nieuws

Zwangere vrouwen moeten koffieverbruik temperen

nieuws

Zwangere vrouwen moeten niet alleen de sigaret mijden en voorzichtig omspringen met alcohol. Nu meldt de Sunday Times dat ze tijdens de zwangerschap ook niet te veel koffie mogen drinken als ze geen kinderen willen baren die te weinig wegen. Het Britse agentschap voor voedselveiligheid zal nieuwe richtlijnen uitvaardigen waarin staat dat een vrouw die in verwachting is best niet meer dan twee koppen koffie per dag drinkt.

4 NOVEMBER 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:05

Zwangere vrouwen moeten niet alleen de sigaret mijden en voorzichtig omspringen met alcohol. Nu meldt de Sunday Times dat ze tijdens de zwangerschap ook niet te veel koffie mogen drinken als ze geen kinderen willen baren die te weinig wegen. Het Britse agentschap voor voedselveiligheid zal nieuwe richtlijnen uitvaardigen waarin staat dat een vrouw die in verwachting is best niet meer dan twee koppen koffie per dag drinkt.

Dat advies volgt op onderzoek aan de universiteiten van Leeds en Leicester, waar 2.500 zwangere vrouwen werden onderzocht en de resultaten werden vergeleken met het gewicht van de baby en de Body Mass Index van de moeder. De resultaten, die deze week worden gepubliceerd in het British Medical Journal, geven aan dat "de nadelige gevolgen op het gewicht van de baby al optreden bij een iets lagere hoeveelheid caffeïne dan tot dusver werd aangenomen". Daarnaast werden door deze studie eerdere waarschuwingen bevestigd dat veel koffie tijdens die negen maanden de kans op een miskraam vergroot.

Volgens de nieuwe aanbeveling zou een zwangere vrouw haar dagelijkse cafeïnegebruik best beperken tot 200 mg, wat ook gelijkstaat met vier koppen thee, drie energiedrankjes of vijf repen chocolade. Maar een nieuw energiedrankje, Spike Shooter, bevat al 300 mg caffeïne en koffieketens zoals Starbucks bieden veel varianten aan waarvan één kop al meer caffeïne bevat dan de aangeraden hoeveelheid.

Pat O'Brien, de woordvoerder van de Royal College of Obstetricians, gaat nog een stap verder en adviseert aanstaande moeders om tijdens de eerste twaalf weken van de zwangerschap de koffie helemaal af te zweren, omdat dit "een zeer kwetsbare periode is voor de baby, een periode ook waarin zich de meeste miskramen voordoen".(KS)

Bron: Belga

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada