

Fakta om aspartam

Af cand.med.vet., Ph.D., Alicja Mortensen, Danmarks Fødevareinstitut og akad. ing. Inge Munch, Fødevarestyrelsen

Aspartam er godkendt som tilsætningsstof efter at have gennemgået meget omfattende undersøgelser på både forsøgsdyr og på mennesker. Myndigheder i forskellige lande har uafhængigt af hinanden godkendt anvendelsen af aspartam, og stoffet er blevet vurderet sundhedsmæssigt både af de pågældende landes toksikologer og af internationale ekspertkomitéer.

Sødestoffet aspartam, hvis handelsnavn er NutraSweet®, består af to forskellige aminosyrer - asparaginsyre og phenylalanin. Selve sødestoffet forekommer ikke naturligt, men de to aminosyrer er naturlige stoffer, der findes i proteinerne i vores kost, fx i ost, frugt og grøntsager, kornprodukter, kød, fisk og æg. I naturen optræder de altid sammen med andre aminosyrer. Når de isoleres fra de andre aminosyrer og sættes sammen, giver de en sød smag.

Aspartam og kalorier

Aspartam fordøjes i den menneskelige organisme på samme måde som proteiner. Derfor påvirker aspartam ikke blodsukkeret og kan anvendes af diabetikere. Hvad angår energiindholdet har aspartam samme antal kalorier pr. gram som protein, der igen indeholder lige så mange kalorier som sukker. Men da aspartam er ca. 200 gange sødere end sukker, behøver man kun at bruge meget små mængder for at opnå en sød smag. Derfor indeholder fødevarer, herunder drikkevarer, sødet med aspartam færre kalorier end tilsvarende fødevarer sødet med sukker. Fx kan en sodavand, der er sødet med aspartam, have mindre end 1 % af de kalorier, der er i en almindelig sodavand.

Tilladelse til brug af aspartam i Danmark

I dag må aspartam anvendes i en lang række føde- og drikkevarer som fx læskedrikke, desserter og herunder frugtyoghurt, is, marmelade og andre frugtprodukter, slik, marinade til fisk og krebsdyr, saucer, slankekostprodukter, vitamin- og mineraltabletter, øl, cider og visse typer snacks.

I de fleste af disse fødevarer er der udover en mængdemæssig begrænsning også fastsat den begrænsning, at produkterne skal være enten energireducerede eller uden tilsat sukker. Men der er altså ikke et generelt forbud mod en samtidig anvendelse af sukker og aspartam – eller i øvrigt andre sødestoffer.

Hvis der er anvendt aspartam, skal dette således fremgå af produktets ingrediensliste. Enten som "sødestof (aspartam)" eller som "sødestof (E 951)". Herudover skal der i tilknytning til produktets varebetegnelse stå "indeholder sukker (hvis dette er tilfældet) og sødestof". Og endelig skal produkterne mærkes med "indeholder en phenylalaninkilde" af hensyn til personer, der lider af phenylketonuri (PKU).

Godkendelse af aspartam

De danske myndigheder godkendte aspartam efter en sundhedsmæssig vurdering. Vurderingen blev foretaget af Institut for Toksikologi (nu Afdeling for Toksikologi og Risikovurdering under Danmarks Fødevareforskning) under Statens Levnedsmiddelinstitut (nu Fødevarestyrelsen) på basis af en række oplysninger, som producenten blev bedt om at give.

Oplysningerne omfattede beskrivelse af stoffets sammensætning, dets fysiske og kemiske egenskaber, resultater af reagensglasundersøgelser og dyreforsøg til belysning af stoffets mulige skadevirkninger hos mennesker efter kort eller lang tids indtagelse, herunder om stoffet kunne give skader på arveanlæg, forstyrrelser i forplantningsevnen, fosterskader eller kræft. Hvis forsøgsresultaterne havde vist, at sødestoffet havde kræftfremkaldende egenskaber eller kunne beskadige arveanlæggene, var det ikke blev godkendt som tilsætningsstof. Endvidere blev oplysninger om sødestoffets optagelse, omdannelse og udskillelse i dyr og mennesker vurderet.

Sundhedsmæssig vurdering

Ud fra de omtalte undersøgelser fastsatte de danske myndigheders toksikologer (giftekspertter) den højeste dosis, som efter langtidsindtagelse af aspartam ikke havde skadelig effekt på forsøgsdyrene. På grundlag af denne dosis blev der for stoffet fastsat en acceptabel daglig indtagelse (ADI) for mennesker. ADI er den mængde af et tilsætningsstof, som kan indtages dagligt i maden gennem hele livet uden risiko for sundhedsskader.

Danmarks Fødevareforskning vurderer af aspartam opdateres løbende ligesom for andre tilsætningsstoffer gennem kontakt med andre myndigheder i ind- og udland, og når nye forsøgsresultater kommer frem.

Læs hele artiklen her:

<http://www.foedevarestyrelsen.dk/NR/exeres/AF5C36D3-F1E8-45B4-80E7-76A5142B2A67.htm?>