

Global State of Tobacco Harm Reduction



**Nowa fala redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu?
Początkowe etapy rezygnacji z papierosów na rzecz
bezpieczniejszych wyrobów nikotynowych
w Korei Południowej, Irlandii i Estonii**

**Wrzesień
2026**

WIĘCEJ PUBLIKACJI ZNAJDZIESZ NA **GSTHR.ORG**



gsthr.org



[@globalstatethr](https://twitter.com/globalstatethr)



[@gsthr](https://facebook.com/gsthr)



[@gsthr](https://youtube.com/gsthr)



[@gsthr.org](https://instagram.com/gsthr)



Creative Commons
Attribution (CC BY)

Wprowadzenie

W niniejszym dokumencie informacyjnym przyglądamy się bliżej sytuacji w trzech krajach, w których zarysowują się bardzo różne tendencje odchodzenia od papierosów. Mówimy tu jednak o trzech różnych przypadkach: w jednym proces jest niekompletny, w drugim – utknął w martwym punkcie, a w trzecim – nabiera tempa.

O redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu często mówi się w kontekście kilku kluczowych przykładów państw, w których wzrost popularności różnych **bezpieczniejszych wyrobów nikotynowych (SNP – z ang. Safer Nicotine Products)** zbiegł się w czasie z gwałtownym spadkiem odsetka osób sięgających po tradycyjne papierosy. W Szwecji i Norwegii papierosy zostały w dużej mierze wyparte przez snus, a Szwecja to jedyny kraj UE, który osiągnął status kraju niepalącego, przyznawany państwom, gdzie pali mniej niż 5% dorosłych. W Islandii, w miarę jak liczba palaczy zbliżała się do wymienionego celu, wzrosła popularność zarówno produktów nikotynowych przyjmowanych doustnie, jak i e-papierosów. Liczba osób sięgających po e-papierosy przewyższyła liczbę palaczy zarówno w Wielkiej Brytanii, jak i w Nowej Zelandii, a po wprowadzeniu na rynek japoński podgrzewanych wyrobów tytoniowych (HTP – z ang. *Heated Tobacco Products*) odnotowano bezprecedensowy spadek sprzedaży papierosów – aż o 50%.^{1,2,3,4,5} Wspomniane zjawiska zostały już przeanalizowane w ramach projektu GSTHR i omówione w poprzednich dokumentach informacyjnych. Kanada i Stany Zjednoczone to kolejne państwa, o których mówi się w kontekście szerszej debaty na temat redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu. Przykład wszystkich wyżej wymienionych państw pokazuje, jak szybko można ograniczyć odsetek palaczy, wprowadzając na szeroką skalę produkty niewymagające spalania stanowiące alternatywę dla papierosów.⁶

Jednak warto zwrócić uwagę na mniej znane przypadki. Korea Południowa, Irlandia i Estonia to trzy inne państwa, w których sytuacja jeszcze się nie ustabilizowała, ale jest na tyle interesująca, że warto się jej przyjrzeć bliżej. W przypadku Korei Południowej obserwujemy szybkie upowszechnianie się podgrzewanych wyrobów tytoniowych, ale występuje tam również zjawisko *poly-nicotine use* – równoległego stosowania więcej niż jednego rodzaju produktów zawierających nikotynę. W Irlandii e-papierosy mają już ugruntowaną popularność, ale obserwuje się zahamowanie tendencji spadkowej odsetka palaczy. Z kolei w Estonii zanotowano gwałtowny wzrost popularności stosowania e-papierosów przy przyspieszonym spadku liczby palaczy. W niniejszym dokumencie informacyjnym porównujemy te trzy odmienne trajektorie i zastanawiamy się, co mówią one o warunkach sprzyjających rezygnacji z papierosów na rzecz innych wyrobów nikotynowych, a także hamujących lub utrudniających ten proces.

„
w Korei Południowej, Irlandii
i Estonii obserwujemy trzy
odmienne i jeszcze nie do końca
ustalone trajektorie trendu
rezygnacji z palenia, którym
warto przyjrzeć się bliżej



Dlaczego warto przyrzeć się krajom, w których redukcja szkód wywołanych paleniem tytoniu jest jeszcze na wczesnym etapie?

Trendy na poziomie populacji nie mogą stanowić dowodu na to, że indywidualni konsumenci przerzucają się z jednego wyrobu na drugi. Ponadto różnice w sposobach badania ograniczają możliwość przeprowadzenia bezpośredniego porównania sytuacji w różnych krajach. Niemniej jednak utrzymująca się tendencja w przeciwnych kierunkach – spadek liczby palaczy i wzrost liczby osób stosujących bezpieczniejsze wyroby nikotynowe – stanowi ważny sygnał wskazujący na potencjalną substytucję i warto zastanowić się, co wspomaga to zjawisko, a także co je hamuje.

Kraje, w których redukcja szkód związanych z paleniem tytoniu ma już ugruntowaną pozycję, często wyróżniają się specyficznymi uwarunkowaniami historycznymi, zwyczajami związanymi z używaniem określonych produktów oraz szybkim przyjmowaniem się alternatyw dla papierosów wśród konsumentów. Tylko w niektórych z nich, zwłaszcza w Wielkiej Brytanii i Nowej Zelandii, proces ten był dodatkowo wyraźnie wspierany przez politykę władz. Przyglądając się nowym przypadkom omówionym w niniejszym artykule, można zadać sobie pytanie: czy istnieje szansa na istotne ograniczenie popularności papierosów, nawet jeśli władze zachowują neutralność lub przyjmują ostrożne podejście?

Żadne z trzech analizowanych tu państw nie zastosowało strategii redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu proporcjonalnej do ryzyka. Oficjalne komunikaty dotyczące bezpieczniejszych wyrobów nikotynowych mają zazwyczaj zachowawczy lub wręcz sceptyczny charakter, podczas gdy przepisy w dużej mierze narzucają wobec tych produktów dość konwencjonalne podejście w kwestii ograniczania konsumpcji tytoniu. Mimo wszystko legalny dostęp i popyt ze strony konsumentów dały pole do wprowadzenia wymiernych zmian. Z porównania wynika również, że nie ma uniwersalnego zamiennika papierosów. Korea Południowa to przede wszystkim rynek podgrzewanych wyrobów tytoniowych, podczas gdy w Irlandii i Estonii dominują e-papierosy. Obrana ścieżka zależy od dostępności wyrobów i ich ceny, a także uwarunkowań kulturowych, struktury sieci detalicznej oraz preferencji konsumentów.

