

'Chemisch vergif'

De bittere waarheid over

In de vorige Zandloper heb ik een stuk geschreven over koolhydraten en zoetstoffen. In dit stuk ga ik dieper in op aspartaam, één van de spraakmakendste intensieve zoetstoffen. Zoals je reeds gelezen hebt zijn intensieve zoetstoffen in staat om een zoete smaak te geven aan een product, waarbij ze vele malen meer zoetkracht hebben dan suiker. Vaak honderden malen zoeter zelfs.

De stof die wereldwijd nogal wat stof heeft doen opwaaien is *aspartaam*. Meermalen betiteld als 'chemisch vergif', in ieder geval een verdachte stof met voor- en nadelen, waarbij de nadelen gezondheidsrisico's met zich mee kunnen brengen. Aspartaam is een synthetische zoetstof, bestaande uit twee natuurlijke aminozuren, gekoppeld aan een methylgroep. Eigenlijk een mini-eiwit met een synthetische (kunstmatige) toevoeging, die tweehonderd keer zoeter is dan suiker. In het lichaam wordt het ook verwerkt als een eiwit, maar door de geringe dosis levert het nauwelijks energie. Vandaar de kreet "nul calorieën".

Wereldwijd

In 1965 is de stof bij toeval ontdekt in Amerika, terwijl het pas in 1993 werd toegelaten tot de lijst van goedgekeurde stoffen, de 'E'-nummers. Aspartaam is toegestaan in enkele of meerdere productgroepen in meer dan negentig landen en wordt wereldwijd verwerkt in duizenden producten; in Nederland zal het gaan om honderden producten. Het heeft, in vergelijking



Marc Bakker

met andere intensieve zoetstoffen, geen bittere nasmaak, lost redelijk goed op en kan worden gebruikt in de meeste producten waarvoor ook suiker kan worden gebruikt. Het versterkt de smaak van fruit en fruit-*aroma's*. In kauwgum blijven bijvoorbeeld, als Aspartaam wordt gebruikt, de fruit- en zoete smaak veel langer proefbaar, dan wanneer suiker wordt gebruikt. Je treft het onder andere aan in frisdranken en producten met fruit, ijs, jam, zoetjes, kauwgum en puddingpoeder, maar ook in medicijnen en supplementen, zoals vitamine C tabletten. Enkele merknamen: Strepsils, nagenoeg alle suikervrije kauwgum, Fishermans Friend, Aquarius, Dubbel Fris Light en andere light dranken enzovoort. Aspartaam is geen additief (toevoeging) maar een ingrediënt en moet derhalve in de ingrediëntenlijst staan. Soms komt het ook voor als handelsnaam 'Nutrasweet'.

Effecten

Tien procent van Aspartaam bestaat uit het dodelijke gif methanol, dat in de dunne darm wordt opgenomen en ontbindt in mierenzuur en formaldehyde, beter bekend als sterk water. Formaldehyde is een dodelijk neurotoxicum, een bekende kankerverwekker, dat netvliesbeschadiging veroorzaakt, het DNA aantast en geboortefwijkingen veroorzaakt. Als een product dat Aspartaam bevat wordt verwarmd, wordt de absorptie van methanol in het lichaam versneld en kan een methanolvergiftiging plaatsvinden, te herkennen aan hoofdpijn, misselijkheid, geheugenverlies en zelfs gedragsstoornissen. De meest bekende problemen van methanolvergiftiging zijn gezichtsproblemen waaronder een wazig, verdoezeld zicht, netvliesbeschadiging en blindheid. Waarschijnlijk door de snelle stofwisseling van het oog.

Behoeftedoet toenemen

Bovendien is diketopiperazine, afgekort als DKP, een bijproduct van de Aspartaamstofwisseling. Deze stof is betrokken bij gevallen van hersentumoren. DKP wordt gevormd bij vloeibare producten, die Aspartaam bevatten, na een verlengde bewaring. Een direct lichamenteel effect is, dat het gebruik van Aspartaam de behoefte aan koolhydraten doet toenemen. Leuke contradictie; suikervrij gebruiken om af te vallen en door gebruik van deze producten een grotere koolhydraat behoefte creëren.

Gevaren

De troepen van Desert Storm 1 werden 'getrakteerd' op grote hoeveelheden Aspartaamdrankjes, die door de zon tijdens opslag in Saoedi-Arabië sterk verwarmd waren. Velen van hen keerden huiswaarts met talrijke kwalen, zoals chemisch vergiftiging door formaldehyde. De vrije methanol in de drankjes, ontbonden door de hitte, kan hebben bijgedragen

kunstmatige zoetstoffen

aan de ziekten, evenals overige afbraakproducten van Aspartaam. (Oorspronkelijk gepubliceerd in 'De natuur uw arts' 24e jaargang nr. 143)

Slot

Ik realiseer me dat het bovenstaande stuk een redelijke impact kan hebben in eenieders voedingspatroon en vertrouwen in goedgekeurde ingrediënten. Dit stuk is niet bedoeld om bang te maken, maar om een bepaalde bewustwording te creëren van gevaren die bepaalde stoffen met zich meebrengen. Als internationaal 'E'-nummer is de stof toegestaan en dus vertrouwd. En daar schuilt tegelijk het gevaar. Doordat het in zoveel producten zit verwerkt en doordat argwaan bij de consument door onwetendheid niet of nauwelijks aanwezig is, krijg je vroeg of laat te maken met klachten veroorzaakt door Aspartaam. Het is toch op zijn minst merkwaardig, dat Fishermans Friend vorig jaar nog geen Aspartaam gebruikte en dit jaar wel. Ditzelfde geldt voor de kauwgumproducenten. Dit jaar kan je geen suikervrije kauwgum meer vinden zonder Aspartaam. De fabrikanten hebben testen afgewacht en gebruiken het op grote schaal nu het min of meer vrijgegeven is. Aspartaam neemt niet voor niets meer dan 75 procent van de nadelige reacties op toevoegingen aan voedsel, die aan de FDA gerapporteerd zijn, voor zijn rekening (wereldwijd).

Financiële belangen

Waarom weet u als consument dan nagenoeg niks over de nadelen van deze stof? Waarschijnlijk doordat heel veel, zo niet alle tests, zijn gefinancierd door de zoetstofindustrie zelf. De uitkomsten zijn dan ook niet echt onafhankelijk verkregen. De financiële belangen zijn te groot. In 1991 verbood de FDA de import van *stevia*. Het poeder van het blad was honderden jaren gebruikt als alternatief voor suiker of zoetstoffen. In onder andere Japan wordt het zonder nadelen gebruikt, waarbij wetenschappers hebben aangetoond dat de stof veilig is. Een jaar later, in 1992, keurde dezelfde FDA het gebruik van Aspartaam goed voor gebruik. Velen zijn er van overtuigd dat *stevia* verboden werd omdat het de verkoop van Aspartaam nadelig zou beïnvloeden.

Chronische klachten

Aspartaam gebruik is zeer onverstandig voor ongeboren kinderen, baby's en oudere kinderen, evenals personen die de ziekte PKU (fenyketonurie) hebben. (Meestal door de hielprik bij baby's gecontroleerd). Personen die chronische klachten zonder oorsprong hebben, kunnen eens kijken naar de dagelijkse inname van Aspartaam. Lees uw etiketten en bespaar u misschien veel ellende.

Smi Marc Bakker, LO/Sportgroep Spoorkazerne te Ermelo

