

Kan man dricka kaffe när man är gravid?

Enligt Livsmedelsverkets senast uppdaterade råd baserat på den senaste forskningen så bör man som gravid inte ha ett koffeinintag över 200 mg per dag vilket motsvarar ca två till tre koppar. Detta på grund av att det kan påverka och hämna barnets fostertillväxt och födelsevikt samt öka risken för att råka ut för ett sent missfall.

Detta koffeinintag avser inte enbart kaffe utan gäller det dagliga intaget av samtliga livsmedel som innehåller koffein så som kaffe, te, energidrycker, coladrycker, annan läsk, kosttillskott och mörk choklad.

En annan studie visar på att för högt koffeinintag under graviditeten kan öka risken för att barnet drabbas av övervikt eller fetma i skolåldern. Man ser inte en direkt koppling till att det är koffeinet i sig som orsakar övervikten hos barnet men forskarna vill ändå uppmana till försiktighet och ett begränsat intag av koffein.

Är kaffe farligt när man är gravid?

Det är inte kaffet i sig som är farligt att dricka när man är gravid utan det är ett för högt totalt koffeinintag som kan bli farligt då barnets vikt kan bli påverkad samt risken för missfall ökar. Har du svårt att undvika att dricka kaffe så begränsa i alla fall intaget och drick ditt kaffe med måtta.

Kan man dricka kaffe om man vill bli gravid?

Forskare i Danmark avråder kvinnor som försöker bli gravida att begränsa sitt kaffedrickande då studier som har gjorts har visat på att kvinnor som dricker mer än tre koppar om dagen har svårare att bli gravida.

Resultaten från dessa studier som gjordes visade även på att om man dricker fem koppar kaffe eller mer per dag minskade chansen för att bli gravid med hela 50 procent.

Koffein har även visat sig påverka spermaproduktionen hos män negativt.

Kan man dricka kaffe när man ammar?

Enligt både Livsmedelsverket och 1177 Vårdguiden kan man dricka kaffe och te när man ammar. Det är en väldigt liten mängd koffein som överförs till barnet via bröstmjölken och den mängden skadar ej barnet.

Dock har överdrivet högt koffeinintag vid amning visat sig kunna påverka vissa barn negativt genom rubbat sömnmönster och påverkat humör.

Så precis som vid graviditeten kan det ändå vara bra att hålla sig till ett begränsat dagligt koffeinintag.

Koffeinfritt kaffe – Decaf kaffe?

Ett koffeinfritt kaffe är egentligen aldrig helt koffeinfritt vilket kan vara bra att veta som gravid eller ammande.

Det innehåller däremot en betydligt lägre halt koffein än vad en vanlig kopp kaffe gör. En vanlig normalstor kopp kaffe brukar innehålla kring 100 mg koffein, medan en kopp med koffeinfritt kaffe innehåller allt mellan 3-32 mg koffein.

Så egentligen är engelskans "decaf" eller decaffeination som det egentligen heter vara en mer rättvis benämning då det handlar om att det mesta av koffeinet har tagits bort, alltså inte är helt fritt från koffein.

Ska man då hålla sig till rekommendationerna på max 200 mg koffein per dag innebär det ett dagligt intag på mellan sex till tio koppar koffeinfritt kaffe beroende på hur mycket koffein det då innehåller.

Forskning har dock visat på att för stora mängder koffeinfritt kaffe kan vara negativt och direkt skadligt sett ur andra hälsoaspekter, som förhöjt kolesterol bland annat. Koffeinfritt kaffe har även ett lågt pH-värde vilket kan vara skadligt för kroppen och ge biverkningar vid ett mer långvarigt intag.

Så precis som det vanliga kaffet bör man dricka det koffeinfria kaffet med en viss försiktighet och under begränsade former om man nu inte kan avstå det helt och hållet vill säga. För det finns ju andra alternativ till koffeinfria drycker om man är törstig som varken påverkar kroppen, fostret eller barnet.

Hur mycket koffein innehåller olika drycker?

Koffeinhalten skiljer sig något mellan olika drycker och varumärken men nedan har vi listat några generella och genomsnittliga mätvärden. Det bästa är självklart att läsa på förpackningen eller på annat sätt ta reda på hur mycket koffein som drycken du har tänkt dricka innehåller för att säkerställa att du inte överkonsumerar koffein.

Mängd koffein uträknat per 100 cl

- Brygg- och pulverkaffe: mellan ca 80-185 mg
- Koffeinfritt kaffe: mellan ca 3-32 mg
- Espresso: ca 200 mg
- Te: mellan ca 10-70 mg, beror helt på tesort; örtte och blomte innehåller t ex i princip inget koffein alls.
- Energidryck: ca 32 mg
- Chokladdryck: ca 17 mg

Nu hoppas vi att du har fått svar på de flesta av dina frågor kopplade till just kaffedrickande, graviditet och amning.