

[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](#)

Kofeiny a matki karmiące

Karmiące piersią kobiety z miast spożywają więcej kofeiny niż te mieszkające na wsi. Częściej po produkty z kofeiną sięgają mamy karmiące ze średnim wykształceniem niż z wyższym oraz panie w wieku 34-44 lata aniżeli młodsze mamy - ustaliła mgr inż. Aleksandra Purkiewicz ze Szkoły Doktorskiej UWM w Olsztynie.

Kofeina jest związkami z grupy metyloksantyn, substancją psychoaktywną, która jest szybko wchłaniana z przewodu pokarmowego, przenika przez barierę krew-mózg i przez łożysko przedostaje się do płodu, płynu owodniowego i mleka matki. Zbyt duże ilości kofeiny spożywane przez matkę karmiącą mogą negatywnie wpłynąć na dziecko.

„Do głównych objawów zbyt wysokiego jej spożycia zalicza się nudności oraz drażliwość u niemowląt, problemy ze snem, drgawki, a w skrajnych przypadkach drżenie i wzmożone napięcie mięśni” - mówi serwisowi Nauka w Polsce Aleksandra Purkiewicz, doktorantka w Katedrze Towaroznawstwa i Badań Żywności, Wydziału Nauki o Żywności, Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, która badała czynniki mające wpływ na kształtowanie się zawartości kofeiny w mleku kobiecym.

Wyniki zostały opublikowane w *Nutrients* - międzynarodowym czasopiśmie poświęconym żywieniu człowieka.

Istnieją doniesienia, że nadmierna podaż kofeiny podczas karmienia może również powodować problemy z masą ciała u dzieci w późniejszych latach. „Podaje się, że objawy te zostały znacząco zmniejszone po ograniczeniu produktów zawierających kofeinę do rekomendowanej dawki” - mówi Purkiewicz.

Naukownicy badała czynniki mające wpływ na kształtowanie się zawartości kofeiny w mleku kobiecym, takie jak wiek matek, poziom wykształcenia, miejsce zamieszkania oraz stopień laktacji, a także oceniała wpływ spożycia produktów bogatych w kofeinę na jej kształtowanie się w mleku kobiet.

„W mleku badanych kobiet zidentyfikowano kofeinę oraz jej trzy metabolity - paraksantynę, teofilinę i teobrominę” - opowiada Purkiewicz. Jak podaje, więcej kofeiny i jej metabolitów zidentyfikowano w mleku pań zamieszkujących obszary miejskie; mleku pań posiadających średnie wykształcenie; mleku kobiet w wieku 34-44 lata; mleku karmiących z III okresu laktacji (mleko dojrzałe).

„Panie z tych grup spożywały kawę częściej niż dwa razy dziennie, a prawie 30 proc. z nich przygotowywało kawę z więcej niż dwóch łyżeczek” - informuje Purkiewicz.

Badaczka zaobserwowała silną dodatnią zależność pomiędzy spożyciem kofeiny a jej zawartością w mleku kobiecym.

Podczas badań oceniono spożycie kofeiny uzyskane metodą 3-dniowego bieżącego notowania.

„Panie karmiące spożywały następujące źródła kofeiny: kawa rozpuszczalna, herbata czarna w torebkach oraz liściasta, czekolada mleczna oraz gorzka (powyżej 70 proc. kakao)” - wymienia Purkiewicz.

Badaczka ustaliła, że w dużej mierze na częstotliwość konsumpcji kofeiny ma styl życia.

Więcej kawy spożywały panie z wykształceniem średnim niż wyższym. „Panie z wykształceniem wyższym rzadziej sięgały po produkty z kofeiną, co może wiązać się z większą świadomością odnośnie wpływu tej substancji w nadmiarze na niemowlęta i małe dzieci” - zaznacza badaczka.

Panie w wieku 34-44 lata piły kawę częściej niż dwa razy dziennie, co oznacza, że spożywały większe ilości kofeiny aniżeli młodsze mamy. „Panie z tej grupy wiekowej spożywały także większe ilości czekolady, co przekładało się na wyższe poziomy teobrominy - jednego z metabolitów kofeiny, głównej metyloksantyny zawartej w kakao” - zaznacza.

Z kolei kobiety zamieszkujące miasta piły kawę częściej niż mieszkanki wsi. „Większe miasto często

wiąże się z szybszym tempem życia, a tym samym ze stosowaniem kawy w nadmiarze jako środek leczący nadmierne zmęczenie” - ocenia badaczka. Dodaje, że w większych miastach jest wiele cukierni i kawiarni, gdzie kawa podawana jest w atrakcyjny sposób (w kolorowym szkłe, przyozdobiona dodatkami, w towarzystwie ulubionego ciastka), co skutecznie przyciąga konsumentów.

Panie w trzecim okresie laktacji spożywały kawę częściej niż w I i II stadium.

Pozytywnym zjawiskiem było to, że żadna z badanych kobiet nie spożywała podczas karmienia napojów energetycznych ani innych słodkich napojów zawierających kofeinę.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), niewielki odsetek kobiet spożywa kofeinę w większej ilości niż rekomendowana (norma to 250-300 mg, czyli 2-3 filiżanki kawy przygotowane z ok. 2 łyżeczek, jednak ta wartość zależy jest od rodzaju kawy, sposobu przygotowania i jej pochodzenia). „Zaleca się, aby zarówno kobiety w ciąży, jak i karmiące ograniczyły spożycie kofeiny do tej wartości. Taka ilość spożywanej kofeiny podczas karmienia piersią nie wpływa negatywnie na dziecko” - zaznacza Purkiewicz.

W przeprowadzonych badaniach, kobiety karmiące stosowały się do zaleceń odnośnie spożycia kofeiny podczas laktacji i tylko niewielki odsetek spożywał kofeinę w większych ilościach niż 300 mg.

„Dieta pań karmiących, w przypadku kształtowania się kofeiny w mleku kobiecym ma istotny wpływ na jej poziom” - zaznacza badaczka. I podsumowuje, że można uniknąć niekorzystnych skutków dla zdrowia dziecka wynikających z nadmiernej ekspozycji na kofeinę, jeśli przestrzega się diety i norm WHO.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32141.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla

podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

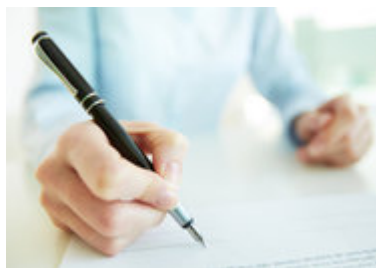
To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy