

[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](#)

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.

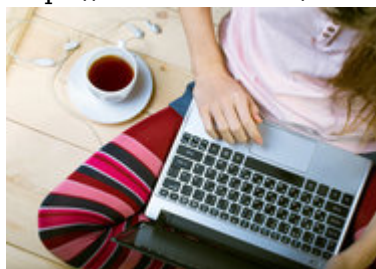
Badacze zwracają uwagę, że badania miały charakter obserwacyjny, więc nie mogły z całą pewnością wykazać zależności przyczynowo-skutkowych.

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>



01-06-2026

Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w

[złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy