

Projekt Zajednička akcija za smanjenje štete povezane s alkoholom (engl. Joint Action on Reducing Alcohol Related Harm - RARHA) je trajao od 2014. do 2016. godine s ciljem jačanja baze znanja za razvoj politika i djelovanja. U provedbi projekta RARHA sudjelovalo je 32 partnera i 29 suradničkih organizacija iz svih zemalja Europske unije, Norveške, Švicarske i Islanda.

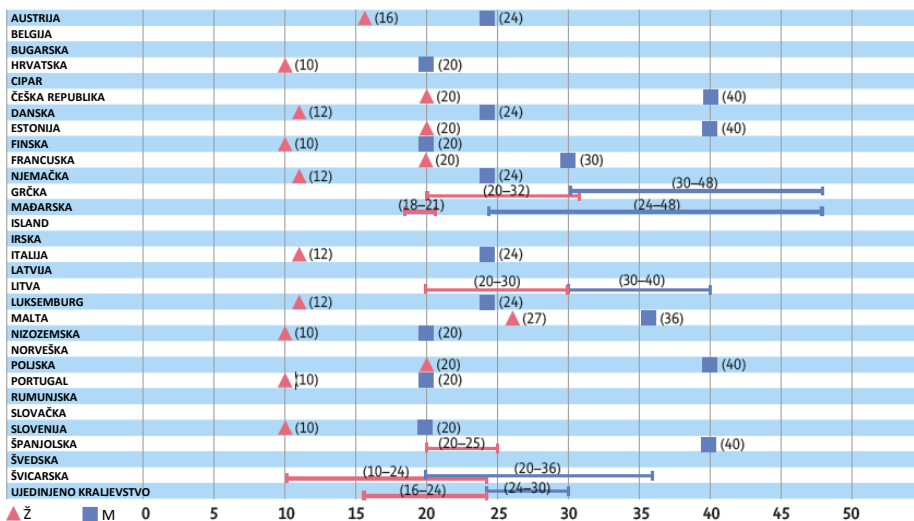
Ovaj sažetak politika temelji se na mišljenju kako je odgovornost na vladama pružati informacije o rizicima povezanim s alkoholom i ispraviti zablude koje mogu pridonijeti nesmotrenim izborima.

## Ususret zajedničkom konceptu niskorizičnog pijača

Smjernice za ograničavanje pijača alkoholnih pića s ciljem smanjivanja rizika od štetnih posljedica dane su u većini zemalja EU.

Međutim, postoji razlika u nacionalnim definicijama o tome što predstavlja niski rizik povezan s alkoholom. U smjernicama koje se diseminiraju javnosti konzumacija alkohola je brojčano iskazana kao broj standardnih pića ili jedinica, čije se količine također razlikuju među zemljama. Budući da informacije o niskorizičnom pijaču prelaze granice zemalja i jezika, razlike mogu dovesti do pogrešaka u interpretaciji rezultata istraživanja i zdravstvenih savjeta.

**U 2014. godini, savjet vezano uz prosječnu potrošnju po danu koja se ne smije prekoračiti razlikovao se od 20 do 48 grama čistog alkohola za muškarce, a od 10 do 32 grama za žene.**



**U smjeru razvoja zajedničkog koncepta niskog rizika usvajanjem kumulativnog životnog rizika od smrti povezane s alkoholom kao mjernim podatkom.**

U Zajedničkoj akciji RARHA, životni rizik od smrti povezane s alkoholom za različitu razinu potrošnje je izračunat za 7 EU zemalja. U prosjeku za životnu konzumaciju od 10 grama čistog alkohola na dan životni rizik od smrti zbog alkohola bi se zadržao ispod 1 na 100 u svih 7 zemalja. Neke od tih zemalja imaju smjernice za niski rizik koji odgovara ili je nešto ispod životnog rizika od 1 na 100, dok su u drugim zemljama smjernice povezane s većim rizikom. Rizik od 1 na 100 smrti povezanih s alkoholom može se smatrati maksimumom za „nizak“ rizik. Još zdraviju populaciju bi primjerice postigli kada bismo ostvarili da rizik od smrti povezane s alkoholom ne bude veći od 1 smrti povezane s alkoholom na 1000.

**Primjena RARHA primjera dobre prakse za usklađeniji pristup.**

Potencijal nacionalnih smjernica može biti poboljšan kroz integriranje sličnih komponenata i dijeljenje ključnih poruka. Uz to, zajednička referenca može biti osigurana izdavanjem skupa osnovnih poruka na europskoj razini koje su primjenjive na različite populacije - na primjer, da su i svakodnevno pijače kao i povremeno ekscesivno pijače potencijalno štetni modeli pijača.

Europski kodeks o alkoholu (engl. *European code on alcohol*) bi podržao nacionalne aktivnosti širenjem sveukupne poruke potrošačima alkohola i društvu u cjelini.

