



# Süßstoff Aspartam - oder ideal

**K**rebserregend und somit gefährlich oder kalorienarm und ungefährlich? Aspartam ist als Süßstoff mittlerweile seit rund 30 Jahren am Markt und erhitzt nach wie vor die Gemüter. In einigen Ländern verboten, ist es in anderen wieder weit verbreitet. Auf jeden Fall gibt es eine kontroverse Diskussion um den künstlich hergestellten Süßstoff, die nicht zuletzt von verschiedenen Interessen getragen wird.

## Ist Aspartam krebserregend?

Aspartam ist ein künstliches Süßungsmittel und steht auf jedem Kaffeehaustisch und findet sich auch in vielen Haushalten als Tafelzucker in Verwendung. Die kleinen Tabs sollen dabei helfen, sich unnötige Kilos hinaufzufuttern – Aspartam hat nämlich nahezu keine Kalorien und ist 200mal süßer als Zucker. Ein Forscherteam in Bologna geht davon aus, dass Aspartam nicht ganz ungefährlich sein kann. Bei einer Studie mit Ratten in der Ramazzini Foundation of Oncology and Environmental Sciences wurde festgestellt, dass Tiere, die mit Aspartam gefüttert wurden, häufiger an Lymphdrüsenkrebs und Leukämie erkrankten als die ohne Aspartam gefütterten Kontrolltiere. Die Befürworter des Süßungsmittels – zu diesen gehören natürlich auch die Her-

steller – sehen das natürlich ganz anders. Die europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde nahm Aspartam unter die Lupe, fand aber kein Erfordernis, die schon früher festgesetzten Aspartammengen pro Kilogramm Körpergewicht, die bei 40 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht lagen, zu verändern. Der Verein für Konsumenteninformation sieht auch keinen Handlungsbedarf.

## In Japan verboten

Tatsache ist, dass Japan schon vor rund 30 Jahren den Einsatz von Aspartam gesetzlich verboten hat. Japan berief sich seinerzeit auf bedenkliche Studienergebnisse und hat bis heute keinen Grund gefunden, diese Entscheidung zurückzunehmen. Die Kritiker fühlen sich in den japanischen Gesetzen bestätigt. Einige kritisieren Aspartam scharf und angriffig: „Aspartam ist eine der gefährlichsten Substanzen, die jemals als „Lebensmittel“ auf die Menschheit losgelassen worden ist“, meint Martin Becker und macht mit Hinweis auf vertrauenswürdige Quellen Aspartam für zirka 90 Krankheiten – u.a. Alzheimer, Angstzustände, Asthma, Allergien, Panikzustände, Herzrhythmusstörungen – verantwortlich.

Patrick Holford, der Autor des Buches „Optimale Ernährung für die Psyche“ schreibt: „Eine Studie über die Auswirkungen von Aspartam auf Pa-

# - gefährliche Substanz er Zuckerersatz?

tienten mit Depression wurde vom institutionellen Untersuchungsausschuss in den USA wegen der schwerwiegenden Reaktionen bei Einzelpersonen mit Gemütskrankheiten beendet. 63 % litten mit Aspartam unter Gedächtnisverlust (verglichen mit keinem Verlust bei Placebo), 75 % litten mehr unter Übelkeit, 25 % erlebten einen Anstieg der Gereiztheit

**Aspartam ist weltweit in mehr als 9000 Produkten enthalten und in rund 90 Ländern zugelassen!**

und bei 37 % verschlechterte sich die Depression. Vom Aufsichtspersonal, das nicht unter Gemütsstörungen litt, hatten 20% einen Gedächtnisverlust nach der Einnahme von Aspartam und 40% litten unter Alpträumen.“

