

Infoblatt-Nr. 2

Süßstoffe während Schwangerschaft und Stillzeit

Süßstoffe während Schwangerschaft und Stillzeit

Die Sicherheit von Süßstoffen wird für alle Personengruppen, inkl. Schwangere und Stillende bereits im Rahmen der Zulassungsverfahren untersucht. Alle in der Europäischen Union zugelassenen Süßstoffe sind gesundheitlich unbedenklich. Weder das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) noch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) weisen auf besondere Risiken durch Süßstoffverzehr während der Schwangerschaft hin. Die Datenlage wird durch die europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA geprüft und immer wieder als unbedenklich eingestuft.

Während der Schwangerschaft steigt der Energiebedarf der Frau über die gesamte Schwangerschaftsdauer um 255 Kilokalorien pro Tag an. Da jedoch auch der Bedarf an bestimmten Nährstoffen, wie z. B. für Folsäure und Eisen, in dieser Zeit um bis zu 100 Prozent zunimmt, ergibt sich für die werdende Mutter das Problem, Lebensmittel mit einem geringen Energiegehalt und gleichzeitig hohem Nährstoffgehalt auszusuchen. Hierbei können mit Süßstoff gesüßte Lebensmittel helfen, denn sie liefern die gleichen Vitamine und Mineralstoffe wie mit Zucker gesüßte Lebensmittel, jedoch mindestens 30 Prozent weniger Kalorien.

Auch während der Stillzeit müssen die Mütter nicht auf den Einsatz von Süßstoffen verzichten, jedoch sollten sie beachten, dass sie während des Stillens einen Mehrbedarf von ungefähr 600 kcal aufnehmen müssen, um den zusätzlichen Bedarf des Säuglings zu decken.

Süßstoffe sind sicher – auch während Schwangerschaft und Stillzeit

Ende Februar 2011 veröffentlichte die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) ein entlastendes Statement zu den vorangegangenen Veröffentlichungen durch italienische und dänische Forscher in denen behauptet wurde, dass der Verzehr von Süßstoffen während der Schwangerschaft nicht sicher sei. Abschließend zur Evaluation der Soffritti Studie – eine Studie die an Mäusen durchgeführt wurde – stellen die EFSA Wissenschaftler die Validität der Studie in Frage und heben hervor, dass sie bei der Studie einen generellen Mangel an Relevanz für die menschliche Risikobewertung sehen. Zur Auswertung der Halldorsson Studie an schwangeren Frauen, erklärt die EFSA, dass es keine Evidenz dafür gibt, die Annahme zu unterstützen, dass es eine Beziehung zwischen dem Konsum von süßstoffgesüßten Getränken und Frühgeburten gibt.

Die EFSA fasst in ihrem Statement zusammen, dass die Informationen die aus den Veröffentlichungen von Soffritti et al. (2010) und Halldorsson et al. (2010) verfügbar sind, keinen Anlass geben die frühere Beurteilung der in der Europäischen Union zugelassenen Süßstoffe, neu zu überdenken. Diese Aussage deckt sich zudem mit dem aktuell vorliegenden Statement der ANSES (Französische Behörde für Lebensmittelsicherheit) zur Soffritti Publikation. Dort heißt es, dass die benutzten Methoden (sehr hohe Dosisgaben über den gesamten Lebensverlauf) bei keiner anderen Forschergruppe angewendet wurde. Hervorzuheben ist zudem, dass eine solche Vorgehensweise nicht den anerkannten Referenzmethoden entspricht (OECD)."

Literatur:

EFSA statement on the scientific evaluation of two studies related to the safety of sweeteners, 28th February 2011 (<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/2089.pdf>)

Aspartame: point d'étape sur les travaux de l'Anses
(englische Übersetzung) (<http://www.afssa.fr/PMEC005810.htm>)

Aspartame Administered in Feed, Beginning Prenatally Through Life Span, Induces Cancers of the Liver and Lung in Male Swiss Mice. Soffritti et al. American Journal of Industrial Medicine, September 2010

Intake of artificially sweetened soft drinks and risk of preterm delivery. Halldorsson TI et al. AJCN, 30 June 2010