

Der Süßstoff Aspartam ist in vielen Lebensmitteln enthalten und leistet einen wichtigen Beitrag zur Gewichtskontrolle und -reduktion. Er ist bereits seit 1980 als Lebensmittelzusatzstoff zugelassen. Eine Zulassung erfolgt erst dann, wenn die gesundheitliche Unbedenklichkeit eines Stoffes erwiesen ist und wird über die Zusatzstoffzulassungsverordnung gesetzlich geregelt. Vom Zeitpunkt der Zulassung an werden immer wieder Studien zur Überprüfung des Gefahrenpotentials veranlasst, wie es auch bei Aspartam der Fall war.

In der Vergangenheit kursierten oft Gerüchte über Gefahren die von Aspartam und anderen Süßstoffen ausgehen sollen. Diese basierten in den meisten Fällen auf wissenschaftlich nicht fundierten oder falsch durchgeführten Studien und Studienergebnissen. Oftmals wurden hier rein statistische Zusammenhänge als Grundlage verwendet, die in weiteren Erhebungen keinesfalls bewiesen werden konnten.

Beim Abbau des Aspartams im Körper entstehen die Aminosäuren Asparaginsäure sowie Phenylalanin. Diese kommen ganz natürlichen in einer Vielzahl von Lebensmitteln wie beispielsweise Fisch oder Gemüse vor. In der Kritik steht häufig das Spaltprodukt Methanol, welches unerwünschte Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Epilepsie und Gehirntumore verursachen soll. Beim Zersetzen von Aspartam fällt jedoch nur eine so geringe Menge Methanol an, dass diese vom Körper problemlos abgebaut werden kann. Übrigens finden sich auch geringe Mengen von Methanol im Organismus nach dem Trinken von Fruchtsaft. Die Mengen hierbei können sogar höher sein als beim Verzehr von Produkten die mit Süßstoffen angereichert wurden.

Nach eingehender Prüfung verschiedener Expertengremien im Auftrag des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) konnten Zusammenhänge zwischen den angesprochenen

Nebenwirkungen und dem Verzehr von Aspartam nicht nachgewiesen werden. Die Unbedenklichkeit des Süßstoffes wurde durch Behörden in aller Welt bestätigt. Beispielsweise auch von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) und durch das Food and Drug Administration FDA des US-Gesundheitsministeriums. Immer wieder wird außerdem eine krebsfördernde Wirkung von bereits zugelassenen Süßstoffen diskutiert. 2010 war das auch bei Aspartam der Fall: Obwohl die Substanz schon längere Zeit als Süßstoff zugelassen war, kam in Studien an schwangeren Frauen sowie im Tierversuch der Verdacht auf, sie könne das Krebsrisiko steigern. Anfang 2011 bewertete die europäische Lebensmittelbehörde EFSA Aspartam daher neu. Einen Beleg für eine krebssteigernde Wirkung fanden die EFSA-Experten dabei nicht: Beide Studien ergäben keinen Anlass, Aspartam von der Zusatzstoffliste zu nehmen oder andere Süßstoffe neu zu prüfen. Alle neun zugelassenen Süßstoffe gelten somit auch weiterhin als gesundheitlich unbedenklich und dürfen bei der Herstellung von Lebensmitteln verwendet werden, mehr dazu unter [www.efsa.europa.eu/de/press/news/ans110228.htm](http://www.efsa.europa.eu/de/press/news/ans110228.htm).

Aspartam sowie Acesulfam-K, welches sich ebenfalls in den Precon BCM Shakes befindet, sind somit die weltweit meist getesteten und meist verwendeten Süßstoffe. Da ihre Unbedenklichkeit durch zahlreiche wissenschaftliche Studien nachgewiesen wurde und auch der Geschmack im Vergleich zu anderen Süßstoffen für die Precon BCM Produkte in Frage kommt, verwenden wir diese Süßstoffe.

Abschließend möchten wir Dich noch darauf hinweisen, dass Süßstoffe ausschließlich in unseren Shake Sorten Vanille, Schoko, Erdbeer, Banane und Cappuccino enthalten sind. Alle anderen angebotenen Precon BCM Produkte enthalten keinerlei Süßstoffe.