Krebserregender Stoff? Wer Aspartam vermeidet, darf auch keinen Kaffee mehr trinken

Aspartam wurde von der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC) als „möglicherweise krebserregend“ eingestuft. Diese Einstufung wurde gemeinsam mit der Einstufung von Kaffee veröffentlicht. Die IARC verwendet verschiedene Kategorien, um Stoffe auf ihr krebserregendes Potenzial zu prüfen. Aspartam fällt in die Kategorie 2B, die besagt, dass es möglicherweise krebserregend ist. In derselben Kategorie befindet sich auch die Kaffeesäure. Die Klassifikation des Süßstoffs Aspartam basiert auf drei Studien, die einen möglichen Zusammenhang mit einer bestimmten Form von Leberkrebs bei Tieren zeigten. Es gibt jedoch noch keine klaren Untersuchungen für Menschen. Experten betonen daher, dass die Verzehrmenge eine entscheidende Rolle spielt. Aktuell wird …

Aspartam wurde von der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC) als ȝmöglicherweise krebserregendȝ eingestuft. Diese Einstufung wurde gemeinsam mit der Einstufung von Kaffee veröffentlicht. Die IARC verwendet verschiedene Kategorien, um Stoffe auf ihr krebserregendes Potenzial zu prüfen. Aspartam fällt in die Kategorie 2B, die besagt, dass es möglicherweise krebserregend ist. In derselben Kategorie befindet sich auch die Kaffeesäure.

Die Klassifikation des Süßstoffs Aspartam basiert auf drei Studien, die einen möglichen Zusammenhang mit einer bestimmten Form von Leberkrebs bei Tieren zeigten. Es gibt jedoch noch keine klaren Untersuchungen für Menschen.

Experten betonen daher, dass die Verzehrmenge eine entscheidende Rolle spielt. Aktuell wird eine tägliche Aufnahme von maximal 40 mg/kg Körpergewicht als unbedenklich eingestuft. Um diese Menge zu überschreiten, müsste man täglich etwa 21 Liter Cola Zero trinken oder 260 Süßstofftabletten einnehmen. Bei einem normalen Konsumverhalten wird diese Menge jedoch nicht erreicht.

Experten empfehlen daher keinen Verzicht auf Aspartam. Im Vergleich zu Zucker ist Aspartam deutlich weniger bedenklich. Eine zuckerreiche und kalorienreiche Ernährung ist laut Experten die Hauptursache für viele Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Adipositas und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher ist es ratsam, kalorienarme Getränke zu konsumieren. Der Verzehr von Aspartam und anderen Süßstoffen kann dazu beitragen, die Kalorienzufuhr zu senken und indirekt das Krebsrisiko zu senken.

Es ist wichtig zu beachten, dass neben Aspartam und Kaffee auch andere Lebensmittel in verschiedenen Kategorien der IARC-Klassifikation eingeschätzt werden. Dies umfasst etwa alkoholische Getränke, Wurst, Schinken, Salami (Kategorie 1) oder Rindfleisch, Schweinefleisch, Chips, Pommes, Cracker und heiße Getränke über 65 Grad (Kategorie 2A). Diese werden von den meisten Menschen ohne Bedenken konsumiert.

Insgesamt sollte man also nicht panisch auf Aspartam verzichten, sondern sich auf eine ausgewogene Ernährung mit einem reduzierten Zuckerkonsum konzentrieren.

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-berlin.net