**Diseminacija informacija o rizicima povezanim s alkoholom samo je jedna od komponenti politika povezanih s alkoholom. Pozivaju se donositelji odluka i javnih politika na nacionalnoj i EU razini da uzmu u obzir sljedeće načine kako bi se poboljšala mogućnost pružanja informacija**

- Primjena i provođenje odluke poštivanja dobne granice od minimalno 18 godina za prodaju i usluživanje bilo kojih vrsta alkoholnih pića.
- Posebna potpora primarnoj zdravstvenoj zaštiti u identifikaciji rizičnih konzumenata alkohola i pružanju savjeta za smanjenje visokorizičnog pijača.
- Obveza da se na bocama i limenkama alkoholnih navode podatak o broju grama čistog alkohola koji je sadržan u njima.
- Obveza da se na pakiranjima alkoholnih pića i oglasima navede informacija o zdravstvenim i sigurnosnim rizicima povezanim s konzumacijom alkohola.

Alkohol je uzročni čimbenik više desetaka bolesti i stanja. Za većinu bolesti, kao i ozljeda uzrokovanih alkoholom, postoji odnos količina-posljedica: što osoba više pije, to je veći rizik. Povećani rizik je dokazan za npr. rak dojke u slučaju malih količina kao što je jedno piće dnevno. To znači da nema sigurne razine za pijenje, a za zdravlje je idealno ne piti uopće.

Ova publikacija proizlazi iz Zajedničke akcije za smanjenje štete povezane s alkoholom (RARHA), koja je financirana od strane Europske unije u okviru Zdravstvenog programa (2008.-2013).

Sadržaj ove publikacije predstavlja stavove autora i isključivo je njihova odgovornost; ni na koji način ne može se smatrati da predstavlja stavove Europske komisije i/ili Izvršne agencije za potrošače, zdravlje, poljoprivredu i hranu ili bilo kojeg drugog tijela Europske unije.

Europska komisija i/ili Izvršna agencija ne prihvaćaju odgovornost za bilo kakvu uporabu koja može proizaći iz podataka koje sadrži.



Co-funded by  
the Health Programme  
of the European Union

Prijevod i priprema: 

HZJZ

## Načela dobre prakse za smjernice niskorizičnog pijenja alkohola

### Načela

- Smjernice za pijenje nisu normativne nego informativne.
- Glavna poruka je o riziku, a ne o sigurnosti.
- Smjernice trebaju prenijeti informacije o rizicima za različite razinama konzumacije alkohola koje su utemeljene na dokazima, razjasniti zablude o vjerojatnosti pozitivnih ili negativnih zdravstvenih učinaka uzrokovanih alkoholom, te pomoći konzumentima alkohola da zadrže nizak rizik od štetnih ishoda.

### Komponente

- Oba obrasca pijenja, kako svakodnevno tako i povremeno ekscesivno pijenje, trebaju biti istaknuti kao potencijalno štetni.
- Potrebno je dati savjet da se ograniči prosječna konzumacija kroz duže vremensko razdoblje i da se ograniči popijena količina u jednoj prigodi, naglašavajući da granica za jednu prigodu ne znači da je pijenje do te razine sigurno.
- Treba uzeti u obzir savjetovanje jednako niske razine konzumacije za muškarce i žene, naglašavajući spolno specifične čimbenike u verbalnoj komunikaciji.
- Smjernice za zdrave odrasle osobe bi trebale biti praćene smjernicama za različite dobne skupine, posebno za starije ljude.
- Trebalo bi osigurati davanje savjeta u vezi konzumacije alkohola u visokorizičnim situacijama i među rizičnim skupinama.
- Iako smjernice za pijenje alkohola naglasak stavljaju na zdravstvene rizike, potrebno je istaknuti da ograničavanje konzumacije alkohola i izbjegavanje pijanstva također smanjuju rizik od društvene štete, kako za osobu koja pije tako i za druge.

### Ključne poruke

- Najsigurnija opcija u trudnoći, djetinjstvu i mladosti, za vrijeme vožnje, na radnom mjestu ili u slučaju obavljanja poslova koji zahtijevaju koncentraciju je **ne piti alkohol uopće**.
- Uzimanje lijeka u kombinaciji s alkoholom je situacija visokog rizika.
- U rizične skupine uključujemo osobe s drugim ovisnostima, problemima mentalnog zdravlja ili obiteljskom anamnezom ovisnosti o alkoholu.
- U savjetu za starije osobe treba istaknuti rizik od štetnih interakcija s lijekovima, pratećim bolestima i ozljedama.
- Povećani rizik od raka, visokog krvnog tlaka, ovisnosti, depresije, nepovoljnog učinka na mozak, prekomjerne tjelesne težine i štetnih učinaka na obitelj trebaju biti istaknuti u svrhu popunjavanja informacijskih praznina i motiviranja za smanjenje rizika.
- Budući da su smjernice za niskorizično pijenje rađene na temelju prosjeka populacije, svaki pojedinac treba uzeti u obzir svoje karakteristike i trenutnu situaciju.