*Warszawa, 3.09.2025*

Informacja prasowa

**Co musisz wiedzieć o alkoholu? Sprawdź fakty!**

**Czy piwo to nie alkohol? Czy Polacy rzeczywiście piją najwięcej alkoholu w Europie? I czy zimny prysznic oraz sen pomagają wytrzeźwieć? Fałszywe przekonania na temat alkoholu od faktów pomaga oddzielić kampania edukacyjna „Alkomity”. Organizatorzy akcji pokazują, ile czystego alkoholu zawierają popularne napoje, jakie są dane dotyczące spożycia i jak zmieniają się nawyki konsumenckie dorosłych Polaków.**

**FAKT: Spożycie alkoholu w Polsce jest zbliżone do średniej europejskiej**

71% Polaków uczestniczących w badaniu zrealizowanym w ramach kampanii „Alkomity” zalicza nasz kraj do tych o najwyższym spożyciu alkoholu w Europie, jednak ta opinia nie znajduje potwierdzenia w statystykach. Tak przestarzałe stereotypy, jak ten o nadmiernej konsumpcji alkoholu, zdecydowanie nie powinny nas definiować. Według danych opublikowanych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za 2020 rok, Polska zajmuje 7. miejsce w Europie pod względem spożycia czystego alkoholu na mieszkańca. Więcej alkoholu spożywa się m.in. w Austrii, Czechach, na Łotwie, Litwie oraz w Bułgarii.

Z kolei dane krajowe, udostępniane przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (KCPU), potwierdzają stały trend spadkowy. W 2023 roku przeciętny mieszkaniec naszego kraju wypił 8,93 litra czystego alkoholu – mniej o 0,85 litra w porównaniu z rokiem 2019 (spadek o 9,5%).

**FAKT: Każdy rodzaj alkoholu, np. piwo, wino czy wódka, działa na organizm tak samo**

Blisko co czwarta osoba błędnie uważa, że działanie alkoholu na organizm jest różne, w zależności od tego, jaki rodzaj alkoholu spożywamy. Dlaczego takie założenie jest mylne? Każdy napój alkoholowy – piwo, wino, wódka czy whisky, zawiera etanol, który oddziałuje na organizm tak samo, niezależnie od formy podania. Warto wiedzieć, że pół litra piwa 5%, dwa 30 ml kieliszki wódki 40% czy dwa 100 ml kieliszki wina 12%, zawierają tyle samo, bo 20 gramów czystego alkoholu.

****

**FAKT: Najwięcej czystego alkoholu w Polsce wypija się pod postacią piwa**

Od końca lat 90. to właśnie piwo pozostaje najpopularniejszym napojem alkoholowym w Polsce. Według danych Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom za 2023 rok odpowiada ono aż za 54% spożycia czystego alkoholu. Napoje spirytusowe, w tym wódka, stanowią 38%, a wina 8% całkowitej konsumpcji etanolu.

**FAKT: Młodsze pokolenie dorosłych Polaków woli sięgać po koktajle o niższej zawartości alkoholu**

67% badanych uważa, że młodzi dorośli częściej sięgają po drinki o niższej zawartości alkoholu, zamiast klasycznych mocnych alkoholi. Inne badanie[[1]](#endnote-1) pokazuje, że wśród ulubionych gotowych koktajli Polaków znajdują się: whisky z colą (39%), mojito (30,3%), gin & tonic (19,5%) oraz spritz (16,7%).

Dane ze sklepów potwierdzają ten trend. Centrum Monitorowania Rynku (CMR) zbadało sprzedaż RTD (*ready-to-drink*) o niskiej zawartości alkoholu (4-5% obj.) w małych sklepach (do 300 m²). W latach 2022-2024 ich sprzedaż wzrosła o 74,5% pod względem wartości, o 39,4% pod względem wolumenu i o 48,4% pod względem liczby sprzedanych opakowań.

Młodzi dorośli coraz częściej szukają alternatyw dla tradycyjnych, mocnych alkoholi i sięgają po lżejsze koktajle, które pozwalają im zachować kontrolę nad ilością spożywanego alkoholu. Na trend NoLo (*no alcohol, low alcohol*) branża spirytusowa odpowiedziała rozwojem kategorii RTD – gotowych drinków o niższej zawartości alkoholu, które idealnie wpisują się w te potrzeby.

**FAKT: Wódka z Polski jest ceniona na świecie**

69% uczestników badania wskazuje, że polska wódka jest postrzegana jako produkt wysokiej jakości, ciesząc się uznaniem na rynku międzynarodowym. Podobny odsetek badanych (65%) uważa ją za ważny produkt eksportowy.

Tę opinię potwierdzają dane dotyczące handlu międzynarodowego. Według Biura Analiz i Strategii KOWR, wartość eksportu wyrobów spirytusowych z Polski osiągnęła w 2024 roku poziom 2,5 miliarda złotych. Z kolei sprzedaż zagraniczna samej wódki wyniosła około 830 milionów złotych w 2023 roku[[2]](#endnote-2). Co więcej, w ciągu dwóch dekad, od 2002 do 2023 roku, wartość eksportu wzrosła z 0,2 miliarda złotych do 2,2 miliarda złotych[[3]](#endnote-3).

