Eko-konsumpcjonizm w sieci – jak robić zakupy przez internet, aby minimalizować negatywny wpływ na naturę?

W 2025 roku niemal 70% Polaków w przedziale wiekowym 16-74 lata kupowało online[1]. Oznacza to, że taka forma zaopatrywania się w produkty jest już naszą codziennością, co nie powinno dziwić. Dzisiaj wystarczy kilka kliknięć, aby zamówić dowolne rozwiązanie. Wygoda ma jednak swoją cenę – produkcja towarów, ich pakowanie, transport i zwroty wiążą się ze zużyciem surowców, energii oraz emisją gazów cieplarnianych. Nie oznacza to oczywiście, że powinniśmy zrezygnować z zamawiania online – aby pomóc naszej planecie, wystarczą odpowiedzialne zakupy przez internet. Co to oznacza?

Problem zakupów online i eko-konsumpcjonizm – o co chodzi?

Aby w ogóle zrozumieć sedno problemu, trzeba spojrzeć na zakupy online szerzej niż tylko przez pryzmat kilku kliknięć dzielących nas od otrzymania przesyłki. **Za każdym zamówieniem stoi bowiem cały łańcuch procesów** – od pozyskania surowców i produkcji danego towaru, przez jego pakowanie, aż po dostawę do klienta i ewentualny zwrot. Każdy z tych etapów wymaga wykorzystania energii i zasobów, a także może wiązać się z emisją gazów cieplarnianych oraz powstawaniem kolejnych odpadów.

- **Produkcja i zużycie surowców** – każdy produkt, który trafia do naszego koszyka, musi najpierw powstać. Oznacza to wykorzystanie surowców, energii i wody. Im więcej kupujemy i im krócej korzystamy z produktów, tym bardziej rośnie zapotrzebowanie na kolejne zasoby.
- **Transport i dostawa** – zamówienie musi pokonać drogę od producenta lub z magazynu do naszego domu. Każdy etap transportu wiąże się z wykorzystaniem energii i może powodować emisję gazów cieplarnianych. Problem staje się jeszcze większy, gdy zamawiamy wiele produktów osobno lub wybieramy dostawę ekspresową.
- **Nadmiar opakowań** – produkt kupiony online trzeba odpowiednio zabezpieczyć przed transportem. Karton, folia, taśmy, papier czy różnego rodzaju wypełniacze

[1] https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne-w-polsce-w-2025-r-%2C2%2C15.html?contrast=default

zwiększają ilość materiałów wykorzystywanych do obsługi jednego zamówienia. Po rozpakowaniu znaczna ich część staje się odpadem.

- **Zwroty produktów** – możliwość łatwego oddania produktu jest wygodna dla konsumenta, ale oznacza kolejny transport i często ponowne pakowanie. Szczególnie problematyczne jest zamawianie kilku wariantów tego samego produktu z założeniem, że część z nich zostanie odesłana.

Każdy z opisanych wyżej elementów stanowi wyzwanie dla środowiska, ale nie oznacza, że musimy całkowicie zrezygnować z zakupów online. Rozwiązaniem może być **eko-konsumpcjonizm, czyli sposób kupowania, w którym zwracamy uwagę nie tylko na cenę, jakość czy funkcjonalność produktu, ale również jego wpływ na środowisko**.

Efektem jest ograniczenie niepotrzebnej konsumpcji, wybór trwalszych rozwiązań oraz świadome decyzje podejmowane na każdym etapie zakupów przez internet.

Zanim klikniesz „kup teraz” – jak podejmować ekologiczne decyzje zakupowe?

Najbardziej ekologiczny zakup online to często ten, którego... nie dokonamy. Internet sprzyja impulsywnym decyzjom – atrakcyjne zdjęcia, promocje, liczniki czasu i komunikaty o „ostatnich sztukach” mają skłonić nas do szybkiego działania. **Prowadzi to niestety do zamawiania rzeczy, których w rzeczywistości nie potrzebujemy**, a które po krótkim czasie mogą stać się kolejnymi odpadami.

Kluczem do sukcesu są więc świadome zakupy. Zanim klikniesz „kup teraz”, zadaj sobie kilka prostych pytań:

- Czy naprawdę potrzebuję tego produktu?
- Czy mam już w domu coś, co może spełnić tę samą funkcję?
- Czy produkt jest wystarczająco trwały?
- Czy produkt można naprawić, gdy się zepsuje?
- Czy znajdę podobny produkt używany lub odnowiony?
- Czy zakup wynika z rzeczywistej potrzeby, czy wyłącznie z promocji?

Mówiąc krótko, **odpowiedzialne zakupy zaczynają się jeszcze przed wejściem na stronę sklepu**. Warto stworzyć listę produktów, które rzeczywiście są potrzebne i nie podejmować decyzji pod wpływem chwili. W ten sposób łatwiej ograniczyć liczbę niepotrzebnych przesyłek i rzeczy, które szybko przestają być używane.

Ekologiczne zakupy online – na co zwracać uwagę przy wyborze produktu?

Kiedy jednak masz stuprocentową pewność, że dane rozwiązanie jest Ci potrzebne, przyjrzyj się dokładnie samemu produktowi. **Podstawą ekologicznych zakupów online jest dokładna analiza**, dzięki której wybierzesz towar dobrej jakości i przyjazny środowisku. Na co zwrócić szczególną uwagę?

- **Trwałość** – wybierz produkt, który posłuży Ci przez wiele lat, nawet jeżeli musisz zapłacić za niego nieco więcej.
- **Możliwość naprawy** – wymienna bateria, dostępne części zamienne oraz możliwość serwisowania wydłużają życie produktu.
- **Materiały** – sprawdź, z czego wykonano produkt i czy zastosowane materiały mogą zostać później odzyskane.
- **Opakowanie** – niepotrzebnie rozbudowane opakowanie zwiększa ilość odpadów, zwłaszcza gdy produkt jest niewielki, a trafia do dużego kartonu wypełnionego plastikiem.
- **Pochodzenie** – zwróć uwagę na to, gdzie produkt został wyprodukowany i skąd jest wysyłany, co może skrócić transport i mieć pozytywny wpływ na środowisko.
- **Certyfikaty** – w przypadku niektórych produktów pomocne mogą być wiarygodne oznaczenia środowiskowe lub społeczne.
- **Możliwość ponownego wykorzystania** – dobrym wyborem są produkty, które można później sprzedać, przekazać innej osobie lub wykorzystać w inny sposób.
- **Opcję używaną lub odnowioną** – zwłaszcza w przypadku elektroniki, mebli, książek czy odzieży.

Oprócz tego warto uważać na tzw. greenwashing. Sam napis „eko”, „naturalny” czy „przyjazny środowisku” nie oznacza jeszcze, że produkt rzeczywiście ma niewielki wpływ na naszą planetę. Producenci i sprzedawcy mogą przedstawiać swoje rozwiązanie jako bardziej ekologiczne, niż jest w rzeczywistości – zwłaszcza w branży modowej, dlatego tak ważne są świadome zakupy odzieżowe.

Jak nie dać się oszukać? Sprawdź skład produktu, pochodzenie wykorzystanych materiałów, sposób produkcji oraz wiarygodność marki. Pomocne mogą okazać się też aplikacje, takie jak Good On You.

Jak robić zakupy przez internet? Zwróć uwagę na dostawę, zwroty i opakowania

Zrównoważone zakupy online nie kończą się w momencie podjęcia świadomej decyzji i kliknięcia przycisku „kup teraz” – ogromne znaczenie ma też dostawa produktu. Aby

ograniczyć liczbę przejazdów, a tym samym zmniejszyć szkodliwy dla środowiska ślad węglowy, warto:

- łączyć zamówienia;
- wybierać standardową dostawę zamiast ekspresowej;
- korzystać z punktów odbioru lub automatów paczkowych.

Nie bez znaczenia są również opakowania. Duży karton, kilka warstw folii czy plastikowe wypełniacze przy niewielkim produkcie oznaczają niepotrzebne zużycie materiałów i więcej odpadów. Rozwiązania tego problemu są dwa – wybieraj sklepy ograniczające ilość opakowań i wykorzystuj ponownie otrzymane kartony.

A co ze zwrotami, które oznaczają kolejny transport i ponowne pakowanie produktu? Aby ich uniknąć, **przed złożeniem zamówienia dokładnie sprawdź rozmiar, skład oraz opinie innych klientów**. W ten sposób zwiększysz szansę, że wybór będzie trafiony.

Kupować mniej, ale lepiej – 5 zasad zrównoważonych zakupów online

Zrównoważona konsumpcja nie musi oznaczać rezygnacji z wygody. Wystarczy zmienić kilka przyzwyczajeń i zacząć patrzeć na zakup nie tylko przez pryzmat ceny. Na koniec przygotowaliśmy więc najważniejsze zasady zakupów online, które pomogą Ci ograniczyć negatywny wpływ codziennych decyzji na środowisko:

1. **Kupuj tylko to, czego naprawdę potrzebujesz.** Najważniejszym krokiem jest ograniczenie impulsywnych zakupów. Zanim klikniesz „kup teraz”, zastanów się, czy produkt rzeczywiście jest Ci potrzebny i jak często będziesz z niego korzystać.
2. **Wybieraj produkty trwałe i możliwe do naprawy.** Wyższa cena zakupu nie zawsze oznacza większy koszt w dłuższej perspektywie. Produkt, który będzie służył przez wiele lat, może być lepszym wyborem niż kilka tanich zamienników.
3. **Zwracaj uwagę na opakowanie i transport.** Jeżeli możesz, wybieraj sklepy ograniczające ilość opakowań, łącz zamówienia i wybieraj dostawę do punktów odbioru.
4. **Ograniczaj zwroty.** Sprawdzaj wymiary, rozmiary, skład i opinie przed zakupem, aby uniknąć złych wyborów.
5. **Rozważ produkty używane, odnowione i z drugiego obiegu.** Nie każda rzecz musi być nowa. Kupowanie produktów używanych lub refurbished (odnowionych) pozwala wydłużyć ich życie i ograniczyć zapotrzebowanie na nowe zasoby.

Życzymy udanych i – co równie ważne – zrównoważonych zakupów!