Nie są to jedyne kraje, w których takie zmiany dopiero się rozwijają. Przykładowo, w Szwajcarii i Belgii obserwuje się stały wzrost popularności e-papierosów przy jednoczesnym spadku odsetka palaczy; w Czechach, na Łotwie i na Litwie odnotowuje się jednoczesny wzrost popularności e-papierosów i podgrzewanych wyrobów tytoniowych; natomiast w Grecji, na Słowacji, w Portugalii i na Węgrzech można przede wszystkim obserwować wzorce związane z podgrzewanymi wyrobami tytoniowymi.⁷ Nie omawiamy ich tutaj, ponieważ trzy wybrane państwa prezentują najbardziej wyraźne, kontrastujące ze sobą trendy, ale bardziej szczegółowe informacje i analizę szerzej pojętych tendencji można znaleźć w raporcie [The Global State of Tobacco Harm Reduction 2026: A Situation Report](#).

utrzymująca się tendencja w przeciwnych kierunkach – spadek liczby palaczy i wzrost liczby osób stosujących bezpieczniejsze wyroby nikotynowe – stanowi ważny sygnał wskazujący na potencjalną substytucję i warto zastanowić się, co wspomaga to zjawisko, a także co je hamuje

nie ma jednego uniwersalnego substytutu papierosów – obrana ścieżka zależy od dostępności wyrobów i ich ceny, a także uwarunkowań kulturowych, struktury sieci detalicznej oraz preferencji konsumentów

Korea Południowa: transformacja, w której główną rolę odgrywają HTP, a równoległe zażywanie różnych wyrobów nikotynowych staje się coraz popularniejsze

W Korei Południowej odnotowano znaczny i długotrwały spadek liczby palaczy. Odsetek palaczy wśród osób dorosłych spadł z 35,1% w 1998 r. do 17,7% w 2022 r., a wśród samych mężczyzn – z 66,3% do 30,0%. Znaczna część poczynionych postępów poprzedzała przyjęcie się podgrzewanych wyrobów tytoniowych, co było odzwierciedleniem konwencyonalnych działań na rzecz ograniczania konsumpcji tytoniu oraz zmieniających się norm społecznych.⁸

Nowa faza rozpoczęła się wraz z wejściem HTP na rynek w 2017 roku. Do 2022 r. 5,9% dorosłych sięgało po podgrzewane wyroby tytoniowe (HTP), a 3,5% stosowało e-papierosy zawierające nikotynę, podczas gdy odsetek palaczy spadł z 22,3% w 2017 r. do 17,7% w 2022 r. Zbieżność czasowa tych zjawisk może wskazywać na wznowienie substytucji, niemniej jednak najnowsze dane wskazują na bardziej złożony obraz sytuacji.⁹

Wśród mężczyzn ogólny odsetek osób stosujących którykolwiek z wyrobów tytoniowych lub nikotynowych uwzględnionych w badaniu pozostawał zasadniczo na stałym poziomie w latach 2019–2023, natomiast zmienił się udział poszczególnych produktów. Zanotowano spadek odsetka osób sięgających wyłącznie po tradycyjne papierosy. Równoległe stosowanie co najmniej dwóch różnych wyrobów nikotynowych przez jedną osobę (tzw. *poly-nicotine use*) odpowiadało za coraz większy udział w rynku nikotynowym – zanotowano wzrost z 1,8% w 2013 r. do 6,9% w 2023 r. Wcześniejsze badania wykazały, że około 90% osób korzystających z podgrzewanych wyrobów tytoniowych paliło również papierosy, stosowało e-papierosy zawierające nikotynę lub korzystało ze wszystkich trzech produktów.^{10,11} Wydaje się zatem, że późniejsza transformacja w Korei Południowej dotyczy w coraz większym stopniu zmiany proporcji i zakresu stosowanych produktów, a nie dalszego spadku ogólnego odsetka osób sięgających po wyroby nikotynowe.

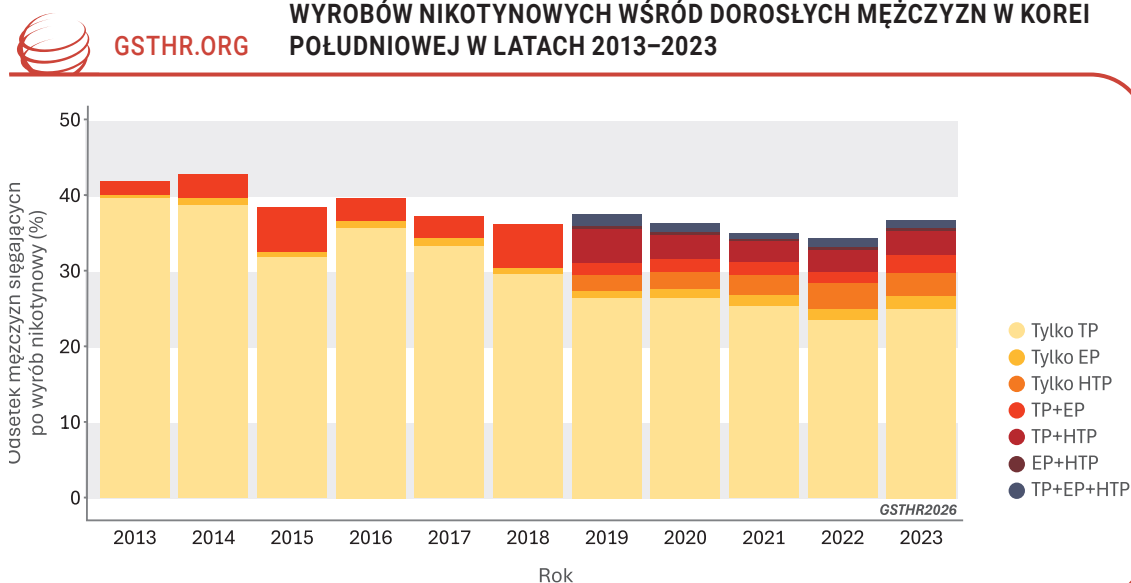
Co ciekawe postęp zmian okazał się bardzo nierównomierny. Palenie tytoniu było nadal zjawiskiem występującym głównie wśród mężczyzn o niższych dochodach, niższym wykształceniu i wykonujących zawody fizyczne; wśród mężczyzn cierpiących na poważne choroby psychiczne odsetek palaczy *de facto* wzrósł – z 44,7% w 2013 r. do 47,2% w 2023 r.¹²