Eksport jest dziś kluczowym kierunkiem rozwoju sektora spirytusowego. Polskie produkty trafiają przede wszystkim na rynki francuski i amerykański, ale także do Niemiec, Holandii, Kanady, Wielkiej Brytanii, Węgier, a nawet Japonii.

**FAKT**: **Nie da się przyspieszyć metabolizmu alkoholu**

Sen, zimny prysznic, mocna kawa, intensywny wysiłek fizyczny, tłusty posiłek czy picie dużej ilości wody to tylko niektóre z popularnych metod, które rzekomo mają pomóc szybciej wytrzeźwieć. Niestety, żadna z nich nie wpływa na tempo metabolizmu alkoholu w organizmie.

Chłodna kąpiel może chwilowo pobudzić i dodać energii, przez co zyskujemy wrażenie trzeźwości, ale nie przyspiesza działania metabolizowania etanolu w organizmie. Jedzenie może opóźniać wchłanianie alkoholu, ale nie zneutralizuje jego działania. Wysiłek fizyczny usuwa tylko minimalne ilości alkoholu wraz z potem. Woda, choć ważna dla nawodnienia organizmu, nie przyspiesza metabolizmu alkoholu. Kofeina i alkohol są metabolizowane osobno, więc kawa nie wpływa na tempo usuwania alkoholu z organizmu. Może co najwyżej chwilowo pobudzić i dać złudne wrażenie trzeźwości, co bywa mylące i zwiększa ryzyko wypicia więcej, niż planowano. Sen poprawia samopoczucie, lecz nocą metabolizm zwalnia, co może wydłużyć proces trzeźwienia.

***Napoje alkoholowe, takie jak piwo, są postrzegane jako „lżejsze”, co może skłaniać konsumentów do sięgnięcia po kolejną porcję, zanim zdążą odczuć działanie poprzedniej. Dla organizmu nie ma jednak znaczenia, czy wypijemy dwa kieliszki wódki, dwa kieliszki wina czy duże piwo. Każda z tych ilości dostarcza około dwóch standardowych jednostek alkoholu, czyli łącznie 20 gramów.*** – mówi Karol Stec, prezes zarządu Związku Pracodawców Polski Przemysł Spirytusowy (ZP PPS). ***Pamiętajmy, że alkohol to alkohol, #alkotoalko, dlatego liczymy porcje etanolu, a nie kieliszki czy kufle* – przekonuje.**

**Kontakt dla mediów:**

Karol Stec

k.stec@zppps.pl

tel. 503 099 073

**O projekcie:**

Projekt edukacyjny „Alkomity” stawia na edukację i obala najczęściej powtarzane przekonania o napojach alkoholowych. Główne hasło – #AlkoToAlko – przypomina, że każda forma alkoholu: piwo, wino, wódka, czy whisky, zawiera tę samą substancję – etanol. Więcej informacji na temat na stronie: alkomity.pl

**O badaniu:**

Badanie przeprowadzono metodą CAWI w kwietniu 2025 na Ogólnopolskim Panelu Badawczym Ariadna na reprezentatywnej próbie ogólnopolskiej liczącej N=1104 osoby w wieku od 18 lat wzwyż.

\*\*\*

**Związek Pracodawców Polski Przemysł Spirytusowy** (ZP PPS) to dobrowolna, samorządna i samofinansująca się organizacja branżowa, zrzeszająca 90% rynku mocnych alkoholi w Polsce, reprezentując zarówno międzynarodowe korporacje, jak i małe i średnie przedsiębiorstwa. Misją Związku jest wspieranie zrównoważonego rozwoju sektora spirytusowego, który pozytywnie wpływa na gospodarkę i rolnictwo. Branża spirytusowa generuje rocznie 23,2 mld zł wartości PKB, będąc jednym z istotnych sektorów przemysłowych w Polsce. Zatrudnia bezpośrednio około 4,7 tys. osób, a dzięki powiązaniom z innymi gałęziami gospodarki zapewnia łącznie blisko 84 tys. miejsc pracy. Każdego roku przemysł spirytusowy przetwarza 1,31 mln ton zbóż, w tym 559 tys. ton kukurydzy oraz 50 tys. ton ziemniaków. Eksport polskich wyrobów spirytusowych osiąga wartość 2,2 mld zł rocznie. Od 2008 roku ZP PPS we współpracy z partnerami społecznymi prowadzi działania edukacyjne na rzecz odpowiedzialnego spożywania alkoholu wśród dorosłych Polaków. Celem organizacji jest także kreowanie pozytywnego wizerunku polskich produktów spirytusowych w Polsce i na świecie oraz kultywowanie tradycji produkcyjnych kształtowanych na przestrzeni kilkuset lat.

1. Badanie CAWI zrealizowane przez SW Research na zlecenie ZP PPS na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 18-55 lat w maju i czerwcu 2025 r. Celem badania było poznanie nawyków i doświadczeń związanych z konsumpcją alkoholu. [↑](#endnote-ref-1)
2. Raport „Branża spirytusowa i jej znaczenie dla polskiej gospodarki”, CALPE 2024. [↑](#endnote-ref-2)
3. Tamże. [↑](#endnote-ref-3)