

## [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](#) [Szkozenia](#) [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 Rejkiawiku 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

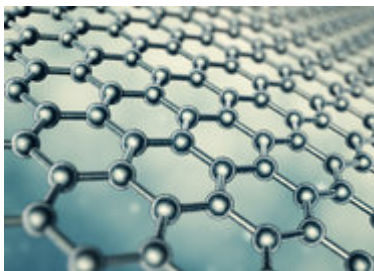
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29951.html>



02-07-2024

## **Ekran dotykowy bez problematycznego indu**

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

# dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**