

#NORVEŠKO ISTRAŽIVANJE#

Trudnice koje piju mnogo kave i drugih kofeinskih napitaka imaju veće izgleda imati pretilu djecu od majki koje ograničavaju unos kofeina tijekom trudnoće, pokazalo je norveško istraživanje.

Znanstvenici su proučili podatke o unosu kofeina za gotovo 51.000 trudnica i podatke o dobitku na težini beba do prve godine te potom sve do osme godine života.

U usporedbi sa ženama koje su unosile manje od 50 miligrama kofeina dnevno, što odgovara količini manjoj od pola šalice dnevno, tijekom trudnoće one koje su unosile između 50 i 199 miligrama dnevno imale su 15 posto veće izgleda imati bebu s prekomjernom težinom do prve godine života, utvrdilo je istraživanje.

S porastom unosa kofeina rasla je i težina djeteta.

Uz visoki unos od 200 do 299 miligrama kofeina dnevno tijekom trudnoće bebe su imale 22 posto veće izgleda imati prekomjernu težinu a uz vrlo visok unos kofeina veći od 300 miligrama kofeina dnevno bebe su imale 45 posto veće izgleda za prekomjernu težinu.

“Visoki unos kofeina tijekom trudnoće bio je povezan s prekomjernim rastom bebe i pretilosti kasnije u djetinjstvu”, kazala je autorica studije Eleni Papadopoulou iz norveškog instituta za javno zdravstvo.

“Rezultati podupiru sadašnje preporuke za ograničavanje unosa kofeina tijekom trudnoće na manje od 200 miligrama kofeina dnevno”, kazala je Papadopoulou.

Zbog toga što je studija otkrila rizik prekomjerne težine beba i kod majki koje su konzumirale manje kofeina od toga umnožavaju se dokazi na temelju kojih bi trudnice mogle razmisliti o potpunom izbjegavanju kave i gaziranih napitaka koja sadrže kofein”, dodaje Papadopoulou.

“Važno je da trudnice budu svjesne da kava nije jedini izvor kofeina nego da i gazirana pića poput cola pića također mogu znatno povećati unos kofeina”, kaže Papadopoulou.

Nijedno istraživanje ne može definitivno dokazati koja je razina kofeina sigurna u trudnoći zbog toga što znanstvenici neće zbog etičkih razloga provoditi testiranja na trudnicama zbog potencijalne štete kako njima tako i bebama.

Kofein brzo prolazi kroz posteljicu i povezuje se s povećanim rizikom pobačaja ili poremećaja razvoja fetusa, pokazala su ranija istraživanja.

Neke studije na životinjama također sugeriraju da izloženost kofeinu u maternici može pridonijeti promjeni apetita kod bebe i prekomjernom debljanju ili promeni područja mozga koja igraju ulogu u reguliranju rasta i metabolizma, kaže Papadopoulou.

U sadašnjoj studiji 46 posto majki unosilo je manje od 50 miligrama kofeina dnevno, a 44 posto od 50 do 199 miligrama dnevno. Samo sedam posto žena unosilo je između 200 i 299 miligrama a samo tri posto vrlo mnogo kofeina odnosno više od 300 miligrama dnevno.

Kofein u trudnoći povezan s dobijanjem na težini kod djece

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Srijeda, 25 Travanj 2018 10:14

Objavljeno: Srijeda, 25 Travanj 2018 10:14

Unos kofeina većeg od 300 mg dnevno bio je povezan s bržim dobijanjem na težini u dobi sve do osam godina starosti djeteta.

Rezultati studije važan su podsjetnik da treba ograničiti unos kofeina na manje od 200 mg dnevno kaže Lisa Bodnar, stručnjakinja za javno zdravlje sa sveučilišta Pittsburgh koja nije bila uključena u studiju.

“Kofein tijekom trudnoće može promijeniti razvoj mozga”, kaže Bodnar. “To je važno zbog toga što mozak snažno utječe na apetit”.

Rezultati istraživanja objavljeni su u časopisu BMJ Open.

(Hina)

