Paragraafid	Lehekülje nr.
3.1.1 Alkoholi tarvitamine	1

3.1.1 Alkoholi Tarvitamine

Eestis on **alkoholi tarvitamine** koos sellest tulenevate tervise-, sotsiaalsete ja majanduslike kahjudega jätkuvalt oluline rahvatervise küsimus. Inimeste alkoholitarvitamist mõjutavad nii isiklikud hoiakud ja uskumused kui ka ühiskonnas levinud normid, füüsiline keskkond ja sotsiaalmajanduslik olukord.

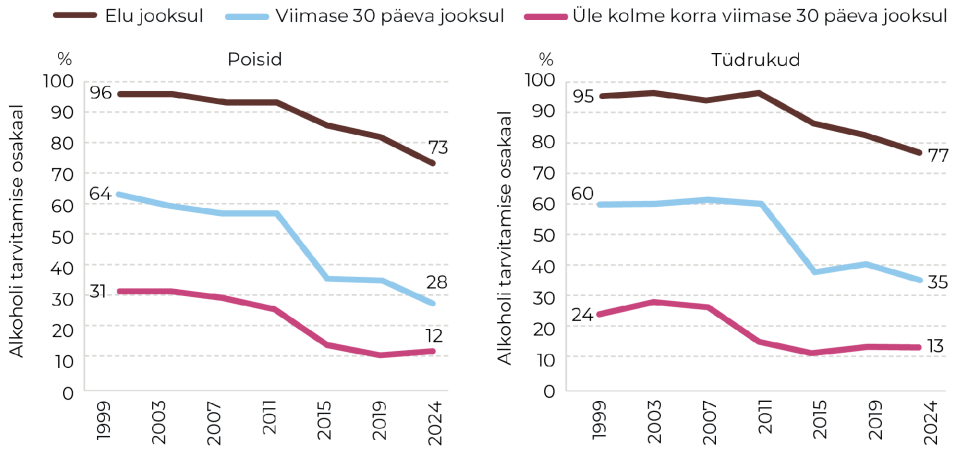
Alkoholiga seotud sotsiaalsed kahjud, inimvara vähenemine ja majanduslik mõju on põhjused, miks riik vajab **järjepidevat alkoholipoliitikat**. Rohkem kui kümme aastat tagasi koostatud alkoholipoliitika roheline raamat aitas käivitada mitmeid vajalikke samme ning selle rakendamise esimesel poolel, aastatel 2013–2018, oli alkoholitarvitamine pigem langustrendis. Alates 2019. aastast on alkoholi kogutarbimine aga taas kasvanud. See näitab, et kord saavutatud tulemused ei püsi iseenesest ning alkoholipoliitika vajab pidevat tähelepanu ja ajakohastamist. Eesti alkoholipoliitika mõju hindamine tõi samuti selgelt esile vajaduse sõnastada uued sihid ja arengusuunad alkoholitarvitamise vähendamiseks [97].

Üks suuri probleeme on alkoholi **lihtne kättesaadavus.** See puudutab nii müügikohtade tihedust kui ka alaealiste võimalust alkoholini jõuda. TAI testostlemise uuringud näitavad, et alkohol on alaealistele jaemüügist endiselt kergesti kättesaadav [98]. Dokumenti küsiti noortelt vaid umbes pooltel juhtudel ning see näitaja ei ole alates 2016. aastast märgatavalt muutunud. Esmakordselt uuriti ka vanuse kontrollimist suurte kaupluste iseteeninduskassades ning selgus, et seal küsiti dokumenti veel harvem kui tavakassas, vastavalt 30% ja 57% juhtudest.

Noorte jaoks võib alkoholi kättesaadavust veelgi suurendada kaugmüük. Sellele viitavad TAI 2024. aastal tehtud kaugmüügi testostlemise tulemused [99]. Alkoholi anti üle vanust kontrollimata 74 testostu puhul ehk 81% juhtudest. Ainult 17 korral ehk 19% juhtudest ei olnud võimalik

