

Gefährlich süß

Die WHO hat den Süßstoff Aspartam als „möglicherweise krebserregend“ eingestuft. Was bedeutet das konkret? Darf man keine Light-Limonade mehr trinken? Experten plädieren für mehr Ruhe in der Debatte. Dennoch sollte man bei Süßstoffen zurückhaltend sein.

Pia Kruckenhauser

Ein Aufschrei ging durch die Medien- und die Konsumentenwelt: Die Weltgesundheitsorganisation WHO will den Süßstoff Aspartam als „möglicherweise krebserregend“ einstufen. Nun wurde diese Neubewertung offiziell kommuniziert. Gleichzeitig wurde die zulässige Tagesdosis Aspartam mit 40 Milligramm pro Kilo Körpergewicht vom WHO-Sachverständigenausschuss für Lebensmittelzusatzstoffe (JECFA) bestätigt. Was bedeutet das konkret?

Aspartam, das bei der Angabe der Inhaltsstoffe zumeist als Zusatzstoff E951 zu finden ist, ist in unzähligen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten, vor allem in Light-Limonaden. Aber auch in Süßspeisen und sogar in Medikamenten ist es zu finden.

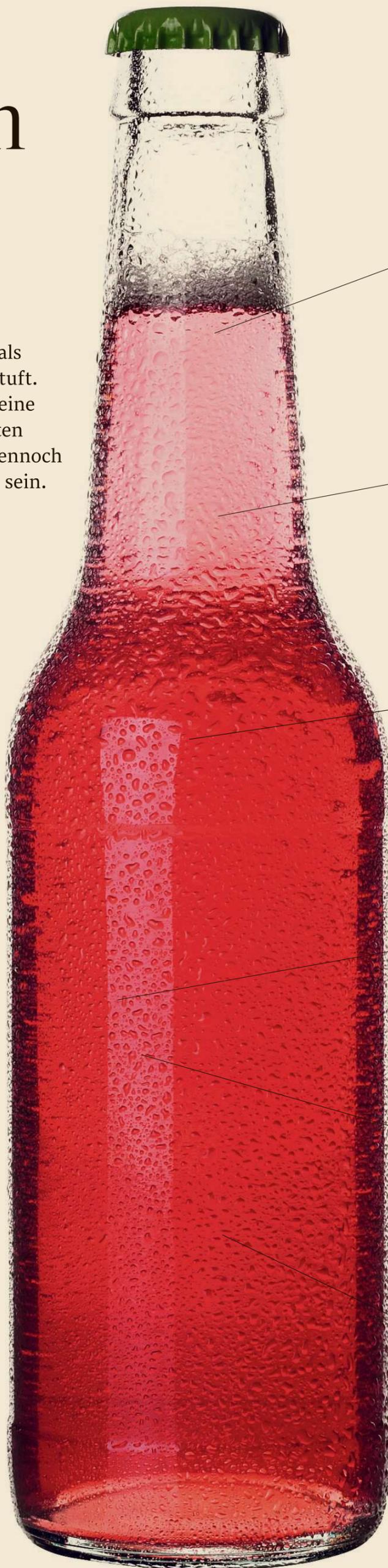
Dass der Süßstoff krebserregend wirken soll, wird schon seit Jahrzehnten diskutiert. Die Studienlage ist jedoch alles andere als eindeutig. Für Jürgen König, Leiter des Departments für Ernährungswissenschaften an der Uni Wien, kam die Neubewertung von Aspartam daher sehr überraschend. „Aufgrund der Studienlage halte ich die derzeit festgelegten Tageshöchst Dosen weiter für gerechtfertigt.“ Um diese zu erreichen, muss ein erwachsener Mensch immerhin zumindest neun Dosen Diätlimo täglich trinken – für viele unrealistisch. Und König betont: „Sieht man sich andere ähnliche Einschätzungen durch die WHO und deren Auswirkungen an, gehe ich davon aus, dass sich das Konsumverhalten der Menschen deshalb eher minimal ändern wird.“

