

Nėščioms moterims rekomenduojama vartoti mažiau kofeino

Kofeino yra kavoje, arbatoje, šokolade, gaivinančiuose ir energetiniuose gėrimuose, vaistų sudėtyje (vaistai mažinantys karščiavimą, galvos skausmą, skatinantys šlapimo išskyrimą, stimuliuojančiai veikiantys, tabletėse nuo nutukimo).

Nėščioms moterims rekomenduojama per dieną suvartoti ne daugiau kaip 200 mg kofeino (du puodeliai kavos per dieną). Nustatyta, kad moterims, kurios naudoja daug kofeino, gimsta mažesnio svorio vaikai, joms dažniau pasitaiko spontaniškas priešlaikinis gimdymas, galimi apsigimimai. Tai nereiškia, kad nėščioms moterims draudžiama naudoti kofeiną. Tačiau kiekviena nėščia moteris turėtų kontroliuoti kofeino suvartojimą per dieną siekiant užtikrinti, kad vaikas gimtų visiškai išsivystęs ir pasiruošęs gyventi. Kofeinas gali turėti neigiamos įtakos moterų vaisingumui.

Pranešimas parengtas pagal Jungtinės Karalystės maisto standartų agentūros informaciją.
<http://www.food.gov.uk/news/newsarchive/2008/nov/caffeinenov08>