

## Wetenschappelijke Bibliotheek

### **Het effect van aspartaam als onderdeel van een multidisciplinair gewichtsbeheersingsprogramma op de beheersing van het lichaamsgewicht op de korte en de lange termijn**

*George L Blackburn, Beatrice S Kanders, Philip T Lavin, Susan D Keller, and Janet Wheatley*

In dit onderzoek werd gemeten of de toevoeging van de sterke zoetstof aspartaam aan een multidisciplinair programma voor de beheersing van het lichaamsgewicht zou leiden tot een verbeterd gewichtsverlies en op de langere termijn een betere controle over het lichaamsgewicht.

Honderd drieënzestig vrouwen met obesitas kregen willekeurig opdracht om voedingsmiddelen met aspartaam te kiezen of juist te mijden gedurende 16 weken van een 19 weken durend programma voor gewichtsbeperking (actief gewichtsverlies), een 1 jarig onderhoudsprogramma en een 2 jarige herhaalperiode. In beide behandelingsgroepen verloren vrouwen ongeveer 10% van hun aanvankelijke lichaamsgewicht (10 kg) gedurende het actieve gewichtsverlies. Onder de vrouwen die behandeld werden met aspartaam kon een positief verband worden gelegd tussen aspartaam en het procentuele gewichtsverlies gedurende het actieve gewichtsverlies ( $r = 0.32$ ,  $P < 0.001$ ).

Gedurende de onderhoudsperiode en de herhaalperiode werd bij deelnemers in de aspartaamgroep een 2,6% (2,6 kg) en 4,6% (4,6 kg) herstel van het aanvankelijk lichaamsgewicht gemeten na respectievelijk 71 en 175 weken, terwijl diegene die geen aspartaam gebruikten gemiddeld respectievelijk 5,4% (5,4 kg) en 9,4% (9,4 kg) van hun aanvankelijke lichaamsgewicht terugkregen. De aspartaamgroep verloor in totaal aanzienlijk meer gewicht ( $P=0,028$ ) en kwam aanzienlijk minder aan gedurende de onderhoudsperiode en de herhaalperiode ( $P=0,046$ ) dan de groep zonder aspartaam.

Het procentuele gewichtsverlies in weken 71 en 175 kan bovendien positief in verband worden gebracht met lichaamsbeweging ( $r=0,32$ ,  $P<0,001$ ; en  $r = 0,34$ ,  $P < 0,01$ , respectievelijk) en een beheersing van het eetgedrag, aangegeven door de testpersonen ( $r = 0,37$ ,  $P < 0,001$ ; en  $r = 0,33$ ,  $P < 0,01$ , respectievelijk).

Deze resultaten lijken aan te geven dat deelname aan een programma voor gewichtsbeperking dat onder meer het gebruik van aspartaam omvat, kan helpen ook op de langere termijn het lichaamsgewicht te beperken.

*Am J Clin Nutr 1997; 65: 409-18*