
Was genau ist Aspartam und wie sicher ist es?

Mo, 31.07.2023 - 11:38

Aspartam ist ein künstlich hergestelltes Süßungsmittel und rund 200 Mal so süß wie Haushaltszucker. Dank dieser hohen Süßkraft werden im Vergleich zu Zucker viel kleinere Mengen benötigt und dadurch Kalorien eingespart. In der Europäischen Union ist Aspartam sowohl als Tafelsüße (flüssig, als Streusüße oder in Tablettenform) als auch als Lebensmittelzusatzstoff für bestimmte Lebensmittel und in bestimmten Mengen zugelassen. Zuckerfreie Erfrischungsgetränke wie „Cola Light“ oder „Sprite Zero“ enthalten Aspartam. Auch in kalorienreduzierten Süßwaren, zuckerfreien Kaugummis, Milchprodukten und anderen Light-Produkten ist es zu finden, häufig in Kombination mit weiteren Süßstoffen. In der Zutatenliste ist es als „Süßungsmittel: Aspartam“ oder mit seiner E-Nummer (E 951) angeführt.

Im menschlichen Darm wird Aspartam rasch in seine Bestandteile, die Aminosäuren Phenylalanin und Asparaginsäure sowie den Alkohol Methanol aufgespalten, welche dann verstoffwechselt werden.

Mitte Juli 2023 stuft die Internationale Krebsforschungsagentur (IARC) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Aspartam als „möglicherweise krebserregend“ für den Menschen ein. Sie sieht keinen eindeutigen Zusammenhang, ortet aber begrenzte Hinweise auf Krebs beim Menschen und bei Versuchstieren und weiteren Forschungsbedarf. Der Sachverständigenausschuss für Lebensmittelzusatzstoffe von WHO und FAO (JECFA) sowie die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA stufen Aspartam weiterhin als sicher und gesundheitlich unbedenklich ein, wenn die zulässige tägliche Aufnahmemenge (40 Milligramm Aspartam pro Kilogramm Körpergewicht) nicht überschritten wird. Diese Menge kann täglich lebenslang ohne ein nennenswertes Gesundheitsrisiko aufgenommen werden. Durchschnittliche Verbraucher und Verbraucherinnen nehmen deutlich geringere Mengen an Aspartam zu sich. Auch das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hält Aspartam für sicher, weist aber darauf hin, dass mehr Daten benötigt werden, um alle offenen Fragen abschließend zu beantworten.

Einer neueren Untersuchung zufolge kann der Konsum von Süßstoffen wie Saccharin, Sucralose und

Aspartam beim Menschen die Darmflora verändern und die Regulation des Blutzuckerspiegels stören, wodurch das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes ansteigen würde.

„Ein hoher Konsum von Zucker bringt ganz klar Gesundheitsrisiken mit sich, aber künstliche Süßstoffe sind auch keine gute Alternative“, so das Fazit von Silke Raffener, der Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol (VZS). Die VZS empfiehlt Leitungswasser und ungesüßte Tees als Durstlöscher sowie generell eine zuckerarme Ernährung. Getränke und andere Lebensmittel mit Süßstoffen sollten nur gelegentlich und in geringen Mengen konsumiert werden. Frische und getrocknete Früchte süßen Speisen auf natürliche Art. Wenn man es schafft, sich eine Zeitlang weniger süß zu ernähren, nimmt – nach einer Phase der Umstellung – das Verlangen nach Süßem ab.