



# Alkohol ja selle tarvitamine Eestis

## Üldine taust

Alkohol on organismile mürgine, psühhoaktiivne aine, mis on seotud rohkem kui 200 terviseprobleemiga ning millel on muu hulgas sõltuvust tekitavad omadused.<sup>1</sup> Ülemaailmselt on 5% kogu haiguskoormusest omistatav alkoholi tarvitamisele.<sup>1</sup>

Alkoholi pikaajalised tervisekahjud puudutavad nii füüsilist kui vaimset tervist. Alkoholi tarvitamine on lisaks maksahaigustele seotud ka vähkkasvajate, südame- ja veresoonekonna haiguste ning seedeelundkonna haiguste väljakujunemisega. Alkohol süvendab vaimse tervise probleeme ja tekitab sõltuvust.<sup>2</sup>

Alkoholi tarbimine põhjustab igal aastal maailmas 3 miljonit surmajuhtumit ning miljonite inimeste puuet või halvenenud tervist. 76% alkoholi tarvitamisega seotud surmadest tulenevad mittenakkushaigustest, 5% nakkushaigustest ning 18% õnnetusjuhtumitest.<sup>1</sup>

Ajalooliselt ja kultuuriliselt on alkohol tänapäeval paljudes riikides legaalne, laialdaselt kättesaadav ja hästi nähtav ning alkoholi suurtootjate tegevuse tõttu on alkoholil ühiskondades suur mõju.

## Alkoholi kogutarbimine

Alkoholi kogutarbimine\* on oluline rahvusvaheline näitaja, mis kaudselt viitab alkoholiga kaasnevate probleemide mõõtmele erinevates riikides.

\* aasta jooksul täiskasvanud (15+) elaniku kohta keskmiselt tarbitud alkoholi kogus 100%-lise alkoholi liitrites; sisaldab illegaalseid ja välismaalt ostetud alkohoolseid jooke; ei sisalda turistide poolt kohapeal tarbitud ja kaasa ostetud alkohoolseid jooke

Eestis on alkoholitarbimine Euroopa keskmisest tasemest kõrgem.<sup>3</sup> 2022. aastal oli Eestis alkoholi kogutarbimine 15+ elanikkonnas 11,2 liitrit elaniku kohta.<sup>4</sup>

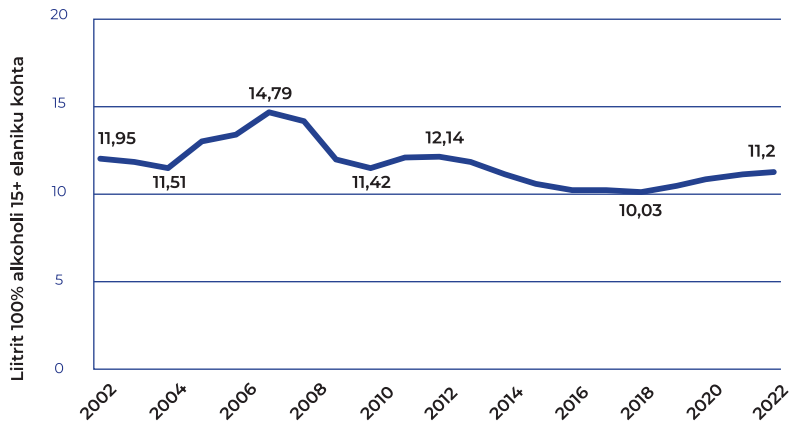
<sup>1</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

<sup>2</sup> <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639>

<sup>3</sup> The European Health Report 2021; <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057547>

<sup>4</sup> Aastaraamat 2023

## Alkoholi kogutarbimine täiskasvanud (15+) elanike seas



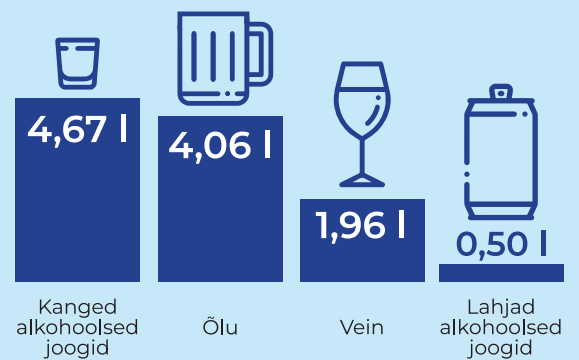
Alkoholi kogutarbimine Eestis 15+ vanuses elaniku kohta tipnes 2007. aastal 14,8 liitri absoluutalkoholiga<sup>4,5,6</sup>

Kogutarbimise langust mõjutasid nii 2008. aastal alanud majanduskriis kui ka alkoholipoliitika meetmed ja hinnapoliitika kuni aastani 2019.

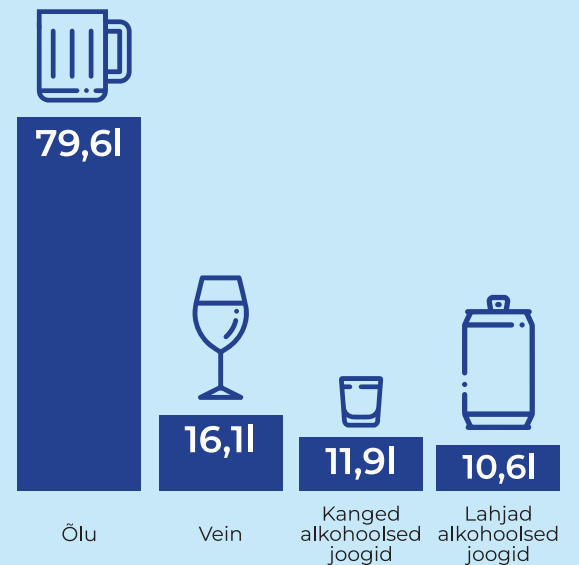
Alates 2019. aastast, kui langetati olulisel määral aktsiisi, on alkoholi kogutarbimise näitaja taas tõusutrendis.

Alkoholi kogutarbimise jaotus 100%-lise alkoholi liitrites täiskasvanud (15+) elaniku kohta (2022)

**Kokku 11,2 liitrit**



Aasta jooksul täiskasvanud (15+) elaniku kohta keskmiselt tarbitud alkohoolsete jookide kogused liitrites keskmise toote kanguse alusel (2022)



## Alkoholitarvitamise levimus ja mustrid

Alkohol on Eestis üks enimtarvitatumaid uimasteid.<sup>7,8</sup>

2022. aastal läbi viidud Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu alusel on 84% 16-64 aasta vanustest vastajatest tarvitanud viimase 12 kuu jooksul alkoholi, sh tarvitab 20% vastajatest alkoholi kogustes või mustriga, kus tarvitamisega kaasnevad olulised riskid.

<sup>4</sup> Aastaraamat 2023

<sup>5</sup> Aastaraamat 2022

<sup>6</sup> Aastaraamat 2014

<sup>7</sup> TKU 2012-2022

<sup>8</sup> TRUTU 2018



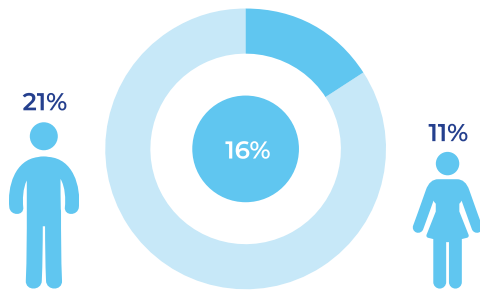
**Mittetarvitajad** - inimesed, kes ei ole viimase 12 kuu jooksul alkoholi tarvitanud

**Madala riski piires tarvitajad** - inimesed, kes on viimase 12 kuu jooksul alkoholi tarvitanud, kuid viimase 7 päeva jooksul tarvitatud alkoholikogused jäävad alla soopõhise madala riski piiri\* ning tarvitavad korraga üle 6 ühiku alkoholi mõned korrad kuus või harvemini

**Liigtarvitajad** - inimesed, kes on viimase 7 päeva jooksul tarvitanud alkoholi üle soopõhise madala riski piiri\* ja/või tarvitavad korraga üle 6 ühiku alkoholi korra nädalas või sagedamini

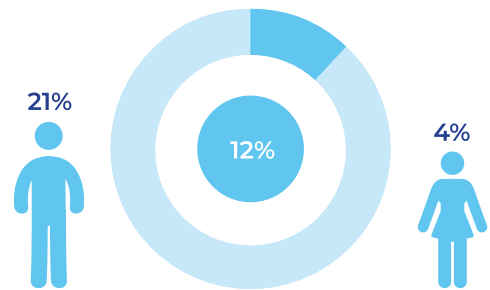
Allikas: TKU 2022

### Ohustaval tasemel tarvitamine



Viimase 7 päeva jooksul alkoholi tarvitamine üle soopõhise madala riski piiri\*

### Episoodiline tugev tarvitamine



Üle 6 ühiku alkoholi korraga tarvitamine korra nädalas või sagedamini

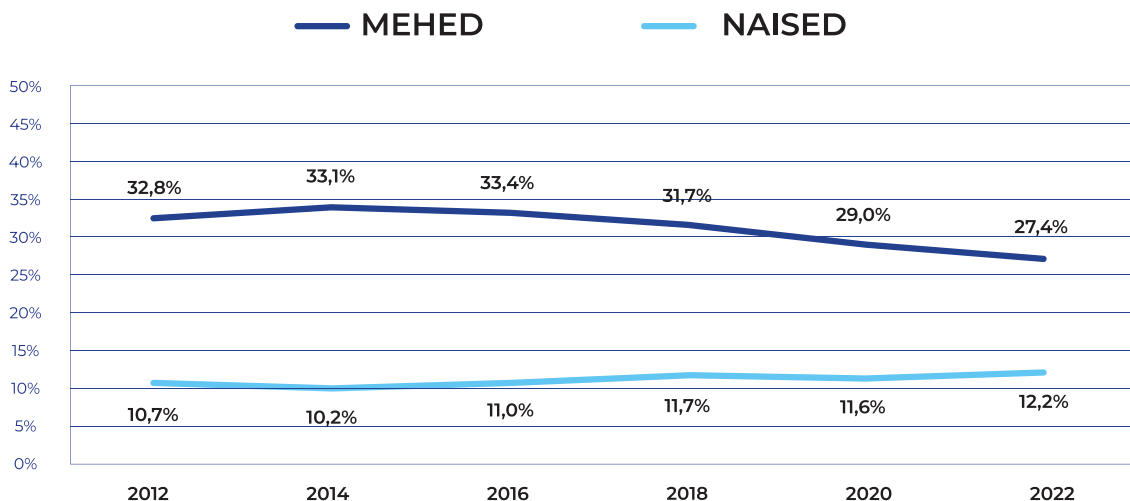
Allikas: TKU 2022

\*Madala riski piir - nädalapõhine alkoholi tarvitamise kogus tervele täiskasvanud inimesele, mille ületamisel kasvavad hüppeliselt alkoholi tarvitamisega kaasnevad terviseriskid. Kokkuleppeline madala riski piir Eestis on nädalas 7 ühikut naistele ning 14 ühikut meestele. Lähemalt madala riski piiridest: <https://alkoinfo.ee/et/millal-vahendada/moodukuse-piires/moodukas-alkoholi-tarvitamine/>

Viimase 10 aasta jooksul on alkoholi mittetarvitavate inimeste osakaal oluliselt suurenenud: kui 2012. aastal oli alkoholi mittetarvitajaid 9%, siis 2022. aastal oli neid 16%.<sup>7</sup>

Vähenenud on alkoholi liigtarvitajate osakaal meeste hulgas. Naiste seas sarnane efekt puudub.<sup>7</sup>

### Alkoholi liigtarvitajate osakaal täiskasvanute (16-64) seas



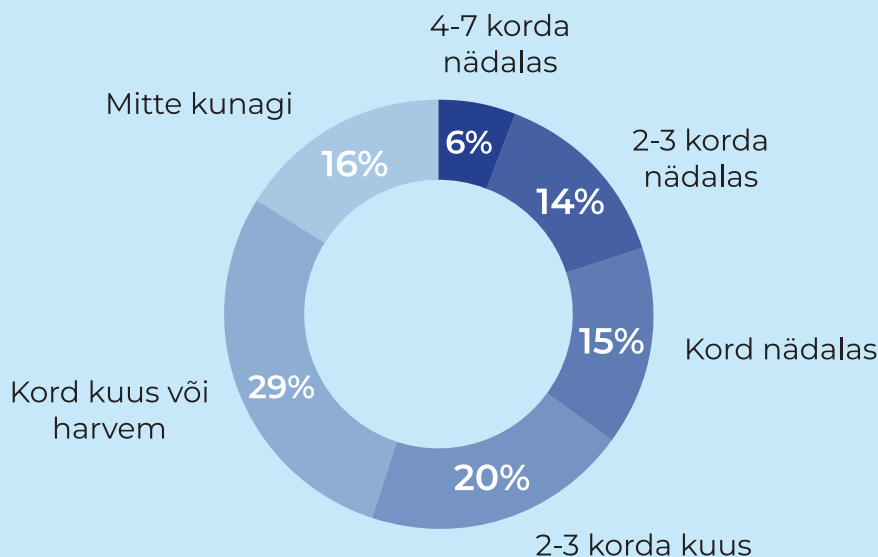
Allikas: TKU 2022

# Tarvitamise sagedus

20% alkoholi tarvitanud 16-64 aastastest inimestest tarvitab alkoholi mõned korrad nädalas või sagedamini. TKU 2022 alusel on viimase 12 kuu jooksul on regulaarselt\* alkoholi tarvitanud 20% 16-64 aasta vanustest vastajatest.

\*alkoholi tarvitanud mõned korrad nädalas või sagedamini

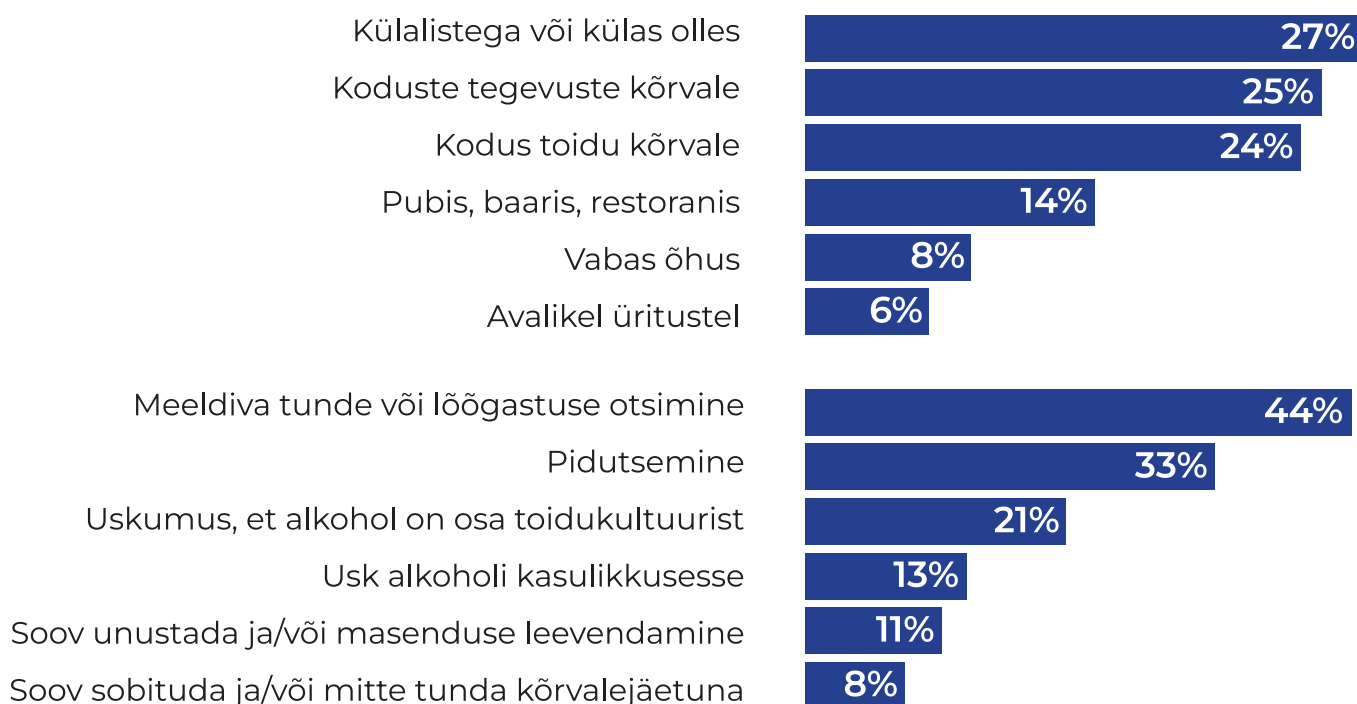
## Alkoholi tarvitamine täiskasvanute (16-64) seas viimase 12 kuu jooksul



Allikas: TKU 2022

Kõige sagedamini tarvitatakse alkoholi külalistega või külas olles, koduste tegevuste juurde või kodus toidu kõrvale.<sup>9</sup>

## Tarvitamise olukorrad ja ajendid



Allikas: EHAAT 2022

Peaaegu pooled täiskasvanutest on viimase 12 kuu jooksul seltskonnas alkoholi mittetarvitades kogenud sotsiaalselt survet tarvitada.<sup>9</sup>

On küsitud, miks sa ei joo

57%

On pakutud keeldumisest hoolimata alkoholi

43%

Allikas: EHAAT 2022

Üksi tarvitamine ning tarvitamine sooviga unustada ja/või masendust leevendada on eelkõige levinud liigtarvitajate seas.<sup>9</sup>

### Viimase aasta jooksul üksi vähemalt paar korda kuus alkoholi tarvitanud täiskasvanute (15-74) osakaal

Madala riski piires tarvitajad

10%

Liigtarvitajad

44%

Allikas: EHAAT 2022

### Viimase aasta jooksul vähemalt pooltel kordadel unustamise või masenduse leevendamise eesmärgil alkoholi tarvitanud täiskasvanute (15-74) osakaal

Madala riski piires tarvitajad

8%

Liigtarvitajad

24%

Allikas: EHAAT 2022

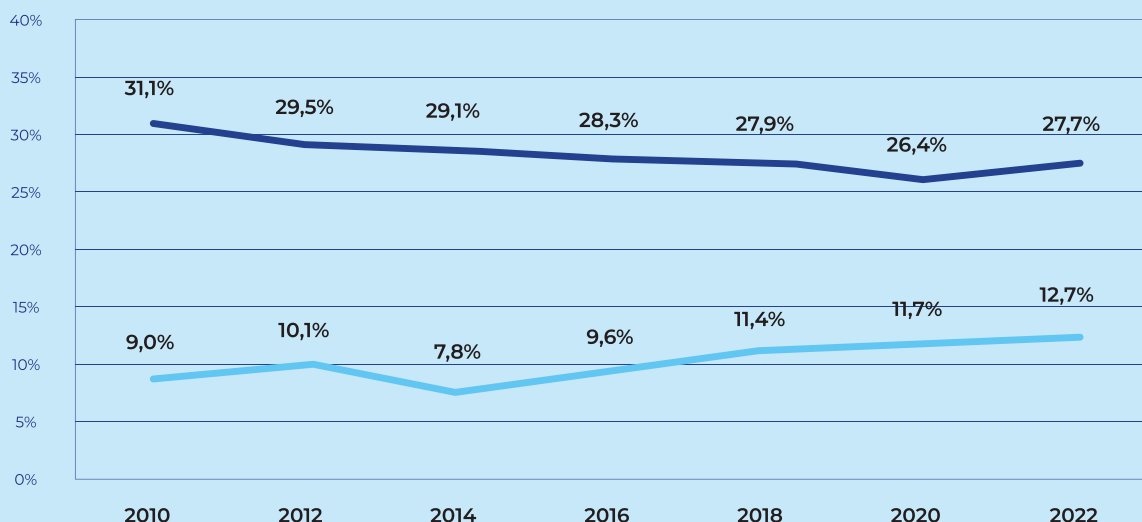
## Alkoholitarvitamise erinevused sugude lõikes

Regulaarne alkoholi tarvitamine on meeste seas pigem langenud, kuid naiste hulgas on märgata tõusvat trendi.<sup>7</sup>

### Viimase 12 kuu jooksul mõned korrad nädalas või sagedamini alkoholi tarvitavate täiskasvanute (16-64) osakaal

MEHED

NAISED

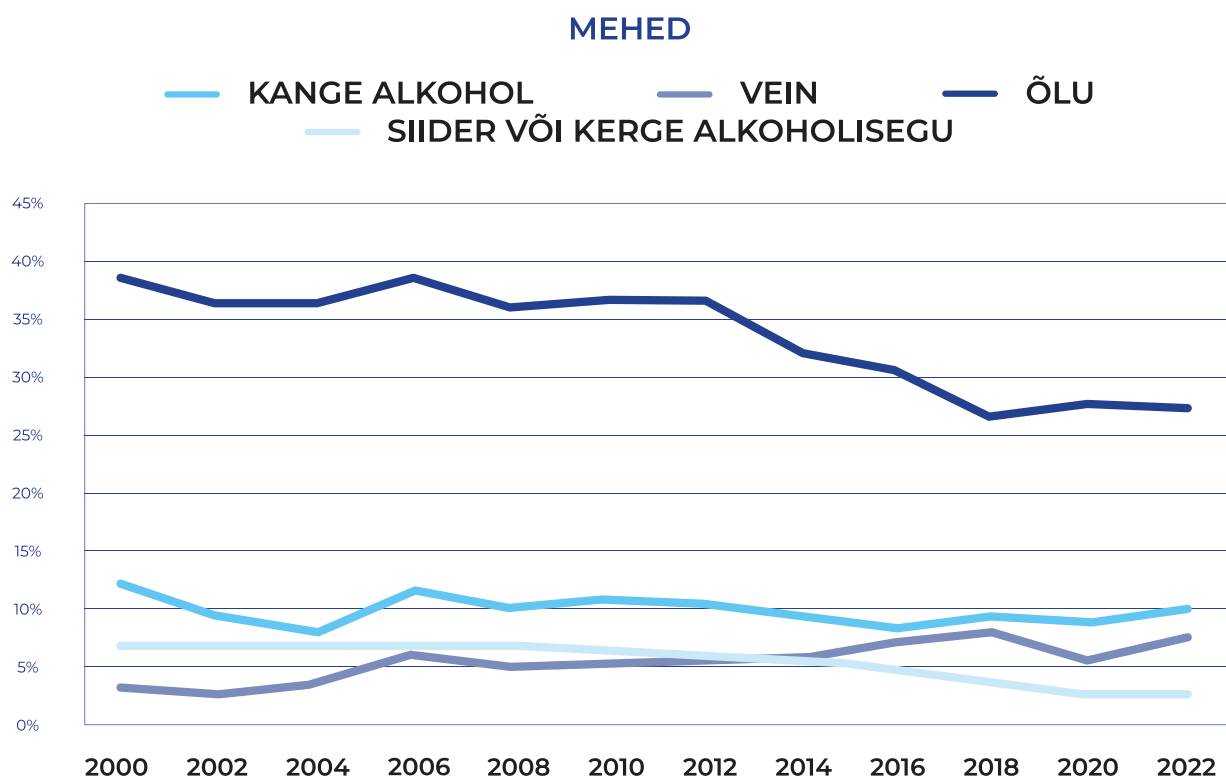


Allikas: TKU 2022

<sup>7</sup> TKU 2012-2022

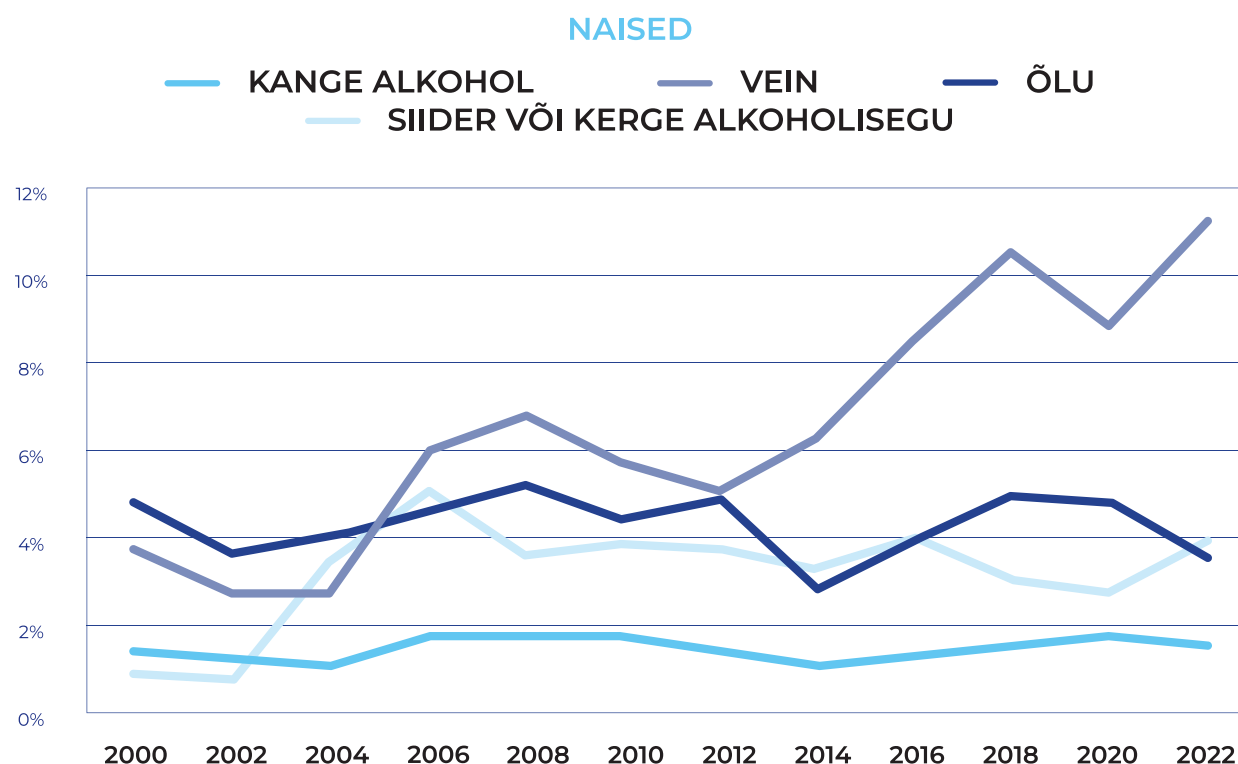
<sup>9</sup> EHAAT 2022

Meessoost regulaarsete tarvitajate seas on läbi aegade populaarseim toote tüüp olnud õlu. Viimase 10 aasta jooksul on regulaarselt õlut tarvitavate meeste osakaal mõnevõrra langenud.<sup>7</sup>



Allikas: TKU 2022

Veini regulaarne tarvitamine on naiste seas viimase 10 aasta jooksul oluliselt suurenenud.<sup>7</sup>



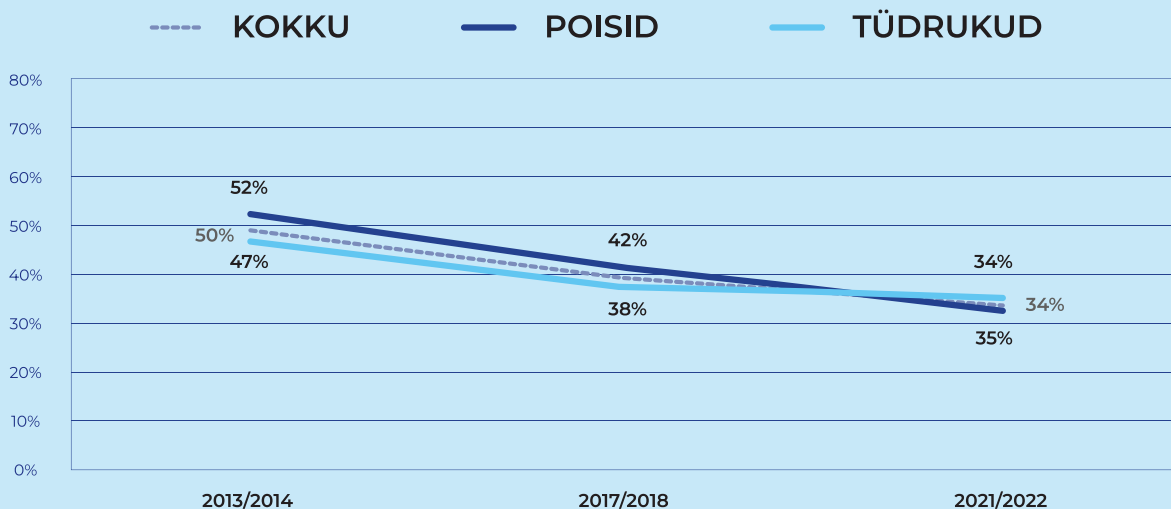
Allikas: TKU 2022

<sup>7</sup> TKU 2012-2022

# Noored ja alkohol

Noorte alkoholitarmitamises esineb ajas positiivne tendents: vähenenud on nii elu jooksul alkoholi tarvitanud kui ka purju joonud noorte osakaal. Muutus on suurem noormeeste seas.<sup>10</sup>

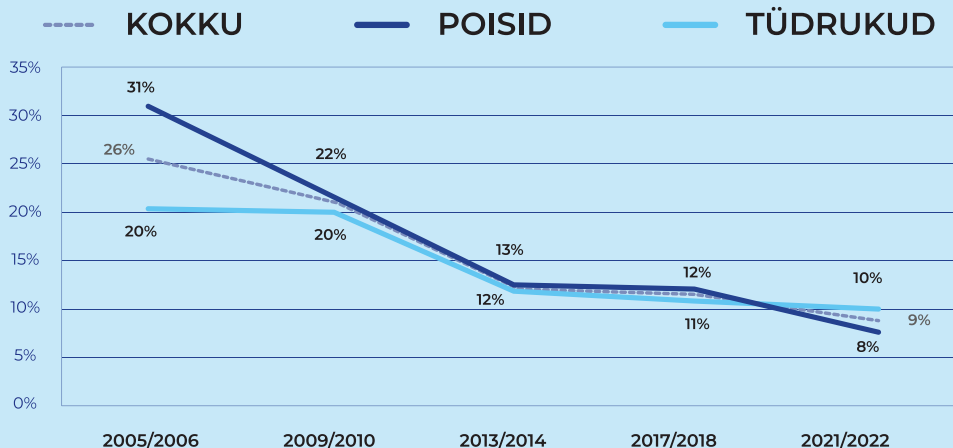
## 11-15-aastaste vastajate osakaal, kes on elu jooksul alkoholi tarvitanud



Allikas: HBSC 2021/2022

Alkoholi tarvitanud noored proovisid alkoholi esimest korda keskmiselt 12-aastaselt ning jõid purju keskmiselt 14-aastaselt.<sup>11</sup>

## 11-15-aastaste vastajate osakaal, kes on elu jooksul olnud purjus 2+ korda



Allikas: HBSC 2021/2022

Noorte alkoholitarmitamise erinevus ilmneb haridusasutuste võrdluses: kutsekooli õpilaste seas on võrreldes gümnaasiumiõpilastega suurem osakaal kord nädalas või sagedamini purju joojaid.<sup>11</sup>

## Vastajate osakaal, kes on viimase kuu jooksul joonud end purju kord nädalas või sagedamini

Kutsekooliõpilased



Gümnaasiumiõpilased

Allikas: Noorte seksuaaltervise uuring 2021

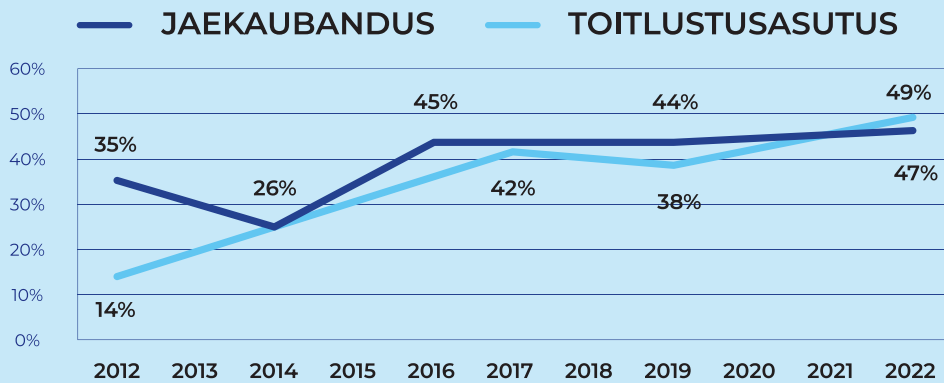
<sup>10</sup> HBSC 2014-2022

<sup>11</sup> Noorte seksuaaltervise uuring 2021

Iga teise 15-16- aastase noore hinnangul on alkohoolseid jooke küllalt kerge või väga kerge kätte saada.<sup>11</sup>

Seda kinnitavad ka TAI poolt läbi viidud testostlemise uuringu tulemused, mis näitavad, et jaekaubanduses on noortelt dokumendi küsimise määr püsinud aastaid tasemel, kus iga teine noor saab soovi korral alkohoolset jooki osta.<sup>12</sup>

### Dokumendi küsimine alkohoolsete jookide testostlemise uuringutes aastatel 2012-2022 jaekaubandus- ja toitlustusasutustes võrdluses (%; kaalutud)



Lisaks saavad alaealised ligipääsu alkohoolsetele jookidele läbi sõprade (42% 15-16 aastastest sai viimasel tarvitamiskorral alkoholi sõpradelt). 23% noortest oli viimasel tarvitamiskorral saanud alkoholi lapsevanemalt. 10% 15-16-aastastest on viimasel tarvitamiskorral võtnud alkoholi kodust.<sup>11</sup>

Kuigi täiskasvanute seas on teadlikkus alkoholi kahjulikkusest alaealiste aju arengule laialt levinud, pole see muutnud piisavalt nende käitumist piiride seadmisel alaealisele. Hinnanguliselt iga neljas täiskasvanu, kelle leibkonnas on lapsi nõustub, et alaealine võib lapsevanema juuresolekul alkoholi proovida.<sup>9</sup>

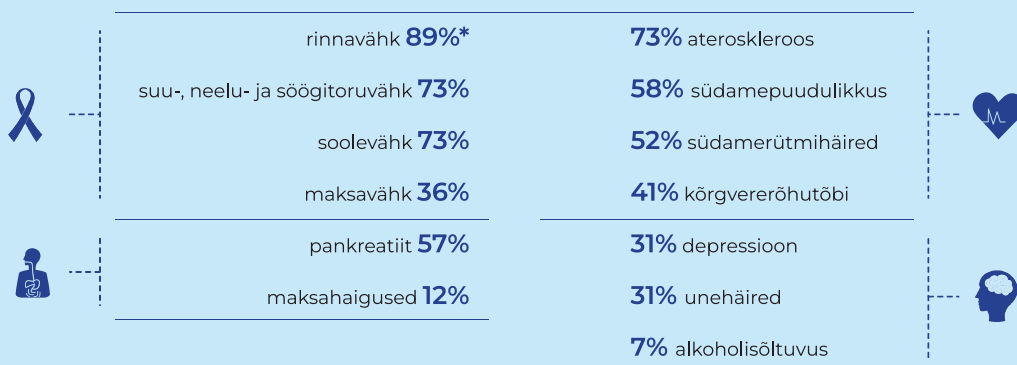
## Tervisekahjud

Alkoholi tarvitavad inimesed alahindavad sageli alkoholiga seotud terviseriske.

Hinnanguliselt 22% kõigist alkoholitartitajatest (33% liigtartitajatest) peavad väiteid alkoholi kahjulikkusest liialdatuks.<sup>9</sup>

Teadlikkus alkoholi tarvitamise terviseõjudest erineb haiguste lõikes. Paremini teatakse alkoholi sõltuvusriski ja seost maksahaigustega. Kehvemini teadvustatakse alkoholist tulenevat vähiriski ning südame-veresoonkonna haiguste riski.<sup>9</sup>

### Alkoholitartitamist ja terviseprobleemi mitteseostanud tartitajate osakaal



<sup>9</sup> EHAAT 2022

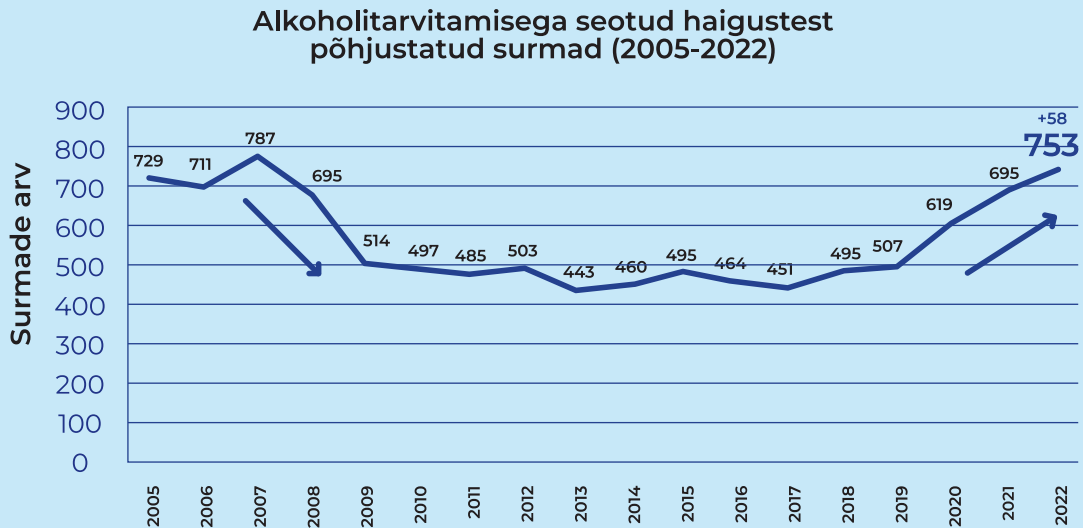
<sup>11</sup> Noorte seksuaaltervise uuring 2021

<sup>12</sup> Testostlemine 2012-2022

\*ainult naised

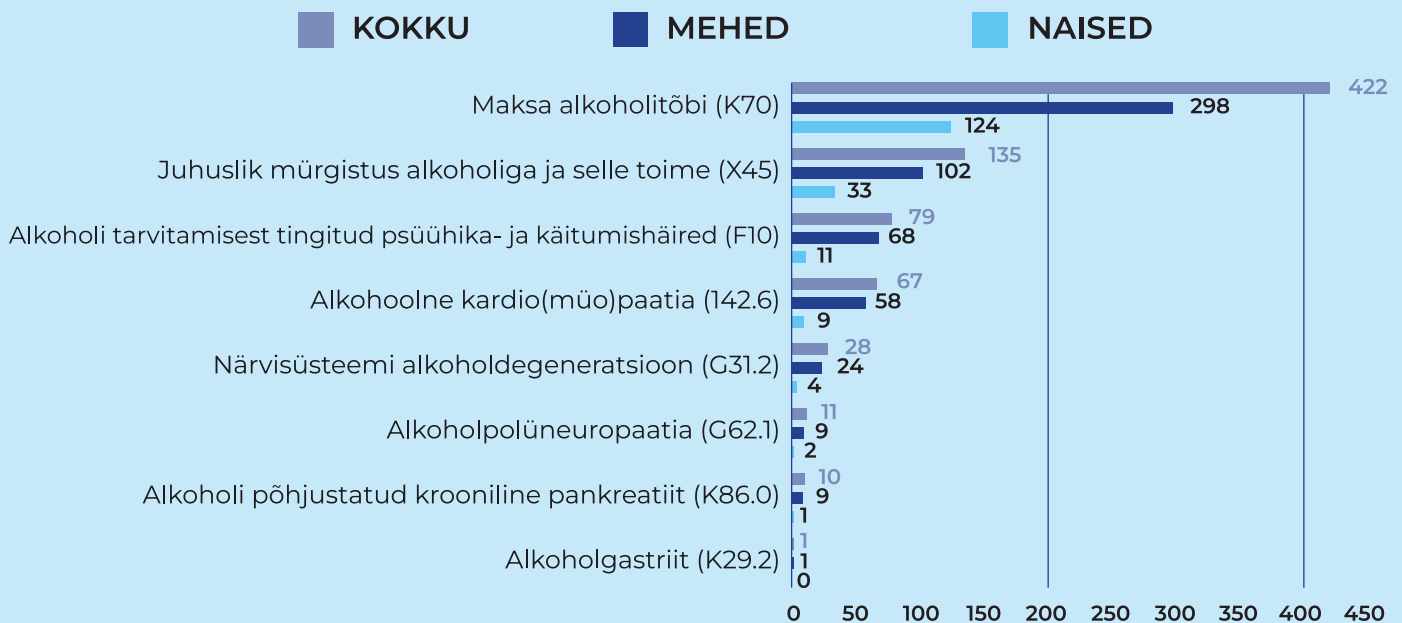


Surmad alkoholist tingitud haigustesse on alates 2019. aastast kasvutrendis.<sup>13</sup>



Eelkõige puudutab alkoholitarvitamisega seotud haigustesse suurem os mehi. 2022. aastal oli 76% alkoholitarvitamisega seotud haigustesse surnud isikutest meessoost.<sup>13</sup>

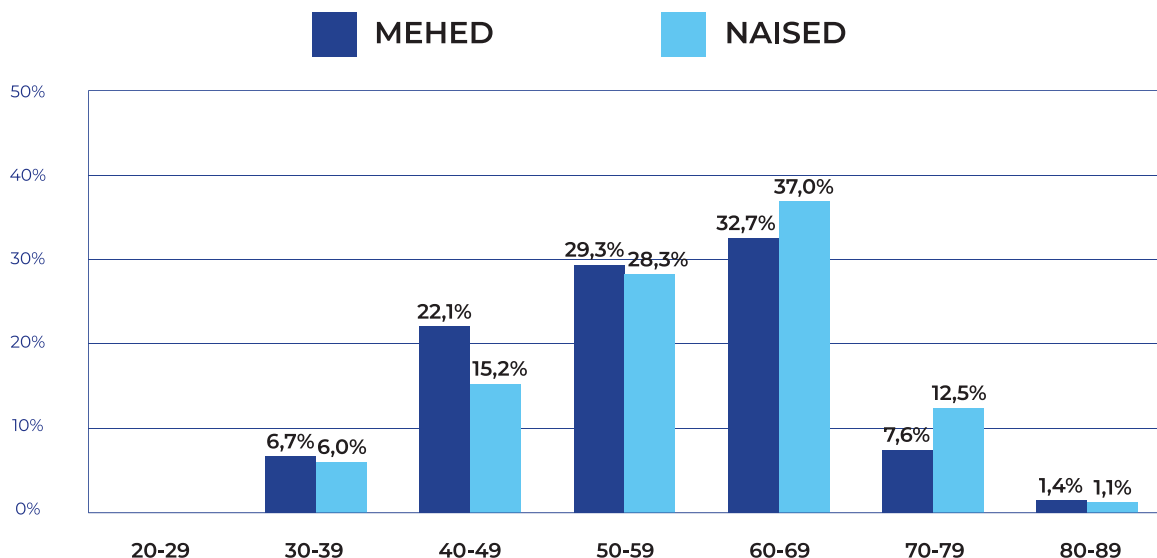
### Alkoholitarvitamisega seotud haigustest põhjustatud surmad sugude lõikes (2022)



Pooled alkoholitarvitamisega seotud haiguste tõttu oma elu kaotanutest on tõenäoliselt inimesed (vanus alla 60 eluaasta). Meeste suurem os on veidi suurem just nooremates vanusegruppides (58% nooremad kui 60). Naiste seas on suurem os nooremates vanusegruppides veidi väiksem (49% nooremad kui 60).<sup>13</sup>

<sup>13</sup> Surma põhjuste register

## Surmad alkoholist otseselt tingitud haigustesse: vanuseline jaotus sugude lõikes (2022)



Tegelik alkoholist tingitud surmade arv on väljatoodust oluliselt suurem, sest statistika on keskendunud vaid nendele haigustele, mis on alkoholi tarvitamisega otseselt seotud (st viide alkoholi tarvitamisele sisaldub diagnoosi nimetuses). Alkoholi tarvitamine on seotud veel paljude teiste haiguseisundite väljakujunemisega ja seega mõjutab suuremalt laiemalt kui vaid läbi otseselt seotud haiguse. Näiteks on maailmas hinnanguliselt iga teine maksatsirroosi, iga neljas suuõõnevähi ja pankreatiidi ning iga viies kõrvivähi ja tuberkuloosi surmadest seotud alkoholi tarvitamisega<sup>14</sup>, mistõttu on tegelik alkoholisurmade määr Eestis teadaolevast oluliselt kõrgem.

