

HEILSA

Nógv kaffi í burðartíðini kann gera börnini feitari

Eitt sonevnt upprit, sum granskarar hava skrivað, gevur ábendingar um, at kvinnur, sum drekka nógv kaffi og aðrar drykkir við koffein í burðartíðini, føða børn, sum tíðliga í barnaárunum kunnu gerast feitari enn onnur børn

Vilmund Jacobsen

Koffein kveikir miðnervalagið, og koffein verður skjótt upp-tikið í likaminum og í eftir-burðinum ella móðurkøkuni, sum vit vanliga rópa tað. Har-afturat kemur, at tað tekur longri tíð at úrskilja koffein-evnið undir barnsburði.

Koffein hevur áður eisini verið sett í samband við øktan vanda fyri fosturláti (abort) og minkandi fosturvøkstri.

Eitt ástøði – ella ein teori – er, at koffein møguliga er ment at broyta matarhugin hjá tí ófødða ella at broyta økir í heilanum, sum hava ein leiklut, tá ræður um vøkstur og stoffskifti.

Dr. Eleni Papadopoulou og hennara samstarvsfelagar í granskingini ynsktu tí at vita, um tað er ráðiligt fyri komandi mammur at minka um nýtsluna av koffein.

Stór norsk kanning

Granskarar, sum arbeiða við at kanna hesi viðurskifti nærri, hava brúkt upplýsingar úr einari norskari kanning við 51.000 mammum og teirra nýfødðu børnum, sum varð gjørd í árunum 2002-2008.

Í burðarviku 22 vórðu komandi mammurnar bidnar um at svara í einum spurnarblaði, hvat tær ótu og drukku.

Út frá svarunum kundu granskararnir meta um samlaðu nøgdina av koffeinevnum,

sum luttakandi mammurnar tóku. Talan var mest um evni sum kaffi, orkudrykkir, svart te og sjokuláta.

Nýtslan av koffein varð býtt upp í fyra bólkar: 0-49 mg (lítið), 50-199 mg (miðal), 200-299 mg (nógv) og 300+ mg (ógvuliga nógv).

Vekt og hædd á børnunum varð síðan eftirfylgjandi máld í 11 tíðarskeiðum: seks vikur, triggjar mánaðir, seks mánaðir, átta mánaðir, 12 mánaðir, 1,5 ár, tvey ár, trý ár, fimm ár, sjey ár og átta ár.

Yvirvekt og fiti varð síðan mett í mun til metingarstigið hjá WHO (Heimsheilsustovnum) og øðrum góðkendum stovnum á økinum.

Kanningin vísti, at knappliga helmingurin av luttakarunum (46 prosent) høvdu lítla nýtslu av koffein, 44 prosent høvdu eina miðalnýtslu, sjey prosent høvdu høga nýtslu – og trý prosent høvdu eina ógvuliga høga nýtslu av koffein.

Úrslitini av kanningini vístu eisini, at ein miðal, høg og ógvuliga høg nýtsla av koffein undir barnsburðinum var knýtt at einum øktum vanda á ávikavist 15, 30 og 66 prosent skjótari vektøking í barnaárunum í mun til eina lítla nýtslu av koffein.

Í kanningini varð eisini tikið atlit til aðrar møguligar tættir, sum kundu ávirka úrslitið.



Niðurstøðan hjá granskarunum er, at vandin fyri øktum pinkubarnavøkstri og yvirvekt í barnaárunum veksur, tá nýtslan av koffein hjá mammuni undir barnsburðinum er stór

Lágar útbúgvingar

Úrslitið av kanningini vísti eisini, at jú hægri nýtslan av koffein var, jú størri vóru sannlíkindini fyri, at mamman var yvir 30 ára gomul, hevði meira enn tað eina barnið, át fleiri kaloriur og roykti undir barnsburðinum.

Harafturat vísti kanningin, at kvinnur, sum høvdu ógvuliga stóra nýtslu av koffein, ofta høvdu lítla útbúgving og høvdu verið feitar undan barnsburðinum.

Niðurstøðan hjá granskarunum er, at vandin fyri øktum pinkubarnavøkstri og yvirvekt í barnaárunum – sum bæði kunnu

føra til stoffskiftissjúkur seinni í lívinum – veksur, tá nýtslan av koffein hjá mammuni undir barnsburðinum er stór.

Ein nýtsla av koffein á 200 mg ella meira um dagin undir barnsburðinum vísir seg at hava tilknýti til vektøking, sum kann staðfestast hjá pinkubarninum longu teir fyrstu mánaðirnar av lívinum.

Kanningin vísir eisini, at BMI'ið (Body Mass Index) í slíkum føri verður hægri í barnaárunum, og tískil stuðlar úrslitið av kanningini tilmælinum um at avmarka nýtsluna av koffein undir barnaburði,

soleiðis at nýtslan ikki fer upp um 200 mg um dagin.

Ikki endaligt prógv

Í frágreiðingini um hesar koffein-kanningar verður dentur lagdur á, at tá talan í hesum førinum er um sonevnda eftirlitskanning, er hetta ikki nakað, sum endaliga er prógvað.

Hinvegin er talan um eina kanning við nógvum luttakarum, og tí verður mett, at úrslitið er eftirfarandi.

Kanningin er almannakunngjørd í tíðarritinum BMJ Open.

Kelda: www.helse.dk

Foreldur mugu stuðla børnunum

Tað er í fyrsta lagi foreldrini, sum kunnu hjálpa børnunum í royndini at minka um vektina

Vilmund Jacobsen

Orsøkin til yvirvekt hjá børnunum er í fyrsta lagi, at börnini eta fleiri kaloriur, enn tey forbrenna.

Umleið 10-12 prosent av donskum forskúlabørnum viga ov nógv ella eru feit.

Børn, sum viga ov nógv, eru í øktum vanda fyri at fáa ov høgt blóðtrýst og hjartaæðrasjúkur sum vaksni.

Fyri at koma yvirvektini til lívs, er neyðugt at eta færri kaloriur og at forbrenna fleiri kaloriur.

Tað er í fyrsta lagi foreldr-

ini, sum kunnu hjálpa børnunum í royndini at minka um vektina. Heilsustarvsfólk og kostráðgevar kunnu geva góð ráð, men tey kunnu ikki hjálpa børnunum at fylgja hesum ráðum í sama mun, sum foreldrini kunnu.

Tað týðningarmesta, ið tú

sum foreldur kanst gera, er at vera stuðlandi. Tú eigur at minnast til, at tað sýn, tú hevur á barnið, oftast endurspeglar á, hvussu barnið sær seg sjálvt.

Tú skalt lata barnið vita, at tú ert góð/-ur við tað, líkamikið hvør vektin er, og tú

eigur at royna at eggja heldur enn at finnast at.

Tú eigur eisini at vera árvakin um tekin frá barninum um ting, sum kunnu hava við útsjónd og sosial viðurskifti at gera.

Kelda: www.sundhed.dk