

Koffín

Koffín hefur örvandi áhrif á miðtaugakerfið, hjartað og öndun. Áhrif koffíns á meðgöngu hefur talsvert verið rannsakað og eru tengsl á milli fósturláta og koffínneyslu, og koffínneysla eykur líkur á vaxtarskerðingu barns. Þessi tengsl eru háð magni þess koffíns sem er neytt.



Mælt er með því að dagleg neysla koffíns sé minni en 200 mg. Einn bolli af kaffi samsvarar um það bil 100 mg af koffíni.

Kaffi er aðal uppspretta koffíns en það er líka að finna í tei (grænu og svörtu), orku- og kóladykkjum, kakói og dökku súkkulaði. Ráðlagt er að drekka ekki meira en sem svarar einum til tveimur bollum af kaffi eða þremur til fjórum bollum af tei á dag. Á markaði eru orkudrykkir sem innihalda mjög mikið af koffíni og ekki mælt með að barnshafandi konur drekki þá.

Dæmi um koffínmagn í nokkrum matvælum.

MATVÆLI	MAGN VÖRU	MAGN KOFFÍNS*
Kaffi **	Bolli (200 ml)	100 mg
Svart te	Bolli (200 ml)	35 mg
Kóladykkur	Dós (250 ml)	65 mg
Orkudrykkur ***	½ lítri (500 ml)	38-180 mg
Mjólkursúkkulaði	100 g	15 mg
Dökkt súkkulaði	100 g	65 mg
Kakódrykkur	Ferna (250 ml)	4,5 mg

* Mismunandi eftir vörutegundum

** Koffínmagn er mismunandi eftir lögun kaffis

*** Athugið innihaldslýsingu

Jurta te.

1-2 bollar af juratatei daglega ætti að vera í fínu lagi á meðgöngu. Gott er að skoða innihaldslýsingu.

