

Mer övervikt hos barn när mamma druckit kaffe som gravid

Även måttlig kaffekonsumtion under graviditet, en till två koppar om dagen, är relaterat till barnets risk för övervikt eller fetma i skolåldern, visar en studie publicerad i tidskriften BMJ Open. Det är inte klarlagt om koffeinet direkt orsakar övervikt, men kopplingen i sig gör att forskarna ändå manar till ökad försiktighet.

– Det kan finnas anledning att vara striktare än det som rekommenderas, max tre koppar kaffe om dagen. Koffein är ju inget medikament som man måste få i sig, säger Verena Sengpiel, docent inom obstetrik och gynekologi vid Sahlgrenska akademien och specialistläkare på universitetssjukhusets kvinnoklinik.

Det är forskare vid Sahlgrenska akademien som i samarbete med Folkehelseinstituttet i Norge studerat uppgifter om 50 943 gravida kvinnor i en av världens största hälsoundersökningar på gravida, den norska mor- och barnstudien MoBa.

Resultaten visar att barn till mammor som konsumerat koffein under graviditeten löper större risk att bli överviktiga i förskole- och skolåldern. Barnen har följts upp till åtta års ålder. Att övervikt under barnaåren har samband med övervikt och risken för kardiovaskulära sjukdomar och typ 2-diabetes senare i livet är känt sedan tidigare.

Många koffeinkällor

Vid exempelvis fem års ålder var andelen barn med övervikt och fetma mer än fem procentenheter högre i gruppen vars mammor legat på den högsta koffeinkonsumtionen i studien, jämfört med dem vars mammor hade lägst koffeinintag.

Sambandet mellan koffeinintag och risken för snabb tillväxt och övervikt eller fetma hos barnen kunde även ses hos kvinnor som följt gällande rekommendationer för gravida. Enligt svenska Livsmedelsverket bör gravida inte få i sig mer än 300 milligram koffein per dag, vilket motsvarar tre koppar kaffe (å 1,5 deciliter) eller sex muggar svart te (å 2 deciliter).

Resultaten i den aktuella studien stöds av åtminstone två tidigare studier, som dock omfattade betydligt färre personer, och färre koffeinkällor. Den här gången inkluderades både kaffe, te, choklad, energidrycker och annat.

Fostertiden viktig

– I Norden är det framför allt kaffe som spelar roll, medan kvinnor i exempelvis England får den största delen av sitt koffein via svart te. Ser man till gruppen yngre handlar det mer om energidrycker. Det är en styrka att vi har med olika källor i studien, och vi hittar ett liknande samband mellan intag av koffein från dessa olika källor och barnens tillväxt, säger Verena Sengpiel.

Generellt anses miljön under fostertiden vara viktig för hur gener slås av och på, och för programmering av metabolismen för resten av livet. Tidigare djurstudier där embryon i honans kropp exponerats för koffein har också följts av kraftigare tillväxt och kardiometabol sjukdom hos ungarna.

– Även om det behövs fler studier innan vi vet vad fynden verkligen betyder, så är koffein en substans som man kan välja att minska eller helt avstå ifrån under graviditeten, konstaterar Verena Sengpiel.

Källa: Göteborgs Universitet



Ref: Maternal caffeine intake during pregnancy and childhood growth and overweight: results from a large Norwegian prospective observational cohort study; <http://bmjopen.bmj.com/content/8/3/e018895>