



Štefanova ulica 5, 1000 Ljubljana
E: gp.mz@gov.si
www.mz.gov.si

Ob pričetku akcije 40 dni brez alkohola 2026

(Ljubljana, 18. februar 2026)

Danes se pričinja vseslovenska akcija 40 dni brez alkohola, ki bo letos potekala že 21. leto zapored, in sicer od 18. februarja do 4. aprila 2026, pod geslom Korak k človeku. Nosilec akcije je Slovenska Karitas skupaj s številnimi partnerji, med katerimi so tudi Ministrstvo za zdravje ter Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Letošnji ambasador akcije je zdravnik David Zupančič.

Akcija 40 dni brez alkohola predstavlja pomembno priložnost za razmislek o vlogi alkohola v našem vsakdanjem življenju ter o njegovih vplivih na zdravje, odnose in širšo družbo. Vsak dan brez alkohola je pomemben korak k boljšemu zdravju, večjemu notranjemu ravnovesju in odgovorni družbi.

Alkohol v Sloveniji še vedno predstavlja enega največjih javnozdravstvenih izzivov, saj je med najbolj razširjenimi psihoaktivnimi snovmi in pomembno prispeva k bremenu bolezni, prezgodnji umrljivosti ter socialnim in ekonomskim posledicam.

Vesna Marinko, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje na Ministrstvu za zdravje, ob začetku akcije poudarja:

»Na Ministrstvu za zdravje akcijo 40 dni brez alkohola prepoznavamo kot dragoceno priložnost za razmislek o tem, kakšno vlogo ima alkohol v naših življenjih in kakšne posledice pušča – ne le na posamezniku, temveč tudi v družini in družbi. Znanstveni dokazi jasno kažejo, da varna meja pitja alkohola ne obstaja. Alkohol ima pomemben vpliv na naše telesno in duševno zdravje, saj prispeva k nastanku številnih bolezni. S sloganom *Korak k človeku* želimo spodbuditi sočutje, odgovornost in skrb za zdravje – do sebe in do drugih. Vsak korak šteje.«

Alkohol je povezan z več kot 200 bolezenskimi stanji, poškodbami in zastrupitvami ter predstavlja enega ključnih dejavnikov tveganja za zdravje. Po podatkih NIJZ odrasel prebivalec Slovenije v povprečju letno popije okoli **10,4 litra čistega alkohola**, pri čemer kar **44 % odraslih med 18. in 74. letom** pije tvegano ali škodljivo. Znanstveni dokazi jasno kažejo, da **varna meja pitja alkohola ne obstaja**, saj že majhne količine povečujejo tveganje za številne bolezni.

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) uvršča pitje alkohola med najpomembnejše dejavnike tveganja za breme bolezni in prezgodnjo umrljivost. Alkohol dokazano povzroča **sedem vrst raka**, med drugim raka dojk, debelega črevesa in danke, jeter, ustne votline in žrela. V Sloveniji lahko letno približno **600 novih primerov raka** pripišemo rabi alkohola.

V letu 2024 je v Sloveniji zaradi alkohola neposredno pripisljivih vzrokov **umrlo 842 oseb**, skoraj polovica smrti pa se je zgodila pred 65. letom starosti. Alkohol ima še posebej škodljiv vpliv na otroke in mladostnike, saj vpliva na razvoj možganov, ki poteka vse do približno 25. leta starosti. Kljub pozitivnim trendom zmanjševanja pitja med mladimi ostaja dejstvo, da se z alkoholom srečajo zelo zgodaj. Več kot 20 % 11-letnikov ter 46 % 13-letnikov poroča, da so že pili alkohol (raziskava HBSC, NIJZ 2024).

Na Ministrstvu za zdravje si prizadevamo za celovit in sistemski pristop k zmanjševanju škodljive rabe alkohola, ki vključuje preventivo, osveščanje, zgodnje prepoznavanje tveganega pitja ter dostopno in kakovostno obravnavo oseb z odvisnostjo. Pri tem sledimo državnemu **Programu omejevanja porabe alkohola in zmanjševanja škodljivih posledic rabe alkohola 2025–2026**, ki temelji na znanstvenih dokazih in usmeritvah Svetovne zdravstvene organizacije. Okrepili smo medresorsko sodelovanje, izvedli medijsko akcijo *Izberi sebe, NE alkohola*, organizirali akcijo *Slovenija piha 0,0*, nedavno smo pripravili strokovni posvet o alkoholu na delovnem mestu ter nadaljujemo s podporo preventivnim programom in nevladnim organizacijam.

Pomembno je tudi sporočilo, da pomoč obstaja. V okviru zdravstvenega sistema so na voljo različni programi in oblike podpore. Posamezniki, ki želijo zmanjšati pitje alkohola ali jih skrbi vpliv alkohola na njihovo zdravje, se lahko obrnejo na svojega osebnega zdravnika, na **centre za krepitev zdravja** ali na **centre za duševno zdravje**. Tam lahko pridobijo strokovne informacije, podporo ter usmeritve, kako se postopno in varno lotiti zmanjševanja pitja alkohola ter kako okrepiti svoje telesno in duševno zdravje.

Akcija 40 dni brez alkohola nas vabi, da se za 40 dni zavestno ustavimo in naredimo **korak k človeku** – k sebi, k bližnjim in k bolj zdravim odnosom.

Več informacij in strokovna pomoč:

- Alkohol in zdravje: www.gov.si teme/alkohol
- SOPA pristop – kam po pomoč: www.sopa.si/kam-po-pomoc
- Centri za krepitev zdravja in centri za duševno zdravje: www.zadusevnozdravje.si