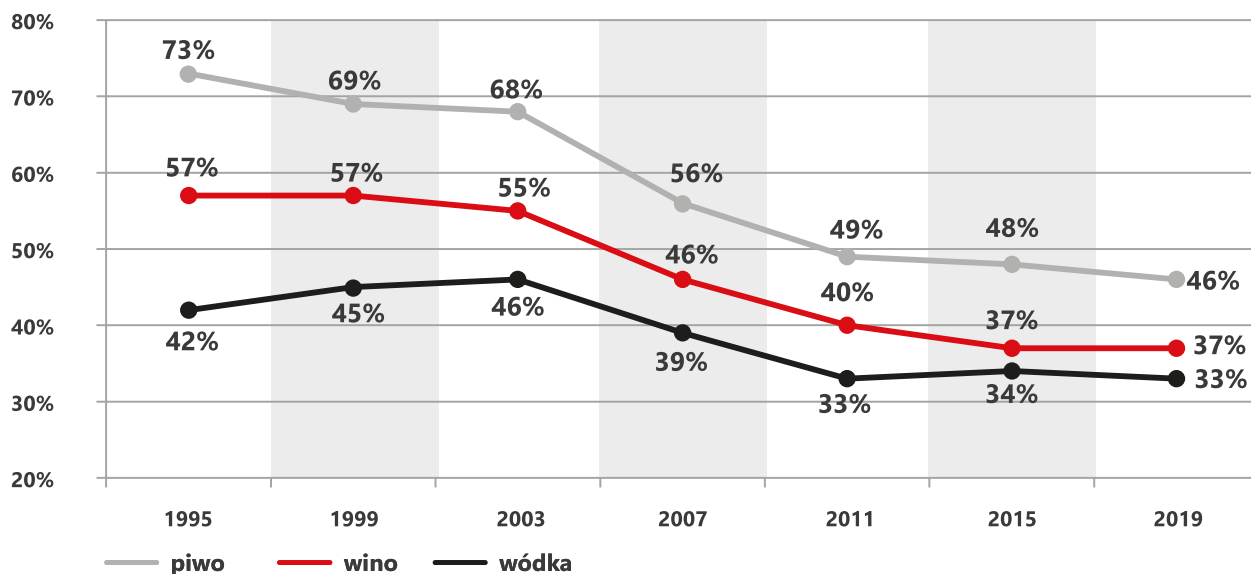
Źródło: ESPAD 2019 - <http://www.espad.org/espad-report-2019>



## 5.4 Zakupy napojów alkoholowych przez młodzież

W ocenie młodych z roku na rok spada dostępność napojów alkoholowych dla osób niepełnoletnich. W największym stopniu dotyczy to piwa, które było łatwe do kupienia zdaniem 73% respondentów w połowie lat 90., zaś obecnie mniej niż połowa młodych tak uważa. Dostępność wódki również spadła, choć w ostatnich dwóch edycjach badania utrzymuje się już na tym samym poziomie i jako łatwą do kupienia postrzega ją 37% młodych w wieku 15-16 lat. Dostępność wina dla niepełnoletnich od lata się nie zmienia – wino jest łatwe do kupienia dla co trzeciego nastolatka.

