

## [Akceptuje](#)

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 w ciąży i planujące dziecko powinny zrezygnować z kofeiny**

Kolejne badania sugerują, że właściwie każda ilość kofeiny szkodzi przyszłym matkom. Rośnie ryzyko poronienia, porodu martwego dziecka, jego niskiej wagi i wzrostu, białaczki

## **u dziecka, nadwagi i otyłości.**

Naukowcy z Uniwersytetu w Reykiawiku na łamach „BMJ Evidence Based Medicine” opisali analizę badań oraz meta-analiz badań sprawdzających wpływ kofeiny na przebieg ciąży. W recenzowanych pismach naukowych autorzy opracowania znaleźli prawie 1300 tego typu publikacji, z czego wybrali 48.

Jak podkreślają, kobiety w ciąży zwykle są informowane, że mogą spożywać niewielkie ilości kofeiny bez narażania dziecka. Według brytyjskiego National Health Service, Dietary Guidelines for Americans oraz European Food Safety Authority bezpieczna ilość kofeiny to 200 mg, czyli ok. dwóch filiżanek średnio mocnej kawy.

Prawdopodobnie jednak także i to jest zbyt dużo - sugerują.

Badacze szukali informacji odnośnie spożycia kofeiny i takich zaburzeń jak poronienie, poród martwego dziecka, niska masa i wzrost, przedwczesny poród, ostra białaczka u dziecka, nadwaga i otyłość dziecięca.

Naukowcy twierdzą, że „znacząca większość wyników badań obserwacyjnych oraz meta-analiz wskazuje, że konsumpcja kofeiny przez matkę wiąże się z głównymi negatywnymi zjawiskami dotyczącymi ciąży”.

Analiza nie pokazała tylko związku z przedwczesnym porodem. Badania często wskazywały przy tym na znaczenie ilości spożywanej kofeiny, ale także na brak bezpiecznej dawki.

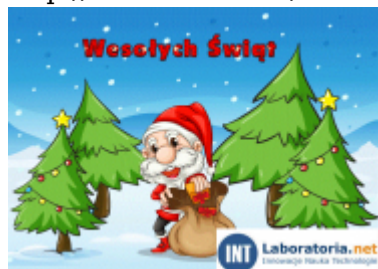
Badacze zwracają uwagę, że badania miały charakter obserwacyjny, więc nie mogły z całą pewnością wykazać zależności przyczynowo-skutkowych.

Jednak wykazywana często zależność skutków od dawki oraz brak bezpiecznej ilości kofeiny sugerują, że kofeina szkodzi dzieciom.

Zdaniem autorów nowej publikacji dzisiejsze zalecenia wymagają rewizji. „Obecne dowody nie przemawiają za zaleceniami, według których umiarkowane spożycie kofeiny w czasie ciąży jest bezpieczne. Przeciwnie, naukowe dowody łącznie pokazują, że kobietom w ciąży oraz planujące ciążę powinno się zalecać rezygnację z kofeiny” - piszą autorzy publikacji.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29951.html>



23-12-2024

## **Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego**

## [Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## [Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## [Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## [Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

# Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**