Powody, dla których mieszkańcy Korei Południowej decydują się na stosowanie HTP, pozwalają zrozumieć, dlaczego szybkie upowszechnienie się tych wyrobów nie wiązało się z przerzuceniem się wyłącznie na nie. Głównymi czynnikami decydującymi o regularnym używaniu podgrzewanych wyrobów tytoniowych były: mniej intensywny zapach w porównaniu do papierosów (taki powód wskazało 71,3% respondentów) oraz przekonanie, że HTP są mniej szkodliwe niż papierosy (wskazało na to 48,6% respondentów). Warto zauważyć, że jedynie 35,4% osób sięgających zarówno po podgrzewane wyroby tytoniowe, jak i papierosy przyznało, że używa HTP, by rzucić palenie.¹³ Cechy produktu, takie jak wygoda, mniej intensywny zapach i akceptacja społeczna, mogą zatem przyczynić się do znacznego rozrostu rynku, niekoniecznie prowadząc do rezygnacji z palenia tytoniu.



cechy produktu, takie jak wygoda, mniej intensywny zapach i akceptacja społeczna, mogą przyczynić się do znacznego rozrostu rynku, niekoniecznie prowadząc do rezygnacji z palenia tytoniu

Rys. 1



TP: tradycyjne papierosy; EP: e-papierosy zawierające nikotynę; HTP: podgrzewane wyroby tytoniowe. *Poly-use* to termin odnoszący się do równoległego stosowania co najmniej dwóch wyrobów nikotynowych. Warto zauważyć, że dane dotyczące stosowania podgrzewanych wyrobów tytoniowych zaczęto gromadzić dopiero od 2019 r., mimo że zostały one wprowadzone na rynek w Korei już w 2017 r. Dane z Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES) – reprezentatywnego dla całego kraju, powtarzanego badania przekrojowego przeprowadzonego w latach 2013–2023. We wszystkich oszacowaniach wykorzystano wagi doboru próby udostępnione w ramach badania KNHANES. GSTHR2026. Źródło danych: Na podstawie pracy Lee i in. (2026 r.)

Otoczenie regulacyjne w Korei Południowej jedynie w ograniczonym stopniu zachęca konsumentów do pełnego przestawienia się z tradycyjnych papierosów na bezpieczniejsze wyroby nikotynowe. Podatki stanowią 73,8% ceny detalicznej papierosów i 66,8% ceny podgrzewanych wyrobów tytoniowych, co oznacza stosunkowo niewielką korzyść podatkową wynikającą z przerzucenia się na te produkty.¹⁴ Jak dotąd nie wdrożono skoordynowanej strategii w zakresie zdrowia publicznego, a rząd nie wyraził jednoznacznego poparcia dla podgrzewanych wyrobów tytoniowych jako środka służącego do redukcji szkód, co oznacza, że proces zmiany zależy w dużej mierze od preferencji konsumentów.

Sytuacja w Korei Południowej pokazuje zarówno przełomowy potencjał, jak i ograniczenia transformacji napędzanej przez konsumentów. Podgrzewane wyroby tytoniowe zdobyły znaczny udział w rynku, co zbiegło się w czasie z kolejnym spadkiem odsetka palaczy, jednak późniejszy wzrost popularności równoległego stosowania co najmniej dwóch różnych wyrobów nikotynowych pokazuje, że transformacja rynku nie prowadzi z automatu do kompletnej substytucji. Aby w pełni wdrożyć strategię redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu w Korei Południowej, należałoby zachęcać osoby stosujące podejście *poly-use* do całkowitej rezygnacji z papierosów, traktując znaczne ograniczenie palenia jako etap przejściowy, zwłaszcza w grupach, w których w najmniejszym stopniu zaobserwowano ogólnokrajowy trend spadkowy.



Irlandia: proces transformacji, który utknął w martwym punkcie

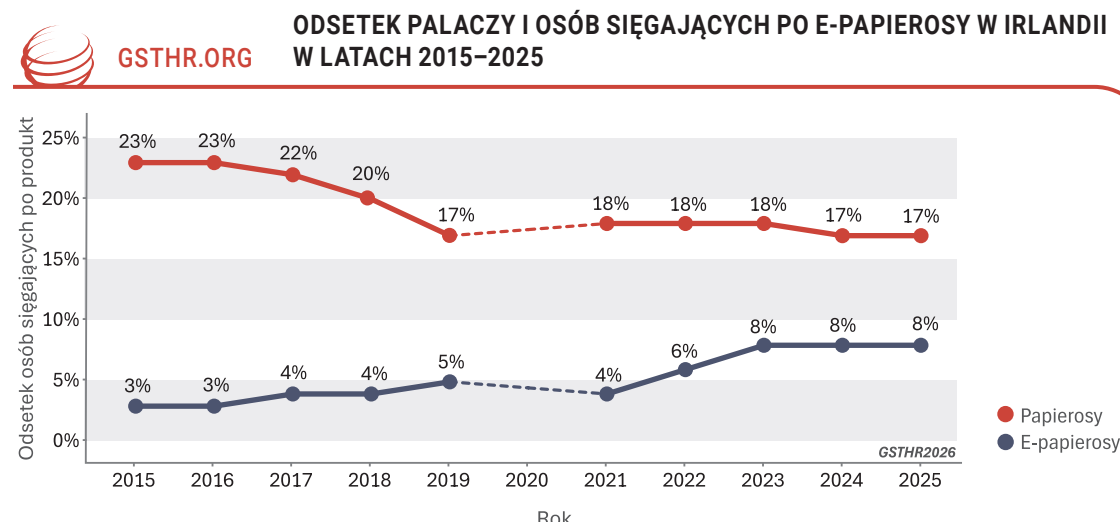
W Irlandii zdecydowana, konwencjonalna polityka ograniczania konsumpcji tytoniu idzie w parze z coraz bardziej restrykcyjnym podejściem do produktów nikotynowych przeznaczonych dla konsumentów. Początkowo obserwowany postęp w przerzucaniu się z papierosów tradycyjnych na bezpieczniejsze wyroby nikotynowe obecnie uległ zahamowaniu i choć ostatnie restrykcje nie były przyczyną pierwotnego spowolnienia, mogą utrudnić dalsze postępy na tym polu.