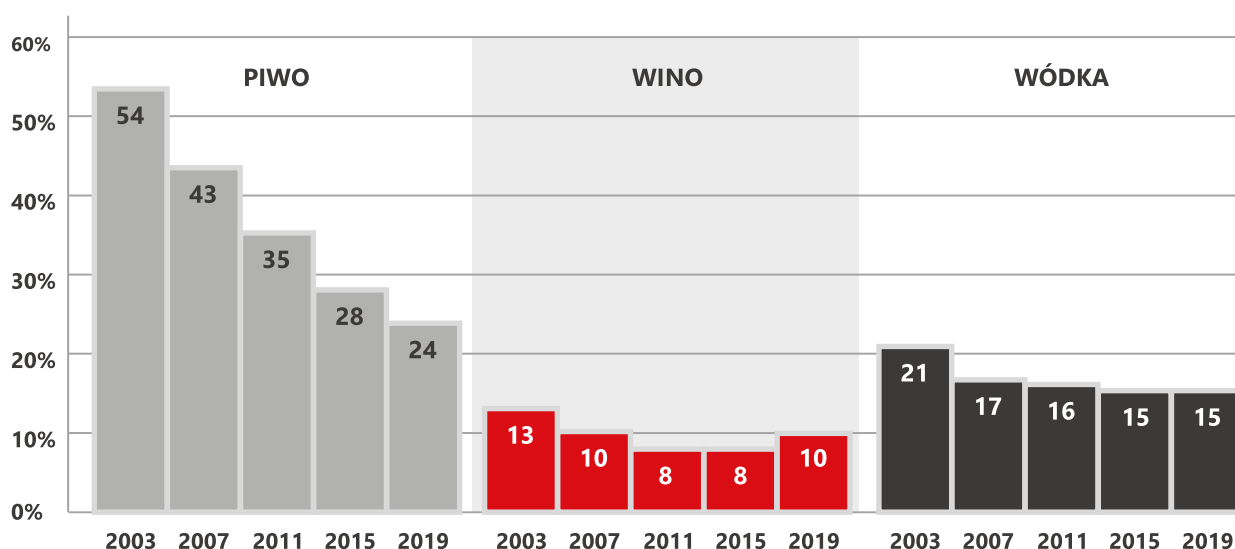
**Rys. 35. Postrzegana dostępność napojów alkoholowych wśród młodzieży 15-16 lat – odsetek odpowiedzi „bardzo łatwe do zdobycia”**



Źródło: ESPAD 2019 - <http://www.espad.org/espad-report-2019>

W polskiej edycji ESPAD śledzone i porównywane są ostatnie zakupy alkoholowe realizowane przez młodych w wieku 15-16 lat. Porównanie to wskazuje, że odsetek kupujących wódkę nie zmienia się od 2011 roku (15-16%), kupujących wino – od 2007 roku (8-10%), z kolei kupujących piwo – systematycznie spada – o ponad połowę od 2003 roku (z 54% do 24%).

**Rys. 36. Zakupy alkoholowe w ciągu ostatnich 30 dni w grupie 15-16 lat**



Źródło: ESPAD 2019 - <http://www.espad.org/espad-report-2019>

## 5.5 Postawy rodziców wobec picia alkoholu przez nieletnich

Szereg badań pokazuje, jak ważna jest rola rodziców w kształtowaniu postaw nieletnich wobec alkoholu. Prawidłowe postawy rodzicielskie są czynnikiem chroniącym młodzież przed piciem napojów alkoholowych. Tej tematyce poświęcony jest program edukacyjny „W rodzinie siła” realizowany przez NSZZ „Solidarność” Przemysłu Spożywczego, objęty honorowym patronatem Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej<sup>32</sup>.

Organizatorzy, powołując się na badania CBOS z 2016 roku pt. „Postawy młodzieży wobec alkoholu”, wskazują, że to dorośli pomagają nastolatkom zdobyć pierwszy w życiu alkohol. W ręce młodzieży trafia on najczęściej za pośrednictwem pełnoletnich znajomych albo dorosłych domowników.

Z badania wynika również, że rodzice, a w dalszej kolejności przyjaciele, mają największy wpływ na decyzje nastolatka związane z alkoholem, zaś sam fakt sięgania po napoje alkoholowe przed ukończeniem 18 r.ż. jest wyraźnie skorelowany ze stylem życia rodziców i stosunkiem do alkoholu obowiązującym w domu rodzinnym<sup>33</sup>.

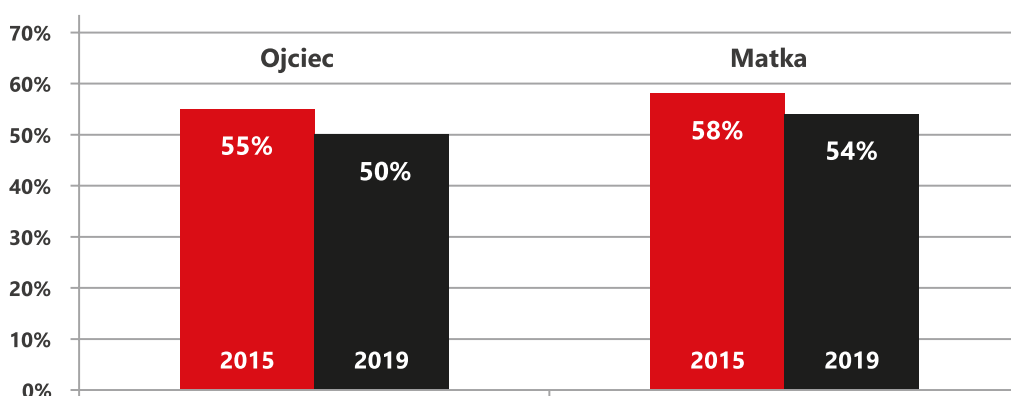
Psycholog dr Aleksandra Piotrowska, ekspertka programu „W rodzinie siła” komentuje:



*Nie dość, że młodzi ludzie od najwcześniejszych lat swojego życia nasiągają wzorami osób używających alkoholu, to jeszcze są to wzory osób bardzo bliskich, a więc tych, których wpływ jest większy niż przypadkowych osób. Alkoholu próbowały niemal wszystkie dzieci z domów, w których jest on obecny. Przyzwalanie na picie przez młodych wynika właśnie z lekceważenia zagrożenia przez rodziców oraz „odsuwania” go na tak daleki plan, że ono niemal znika.*

Ostatnie wyniki badań ESPAD świadczą o rosnącej permissywności ze strony dorosłych. W porównaniu z rokiem 2015 zmniejszył się odsetek rodziców nastolatków w wieku 15-16 lat, którzy nie pozwalają swoim dzieciom pić alkoholu. Bardziej permissywną postawę wykazują ojcowie niż matki (50% ojców vs 54% matek zakazujących) i jest to mniejszy odsetek „zakazujących” niż 4 lata wcześniej (55% ojców i 58% matek zakazujących).

**Rys. 37. Brak pozwolenia ze strony rodziców dzieci 15-16 lat na picie napojów alkoholowych**



Źródło: ESPAD 2019 - <http://www.espad.org/espad-report-2019>

32. <https://wrodzinesila.pl/>

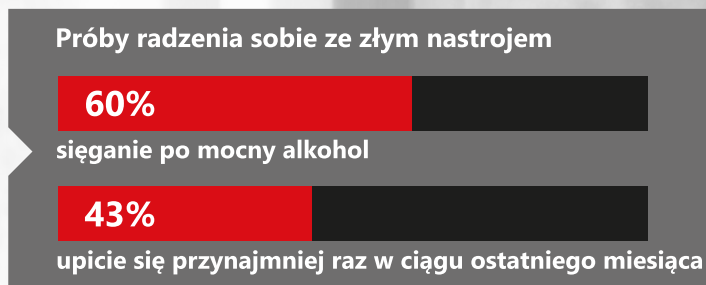
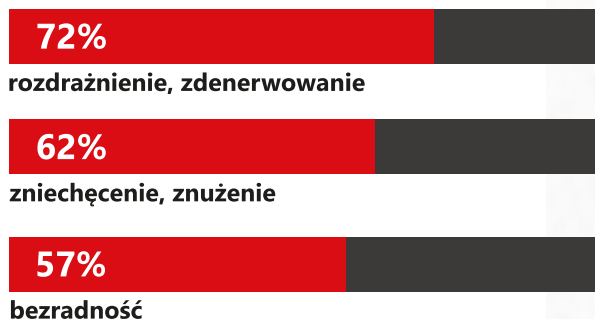
33. <https://pap-mediroom.pl/inne/cbos-dorosli-lekcewaza-picie-alkoholu-przez-niepelnoletnich>

## 5.6 Nieszczęśliwe nastolatki w pandemii a alkohol

W listopadzie 2021 CBOS zrealizował badania Młodzież 2021 dla Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Badaniem objęto osoby z ostatnich klas szkół ponadpodstawowych, a więc młodych w wieku 17-19 lat i pytano ich m.in. o samopoczucie psychiczne w związku z doświadczeniem pandemii, lockdownu i nauki zdalnej.

Z badania wynika<sup>34</sup>, że stan psychiczny młodych w czasie pandemii był gorszy niż dorosłych – częściej deklarowali poczucie bycia nieszczęśliwym, bycia w depresji. Trzy czwarte młodych przyznało, że w minionym roku często lub bardzo często odczuwali zdenerwowanie i rozdrażnienie, ponadto 62% – zniechęcenie, znużenie, a ponad połowa czuła bezradność i była po prostu nieszczęśliwa. Wielu uczniów (ponad 50%) przyznało się do wściekłości, chęci, żeby wszystko rozwalić, a myśli samobójcze przejawiało aż 18% badanej młodzieży. Stan psychiczny nastolatków, jaki wyłania się z analizy wyników badania, sprzyjał sięganiu po używki – po alkohol, i to mocny, sięgało ponad 60% badanych. Co najmniej raz w ciągu miesiąca przed badaniem upiło się 43% uczniów – niemal tyle samo co w 2018 roku (częściej przyznawali się chłopcy niż dziewczęta). Eksperci podkreślają, że brak komfortu psychicznego, problemy szkolne i kontekst społeczny spotęgowane doświadczeniem pandemii miały największy wpływ na sięganie przez młodych ludzi po różne substancje psychoaktywne, niezależnie od statusu materialnego rodziny czy wykształcenia rodziców. W jakim stopniu okres pandemii i izolacji oraz pogarszające się samopoczucie psychiczne nastolatków wpłyną długoterminowo na ich zachowania wobec alkoholu, zobaczymy w kolejnych wynikach badań CBOS i ESPAD.

### Nastroje młodych w pandemii



34. CBOS Młodzież 2021 - <https://www.cbos.pl/PL/publikacje/diagnozy/049.pdf>





# 6.

## PODSUMOWANIE

Polacy już ponad rok żyją bez ograniczeń, które narzuciły dwa pandemiczne lata, a do różnych zmian i nakazów, które pozostały po reżimie sanitarnym zdążyliśmy się na tyle przyzwyczaić, że nie zauważamy ich. Wiele się zmieniło w naszym sposobie pracy, nauki, podróżowania, sposobie robienia zakupów.

Zmienił się również nasz sposób funkcjonowania w społeczeństwie. Jednym z bardziej trwałych negatywnych śladów, które pozostawił po sobie okres izolacji i zaburzonych relacji międzyludzkich jest zła kondycja psychiczna społeczeństwa, a przede wszystkim dzieci i ludzi młodych. Separacja, trudności w adaptacji do nauki i pracy zdalnej, a potem w powrocie do normalności, poczucie osamotnienia, zagubienia i niepewności jutra stworzyły warunki sprzyjające sięganiu po używki takie, jak alkohol, które miały pomóc w radzeniu sobie z problemami. Badania pokazują, że osoby, które już wcześniej skłonne były do picia szkodliwego i nadmiernego, w większym stopniu stały się podatne na zwiększanie ilości wypijanego alkoholu i zachowania ryzykowne - tym bardziej ryzykowne, że często ukryte w czterech ścianach, pozbawione społecznej kontroli.

Trudno dzisiaj prognozować czy doświadczenie pandemii i izolacji w sposób trwały zmieniły modele konsumpcji alkoholu w Polsce. Dane PARPA pokazują, że istotnie zwiększył się odsetek osób, które piją nadmiernie, powyżej 6 litrów czystego alkoholu rocznie, wypijając większość sprzedawanego w kraju alkoholu. Dzisiaj jest to 27% pijących, a więc niemal 10 p. p. więcej niż jeszcze kilka lat temu. Redukcja szkodliwego, nadmiernego spożycia napojów alkoholowych jest zatem najważniejszym wyzwaniem polityki alkoholowej państwa, bo jest przyczyną poważnych szkód zdrowotnych i społecznych.





Pracodawcy  
Rzeczypospolitej  
Polskiej

**Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej**  
ul. Berneńska 8  
03-976 Warszawa  
[www.pracodawcyrp.pl](http://www.pracodawcyrp.pl)

