



SAVUNUCULUK

ABD'NİN HALK SAĞLIĞINDAN SORUMLU
BAŞHEKİMİNİN YAYINLADIĞI ALKOL VE KANSER RİSKİNE
İLİŞKİN RAPOR HAKKINDA BİLGİ NOTU



HAZIRLAYANLAR
Yeşilay Savunuculuk Müdürlüğü

07.03.2025

ABD'İN HALK SAĞLIĞINDAN SORUMLU BAŞHEKİMİNİN YAYINLADIĞI ALKOL VE KANSER RİSKİNE İLİŞKİN RAPOR HAKKINDA BİLGİ NOTU

Giriş

Alkol ve kanser riski arasındaki doğrudan ilişki, 1980'lerin sonunda bilimsel olarak ortaya konmuş ve bugüne kadar pek çok araştırma bu ilişkiyi destekleyen veriler sunmuştur. Bu bilgi notunda Amerika Birleşik Devletleri Halk Sağlığından Sorumlu Federal Başhekim'in (U.S. Surgeon General) yayınladığı "Alkol ve Kanser Riski 2025" başlıklı tavsiye notu incelenmektedir.

Söz konusu tavsiye notu güncel bilimsel veriler ışığında alkol tüketiminin halk sağlığı açısından taşıdığı riskleri ele almakta ve toplumda alkol tüketimi ile kanser riski arasındaki ilişkiye dair farkındalığı artırmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda alkol tüketimiyle ilgili mevcut araştırmalar incelenerek halk sağlığı politikalarına dair öneriler sunulmaktadır. Ayrıca alkolle ilişkili kanser riskleri konusunda kamuoyunun bilgilendirilmesi ve alkol ambalajlarında yer alan sağlık uyarı etiketi uygulamalarının güncellenmesi gerekliliği vurgulanmaktadır.

Alkol ve Kanser Riskine Dair Güncel Araştırmalar

- » Alkolün güvenli bir kullanım seviyesi bulunmamaktadır. Araştırmalar alkol kullanımı artıkça kansere yakalanma riskinin de arttığını göstermektedir.
- » The Lancet tarafından yayınlanan bir araştırmada 2020 yılında dünyada alkolle ilişkili 741 bin 300 kanser vakası görüldüğü, bu vakaların %25'inin günlük iki kadeh¹ veya daha az alkol tüketen kişilerde ortaya çıktığı belirtilmektedir.²
- » Alkolle ilişkili kanser vakalarında tüketim miktarına göre dağılım aşağıdaki gibidir:
 - a. Günlük 2 kadehten az içenler: %25
 - b. Günlük 2-4 kadeh içenler: %28,3
 - c. Günlük 4-6 kadeh içenler: %20,07
 - d. Günlük 6 kadehten fazla içenler: %26
- » Alkol tüketimi önlenemez kanser sebepleri arasında tütün ve obeziteden sonra üçüncü sırada yer almaktadır. 1,7 milyondan fazla kanser vakasının incelendiği bir araştırmada kanser vakalarına ve kanser sebepli ölümlere yol açan en yüksek risk faktörlerinin sigara (sırasıyla %19,3 ve %28,5), obezite (%7,6 ve %7,3) ve alkol tüketimi (%5,4 ve %4,1) olduğu ortaya çıkmıştır.³
- » ABD'de Halk Sağlığından Sorumlu Federal Başhekim tarafından yayınlanan "Alkol ve Kanser Riski 2025" başlıklı tavsiye notunda alkol tüketiminin kansere yakalanma riskini artırdığı ve halk arasında bu riskin farkındalığı oldukça düşük olduğu vurgulanmıştır.
- » 2019 yılında yapılan bir ankete göre ABD vatandaşlarının yalnızca %45'i alkol tüketimini kanser için bir risk faktörü olarak kabul etmektedir. Buna karşın %91'i radyasyona maruz kalmanın, %89'u tütün kullanımının, %81'i asbest (asbestos) maruziyetinin ve %53'ü obezitenin kanser riski oluşturduğunu düşünmektedir.

1 ABD'deki standart bir içkiadaki alkol miktarı esas alınarak ifade edilmiştir. Bir kadeh içkide 17.7 ml saf alkol bulunmaktadır.