Odsetek palaczy wśród osób dorosłych gwałtownie spadł z 23% w 2015 r. do 17% w 2019 r., ale od tego czasu pozostaje zasadniczo na niezmiennym poziomie. W 2025 r. nadal wynosił 17% – znacznie powyżej celu inicjatywy „Tobacco Free Ireland” zakładającego spadek odsetka palaczy poniżej 5% do wymienionego roku. Palenie tytoniu nadal było znacznie bardziej rozpowszechnione wśród mężczyzn oraz osób dorosłych o niższym poziomie wykształcenia, co sugeruje, że tradycyjne środki ograniczania konsumpcji tytoniu przynoszą coraz mniejsze efekty w pozostałej części populacji palaczy.^{15,16}

W tym samym okresie e-papierosy zadomowiły się na rynku wyrobów nikotynowych w Irlandii. Odsetek osób stosujących ten produkt wzrósł z 3% w 2015 r. do 5% w 2019 r., aż w końcu osiągnął 8% w 2023 r. Od tego momentu wskaźnik utrzymał się na tym samym poziomie w 2024 i 2025 r. W 2025 r. połowę osób stosujących e-papierosy stanowili byli palacze, co sugeruje, że ten produkt w znacznej mierze zastępował tradycyjne papierosy. Warto jednak zauważyć, że co trzecia osoba w tej populacji nadal paliła, co świadczy o znacznej skali równoległego sięgania po oba rodzaje wyrobów. W związku z tym stosowanie e-papierosów stało się potencjalnie istotnym sposobem na odstawienie papierosów, choć warto zauważyć, że proces substytucji uległ zahamowaniu.^{17,18,19}



Rys. 2



GSTHR2026. Źródło danych: Ankiety Healthy Ireland Surveys 2015–2025.

Wyraźnie widać spadek tempa. Odsetek palaczy spadł, podczas gdy wzrósł odsetek osób sięgających po e-papierosy, ale potem obie tendencje wyhamowały. Nie stanowi to dowodu na to, że spowolnienie wzrostu popularności e-papierosów spowodowało ustabilizowanie się poziomu palaczy: odsetek osób palących zaczął utrzymywać się na względnie stałym poziomie jeszcze zanim zanotowano zatrzymanie przyrostu osób sięgających po e-papierosy, a dane dotyczące całej populacji nie pozwalają na zidentyfikowanie poszczególnych przypadków przerzucania się z jednego wyrobu na drugi.

Otoczenie regulacyjne w Irlandii stawia na zachowawczość, co może przyczyniać się do dalszej stagnacji. W 2025 r. 74% osób dorosłych uważało, że e-papierosy są równie szkodliwe jak tradycyjne papierosy, a może nawet bardziej, podczas gdy tylko 11% uznawało je za mniej niebezpieczne dla zdrowia.²⁰ Tak duża skala rozpowszechnienia błędnych przekonań osłabia motywację osób palących do zupełnego przerzucenia się na inny wyrób.

Co więcej, zaczęto stosować bardziej restrykcyjną politykę. W listopadzie 2025 r. weszła w życie decyzja o nałożeniu podatku w wysokości 0,50 EUR za mililitr liquidu do e-papierosów.²¹ Gdyby wspomniane koszty w całości przerzucono na konsumentów, mogłoby to spowodować około trzykrotny wzrost ceny e-liquidów do systemów otwartych oraz wzrost kosztów wymiennych wkładów do e-papierosów o około 40%, choć stosowanie e-papierosów nadal byłoby zdecydowanie tańsze niż palenie papierosów.²² W marcu 2026 r. rząd zatwierdził propozycje dotyczące wprowadzenia ograniczeń w zakresie reklamy, ekspozycji w sklepach, opakowań i opisów smaków, a także ustanowienia tytoniu jako domyślnego dozwolonego aromatu w wyrobach do inhalacji nikotyny.²³ Środki te mają na celu zniechęcić młodzież do sięgania po e-papierosy. Niemniej jednak podwyższanie cen i zmniejszanie atrakcyjności oraz dostępności alternatywnych rozwiązań mogłoby przyczynić się do zahamowania zjawiska substytucji i przedłużenia utrzymującego się w Irlandii obciążenia dla zdrowia publicznego wywołanego paleniem tytoniu.

Co istotne, najnowsze dane dotyczące młodzieży nie wskazują na wzrost odsetka palaczy, jakiego można by się spodziewać, przyjmując, że stosowanie e-papierosów może być dla osób niepełnoletnich swoistą furtką – czynnikiem, który zwiększa prawdopodobieństwo sięgnięcia po tradycyjne papierosy. Wśród irlandzkich uczniów w wieku 15–16 lat odsetek palaczy spadł z 14,4% w 2019 r. do 9% w 2024 r. W tym samym okresie zanotowano również spadek odsetka osób stosujących e-papierosy – z 21,5% do 18,1%.²⁴ Kwestia stosowania e-papierosów przez młodzież nadal budzi uzasadnione obawy, jednak obserwowane trendy nie potwierdzają tezy, według której niedawny nawrót popularności palenia tytoniu wśród osób niepełnoletnich spowodowany był sięganiem po e-papierosy. Dbanie o bezpieczeństwo młodzieży i redukcja szkód wśród osób dorosłych to cele, które można realizować równolegle: ściśle

podwyższanie cen i zmniejszanie atrakcyjności oraz dostępności alternatywnych rozwiązań mogłoby przyczynić się do zahamowania zjawiska substytucji i przedłużenia utrzymującego się w Irlandii obciążenia dla zdrowia publicznego wywołanego paleniem tytoniu



komunikacja i regulacje dostosowane do poziomu ryzyka wyrobów mogłyby przyczynić się do wznowienia trendu spadkowego odsetka palaczy; z kolei wdrażanie jeszcze bardziej restrykcyjnych środków wobec bezpieczniejszych alternatyw może przedłużyć obecną stagnację

przestrzegane ograniczenia wiekowe i wdrożenie odpowiedzialnych środków kontroli marketingu nie muszą być przeszkodą w przekazywaniu rzetelnych informacji na temat ryzyka stosowania jednych wyrobów w porównaniu do drugih ani w zapewnieniu dostępu do akceptowalnych alternatyw dla dorosłych palaczy.

