Gesundheitsrisiko Aspartam?

Eingereicht von Maria Herzger am 06. Jul 2011 - 06:00 Uhr

Die Zahl übergewichtiger Menschen nimmt in Deutschland tendenziell zu, mit vielfältigen negativen Folgen für die Gesundheit der Betroffenen. Ein Zuviel an Gewicht in Kombination mit Bewegungsmangel kann u. a. Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes, Arthrose, Fettleber, Schäden am Bewegungsapparat, Krebsleiden und Stoffwechselerkrankungen fördern. Um bestehendem Übergewicht entgegenzuwirken bzw. es erst gar nicht aufkommen zu lassen, ist es empfehlenswert, neben ausreichender Bewegung, bei der Ernährung auf Ausgewogenheit und verminderte Kalorienzufuhr zu achten.

Aspartam – dickes Geschäft für die Lebensmittelindustrie

Genau das ist die Sternstunde für die Nahrungsmittelindustrie, denn das Geschäft mit kalorienreduzierten und mit Zuckeraustauschstoffen angereicherten Lebensmitteln boomt, die Produktvielfalt von Light-Produkten nimmt rapide zu. Gerade im Frühjahr sind sie Verkaufsschlager schlechthin, da es nach dem langen Winter darum geht, schnellstmöglich zur Strand-tauglichen Figur zurückzufinden. Doch man sollte ruhig auch hinter die Kulissen der Lebensmittelindustrie schauen und kritisch hinterfragen, wie diese Kalorienreduktion tatsächlich zu Stande kommt, zu welchen Mitteln die Hersteller greifen, um uns den Konsum „ohne Reue“ schmackhaft zu machen.

Das Zugpferd unter den kalorienarmen Zuckeraustauschstoffen ist Aspartam, das wegen seines neutralen zuckerähnlichen Geschmacks weltweit am meisten zum Einsatz kommt. Dieser synthetische Zuckerersatz (E-951) ist unter den Markennamen Nutrasweet, Assugrin und Canderel bekannt und kann lt. Informationen von TransGen genetisch veränderte Mikroorganismen enthalten, was keiner Deklarationspflicht unterliegt. Aspartam kann mit einer um das zweihundertfach höheren Süßungskraft als herkömmlicher Zucker aufwarten und ist u. a. zuckerfreien Süßigkeiten und Süßspeisen, Gebäck, Joghurts, Diätprodukten, Kaugummis, Erfrischungsgetränken,

Tees wie auch Medikamenten zugesetzt.

Süßes genießen ohne Reue – der Schein trügt

Aspartam gerät auf Grund vielfach zugeschriebener möglicher Gesundheitsrisiken verstärkt in Misskredit. Coca Cola Zero wurde auf Anordnung des Gesundheitsministers von Venezuela, Jesús Mantilla, im Jahr 2009 sogar komplett vom Markt genommen. Wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Folge soll Aspartam Störungen am Hormonsystem, neurologische Schäden am Gehirn, Allergien, Krebs und Adipositas fördern. Das Internet-Gesundheitsportal Zentrum der Gesundheit berichtet in einem ausführlichen Artikel über den beliebten Süßstoff von einer Vielzahl von Nebenwirkungen, die durch die amerikanische Zulassungsbehörde für Lebensmittel und Medikamente dokumentiert wurden. Demnach sind Aspartam u. a. folgende Gesundheitsstörungen anzulasten: Angstzustände, Arthrose, Atemwegsreaktionen, Sehstörungen, chronische Müdigkeit, Impotenz, Migräne, Tinnitus, Krebs und viele mehr.

Ebenfalls ist in der Medizin bekannt, dass Aspartam im menschlichen Organismus zu Methanol und Formaldehyd verstoffwechselt wird, mit weiteren möglichen gravierenden Folgen für die Gesundheit der Verbraucher. Forscher sehen in dieser toxischen Metabolisierung die karzinogene Wirkung von Aspartam als begründet. Lt. in Bologna durchgeführten medizinischen Studien wurden erhöhte Tumorraten im Bereich des Lymphsystems und Leukämie im Tierversuch mit Ratten nachgewiesen und dies bereits in Dosen, die unter den Grenzwerten für den menschlichen Verzehr von Aspartam lagen. Dieses Studienergebnis lässt auf ein erhöhtes Krebsrisiko beim Menschen schließen. Auffallend ist zu bewerten, dass die Ramazzini-Studie zu erheblich anderen Ergebnissen führte, als die von der Industrie in Auftrag gegebenen Untersuchungen. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) vertritt trotz dieser Studie weiterhin die Auffassung, dass Aspartam als unbedenklich einzustufen ist.

Menschen, die an der Krankheit Phenylketonurie leiden, dürfen keine Produkte konsumieren, die Aspartam enthalten. Deshalb müssen Lebensmittel, denen der chemischen Süßstoff zugesetzt ist, mit dem Warnhinweis enthält „eine Phenylalaninquelle“ versehen sein. Desweiteren steht Aspartam in Verdacht, das Gewicht der Verbraucher sogar zu erhöhen, weil nach dem Konsum aspartamhaltiger Nahrungsmittel Heißhungerattacken entstehen, die Adipoditas hervorrufen würden.

Maßvoller Genuss contra maßlosen Konsum

Es liegt im Ermessen eines jedes Einzelnen, zu welchen Lebensmittel man greift. Mit Zuckerersatz versehene Nahrung wird vermutlich nicht als alleinige Maßnahme zum Wunschgewicht führen, da der Trend eher dahingehend ist, dass man sich zusätzlich dann weitere Leckereien gönnt, schließlich war der vorherige Snack ja kalorienarm. Das lässt sich auch an der Tatsache ableiten, dass, trotz des ungebremsten Einsatzes von kalorienarmen Süßstoffen, die Zahl fettleibiger Menschen bei den Industrienationen auf globaler Ebene kontinuierlich massiv ansteigend ist.

Man sollte sich dessen bewusst sein, dass es sich bei Aspartam und anderen synthetischen Süßungsmitteln um Chemikalien handelt, deren Wirkung auf den Organismus schwerwiegende gesundheitliche Nebenwirkungen zur Folge haben können. Somit ist es ratsam, lieber in Maßen zu genießen und naturbelassene Lebensmittel zu schlemmen und sich zusätzlich viel zu bewegen, um Fettpolstern keine Chance zu geben uns den Alltag zu

vermiesen, statt uns mit Chemikalien angereicherten Produkten möglichen Gesundheitsgefahren auszusetzen, die überflüssig sind und absolut vermeidbar wären.

BY NC ND

Autorin: Maria Herzger

Anmerkungen:
FOTO: © iStockphoto /cruphoto