### Alkoholitarvitamisega seotud vigastussurmad

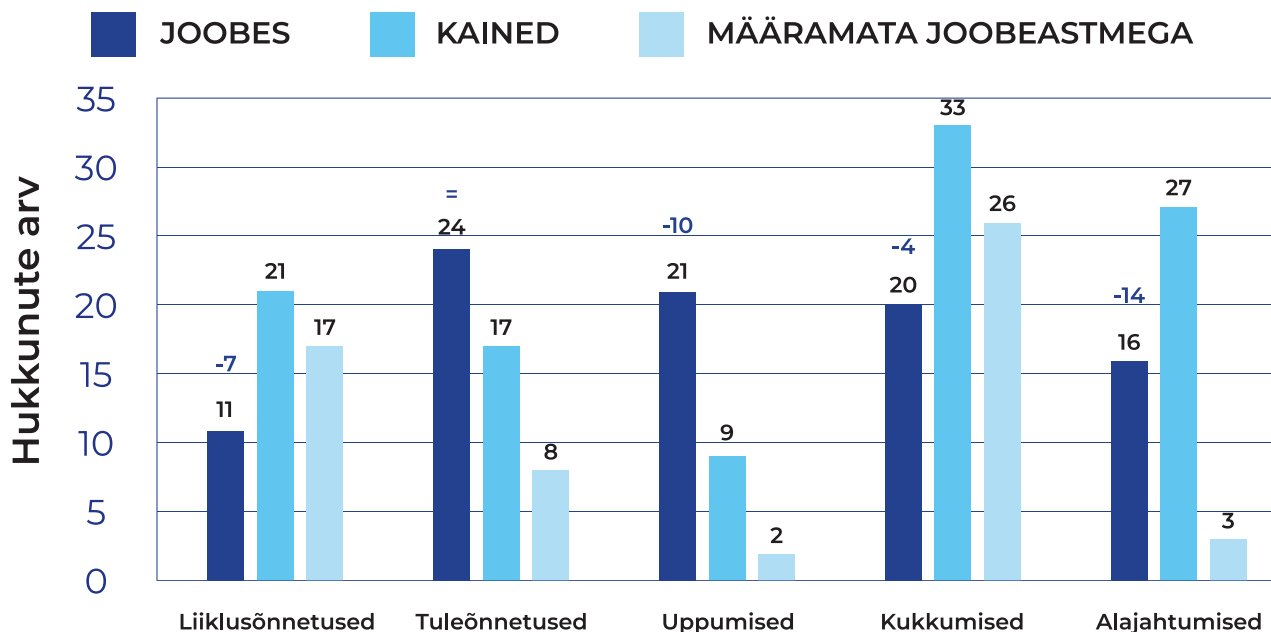
2022. aastal suri alkoholiga seotud õnnetustes\* 92 inimest. Peaaegu iga teine inimene (46%), kes on õnnetustes\* hukkunud, on olnud alkoholijoobes\*\*.<sup>4</sup>

Eelkõige on alkoholijoove seotud tule- ja uppumissurmadega, kus 2022. aastal olid vastavalt 59% ja 70% hukkunutest alkoholijoobes\*\*.<sup>4,13</sup>

\* Liiklusõnnetused, tuleõnnetused, uppumised, kukkumised ja alajahtumised

\*\* Õnnetused, mille puhul on teada hukkunu joobeaste

### Õnnetustes hukkunud kainete ja joobes isikute arv 2022



<sup>4</sup> Aastaraamat 2023

<sup>13</sup> Surma põhjuste register

<sup>14</sup> WHO, Global status report on alcohol and health 2018; <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639>

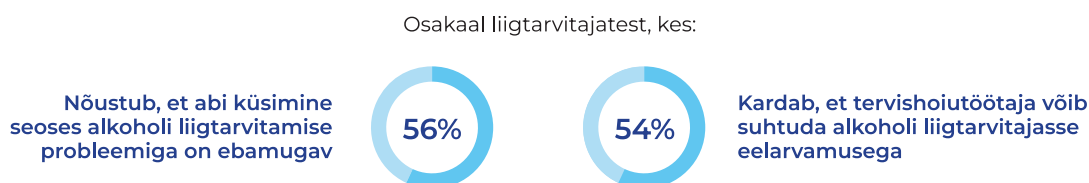
## Suitsiidid

Alkoholi joove on üks mitmest tegurist, mis võib mõjutada suitsiidikäitumist ja suurendada selle riski. 2022. aastal suri suitsiidi tagajärjel 193 inimest. Joobeaste määrati 178 isikul, kellest 34% tuvastati joove; neist 34% oli kerges joobes, 46% keskmises joobes ja 20% raskes joobes.<sup>13</sup>

## Ravi ja nõustamisvõimalused

Iga teine alkoholi liigtarvitaja on viimase 12 kuu jooksul astunud samme tarvitamise vähendamiseks.<sup>9</sup>

Samas esineb ligikaudu pooltel liigtarvitajatest abi otsimist takistavaid uskumusi.<sup>9</sup>



Viimase 12 kuu jooksul on arstilt või muult meditsiinitöötajalt vähendamise soovitusi saanud 9% liigtarvitajatest. Kuigi soovitusi saanute osakaal on alates 2016. aastast oluliselt tõusnud, on jätkuvalt vajalik tervishoiutöötajate koolitamine liigtarvitamise märkamise ja sekkumisoskuste parandamiseks.

## Alkoholipoliitika

Riigi poolsed tõhusaimad meetmed on need, mis aitavad kujundada keskkonda - alkoholi majandusliku ja füüsilise kättesaadavuse vähendamine, alkoholi reklaami nähtavuse ja turunduse piiramine.

Ressursse tuleb suunata vaimse tervise valdkonna arendamiseks abi- ja raviteenuste kättesaadavuse suurendamiseks ning tõendus põhise ennetuse elluviimiseks erinevatel tasanditel.

Euroopa alkoholi kahjude vähendamise tegevuskavas on lepitud kokku vähendada alkoholi tarbimist 10% aastaks 2025 (baastase on 2010. aasta).<sup>15</sup> Seega selle eesmärgi täitmiseks peaks olema Eestis 2025. aastal tarbimine 10,28 või vähem.

<sup>9</sup> EHAAT 2022

<sup>13</sup> Surma põhjuste register

<sup>15</sup> <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/361662/72wd12e-Alcohol-220604.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

# TAI.EE

Tervise Arengu Instituut