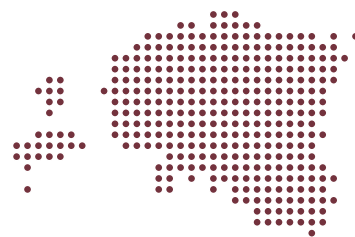
Nie można zatem powiedzieć, że sytuacja w Irlandii jest przykładem udanej realizacji strategii redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu, ani też że stanowi dowód nieskuteczności e-papierosów. Mamy tu do czynienia z procesem transformacji, który wytracił tempo. Odejście od wyrobów tytoniowych służących do palenia jest już wyraźnie widoczne, ale przyszły postęp będzie zależał od tego, czy polityka będzie sprzyjać temu procesowi, zamiast go hamować. Komunikacja i regulacje dostosowane do poziomu ryzyka wyrobów mogłyby przyczynić się do wznowienia trendu spadkowego odsetka palaczy. Z kolei wdrażanie jeszcze bardziej restrykcyjnych środków wobec bezpieczniejszych alternatyw może przedłużyć obecną stagnację.

Estonia: najwyraźniej zarysowany kierunek zmian

Spośród trzech analizowanych tu państw Estonia stanowi najdobitniejszy przykład rozpoczęcia transformacji w kierunku redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu. Dynamika tego zjawiska jest szczególnie uderzająca, ponieważ najgwałtowniejszy zwrot nastąpił dopiero po 2020 roku, kiedy to stopniowy spadek popularności papierosów przerodził się w znacznie wyraźniejszą zmianę.

Odsetek palaczy spadł z 34,2% w 2012 r. do 25,0% w 2018 r., po czym nieznacznie wzrósł do 26,1% w 2020 r. W ciągu kolejnych czterech lat zanotowano jednak gwałtowny spadek do poziomu 19,0%. W przypadku odsetka osób palących codziennie odnotowano podobną tendencję – spadek z 17,9% w 2020 r. do 13,2% w 2024 r. Jednocześnie odsetek osób stosujących e-papierosy wzrósł ponad trzykrotnie, z 3,8% do 13,5%, natomiast w przypadku konsumentów sięgających po te wyroby codziennie – aż czterokrotnie, z 1,6% do 6,4%. Do 2024 r. odsetek osób codziennie stosujących e-papierosy zbliżał się do połowy poziomu odsetka osób codziennie palących tytoń. Na rynku pojawiły się również saszetki nikotynowe i podgrzewane wyroby tytoniowe (HTP), choć nie cieszyły się tak dużą popularnością: po ten pierwszy produkt codziennie sięgało 2,8% osób dorosłych, a po drugi – 1,2%.²⁵

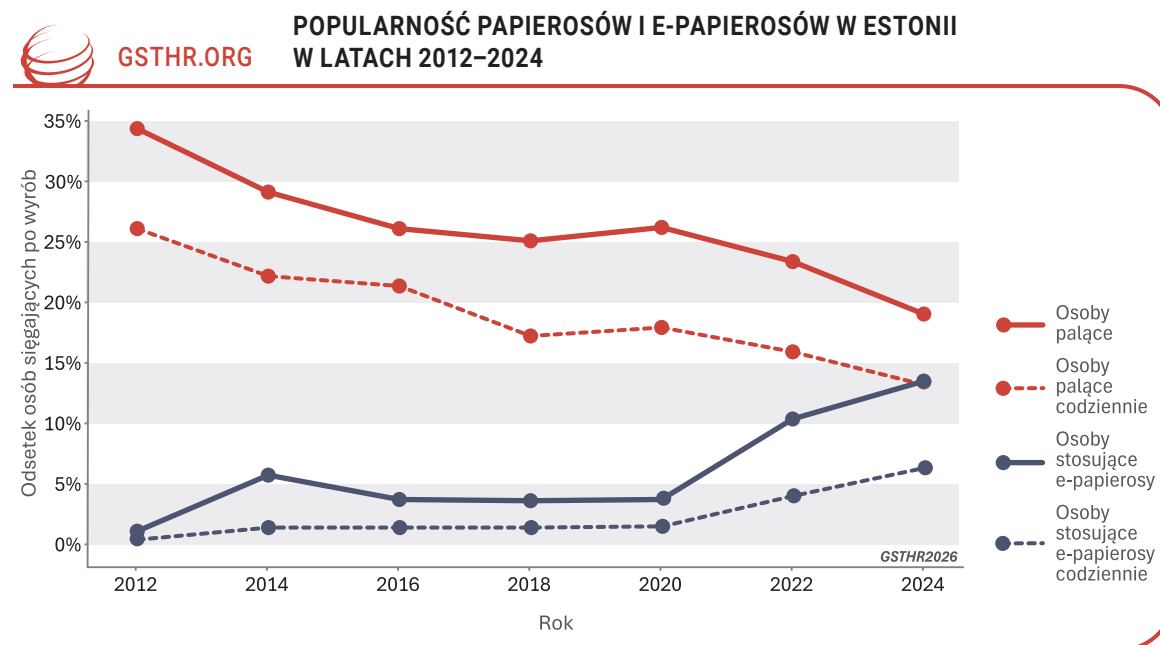
To, co sprawia, że model estoński jest szczególnie interesujący, to fakt, że zmiana jest widoczna zarówno w ogólnym odsetku osób stosujących wyroby, jak i u konsumentów, którzy sięgają po nie codziennie. W obu przypadkach odnotowano spadek popularności tradycyjnych papierosów przy jednoczesnym wzroście popularności e-papierosów. W związku z tym prawdopodobieństwo, że wspomniana tendencja wynika jedynie z okazjonalnego eksperymentowania, jest mniejsze. W latach 2020–2024 odsetek osób palących spadł o 7,1 punktu procentowego, podczas gdy odsetek osób stosujących e-papierosy wzrósł o 9,7 punktu. Dane zagregowane nie pozwalają stwierdzić, czy te same osoby zdecydowały się na przerzucenie się z jednego produktu na drugi, a niektóre osoby



