



# Süßes in der Schwangerschaft

## Wie können kalorienarme/-freie Süßstoffe helfen?

Während der Schwangerschaft müssen Frauen ihrem Körper besondere Aufmerksamkeit schenken, um das neue Leben, das in ihnen wächst, zu schützen. Eine gesunde Ernährung ist eine der besten Möglichkeiten für Frauen, sich selbst und ihr ungeborenes Kind gut zu versorgen.<sup>1</sup> Ausreichende Bewegung trägt außerdem zu einer gesunden Gewichtszunahme während der Schwangerschaft bei.<sup>2</sup>

### Gesunde Ernährung während der Schwangerschaft

Eine ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft sorgt für ein Gleichgewicht zwischen einer ausreichenden Versorgung mit Nährstoffen zur Unterstützung des Wachstums des Fötus und einer gesunden Gewichtszunahme.<sup>1</sup> Dabei geht es darum, für eine Ernährung mit einer großen Vielfalt an gesunden Lebensmitteln zu sorgen, die eine angemessene Zufuhr von Energie (Kalorien), Eiweiß, guten Fetten, Vollkornprodukten und Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien gewährleisten und gleichzeitig geringe Mengen an gesättigten Fetten, Salz und Zucker enthalten.<sup>3</sup>

Es ist wichtig, sich gesund zu ernähren, um den Energiebedarf des Körpers während der Schwangerschaft zu decken, aber es ist nicht notwendig, „für zwei zu essen“, wie man früher zu sagen pflegte.<sup>3</sup> Für die meisten Frauen reicht es aus, im zweiten und dritten Drittel ihrer Schwangerschaft etwa 300 Kalorien zusätzlich zu ihrer normalen Ernährung aufzunehmen, um Wachstum und Entwicklung des Kindes zu fördern, ohne zu riskieren, über das empfohlene Gewicht hinaus zuzunehmen.<sup>1</sup>

Als Bestandteil einer gesunden Ernährung und eines gesunden Lebensstils können kalorienarme/-freie Süßungsmittel, die in Lebensmitteln und Getränken anstelle von Zucker verwendet werden, für eine Alternative sorgen, die süß schmeckt und gleichzeitig weniger oder gar keine Kalorien hat.



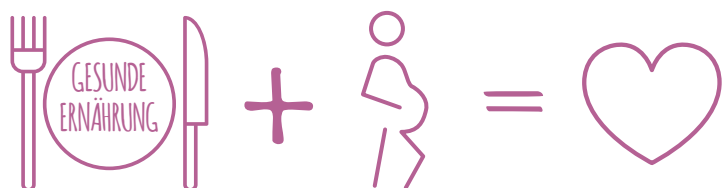
Eine ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft sorgt für ein Gleichgewicht zwischen einer ausreichenden Versorgung mit Nährstoffen zur Unterstützung des Wachstums des Fötus und einer gesunden Gewichtszunahme.<sup>1</sup>



### Gewichtskontrolle vor, während und nach der Schwangerschaft

Schwangere Frauen mit starkem Übergewicht (Adipositas) haben ein höheres Risiko für schwangerschaftsbedingte Komplikationen. Eine Adipositas der Mutter kann sich auch auf die Gesundheit des Nachwuchses in der Kindheit und im späteren Erwachsenenleben auswirken.<sup>4</sup> Deshalb wird Frauen im gebärfähigen Alter empfohlen, auf ein angemessenes Körpergewicht zu achten, bevor sie schwanger werden.<sup>5</sup>

Darüber hinaus ist eine gesunde Gewichtszunahme während der Schwangerschaft wichtig für die Gesundheit des Neugeborenen und um das Risiko von Komplikationen wie Schwangerschaftsdiabetes, Bluthochdruck, Präeklampsie und Frühgeburt zu senken.<sup>6</sup> Gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung können Frauen während der Schwangerschaft helfen, gesund zu bleiben und eine übermäßige Gewichtszunahme und die damit verbundenen Komplikationen zu vermeiden.<sup>7</sup> Beide Strategien unterstützen auch die erfolgreiche Gewichtsabnahme nach der Geburt.<sup>8</sup>



## Kalorienarme/kalorienfreie Süßungsmittel während der Schwangerschaft

Schwangere Frauen, bei denen die Gefahr besteht, dass sie übergewichtig werden, oder bei denen bereits Adipositas besteht, sollten darauf achten, ihre Kalorienzufuhr zu kontrollieren. Kalorienarme/-freie Süßstoffe enthalten keine oder praktisch keine Kalorien und können auf diese Weise dazu beitragen, Kalorien aus Zucker in Lebensmitteln und Getränken zu ersetzen und so die Gesamtmenge der aufgenommenen Kalorien zu reduzieren. Dies wiederum kann bei der Kontrolle des Körpergewichts helfen.<sup>9</sup>

Während einer Schwangerschaft kann es zu Heißhunger auf süße Lebensmittel kommen.<sup>10</sup> Der Ersatz von Zucker durch kalorienarme/-freie Süßungsmittel als Teil einer gesunden Ernährung kann schwangeren Frauen helfen, weiterhin in Maßen süß schmeckende Lebensmittel oder Getränke zu genießen und die Kalorienaufnahme dennoch niedrig zu halten. Dies kann dazu beitragen, dass schwangere Frauen weniger das Gefühl des Verzichts haben und sich zufriedener mit ihrer Ernährung fühlen.

