

Καφές στην εγκυμοσύνη: Ποια ποσότητα θεωρείται ασφαλής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλές γυναίκες προβληματίζονται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης σχετικά με την κατανάλωση καφέ.

Ο καφές και γενικότερα η κατανάλωση καφεΐνης πρέπει να περιορίζεται στην εγκυμοσύνη, δεν είναι όμως απαραίτητο να αποκλείεται.

Έρευνες αποκαλύπτουν ότι η μέτρια κατανάλωση καφεΐνης, δεν επηρεάζει αρνητικά τη γονιμότητα και την έκβαση της εγκυμοσύνης.

Σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Αρχής Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA), η κατανάλωση έως και 200 mg καφεΐνης την ημέρα είναι ασφαλής για τη μέλλουσα μητέρα και το έμβρυο.

Αυτό μεταφράζεται σε 1-2 κούπες στιγμιαίου καφέ και 2-3 φλιτζάνια ελληνικού καφέ, εφόσον συνυπολογίσει η έγκυος και την καφεΐνη που προσλαμβάνει από

άλλες πηγές, όπως το τσάι, τα αναψυκτικά, η σοκολάτα κ.α.

Όσον αφορά στα κλασικά είδη καφέ, οι καλύτερες εναλλακτικές είναι ο ελληνικός ή στιγμιαίος καφές, που έχουν μικρότερη ποσότητα καφεΐνης (40mg και 65-100mg, αντίστοιχα) συγκριτικά με άλλα είδη (π.χ. ο καφές φίλτρου περιέχει 115-175mg καφεΐνης), προκειμένου να μην ξεπερνάτε τη συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα για την εγκυμοσύνη.

Για μεγαλύτερη ασφάλεια μπορείτε να επιλέξετε καφέ χωρίς καφεΐνη. Ο ντεκαφεϊνέ στιγμιαίος καφές έχει περίπου 2-3 mg καφεΐνης ανά 200ml και ο ντεκαφεϊνέ ελληνικός καφές 0-1 mg καφεΐνης ανά 50ml.

Περιεκτικότητα διαφόρων τύπων καφέ σε καφεΐνη:

Καφές φίλτρου (~200ml)

Περιεκτικότητα σε καφεΐνη: 115-175mg

Στιγμιαίος καφές (~200ml)

Περιεκτικότητα σε καφεΐνη: 65-100mg

Ντεκαφεϊνέ στιγμιαίος καφές (~200ml)

Περιεκτικότητα σε καφεΐνη: 2-3mg

Ελληνικός καφές (50ml)

Περιεκτικότητα σε καφεΐνη: 40mg

Ντεκαφεϊνέ ελληνικός καφές (50ml)

Περιεκτικότητα σε καφεΐνη: 0-1mg

Εσπρέσο (30ml)

Περιεκτικότητα σε καφεΐνη: 30-40mg

Πηγή: onmed.gr