

Veelgestelde vragen

Wat is aspartaam?

Aspartaam is een zoetstof met een gering aantal calorieën. Het is gemaakt uit twee bouwstenen van proteïnen die ook in natuurlijke voeding, zoals vlees, vis, kaas, eieren en melk, worden aangetroffen. Aspartaam wordt op exact dezelfde manier door het lichaam verteerd als deze andere proteïnen uit voedingsmiddelen en voegt dus niets nieuws toe aan het normale voedingspatroon.

Hoe smaakt aspartaam?

Aspartaam smaakt naar suiker en heeft geen bittere nasmaak. Dat betekent dat voedingsmiddelen die aspartaam bevatten ons dezelfde zoete smaak bieden als suiker, maar veel gezonder zijn.

Welk type producten bevat aspartaam?

Aspartaam wordt gebruikt in bijna 5000 producten wereldwijd, waarvan meer dan 2000 in Europa. Aspartaam wordt gebruikt in sterk uiteenlopende voedingsmiddelen, zoals:

Dranken:	Frisdranken met of zonder koolzuur, vruchtendranken, limonadesiropen, icetea, en koffie- en warme chocoladedranken.
Zuivelproducten:	Yoghurt, toetjes en kwark.
Snoepgoed:	Kauwgum, zuurtjes, chocolade, snoepjes voor een frisse adem.
Alternatieven voor suiker(klontjes):	Zoetjes en poeders.
Diepgevroren desserts:	IJs en diepvriesproducten.
Poedervormige producten:	Poedervormige frisdranken, milkshakemix en multivitamedranken.
Ontbijtgranen:	Ontbijtgraanmengsels, muesli.
Confituren/jam:	Fruitjams, fruit in blik.
Geneesmiddelen:	Bruistabletten, kauwtabletten en sachets.

Wat is het E-nummer van aspartaam?

Het E-nummer van aspartaam is E-951. De 'E' vooraan het nummer geeft aan dat een ingrediënt is goedgekeurd voor gebruik in de Europese Unie en het nummer geeft aan om welk ingrediënt het gaat. Een E-nummer vormt de bevestiging dat een voedsel ingrediënt veilig is. Een ingrediënt wordt aan zorgvuldige tests onderworpen voordat het een E-nummer krijgt toegewezen. Ook nadat een E-nummer is toegewezen, kunnen ingrediënten altijd weer getest worden.

Wat is de Aanvaardbare Dagelijkse Inname (ADI) van aspartaam?

De Aanvaardbare Dagelijkse Inname (ADI) van aspartaam bedraagt 40 mg per kg lichaamsgewicht. De ADI van een voedsel ingrediënt wordt gedefinieerd als de hoeveelheid die u elke dag, een leven lang kunt eten of drinken zonder nadelige effecten te ondervinden. Wetenschappers van over de gehele wereld beoordelen alle beschikbare gegevens over een ingrediënt en bepalen vervolgens wat een veilige consumptiehoeveelheid van dit ingrediënt is. Dit cijfer wordt vervolgens gedeeld door 100 om de ADI te verkrijgen. Om de ADI voor aspartaam te nuttigen, zou een gemiddelde persoon van 70 kg iets meer dan 5 liter frisdrank die uitsluitend is gezoet met aspartaam moeten drinken.

Hoe zoet is aspartaam?

Aspartaam is ongeveer 200 keer zoeter dan suiker, zodat er slechts zeer kleine hoeveelheden nodig zijn voor een goede zoete smaak. Een blikje frisdrank dat is gezoet met suiker bevat ongeveer 150 calorieën, terwijl datzelfde blikje slechts één of twee calorieën bevat wanneer het is gezoet met aspartaam.

Wat zijn de voordelen van aspartaam?

Aspartaam is een ideaal alternatief voor suiker aangezien het vrijwel geen calorieën bevat. Het is bijzonder handig voor diabetici en mensen die willen afvallen, maar natuurlijk ook voor iedereen die een goed uitgebalanceerd eetpatroon erop na wil houden. Daarnaast kan aspartaam, omdat het suikervrij is, bijdragen aan een gezond gebit.

Is aspartaam veilig voor iedereen?

Aspartaam is een van de meest geteste ingrediënten in onze voeding. Het is door autoriteiten op het gebied van de volksgezondheid in 100 landen wereldwijd goedgekeurd. Een groot aantal organisaties, waaronder experts van de Wereldgezondheidsorganisatie en de Voedsel- en landbouworganisatie van de Verenigde Naties, het Wetenschappelijk Comité voor de menselijke voeding van de Europese Unie en de Food & Drug Administration in de Verenigde Staten hebben het gebruik van aspartaam in voedingsmiddelen en dranken goedgekeurd.

Aspartaam is veilig voor algemeen gebruik, dus ook voor gebruik door zwangere vrouwen en zogende moeders, kinderen, diabetici en mensen die willen afvallen.

Hoe wordt aspartaam gebruikt?

Aspartaam is van de meest gebruikte zoetstoffen ter wereld. Producten die zijn gezoet met aspartaam vormen een prettige bijdrage aan een gezonder eetpatroon. Door bijvoorbeeld gebruik te maken van de suikervervangende producten om warme en koude dranken te zoeten, zoals thee, koffie en zelfgemaakte limonade, kunt u zowel het aantal calorieën als het aantal koolhydraten beperken dat u binnenkrijgt. Producten die zijn gezoet met aspartaam kunnen daarnaast worden gebruikt bij de bereiding van hartige en zoete gerechten met weinig calorieën die thuis kunnen worden gemaakt.

Waarom zijn producten die aspartaam bevatten, voorzien van het etiket 'Bevat een bron van fenylalanine'?

Fenylalanine is een essentieel aminozuur (dat wil zeggen, een aminozuur dat ons lichaam zelf niet kan aanmaken en dat we dus uit onze voeding moeten opnemen). Het is bovendien een van de aminozuren die wordt gebruikt voor de productie van aspartaam. Fenylalanine wordt aangetroffen in alle producten die proteïnen bevatten, zoals melk, kaas, eieren, vlees en vis.

Producten die aspartaam bevatten zijn voorzien van een etiket met de tekst 'Bevat een bron van fenylalanine'. Dit etiket is aangebracht als waarschuwing voor mensen met de zeldzame

erfelijke aandoening fenylketonurie (PKU). Deze mensen kunnen geen fenylalanine afbreken uit welke bron dan ook, en moeten een uiterst streng dieet volgen om dit aminozuur te vermijden. In het Verenigd Koninkrijk lijdt ongeveer 1 op de 10.000 pasgeboren kinderen aan deze aandoening. Sinds 1969 worden alle pasgeboren kinderen getest op onder meer PKU.

Is aspartaam geschikt voor mensen die een dieet volgen met een laag gehalte aan koolhydraten, zoals het Atkins-dieet?

Aspartaam wordt gemaakt van twee aminozuren, die delen zijn van proteïnen. Aspartaam voorziet in de smaak van suiker maar bevat zeer weinig calorieën.

Voor mensen die het Atkins-dieet volgen is aspartaam ideaal, aangezien het geen koolhydraten bevat.

Zijn producten met aspartaam geschikt voor mensen die een lage-GI-dieet volgen?

Ja. De Glykemische Index (GI) wordt aangegeven met waarden tussen nul en 100, waarbij 55 en lager een lage GI is, 56-69 een gemiddelde GI en 70+ een hoge GI. Aspartaam bevat geen koolhydraten, hetgeen betekent dat het geen invloed heeft op de bloedsuikerspiegel en dus geen GI-waarde kent. Suiker heeft daarentegen een GI-waarde van 68. Dat betekent dat het een gemiddelde GI-waarde heeft en de bloedsuikerspiegel relatief snel doet stijgen en dalen (binnen ongeveer een uur).

Wanneer u een lage-GI-dieet volgt, moet u kiezen voor voedingsmiddelen met een lage Glykemische Index. Deze voedingsmiddelen geven hun energie slechts langzaam af en helpen zo pieken in de bloedsuikerspiegel voorkomen. Aspartaam in voedsel en dranken draagt aanmerkelijk bij aan een reductie van de totale GI. Een normale magere fruityoghurt heeft bijvoorbeeld een GI van 33 wanneer deze wordt gezoet met suiker, maar slechts een GI van 17 wanneer hij wordt gezoet met aspartaam.

Een lage-GI-dieet is geschikt voor iedereen. Het kan u helpen gewicht te verliezen en te voorkomen dat het er weer aankomt, en het is met name geschikt voor diabetici, aangezien het ontworpen is om de bloedsuikerspiegel te beheersen. Meer informatie over een lage GI op deze website of bezoek onze website over aspartaam en het lage-GI-dieet.