Kalorienarme/-freie Süßstoffe können auch für Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes nützliche Verbündete sein, um mit Heißhungerattacken fertig zu werden. Kalorienarme/-freie Süßungsmittel wirken sich nicht auf den Blutzuckerspiegel aus<sup>11</sup>, und der Verzehr von Lebensmitteln, die damit anstelle von Zucker gesüßt sind, führt im Vergleich zum Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln zu einem geringeren Anstieg des Blutzuckerspiegels.<sup>12</sup>

Eine Schwangerschaft kann Frauen außerdem auch anfälliger für Probleme mit der Mund- und Zahngesundheit machen, dies kann die weitere Gesundheit von Mutter und Kind beeinträchtigen.<sup>13</sup> Kalorienarme/-freie Süßstoffe können zur Zahngesundheit beitragen, wenn sie anstelle von Zucker verwendet werden. Da sie nicht fermentierbar sind, also nicht von Bakterien in unserem Mund abgebaut werden, tragen kalorienarme/-freie Süßungsmittel nicht zur Entstehung von Karies bei.<sup>12,14</sup>



**BEI 1 VON 6**  
Geburten (21 Millionen)  
besteht während der  
Schwangerschaft ein  
erhöhter Blutzuckerwert

Quelle: International Diabetes Federation (IDF), Diabetes Atlas 10th edition, 2021.

### Referenzen:

1. American College of Obstetricians and Gynecologists. Nutrition during pregnancy. Frequently Asked Questions. Published June 2020. Available at: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy>
2. UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. Published 7 September 2019 (Last updated 9 January 2020). Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report>
3. NHS Have a healthy diet in pregnancy. Page last reviewed 14 February 2020. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/healthy-pregnancy-diet/>
4. Godfrey KM, Reynolds RM, Prescott SL, et al. Influence of maternal obesity on the long-term health of offspring. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2017;5(1):53–64.
5. Denison FC, Aedla NR, Keag O, et al, on behalf of the Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Care of Women with Obesity in Pregnancy. Green-top Guideline No. 72. *BJOG* 2018
6. Muktabant B, Lawrie TA, Lumbiganon P, Laopaiboon M. Diet or exercise, or both, for preventing excessive weight gain in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 6. Art. No.: CD007145.
7. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. World Health Organization 2016. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
8. Dalrymple KV, Flynn AC, Relph SA, O'Keeffe M, Poston L. Lifestyle Interventions in Overweight and Obese Pregnant or Postpartum Women for Postpartum Weight Management: A Systematic Review of the Literature. *Nutrients.* 2018;10(11):1704.
9. Rogers PJ and Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analysis of sustained intervention studies. *Int J Obes* 2021;45(3):464–478.
10. Tepper BJ, Seldner AC. Sweet taste and intake of sweet foods in normal pregnancy and pregnancy complicated by gestational diabetes mellitus. *Am J Clin Nutr* 1999;70(2):277–84
11. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DJ. Acute glycaemic and insulinemic effects of low-energy sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr* 2020;112(4):1002–1014
12. EFSA NDA (EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies). Scientific opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners and contribution to the maintenance or achievement of a normal body weight (ID 1136, 1444, 4299), reduction of post-prandial glycaemic responses (ID 4298), maintenance of normal blood glucose concentrations (ID 1221, 4298), and maintenance of tooth mineralisation by decreasing tooth demineralisation (ID 1134, 1167, 1283) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA* 2011 *Journal* 9: 2229
13. Center for Disease Control and Prevention (CDC), US. Division of Oral Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Pregnancy and Oral health. Page last reviewed 19 February 2019. Available at: <https://www.cdc.gov/oralhealth/publications/features/pregnancy-and-oral-health.html>
14. FDI World Dental Federation Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26 September 2008, Stockholm, Sweden. Available online: <https://www.fdiworlddental.org/sugar-substitutes-and-their-role-caries-prevention>
15. Ashwell MA, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. *Nutr Res Rev.* 2020;33(1):145–154.
16. Serra-Majem L, Raposo A, Aranceta-Bartrina J, et al. Ibero-American Consensus on Low- and No-Calorie Sweeteners: Safety, nutritional aspects and benefits in food and beverages. *Nutrients* 2018;10:818

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt nach ausführlichen Informationen zur optimalen Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit. Auf unserer Website [www.sweeteners.org](http://www.sweeteners.org) finden Sie weiterführende Informationen zu kalorienarmen/-freien Süßungsmitteln.



Kalorienarme/-freie Süßstoffe wie Acesulfam-K, Aspartam, Cyclamat, Sucralose, Saccharin und Steviolglykoside (Stevia) sind Lebensmittelzutaten mit süßem Geschmack, die keine bzw. fast keine Kalorien enthalten.



Kalorienarme/-freie Süßungsmittel werden in Lebensmitteln und Getränken sowie in Tafelsüßen anstelle von Zucker verwendet, um die gewünschte Süße mit weniger oder gar keinen Kalorien zu erreichen.



Sie gehören zu den weltweit am gründlichsten erforschten Inhaltsstoffen, und ihre Sicherheit für alle Bevölkerungsgruppen, einschließlich schwangerer und stillender Frauen, wurde von europäischen und internationalen Behörden wie der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) und dem Gemeinsamen FAO/WHO-Sachverständigenausschuss für Lebensmittelzusatzstoffe (JECFA) untersucht und bestätigt.<sup>15,16</sup>