

## News April 2011

### Ein paar Zeilen über Süßstoffe! Aspartam - süßes Gift?

Es steckt in zuckerfreien Kaugummis, kalorienarmen Joghurts und zahlreichen anderen Diät-Produkten. Aspartam ist ein chemischer Süßstoff, der zwar zuckerarme Ernährung verspricht, dessen Nebenwirkungen jedoch umstritten sind. Während Kritiker Aspartam krebserregende Inhaltsstoffe vorwerfen, geben Experten Entwarnung - trotz zu beachtender Nebenwirkungen.

#### **Aspartam: Entdeckung und Zulassung**

Bereits 1965 wurde Aspartam durch Zufall von dem Chemiker James L. Schlatter entdeckt. Dieser entsteht mit Hilfe eines chemischen Verfahrens und besteht aus Eiweißbausteinen. Dadurch enthält Aspartam ebenso wie Zucker vier Kalorien pro Gramm. Allerdings ist die Süßkraft von Aspartam etwa 200-mal so hoch wie die von herkömmlichem Zucker, weshalb weitaus geringere Dosen des Süßstoffes ausreichen, um ein Lebensmittel zu süßen. Über die Verträglichkeit von Aspartam waren sich die Wissenschaftler lange uneinig, weshalb es in den USA erst nach einer langen Reihe von Tests im Jahr 1983 zur Verwendung in kohlenstoffhaltigen Getränken zugelassen wurde. Zehn Jahre später folgte die Freigabe für andere Getränke, Back- und Süßwaren. Seit 1996 gibt es in den USA keinerlei Beschränkungen mehr für die Verwendung von Aspartam. In Deutschland wurde der Süßstoff im Jahr 1990 zugelassen. Seitdem wurden immer wieder Studien veröffentlicht, die Aspartam als Gift bezeichnen und Aspartam Nebenwirkungen zuschreiben, die krebserregend und schädlich sein sollen.

#### **Kritik an Aspartam**

Kritiker warnen vor den drei Bestandteilen, in die Aspartam nach der Aufnahme im Darm zerfällt: Die beiden Aminosäuren Asparaginsäure und Phenylalanin sowie dem Alkohol Methanol. Die Aminosäuren kommen allerdings ebenso in vielen anderen Lebensmitteln vor, hier sogar in teils größeren Dosen. In einem Glas fettarmer Milch steckt beispielsweise sechsmal mehr Phenylalanin und 13-mal mehr Asparaginsäure als in einem Glas Diät-Cola, die mit Aspartam gesüßt wurde. Auch das Gift Methanol steckt in zahlreichen Lebensmitteln wie etwa Gemüsesäften oder Früchten. Lediglich in hohen Dosen können die Bestandteile von Aspartam und ihre Nebenwirkungen für den Menschen schädlich sein. Dazu müsste jedoch die akzeptable Tagesdosis von 40 Milligramm pro Kilo Körpergewicht überschritten werden, was etwa zehn Dosen Light-Cola entspricht.

#### **Aspartam: Mit Vorsicht zu genießen**

Auch wenn Experten Entwarnung geben, so sollte der Süßstoff - wie auch der natürliche Zuckerersatz namens Stevia - dennoch mit Bedacht verzehrt werden. Besonders für Menschen, die mit der angeborenen Stoffwechsel-Erkrankung Phenylketonurie leben, ist Aspartam Gift. Da der Süßstoff Eiweiß enthält, können Betroffene hier ebenso schwere Schäden davontragen, wie beim Genuss von Milch oder Eiern. Von der angeborenen Stoffwechselerkrankung ist jedoch nur einer von 10 000 Menschen betroffen.

Jedoch auch gesunde Menschen sollten Aspartam nicht gedankenlos konsumieren. Schließlich handelt es sich hier wie auch bei dem Süßstoff Acesulfam um ein rein chemisches Produkt, das nichts mit einer natürlichen Ernährung zu tun hat. Außerdem trägt die Verwendung von Süßstoff generell nicht unbedingt zu einer kalorienärmeren Ernährung bei. Künstlicher Süßstoff führt nämlich etwa 90 Minuten nach Verzehr zu einem unbändigen Heißhunger und Fressattacken. Der Süßstoff wird vom Körper für Zucker gehalten, was zu einer Absenkung des Glukosespiegels führt. Dadurch entsteht nach kurzer Zeit das brennende Verlangen nach mehr Essen. Dieses Prinzip wird auch in der Tiermast gelegentlich verwendet. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte Aspartam meiden und beim Kauf von Lebensmitteln stets auf die Zutatenliste achten. Dort wird der Süßstoff entweder als „Aspartam“ oder mit der EU-einheitlichen E-Nummer E-951 gekennzeichnet.

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover  
MOBIL 0172 - 3686081 | MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)