2 Global burden of cancer in 2020 attributable to alcohol consumption: a population-based study Runggay, Harriet et al. The Lancet Oncology, Volume 22, Issue 8, 1071 – 1080.

3 Islami, F., Marlow, E. C., Thomson, B., McCullough, M. L., Runggay, H., Gapstur, S. M., Patel, A. V., Soerjomataram, I., & Jemal, A. (2024). Proportion and number of cancer cases and deaths attributable to potentially modifiable risk factors in the United States, 2019. CA a Cancer Journal for Clinicians, 74(5), 405–432. <https://doi.org/10.3322/caac.21858>

- » Raporda alkol kullanımı ile en az yedi farklı kanser türü arasında bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Bu kanser türleri arasında kalın bağırsak (kolorektal) kanseri, yemek borusu kanseri, karaciğer kanseri, ağız (oral kavite) kanseri, boğaz (farenks) kanseri, gırtlak (larinks) kanseri ve kadınlarda meme kanseri yer almaktadır.
- » Bazı kanser türlerinde (özellikle kadınlarda görülen meme kanserlerinde) risk alkol tüketimi başladığı anda ortaya çıkmaktadır. Günde bir kadeh içkiye kadar alkol tüketen kadınlarda meme kanseri gelişme riski alkol tüketmeyen kadınlarla kıyaslandığında %10 daha fazladır. Eğer bu miktar günde iki içkiden fazlaya olursa risk %32 oranında artmaktadır.
- » Raporda ayrıca cinsiyetler arası farklılıklar olduğundan bahsedilmektedir. Günde iki kadeh alkollü içki tüketen her 100 erkekten 3'ü kansere yakalanırken kadınlarda bu oran her 100 kişide 5 kişidir.
- » Rapora göre kanser açısından yüksek risk grubunda olan kişiler (örn: ailesinde kanser öyküsü bulunanlar) bu durumu daha fazla dikkate almalıdır. Risk seviyelerini azaltmak için yapılabilecek en basit şeylerden biri alkol tüketimini gözden geçirmek olacaktır.
- » Federal Başhekim güncel bilimsel veriler kapsamında alkol ve kanser ilişkisinin halk nezdinde daha fazla bilinir olması açısından çeşitli aksiyon önerilerinde bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi ise alkollü içki-lerdeki sağlık uyarı etiketlerinin güncellenmesidir. Alkol tüketimi ve kanser riskine dair farkındalığı artırmak amacıyla uyarı etiketlerinin daha görünür, belirgin ve etkili hâle getirilmesi için değişiklikler yapılması teklif edilmektedir.
 - » Uyarı etiketleri tüketicilerin halk sağlığına yönelik farkındalıklarını artırmaktadır. Örneğin Kanada'da yapılan bir deneyde alkollü içecek ambalajlarına uyarı etiketleri eklenmesi yalnızca iki ay içinde alkol ve kanser arasındaki ilişki hakkında bilgi düzeyinde %10'luk bir artış sağlamıştır.
 - » Dünya genelinde 47 ülke sağlık ve güvenlikle ilgili alkol uyarı etiketlerini zorunlu kılmaktadır. Güney Kore'de ise alkollü içeceklerde kanserle ilgili özel bir uyarı bulunması gerekmektedir. Güncel bilimsel veriler ışığında İrlanda 2026 yılından itibaren alkollü içeceklerde kanser uyarı etiketi bulundurulmasını zorunlu kılan bir yasayı kabul etmiştir. Bu uyarı "Alkol ile ölümcül kanserler arasında doğrudan bir bağlantı vardır"⁴ şeklinde olacaktır.

Yeşilay Görüşü

- » Alkol kullanım bozukluğu dünya çapında önlenemez hastalık yükünün ve erken ölümlerin önde gelen nedenlerinden biri olmaya devam etmektedir. Amerika Birleşik Devletleri Halk Sağlığından Sorumlu Federal Başhekim'i'nin yayınladığı tavsiye notuna ek olarak dünyada alkol ve kanser arasındaki ilişkiye dair yapılan bilimsel çalışmalar ve ortaya konan verilerde büyük artış yaşanmaktadır. Bu durum Türkiye'de de alkol kullanımının oluşturduğu sağlık sorunları özelinde kanser vb. hastalıkların daha detaylı şekilde mercek altına alındığı kapsamlı araştırmaların yapılmasını ve halk sağlığının korunması amacıyla somut adımlar atılmasını gerektirmektedir.
- » Dünya Sağlık Örgütü'nün 2022-2030 Küresel Alkol Eylem Planı üye devletlerin kapsamlı ulusal alkol politikaları geliştirmelerini talep etmektedir. Ancak tütün kontrolünün aksine şu anda alkol konusunda yasal olarak bağlayıcı bir uluslararası anlaşma bulunmamaktadır. Türkiye'de de ulusal bir alkol eylem planı henüz oluşturulmamıştır. Türkiye Yeşilay Cemiyeti öncelikle tütün kontrolü için atılan adımlara benzer, güçlü ve bağlayıcı bir düzenleyici yaklaşımın alkol tüketimi için de acil bir ihtiyaç olduğunu ifade etmektedir. Türkiye için öncelikli eylemler arasında küresel hedeflerle uyumlu ulusal bir alkol eylem planının geliştirilmesi, ürün etiketlerinde kanser riski hakkında açık ve net mesajlar içeren sağlık uyarılarının zorunlu hâle getirilmesi, çocukları ve dezavantajlı grupları hedef alan pazarlama stratejilerine ve dolaylı dijital reklamlara karşı etkili düzenlemeler getirilmesi, alkol politikalarının izlenmesi ve değerlendirilmesi için ulusal kapasitenin artırılması yer almaktadır.

4 "There is a direct link between alcohol and fatal cancers."

- » Türkiye’de alkol tüketimi ve kanser arasındaki ilişkiye dair daha fazla epidemiyolojik veriye ihtiyaç duyulmaktadır. Halk sağlığı açısından kanser vakaları ve alkol tüketimi arasındaki ilişkinin kesin bir şekilde tespit edilebilmesi için bu hususla ilgili araştırmalar yapılmalı ve çalışmalar desteklenmelidir. Araştırmalar politika yapıcıların alkol ve kanserle mücadelede etkin stratejiler geliştirmesine katkıda bulunacaktır.
- » Türkiye’de alkollü içeceklerin sağlık etiketlerinde kanser ve diğer sağlık risklerine yönelik bilgilendirici ifadelerin ve grafiklerin eklenmesi halk sağlığını koruma açısından önemli bir adım olacaktır. “Alkol kansere neden olabilir” veya “Alkol kullanımı kanser riskini artırır” gibi net ve anlaşılır ifadeler kamuoyunda farkındalık yaratmak için etkili olabilecektir. Ayrıca sağlık etiketlerinin boyutlarının büyütülmesi ve alkolün insan sağlığı üzerindeki zararlarını net bir şekilde ortaya koyan grafiklerin kullanılması tüketicilerin bilinçli karar vermesine katkı sağlayacaktır.
- » Türkiye’de alkollü ürünlerin ambalaj ve etiketlerinde kullanılması gereken sağlık uyarıları 4250 sayılı kanun ve ilgili tebliğ çerçevesinde belirtilmiştir. Üç adet grafik uyarı mesajı eklenmiş ve bir adet yazılı uyarı şartı getirilmiştir. Grafik uyarı mesajlarında sadece 18 yaş ve üzerinin kullanabileceği, hamilelerin ve araç kullananların tüketmemesi gerektiği belirtilmektedir. Yazılı uyarıda ise sadece “Alkol dostunuz değildir.” yazmaktadır. Ayrıca 100cc’lik şişeler için 12 punto yazı ve 30 santimetre kare alan belirlenmiştir.⁵



(1)



(2)



(3)

Alkol dostunuz değildir.

(4)

- » Grafik uyarı mesajlarının daha bilgilendirici ve etkileyici, yazılı uyarının içeriğinin belirli olması; alkolün bireylerin sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi net ve anlaşılır olmasını sağlayacaktır.

5 Her şişe büyüklüğüne göre oranlar değişmekle beraber bu yazıda 100cc’lik şişeler esas alınmıştır.