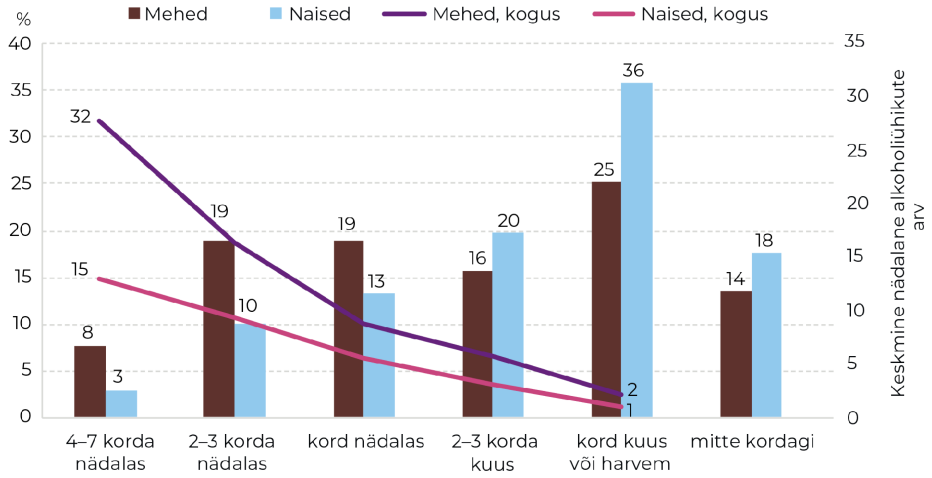
tellimust ilma vanuse tuvastamiseta kätte saada. Ka Eesti koolinoorte uimastite tarvitamise uuring näitas, et iga teine 15–16-aastane kooliõpilane peab alkoholi kergesti kättesaadavaks [100].

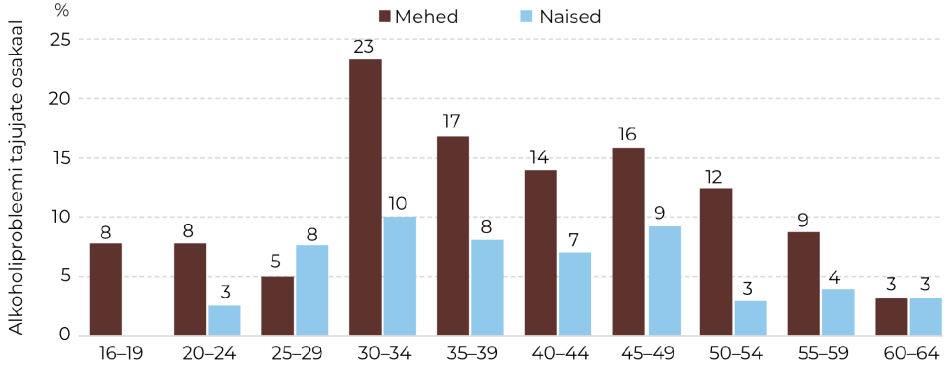
> *Kuigi alkohoolse joogi üleandmine või pakkumine alaealisele on seadusega keelatud, näitavad **koolinoorte andmed**, et enamasti saadakse alkoholi sõpradelt, vanematelt või teistelt tuttavatelt. Viimaste aastatega ei ole muutunud see, et umbes igale neljandale noorele pakub alkoholi lapsevanem ning kümnendik saab selle kätte kodust. Alla 5% noortest ütleb, et ostab alkoholi ise. Samal ajal on märkimisväärselt vähenenud nende noorte osakaal, kes saavad alkoholi sõpradelt.*



Positiivne on see, et **15–16-aastaste kooliõpilaste seas** on kasvanud nende osakaal, kes ei ole kunagi alkoholi tarvitanud. 2024. aastal moodustasid nad veerandi vastanutest, mis on suurim näitaja kogu võrdlusreas alates 1999. aastast, mil vastav osakaal oli 4%. Samas oli 61% õpilastest tarvitanud alkoholi viimase aasta jooksul ja 31% viimase kuu jooksul. Umbes kord nädalas tarvitas alkoholi 13% noortest. Tüdrukute hulgas oli 2024. aastal nii elu jooksul kui ka viimase kuu jooksul alkoholi tarvitanuid rohkem kui poiste seas (joonis 54).

TKU 2024. aasta andmetel tarvitas 35% 16–64-aastastest Eesti elanikest alkoholi vähemalt kord nädalas [59]. Harvem kui kord nädalas tarvitas alkoholi 49% ning 16% vastanutest ei tarvitanud alkoholi üldse. Meeste seas on sage alkoholitarvitamine levinum kui naistel (joonis 55). Pikemas vaates on aga näha erinevaid trende: meeste hulgas on vähemalt kord nädalas alkoholi tarvitavate inimeste osakaal püsinud viimase kümnendi jooksul peaaegu samal tasemel, vähenedes 47%-lt 2014.aastal 46%-ni 2024. aastal. Naiste seas on sama näitaja aga selgelt kasvanud, tõustes 16%-lt 27%-ni. See viitab, et alkoholitarvitamise sooline erinevus on ajaga mõnevõrra vähenenud.

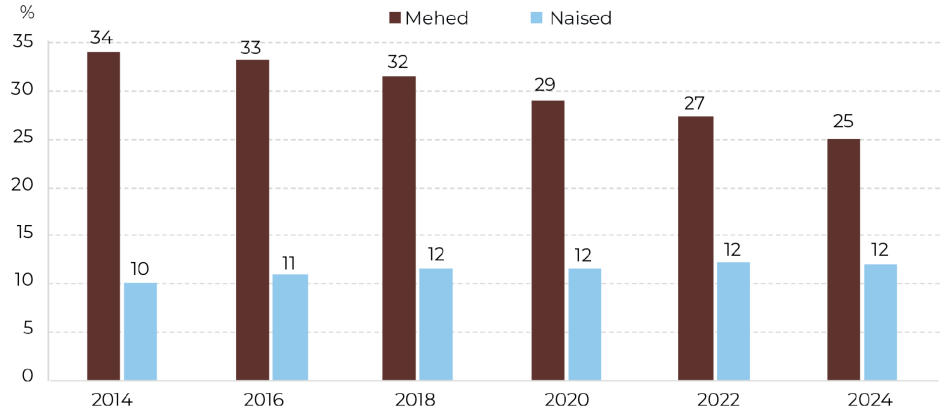




2024. aasta TKU andmetel tarvitavad Eesti 16–64-aastased mehed nädalas keskmiselt 9,9 ja naised 3,7 alkoholiühikut (üks alkoholiühik on 10 g puhast ehk absoluutalkoholi). Keskmised kogused erinevad siiski märgatavalt vanuserühmade ja uuringuaastate võrdluses. Sagedasem tarvitamine tähendab ka suuremat alkoholikogust. Nii oli nädalas 4–7 korral alkoholi tarvitanute keskmine nädalane kogus meestel 31,9 ja naistel 15,0 alkoholiühikut, kord nädalas tarvitajatel aga vastavalt 8,8 ja 5,7 ühikut.

Eestis moodustavad **suure terviseriskiga** alkoholi tarvitajad (mehed, kes tarbivad ≥ 140 g ja naised, kes tarbivad ≥ 70 g absoluutalkoholi nädalas) viimase kümne aasta jooksul keskmiselt 20% 16–64-aastastest elanikest. 2024. aastal oli see näitaja 18%. Positiivse trendina on meeste hulgas selliste tarvitajate osakaal vähenenud: kui 2014. aastal oli iga kolmas (34%) 16–64-aastane mees suure terviseriskiga alkoholitarvitaja, siis 2024. aastal iga neljas (25%). Enamikus vanuserühmades tajuvad mehed enda alkoholitarvitamist probleemina rohkem kui naised (joonis 56).

Naiste seas on suure terviseriskiga tarvitajate osakaal püsinud märgatavate muutusteta vahemikus 10–12% (joonis 57). Suure terviseriskiga alkoholitarvitajate keskmine nädalane alkoholikogus oli 2024. aastal 25,3 alkoholiühikut meestel ja 15,0 naistel. Võrdluseks oli mõõduka riskiga tarvitajatel (meestel < 140 g ja naistel < 70 g nädalas) tarvitatud alkoholikogus 3,6 ühikut meestel ning 1,7 ühikut naistel.



> *Teadusandmed näitavad, et täiesti riskivaba alkoholitarvitamist ei ole olemas, ka mõõdukas alkoholitarvitamine võib suurendada mitme haiguse, sealhulgas vähi, südame- ja veresoonkonnahaiguste ning vaimse tervise probleemide riski. Mida rohkem alkoholi tarvitatakse, seda suurem on risk tervisele.*

Eesti **inimeste teadlikkus** alkoholi ja vähi seosest on väike [101]. Alkohol on üks suurimaid vähi riskitegureid [102]. Uuringud näitavad, et alkohol suurendab vähemalt seitsme vähivormi riski: suu-, neelu-, kõri-, söögitoru-, maksa-, soole- ja rinnavähk. Eesti saaks perioodil 2023–2050 ära hoida 2000 vähijuhtumit, kui vähendaksime alkoholi kogutarbimist 20% [103].

Paljud riigid ja nende terviseorganisatsioonid muudavad poliitikaid, et vähendada tarvitamist kogu tarbijaskonna hulgas ega keskendu enam ainult suure riskiga alkoholitarvitamise vähendamisele või mõõduka tarvitamise kontseptsioonile. Parimad meetmed alkoholitarvitamise üldiseks vähendamiseks on need, mis mõjutavad alkoholi taskukohasust, kättesaadavust ja reklaami.

Nende meetmete rakendamine koos abi ja sõltuvusravi võimaluste laiendamisega aitab vähendada alkoholi kogutarbimisest tulenevaid tervise- ja sotsiaalseid kahjusid ning parandada Eesti elanike üldist heaolu.