jednoczesne przyspieszenie trendu spadkowego odsetka palaczy i wzrostu popularności e-papierosów stanowi jeden z najsilniejszych sygnałów potencjalnej substytucji na terenie Europy

bez wątpienia równolegle korzystają z obu rodzajów wyrobów. Mimo to jednocześnie przyspieszenie trendu spadkowego odsetka palaczy i wzrostu popularności e-papierosów stanowi jeden z najsilniejszych sygnałów potencjalnej substytucji na terenie Europy.

Rys. 3



GSTHR2026. Źródło danych: Raporty Tervise Arengu Instituut z lat 2012–2024.

Estonia formalnie nie poparła koncepcji redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu. Ramy prawne obowiązujące w tym państwie odzwierciedlają zachowawcze podejście typowe dla całej Unii Europejskiej, obejmujące ograniczenia dotyczące promocji produktów, dostępnych aromatów, sprzedaży na odległość oraz zażywania w miejscach publicznych. Mimo to e-papierosy zawierające nikotynę oraz inne alternatywne produkty, w których nie dochodzi do spalania tytoniu, nadal są legalnie dostępne. Estonia stanowi zatem doskonały przykład tego, jak transformacja zainicjowana przez konsumentów może przebiegać bez wyraźnego wsparcia ze strony władz, o ile bezpieczniejsze alternatywy spotykają się z akceptacją i pozostają dostępne w wystarczającym stopniu.²⁶

Niestety obrona trajektoria może stać przed poważnym wyzwaniem wynikającym z obranej polityki. W lipcu 2026 r. w Estonii rozpoczęto konsultacje w sprawie projektu zmian, które w praktyce ograniczyłyby wybór smaków liquidów do e-papierosów do aromatów tytoniowych i mentolowych, ustaliłyby maksymalną zawartość nikotyny w saszetkach i innych produktach na poziomie 4 mg/g oraz wprowadziłyby zakaz krajowej i transgranicznej sprzedaży na odległość.²⁷ Chociaż te restrykcje mają na celu ochronę młodzieży, mogą przy okazji zmniejszyć atrakcyjność, skuteczność i dostępność legalnych alternatyw dla dorosłych palaczy. Dane z USA dotyczące ograniczania dozwolonych smaków w wyrobach wskazują, że tego rodzaju środki mogą przełożyć się na spadek popularności

Estonia stanowi doskonały przykład tego, jak transformacja zainicjowana przez konsumentów może przebiegać bez wyraźnego wsparcia ze strony władz, o ile bezpieczniejsze alternatywy spotykają się z akceptacją i pozostają dostępne w wystarczającym stopniu

e-papierosów we wszystkich grupach wiekowych, powodując jednocześnie niezamierzony wzrost odsetka palaczy u części młodszych osób dorosłych.^{28,29}

Kolejne rundy badań będą zatem miały szczególne znaczenie dla ustalenia, czy w Estonii nadal obserwuje się spadek popularności papierosów, czy też coraz bardziej restrykcyjne przepisy hamują jeden z najwyraźniej zaznaczających się procesów redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu w Europie.

Podsumowanie: co trzy powyższe studia przypadków mówią nam o przyszłości redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu?

Korea Południowa, Irlandia i Estonia to przykłady postępujących transformacji, a nie inicjatyw zakończonych sukcesem. Analiza trendów dotyczących stosowania wyrobów tytoniowych i nikotynowych w tych państwach daje pewien wgląd w to, jak strategia redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu może się sprawdzić w różnych krajach. Po pierwsze, powyższe przykłady stanowią dowód na to, że proces substytucji może zostać zainicjowany nawet bez wsparcia działań z zakresu redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu ze strony władz. Legalna dostępność produktów odpowiadających preferencjom konsumentów oraz popyt na nie mogą wystarczyć, by zapoczątkować zjawisko odchodzenia od papierosów – od przyjętej polityki zależy przede wszystkim to, czy zachodzący proces pozostanie niepełny i nierównomierny, czy też przekształci się w szybką i całkowitą transformację w sprawiedliwy sposób obejmującą różne grupy społeczne.

Po drugie, droga prowadząca do rezygnacji z papierosów różni się również w zależności od rynku. W Korei Południowej przeważa stosowanie podgrzewanych wyrobów tytoniowych, które współistnieją z dalszym paleniem tradycyjnych papierosów oraz rosnącą popularnością zjawiska poly-use. Tymczasem w Irlandii i Estonii centralną rolę odgrywają e-papierosy. To, które produkty cieszą się największą popularnością, zależy od ich dostępności, ceny, uwarunkowań kulturowych, struktury sieci handlowej oraz – co najważniejsze – preferencji konsumentów. Przepisy opracowane wyłącznie z korzyścią dla jednego rodzaju bezpieczniejszych wyrobów nikotynowych nie będą odzwierciedlać rzeczywistych postaw konsumentów i mogą ograniczyć potencjał strategii redukcji szkód.

przykłady Korei Południowej, Irlandii i Estonii stanowią dowód na to, że proces substytucji może zostać zainicjowany nawet bez wsparcia działań z zakresu redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu ze strony władz; legalna dostępność produktów odpowiadających preferencjom konsumentów oraz popyt na nie mogą wystarczyć, by zapoczątkować zjawisko odchodzenia od papierosów