Strategische Einschätzung

„Wahrscheinlich möchte die WHO ein Zeichen setzen und Menschen animieren, möglichst Wasser und ungesüßte Tees statt gesüßter Getränke zu trinken“, sagen Bettina Wölnerhanssen und Anne Christin Meyer-Gerspach vom St.-Clara-Spital in der Schweiz. Die Klinik hat eine metabolische Forschungsabteilung, die Wissenschaftlerinnen leiten sie gemeinsam. „Die neue Klassifikation soll zudem motivieren, mehr Studien zu dieser Substanz durchzuführen.“

Der Internationale Süßstoffverband (ISA), Lobby der Hersteller, geht jedenfalls in Stellung. In einem Statement teilt der Verband mit, „ernsthaft darüber besorgt zu sein“, dass die Spekulationen die Verbraucher über die Sicherheit von Aspartam täuschen könnten.

Verwunderlich ist das nicht. Laut aktuellen Statistiken soll der Umsatz der Süßstoffindustrie 2023 rund 163 Milliarden Euro betragen. Bis 2028 sollte das Marktvolumen auf 248,40 Milliarden Euro gesteigert werden. „Kommt es zu einer Einschränkung, können diese Ziele wohl nicht erreicht werden“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Yasmin Eder dazu. Und sie setzt nach: „Unserer Gesundheit würde es aber sicher guttun.“



Was genau ist Aspartam?

Ein künstlicher Süßstoff, der unter der Nummer E951 gelistet wird. Er hat fast so viele Kalorien wie Zucker, ist aber 200-mal so süß, man braucht also deutlich weniger. Aspartam befindet sich vor allem in Softdrinks, Kaugummi, Eiscreme, Milchprodukten. Die zulässige tägliche Aufnahmemenge ist in der EU mit 40 mg pro kg Körpergewicht festgelegt.

Was bedeutet die Einstufung „möglicherweise krebserregend“?

Insgesamt gibt es vier Klassifikationen: definitiv krebserregend, wahrscheinlich krebserregend, möglicherweise krebserregend und zu wenig Evidenz für eine Aussage. Stufe 3 von 4 ist also sehr vage. Auch rotes Fleisch, Nachtarbeit, Getränke über 65 °C oder niederfrequente Magnetfelder fallen in diese Kategorie.

Wie ist die Studienlage?

Es gibt in erster Linie Hinweise aus Tierstudien, dass Aspartam krebserregend ist. Diese wurden aber mit viel höheren Mengen durchgeführt, als sie ein Mensch realistisch konsumiert. Eine vielbeachtete Humanstudie von 2022 hat gezeigt, dass Menschen mit hohem Aspartamkonsum ein leicht erhöhtes Krebsrisiko haben, es ist 1,15-mal so hoch.

Wie schädlich sind Light-Limos?

Aspartam ist in den meisten Light-Getränken enthalten. Wie meistens macht aber auch hier die Dosis das Gift. Ernährungswissenschaftlerin Yasmin Eder betont, dass man zum Durstlöschen Wasser oder ungesüßte Tees trinken soll. Ab und zu ein Glas Saft oder Limonade, am besten mit Wasser verdünnt, sind aber okay, auch für Kinder.

Ist Zucker die bessere Alternative?

Nein, zahlreiche Studien zeigen, dass Zucker in zu großen Mengen der Gesundheit definitiv schadet.

Aber bei Zucker ist vielen bewusst, dass er ungesund ist, man reduziert ihn eher. Süßstoffe vermitteln das Gefühl, dass es ja „eh kein Zucker“ ist. Es gibt übrigens keine „gesunde“ Alternative zu Zucker oder Süßstoffen. Die beste Lösung ist, weniger zu süßen.

Bieten Süßstoffe Vorteile?

Nein, ist der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop überzeugt. Sie helfen nicht einmal beim Abnehmen. Es gibt keine einzige Studie, die zeigt, dass man mit dem Konsum von Süßstoff statt Zucker besser Gewicht verliert. Will man dauerhaft weniger wiegen, komme es auf viele unterschiedliche essenzielle Faktoren an – und auf Zuckerreduktion.