

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Kobiety szybciej się upijają. Łatwiej też wpadają w picie szkodliwe

Alkohol działa na kobietę bardziej toksycznie niż na mężczyznę stąd też ryzyko negatywnych konsekwencji jest u nich dużo większe. Dowiedz się dlaczego tak jest i na co naraża się kobieta, która w porę nie ograniczy picia. Zacznijmy od statystyk. Dane

Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wskazują: kobiety pijące najwięcej alkoholu to osoby w wieku od 18 do 29 lat, stanu wolnego, mieszkanki dużych miast co dziesiąta kobieta w tym wieku wypija rocznie ponad 7,5 litra czystego alkoholu, ryzykując poważnymi szkodami zdrowotnymi i społecznymi.

Dlaczego alkohol bardziej szkodzi kobietom?

Kobiety są zwykle drobniejsze i lżejsze od mężczyzn, dlatego mają wyższe stężenie alkoholu we krwi niż mężczyźni po wypiciu tej samej ilości. To nie wszystko. Nawet jeśli kobieta i mężczyzna ważący tyle samo wypiją tą samą ilość alkoholu, to może się okazać, że ona będzie mieć nawet 40 proc.



wyższe niż on stężenie alkoholu we krwi.

- Powodem jest mniejsza zawartość wody w organizmie kobiet, mniejsza niż u mężczyzn aktywność enzymów metabolizujących alkohol w żołądku oraz większa ilość estrogenów, zwiększających intensywność wchłaniania alkoholu. Te wszystkie czynniki fizyczne powodują, że nawet pijąc mniej alkoholu od mężczyzn, kobiety są bardziej narażone na negatywne skutki picia, zarówno zdrowotne, jak i psychologiczne oraz społeczne - wyjaśnia dr Adam Kłodecki, specjalista ds. uzależnień.

To nie koniec złych wiadomości dla kobiet: czynniki biologiczne sprawiają, że mają one znacznie mniejszą odporność na działanie napojów wysokoprocentowych, co oznacza, że mają większą podatność na uzależnienie.

Trzeba zatem zdawać sobie sprawę z tego, że w przypadku kobiet uzależnienie pojawia się znacznie szybciej niż u mężczyzn i rozwija bardzo gwałtownie. Zdaniem specjalistów rok lub dwa picia ryzykownego może wystarczyć, by alkohol zdominował ich życie. Pierwsze znaki, że picie zaczyna być nałogiem bywają subtelne, wręcz niezauważalne. Szczególnie, że jak zwracają uwagę terapeuci uzależnień, uzależnione kobiety zachowują dość wysoki poziom kontroli a do tego są... specjalistkami w wynajdywaniu wymówek.

- „Napiję się, bo szef był niemiły, bo była sprzeczka z mężem, bo miałam ciężki dzień, bo należy mi się coś miłego wieczorem”. Mamy dużo więcej powodów do picia, bo jesteśmy dużo bardziej emocjonalne - uważa psycholog Agata Gajos.

Na co więc warto zwrócić uwagę?

Wskazówką może być regularność picia, ilość wypijanego alkoholu oraz zdolność do sprawowania nad nim kontroli. Pomocny w tej ocenie może być test weryfikujący model konsumpcji alkoholu danej osoby . Warto raz na jakiś czas go wykonać.

Alkohol: sygnały ostrzegawcze dla kobiet

Zagrożenie dla zdrowia pojawia już wtedy, gdy kobieta wypija dziennie więcej niż 2 standardowe

porcje alkoholu (SJA), czyli 1 kieliszek wina 200 ml, 1 piwo 0,5 litra lub 60 ml wódki.

Jakie są to zagrożenia?

- dysfunkcja wątroby - większa ilość alkoholu dociera do wątroby, bo jest on słabiej metabolizowany w żołądku
- zakłócenie zdolności psychomotorycznych
- upośledzenie funkcji poznawczych
- zaburzenie funkcji hormonalnych
- większe ryzyko raka sutka
- większa predyspozycja do osteoporozy i podatność na złamania kończyn - alkohol wypłukuje wapń z organizmu i zakłóca metabolizm witaminy D
- zaburzenia seksualne
- zaburzenia nastroju - lęki i depresje
- w przypadku ciąży - przedwczesne porody, poronienia, FAS - płodowy syndrom alkoholowy u dziecka, czyli ciężkie zaburzenie wrodzone, którego 100 proc. można uniknąć nie pijąc w ogóle alkoholu w ciąży.

Ile piją Polki?

Statystycznie kobiety wypijają znacznie mniej alkoholu niż mężczyźni.

Według danych WHO dla Polski na przeciętną Polkę przypada 4,7 litra czystego alkoholu rocznie (wobec 19,2 litra w przypadku mężczyzn). Rzadziej się również upijają, na co wskazuje odsetek przypadków występowania tzw. heavy episodic drinking, czyli sytuacji wypijania co najmniej 60 gram czystego alkoholu podczas co najmniej jednej okazji w ciągu poprzedzających 30 dni. Dla kobiet odsetek ten wynosi 17,5 proc., zaś dla mężczyzn aż 54,3 proc. Wśród kobiet jest też więcej abstynentek przez całe życie (life time abstainers) - 19,9 proc. (tylko 6,5 proc. wśród mężczyzn) i mniej kobiet jest uzależnionych od alkoholu - 0,4 proc. wobec 4,1 proc. wśród mężczyzn.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29327.html>



02-07-2026

[Nośniki eków po 14 miesiącach na](#)

Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy