

[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](#) [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](#)

Kofeina powiązana z dłuższą ciążą



Spożywanie kofeiny podczas ciąży może wydłużyć czas jej trwania oraz przyczynić się do urodzenia dziecka ze zbyt niską wagą - informuje czasopismo "BMC Medicine".

Skandynawscy naukowcy z Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego i Szpitala Uniwersyteckiego Sahlgrenska w Szwecji przeanalizowali dane dotyczące diety matek i szczegółów porodów zebrane w ciągu 10 lat i doszli do wniosku, że kofeina pochodząca z różnych źródeł (kawa, herbata, napoje gazowane, jedzenie zawierające kakao, ciasta, czekolada) ma wpływ na długość ciąży i masę ciała noworodka, ale nie powoduje ryzyka przedwczesnego porodu.

"Chociaż konsumpcja kofeiny silnie koreluje z paleniem papierosów, o którym wiadomo, że zwiększa ryzyko przedterminowego porodu i niskiej wagi urodzeniowej dziecka, wyniki naszego badania wskazują na brak związku między ogólnym spożyciem kofeiny a przedwczesnym porodem, jednakże sugerują istnienie związku między kofeiną a niską wagą urodzeniową" - mówi dr Verena Sengpiel, prowadząca badanie.

Badacze oszacowali, że dla dziecka o oczekiwanej przeciętnej wadze urodzeniowej (3,6 kg) już 100 mg kofeiny dziennie wiąże się z utratą 21-28 gramów masy.

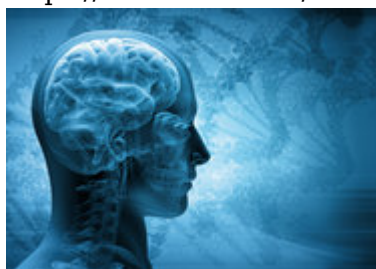
Taka niewielka dawka kofeiny wydłuża także czas trwania ciąży o 5 godzin i aż o 8 godzin, jeśli źródłem związku jest kawa, co oznacza, że w kawie zawarte są dodatkowe substancje wpływające na długość ciąży lub picie kawy koreluje z jakimś specyficznym zachowaniem, które nie występuje u kobiet pijących tylko herbatę.

Podobnie do składników odżywczych i tlenu kofeina ma zdolność pokonywania bariery łożyskowej, a rozwijający się płód nie wytwarza enzymów niezbędnych do efektywnej dezaktywacji działania tej substancji.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca kobietom, aby nie spożywały więcej niż 300 gramów kofeiny dziennie, a niektóre kraje sugerują, aby ilość ta nie przekroczyła 200 gramów.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16662.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy