

<http://aspartam.de/>

Aspartam

Durch einen Zufall wurde 1965 der künstliche Zuckerstoff Aspartam entdeckt, den die Nahrungsmittelindustrie von da an verwendete, um Kalorien in zuckerreichen Getränken oder Lebensmitteln einzusparen.

Man hoffte, dass dies Übergewicht vermeiden würde. Doch mit der Zeit geriet Aspartam in die Kritik, wobei viele Studien erstellt wurden, die den Nutzen betonen und viele auf eventuelle Gefahren hinweisen.

Aspartam reduziert die Kalorienmenge

Süßstoffe wie Aspartam werden als Süßungsmittel bezeichnet, wobei ihre Süßkraft die von normalem Zucker übersteigt.



Statt Zucker nehmen viele Menschen Aspartam Süßstoff

Sie werden als ein moderner Lebensmittelzusatzstoff betrachtet und unterliegen in der Bundesrepublik durch die [Zusatzstoffzulassungs-verordnung](#) strengen Auflagen, wodurch sie als unbedenklich gelten. Sie werden vor allem in *Erfrischungsgetränken* verwendet, in *Süßspeisen*, *Molkereiprodukten*, *Kaugummis* und als Süßungsmittel für *Kaffee* und andere *Heißgetränke*.

Aspartam schmeckt besser als andere Süßstoffe

Im Gegensatz zu früher entwickelten Süßstoffen zeichnet sich Aspartam durch einen angenehmen Geschmack aus, weshalb es häufig Bestandteil sogenannter Diät-Produkte ist. Als Lebensmittelzusatzstoff ist Aspartam – *genauso wie die anderen Süßstoffe* – nicht unumstritten. Aspartam wird unter anderem nachgesagt, dass er das Hungergefühl steigert,

zu Kopfschmerzen führt und zahlreiche gesundheitliche Risiken birgt . Es gibt zwar Studien dazu, doch die werden von vielen offiziellen Stellen nicht anerkannt.

Der Süßstoff für Diabetiker

Die deutschen Behörden haben Aspartam aber laut der Zusatzstoffzulassungsverordnung als unbedenklich eingestuft . Daher wird Aspartam gern in sogenannten Diabetiker-Lebensmitteln verwendet. Die Verbraucher sind bei der *Verwendung von Aspartam* als Lebensmittelzusatzstoff geteilter Meinung. Manche mögen den Geschmack und schätzen die Kalorienreduktion in den verschiedenen Erfrischungsgetränken. *Andere meiden ihn*, da er synthetisch hergestellt wird. Trotzdem sind Süßungsmittel wie Aspartam bei vielen Menschen beliebt. Letztendlich muss jeder Verbraucher selbst entscheiden, ob er Aspartam mag und nutzen will.

Aspartam kann helfen, das Körpergewicht zu halten

Für viele Leute ist Aspartam ein nützlicher Lebensmittelzusatzstoff, weil er ihnen hilft, ihr Körpergewicht zu halten und trotzdem ansonsten kalorienreiche Erfrischungsgetränke genießen zu können. Auch für Diabetiker bietet Aspartam gewisse Vorteile, die ihr Leben bereichern. Da es andere Menschen gibt, die Aspartam nicht mögen oder für ein gesundheitliches Risiko halten, bleibt die Meinung über Aspartam gespalten. Welcher Meinung man auch ist, Aspartam gilt laut der Zusatzstoffzulassungsverordnung nach wie vor als unbedenklich, und die deutschen Behörden entscheiden so etwas nicht einfach leichtfertig.

Bildquelle: Picture-Factory@fotolia.com

Welcher Süßstoff ist der gesündeste?

Süßungsmittel sind nach wie vor umstritten. Denn sie standen unter dem Verdacht, die Zähne zu verderben oder auch dick zu machen. Dennoch greifen viele Deutsche jeden Morgen zu dem Süßungsmittel. Doch wie gefährlich ist es wirklich und welche gesunde Alternative gibt es? Fakt ist, seitdem es synthetische Süßungsmittel gibt, gibt es auch Kritik über sie. Denn bereits seit den 60er Jahren *kann Süßstoff Blasenkrebs verursachen*, so fand es eine Studie heraus. In den 80er Jahren fanden Wissenschaftler heraus, dass der Zuckerersatz bei Jedem Heißhunger verursacht. So wird Übergewicht gefördert. Der Beweis soll in der Tiermast zu Tage kommen.

Was gibt es für Süßstoffe?

Die bekanntesten Süßstoffe sind Aspartam und Saccharin. Diese werden nur künstlich hergestellt eben so die Süßstoffe Acesulfam, Cyclamat und Neohesperidin. Seit dem Jahr 2011 gibt es den pflanzlichen Süßstoff Stevia. Dieser enthält Stevioglycoside, welche unter dem Verdacht steht, Krebs zu verursachen.

Was weiß man über die Süßstoffe?

Die Süßstoffe Saccharin und Globulin standen lange unter dem Verdacht, Blasenkrebs zu verursachen. Auch Aspartam musste lange mit diesem Gerücht kämpfen, denn der Körper verstoffwechselte dieses Süßungsmittel und hinterläßt einige Spuren Methanol. *Bei großen Mengen davon, kann Krebs gefördert werden.* Jedoch kommt das Süßungsmittel nie in so hohen Dosen vor. So kann es sich auf den Stoffwechsel quasi gar nicht gesundheitsschädlich auswirken.

Es kommt auf die Menge an

Bei einer Studie aus dem 2006 kam heraus, dass Aspartam in geringen Mengen unschädlich ist. Es wurden solche Mengen getestet, welche der Mensch normalerweise zu sich nimmt. Dies gilt auch für die anderen Süßungsmitteln Cyclamat und Saccharin. Bei Tieren wurden viele Untersuchungen unternommen. Denn in dem Futter sind Süßungsmittel vorhanden, da vor allem junge Tiere diese gerne schmecken. Ferkel sind z. B. die süße Muttermilch gewöhnt, um den Geschmack nicht abrupt zu ändern, werden Süßungsmittel untergemischt. So soll der Appetit angeregt werden. Bis zum vierten Lebensmonat erhalten die Jungtiere Saccharin.

Süßungsmittel kann dick machen

Für eine Untersuchung mussten Ratten mit Joghurt gefüttert werden. Dieser war einmal mit Zucker und mit Saccharin gesüßt. *Die Ratten, welche Süßungsmittel gefressen haben, nahmen mehr an Gewicht zu, als andere Ratten.* Sie fraßen auch größere Menge als Andere. Die Forscher konnten sich dies nur so erklären: der Geschmacksinn macht den Körper deutlich, dass die Speisen süß sind. So erwartet der Körper größere Menge an Kalorien. Jedoch fehlt diese Verbindung. Denn die Verdauung wird bei süßen Mahlzeiten gebremst. Außerdem verlangt der Körper mehr süße Speisen als dies vorher der Fall war. So waren sich die Experten schnell einig, dass Süßungsmittel durchaus Dick machen. Die Zahl der Übergewichtigen in den USA z. B. steigt stetig an.