



Καφεΐνη

Τι είναι η καφεΐνη;

Η καφεΐνη είναι ψυχοτρόπος ουσία η οποία λειτουργεί διεγερτικά στο κεντρικό νευρικό σύστημα αποτρέποντας την υπνηλία και αυξάνοντας την εγρήγορση.

Που υπάρχει;

Η καφεΐνη μπορεί να βρεθεί τόσο σε βιομηχανοποιημένα τρόφιμα & ποτά όσο και σε φυσικά προϊόντα. Ενδεικτικά κάποια τρόφιμα & ροφήματα στα οποία περιέχεται καφεΐνη είναι:

- ο καφές
- το μαύρο τσάι
- τα αναψυκτικά
- τα ενεργειακά ποτά
- ορισμένα γλυκά και γλυκά snack
- η σοκολάτα
- τα συμπληρώματα διατροφής
- το ρόφημα σοκολάτας

Πώς μπορεί να επιδράσει στον οργανισμό;

Η καφεΐνη έχει ποικίλες δράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Μερικές από αυτές είναι:

1. Να λειτουργήσει ως διεγερτικό αυξάνοντας την **επαγρύπνηση**, την **εγρήγορση** και την **αντοχή**.
2. Να λειτουργήσει ως **διουρητικό**, αυξάνοντας τον ρυθμό αποβολής υγρών.
3. Λόγω της διεγερτικής της δράσης μπορεί να προκαλέσει **αϋπνία**, **διαταραχή συγκέντρωσης**, **αύξηση του επιπέδου άγχους** και **ευερεθιστότητα** όταν υπάρχει υπερκατανάλωση.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο **τρόπος** που επιδρά η καφεΐνη στο σώμα αλλά και ο **βαθμός επίδρασης** της εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως είναι το **βάρος**, το **ύψος**, η **ηλικία**, το **γενετικό υπόβαθρο** και η **συνήθειες κατανάλωσης**.

Πόση καφεΐνη μπορούμε να καταναλώνουμε;

Παιδιά ηλικίας 4-6 ετών: Όχι περισσότερο από 45 mg καφεΐνης ανά ημέρα

Παιδιά ηλικίας 7-9 ετών: Όχι περισσότερο από 62,5 mg καφεΐνης ανά ημέρα

Παιδιά ηλικίας 10-12 ετών: Όχι περισσότερο από 85 mg καφεΐνης ανά ημέρα

Έφηβοι ηλικίας 13-18 ετών: Όχι περισσότερο από 100 mg καφεΐνης ανά ημέρα

Ενήλικες: Μέχρι 400 mg καφεΐνης ανά ημέρα, και όχι πάνω από 200mg ανά μερίδα.

Εγκυμονούσες και θηλάζουσες: Μέχρι 200 mg ανά ημέρα (από οποιαδήποτε πηγή)

Περιεκτικότητα ροφημάτων σε

Είδη καφέ	Espresso (διπλό ή freddo)	Ελληνικός (διπλός)	Φίλτρον (1 κ.σ.)	Στιγμασίος (1 κ.γ.)
Ποσότητα	88 mL	120 mL	240 mL	240 mL
Καφεΐνη	154 mg	100 mg	95 mg	31 mg

Άλλα	Ενεργειακά	Cola	Σοκολάτα (2	
Είδη τσαγιού	Πράσινο	Μαύρο	Του βουνού	Matcha
Ποσότητα	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Καφεΐνη	28 mg	47 mg	0 mg	64 mg

Άλλα ροφήματα	Ενεργειακά ποτά	Cola	Σοκολάτα (2 κ.σ. κακάο σκόνη)
Ποσότητα	250 mL	330 mL	240 mL
Καφεΐνη	80 mg	34 mg	15 mg

Το παρόν ενημερωτικό έντυπο αποτελεί δημόσια υπηρεσία του Τμήματος Κλινικής Διατροφής του Νοσοκομείου "ΚΑΤ" και προορίζεται μόνο για ενημέρωση. Δεν υποκαθιστά τη σωστή ιατρική διάγνωση ή τις διατροφικές συμβουλές που παρέχονται από διαιτολόγο. Εάν χρειάζεστε να επισκεφθείτε διαιτολόγο, προγραμματίστε ένα ραντεβού με το Συμβουλευτικό Σταθμό Διατροφής του Νοσοκομείου μας.

Το παρόν έντυπο δημιουργήθηκε από τους Ψύκου Σοφία και Κασμάτη Εμμανουήλ υπό την επίβλεψη της Δρ Αμαλία Τσαγκάρη, κλινική διαιτολόγου.

Αυτό το ενημερωτικό έντυπο και άλλα είναι διαθέσιμα για δωρεάν λήψη στη διεύθυνση <https://www.kat-hosp.gr/ipiresies/iatriki-ypiresia/tmimata/tmima-klinikis-diatrofis>

© Τμήμα Κλινικής Διατροφής Νοσοκομείου "ΚΑΤ" Φεβρουάριος 2024.