

[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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29951.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