## Aspartam macht hungrig

Zucker beinhaltet viele Kalorien und macht deshalb dick. Das ist der eigentliche Grund, warum Konsumenten auf Aspartam als Süßungsmittel zurückgreifen. Dahingehend argumentieren auch die Hersteller. Der Mediziner Klaus Rhomberg widerspricht dieser Argumentation in einem pressetext-Interview: „Das ist falsch. Die künstlichen Süßstoffe bewirken nämlich, dass spätestens 90 Minuten nach der Einnahme ein wahnsinniger Heißhunger entsteht. Der Organismus nimmt den Süßstoff

nämlich als Zucker wahr und stellt sich darauf ein. Dadurch fällt der Glukosespiegel im Körper.“ In der Folge kommt es zu einer Freßattacke. Die künstlichen Süßungsmittel sind demnach auch dafür verantwortlich, dass in vielen Fällen Fast-Food nicht satt macht bzw. man sehr bald wieder hungrig wird, denn in vielen Fast-Food-Produkten – auch der großen Hamburger-

Anbieter – finden sich künstlich hergestellte Süßstoffe.

Die Funktion als Appetitmacher wird auch in der Tiermast genutzt. D.h. der vermeintliche Schlankmacher wird als Dickmacher eingesetzt.

## Was ist Aspartam?

Gemäß dem Lebensmittellexikon ist Aspartam ein Lebensmittelzusatzstoff, der zu den Süßstoffen zählt. Die Herstellung erfolgt durch chemische Synthese und Aspartam besteht aus den miteinander verbundenen Aminosäuren L-Asparagin und Phenylalanin. Weiters ist Methanol ein wichtiger Bestandteil. Methanol ist für den menschlichen Körper gefähr-

lich. Gemäß dem Deutschen Süßstoffverband sind die Methanolverbindungen, die mit Aspartam aufgenommen werden aber äußerst gering. Andere Quellen weisen aber gerade das Methanol als gefährlich aus, weil es als Nervengift gilt.

Die EU bezeichnet Aspartam unter der Nummer E 951. Aspartam ist ungefähr 200x süßer als der als Saccharose ausgewiesene raffinierte Kristallzucker. Aspartam hält Hitze nicht stand und ist somit zum Backen und Kochen nicht geeignet.

## Künstliche Alternativen zu Aspartam

Es gibt noch viele weitere künstliche Süßstoffe. Neben Aspartam sind Cyclamat und Saccharin am bekanntesten.

Cyclamat ist etwa 30-mal süßer als raffinierter Zucker und kann

im Gegensatz zu anderen künstlichen Süßstoffen auch zum Kochen und Backen verwendet werden, weil es hitzebeständig ist. Es wurde erstmals 1937 hergestellt und war in den fünfziger Jahren ein weit verbreiteter Süßstoff. Studien an Tieren ergaben bei hohen Dosen ein erhöhtes Krebsrisiko, weshalb die Verwendung in Großbritannien, den USA und

einigen anderen Ländern 1969 verboten wurde; in Deutschland ist es nur für Diätzucker zugelassen. (Quelle: encarta.msn.com).

Saccharin ist der älteste künstliche Süßstoff. Es wurde 1879 entdeckt und wird seitdem in vielen Bereichen angewendet. Seine Süßkraft ist 550mal so hoch wie die von Saccharose, es hat aber einen bitteren Nachgeschmack (der zum Teil durch Mischung mit anderen Süßstoffen verdeckt werden kann). Saccharin ist nicht hitzebeständig. Bisher gibt es keinen Nachweis einer schädlichen Wirkung beim Menschen, doch wurde durch Tierversuche mit hohen Dosen eine karzinogene Wirkung nachgewiesen. (Quelle: encarta.msn.com)

## Natürliche Alternativen zu Aspartam

Hier sind in erster Linie die Glykoside Rebaudioside und Stevioside, die aus der Stevia-Pflanze gewonnen werden, zu nennen. Sie sind bis zu 300-mal süßer als raffinierter Zucker. Stevia ist in Europa noch nicht flächendeckend freigegeben, aber bereits im Handel. Da Stevia ein reines Naturprodukt ist, keine Kalorien hat und auch keine Nebenwirkungen bekannt sind, ist es als Alternative zu Aspartam und den anderen künstlichen Süßstoffen anzudenken. Für Gesundheitsbewusste ist Stevia schon längst eine einsatzfähige Alternative. ■