Niezwykle ważna jest również rzetelna komunikacja dotycząca ryzyka. Przykładowo, kiedy osoby dorosłe uważają, że stosowanie e-papierosów jest równie szkodliwe jak palenie papierosów, nie są zbyt skłonne do przeczucia się na alternatywny wyrób. W komunikatach dotyczących zdrowia publicznego należy jasno podkreślić, że stosowanie bezpieczniejszych wyrobów nikotynowych nadal wiąże się z pewnym ryzykiem, ale jest zdecydowanie mniej niebezpieczne niż dalsze palenie. Nie należy postrzegać dbania o dobro młodzieży i redukcji szkód wśród osób dorosłych jako dwóch sprzecznych celów. Władze mogą egzekwować ograniczenia wiekowe i ograniczać promocję skierowaną do młodzieży, jednocześnie nie odbierając dorosłym palaczom dostępu do niedrogich alternatyw, które odpowiadają ich preferencjom. Nowe podatki i ograniczenia związane z wyrobami powinny zatem być oceniane nie tylko pod kątem zamierzonych skutków, ale także ich wpływu na odsetek palaczy, proces całkowitej rezygnacji z palenia na rzecz innych produktów, zjawisko powrotu do palenia tytoniu po wcześniejszym przejściu na bezpieczniejsze wyroby nikotynowe, nierówności w zakresie zdrowia oraz rozwój nielegalnych rynków.

W ostatecznym rozrachunku skuteczności podjętych działań nie należy oceniać wyłącznie na podstawie popularności bezpieczniejszych wyrobów nikotynowych, ale na podstawie tego, jak szybko i równomiernie spada odsetek palaczy, ile osób całkowicie rezygnuje z palenia na rzecz alternatywnych produktów oraz czy zaistniałe zmiany są trwałe. Warunkiem niezbędnym do pełnego wykorzystania potencjału strategii redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu jest takie otoczenie regulacyjne, które ułatwia wybór bezpieczniejszych opcji, a nie go utrudnia.

przepisy opracowane wyłącznie z korzyścią dla jednego rodzaju bezpieczniejszych wyrobów nikotynowych nie będą odzwierciedlać rzeczywistych postaw konsumentów i mogą ograniczyć potencjał strategii redukcji szkód

warunkiem niezbędnym do pełnego wykorzystania potencjału strategii redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu jest takie otoczenie regulacyjne, które ułatwia wybór bezpieczniejszych opcji, a nie go utrudnia

Źródła

- ¹ *How snus is replacing smoking in Norway: A revolution led by consumers and product innovation* (Briefing Papers). (2025). Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR). <https://gsthr.org/resources/briefing-papers/how-snus-is-replacing-smoking-in-norway-a-revolution-led-by-consumers-and-product-innovation/how-snus-is-replacing-smoking-in-norway-a-revolution-led-by-consumers-and-product-innovation/>.
- ² Porritt, O. (2025b). *From cigarettes to snuff to nicotine pouches: The unusual Icelandic model for tobacco harm reduction* (GSTHR Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction. <https://gsthr.org/resources/briefing-papers/from-cigarettes-to-snuff-to-nicotine-pouches-the-unusual-icelandic-model-for-tobacco-harm-reduction/>.
- ³ GSTHR. (2024a). *A smokefree UK? How research, policy and vapes have cut smoking rates* (Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR). <https://gsthr.org/resources/briefing-papers/a-smokefree-uk-how-research-policy-and-vapes-have-cut-smoking-rates/a-smokefree-uk-how-research-policy-and-vapes-have-cut-smoking-rates/>.
- ⁴ GSTHR. (2024b). *Pro-consumer laws and an endorsement for vaping: Why smoking is disappearing in Aotearoa New Zealand* (Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR). <https://gsthr.org/resources/briefing-papers/pro-consumer-laws-and-an-endorsement-for-vaping-why-smoking-is-disappearing-in-aotearoa-new-zealand/pro-consumer-laws-and-an-endorsement-for-vaping-why-smoking-is-disappearing-in-aotearoa-new-zealand/>.
- ⁵ Porritt, O. (2025a). *Why is tobacco harm reduction needed and what is the evidence it works?* (GSTHR Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR). <https://gsthr.org/resources/briefing-papers/why-is-tobacco-harm-reduction-needed-and-what-is-the-evidence-it-works/>.
- ⁶ Shapiro, H., & Mzhavanadze, G. (2026). *The Global State of Tobacco Harm Reduction 2026: A Situation Report* (Nr 5; GSTHR Major Reports). Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR). <https://gsthr.org/resources/thr-reports/the-global-state-of-tobacco-harm-reduction-2026-a-situation-report/>.
- ⁷ Shapiro & Mzhavanadze, 2026.
- ⁸ Park, J. E., Jeong, W. M., Choi, Y. J., Kim, S. Y., Yeob, K. E., & Park, J. H. (2024). Tobacco Use in Korea: Current Epidemiology and Public Health Issues. *Journal of Korean Medical Science*, 39(45), e328. <https://doi.org/10.3346/jkms.2024.39.e328>.
- ⁹ Park, Jeong, Choi, Kim, Yeob, & Park, 2024.
- ¹⁰ Lee, B., Kwon, M., Park, A.-H., & Kim, H. (2026). Tobacco use trends in South Korea, 2013–2023: Persistent disparities and emerging challenges in a repeated cross-sectional study. *Tobacco Induced Diseases*, 24(February), 1–11. <https://doi.org/10.18332/tid/215655>.
- ¹¹ Kim, S. H., & Cho, H.-J. (2020). Prevalence and correlates of current use of heated tobacco products among a nationally representative sample of Korean adults: Results from a cross-sectional study. *Tobacco Induced Diseases*, 18(August). <https://doi.org/10.18332/tid/125232>.
- ¹² Lee, Kwon, Park, & Kim, 2026.
- ¹³ Seo, H. G., Xu, S. S., Li, G., Gravely, S., Quah, A. C. K., Lee, S., Lim, S., Cho, S., Kim, Y., Lee, E. S., Choi, Y.-J., Miller, C. R., Goniewicz, M. L., O'Connor, R. J., & Fong, G. T. (2023). Reasons for Initiation and Regular Use of Heated Tobacco Products among Current and Former Smokers in South Korea: Findings from the 2020 ITC Korea Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4963. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064963>.
- ¹⁴ WHO. (2026). *Tobacco MPOWER Raise taxes: Tobacco and nicotine products national taxes*. The Global Health Observatory. <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/tobacco-raise-taxes-national-taxes-for-and-nicotine-products>.
- ¹⁵ Healthy Ireland; Department of Health. (2026a). *Healthy Ireland Survey. Publications. Healthy Ireland Surveys 2015-2025*. Gov.ie; Government of Ireland. <https://www.gov.ie/en/healthy-ireland/publications/healthy-ireland-survey-2025/>.
- ¹⁶ Healthy Ireland; Department of Health. (2026b, lipca 20). *Healthy Ireland Policies*. Gov.ie; Government of Ireland. <https://www.gov.ie/en/healthy-ireland/policy-information/healthy-ireland-policies/>.
- ¹⁷ Healthy Ireland; Department of Health, 2026a.
- ¹⁸ *Healthy Ireland; Department of Health, 2026b*.
- ¹⁹ Brennan, M. M., Bowe, A. K., Sheridan, A., Doyle, F., Boland, F., & Kavanagh, P. (2025). Evolution of nicotine product use in Ireland 2015–2023, and associations with quit intentions and attempts: An analysis of nationally representative repeated cross-sectional surveys. *The Lancet Regional Health – Europe*, 55. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101352>.
- ²⁰ Healthy Ireland; Department of Health, 2026a.
- ²¹ *Revenue publishes guidance on new „Vape Tax“*. (2025, września 30). Revenue. Cáin Agus Custaim Na hÉireann. Trish Tax and Customs. <https://www.revenue.ie/en/corporate/press-office/press-releases/2025/pr-093025-vape-tax.aspx>.
- ²² Shapiro & Mzhavanadze, 2026.
- ²³ Department of Health. (2026, marca 4). *Ministers announce Government approval of proposals for further regulation of nicotine products*. Gov.ie; Government of Ireland. <https://www.gov.ie/en/department-of-health/press-releases/ministers-announce-government-approval-of-proposals-for-further-regulation-of-nicotine-products/>.
- ²⁴ European Union Drugs Agency. (2025). *Key findings from the 2024 European school survey project on alcohol and other drugs (ESPAD)*. Publications Office. <https://data.europa.eu/doi/10.2810/5746644>.
- ²⁵ Reile, R., Põlajev, A., & Saavaste, J. (2025). *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2024: Metoodika ja standardtabelite kogumik [Health behaviour among the Estonian adult population 2024: Methodology and standard tables]* (Nr 978-9949-666-68–3). Tervise Arengu Instituut. https://tai.ee/sites/default/files/2025-04/tku2024_kogumik_29apr2025_final.pdf.

