

Während der Schwangerschaft steigt der Energiebedarf der Frau ab dem zweiten Drittel um etwa 300 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 40 Prozent weniger Kalorien.

Auch während der Stillzeit müssen die Mütter nicht auf den Einsatz von Süßstoffe verzichten, jedoch sollten sie beachten, dass sie während des Stillens einen Mehrbedarf von 600 kcal aufnehmen müssen, um den zusätzlichen Bedarf des Säuglings zu decken. Eine verminderte Kalorienzufuhr zur Gewichtsreduktion während der Stillzeit ist nicht ratsam, da hierbei die Schadstoffe der alten Fettspeicher der Mutter in die Muttermilch übergehen können.

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.