- ²⁶ *E-cigarette vaping in Estonia*. (2026). Global State of Tobacco Harm Reduction. https://gsthr.org/countries/profile/est/e_cigarettes/.
- ²⁷ Justiits- ja Digiministeerium. (2026, lipca 17). *Tubakaseaduse ja riigilõivuseaduse muutmise seaduse eelnõu esitamine kooskõlastamiseks ja arvamuse avaldamiseks Draft Act amending the Tobacco Act and the State Fees Act, File No. 26-0826* [8-1/5425-1]. Eelnõude infosüsteem (EIS); Justiits- ja Digiministeerium. <https://eelnoud.valitsus.ee/main/mount/docList/c5556638-5d38-467f-bd6d-e3c16ad59fda#c8z7oFXU>.
- ²⁸ Friedman, A. S., Pesko, M. F., & Whitacre, T. R. (2024). Flavored E-Cigarette Sales Restrictions and Young Adult Tobacco Use. *JAMA Health Forum*, 5(12), e244594. <https://doi.org/10.1001/jamahealthforum.2024.4594>.
- ²⁹ Saffer, H., Ozdogan, S., Grossman, M., Dench, D., & Dave, D. (2025). Comprehensive E-Cigarette Flavor Bans and Tobacco Use Among Youth and Adults. *Health Economics*, 34(12), 2238–2254. <https://doi.org/10.1002/hec.70030>.



GSTHR. (2026). *The next wave of tobacco harm reduction? Emerging transitions from smoking to safer nicotine products in South Korea, Ireland and Estonia* (GSTHR Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction. <https://gsthr.org/resources/briefing-papers/emerging-transitions-from-smoking-to-safer-nicotine-products/>

Dalsze informacje na temat projektu globalnego stanu redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu Global State of Tobacco Harm Reduction oraz punktów ujętych w **dokumentie informacyjnym GSTHR** można uzyskać pod adresem info@gsthr.org

O nas: **Knowledge•Action•Change (K•A•C)** promuje redukcję szkód jako kluczową strategię zdrowia publicznego ugruntowaną w prawach człowieka. Zespół ma ponad czterdzieści lat doświadczenia w pracy nad redukcją szkód związanych z narkotykami, HIV, paleniem, zdrowiem seksualnym i więziennictwem. K•A•C prowadzi projekt **Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR)**, który zajmuje się mapowaniem rozwoju i zastosowania redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu, dostępności i działań regulacyjnych dotyczących bezpieczniejszych wyrobów nikotynowych, a także powszechności palenia i powiązanej z nim śmiertelności, w ponad 200 krajach i rejonach na całym świecie. Wszelkie informacje i bieżące dane można znaleźć na <https://gsthr.org>

Nasi sponsorzy: Projekt GSTHR jest współfinansowany przez **Global Action to End Smoking, Inc.** („Global Action”), prywatną amerykańską fundację non-profit 501(c)(3) z siedzibą w USA, której celem jest intensyfikacja wysiłków na rzecz zakończenia epidemii palenia tytoniu na całym świecie z wykorzystaniem metod bazujących na badaniach naukowych. Organizacja Global Action nie odegrała żadnej roli w opracowywaniu ani publikacji niniejszego dokumentu informacyjnego, a także w analizie i interpretacji danych, które zostały w nim wykorzystane. Wyłącznie odpowiedzialność za treść, wybór i prezentację faktów, a także wszelkie opinie wyrażone w niniejszym dokumencie ponoszą jego autorzy. W żadnym wypadku nie należy ich traktować jako odzwierciedlenia stanowiska Global Action.