

Aspartam sætuefnið: Löglegt en vægast sagt vafasamt

Af hverju er Aspartam ekki bannað?

Sífelld fleiri vítamín- og bætiefnaframleiðendur merkja vörur sínar "Aspartam free". Vilja þeir þannig gefa til kynna að þeir noti ekki Aspartam sætuefnið í stað sykurs í vörur sínar. Nú er Aspartam ekki bannað. Hvers vegna merkja þeir það þá sérstaklega? Staðreyndin er sú að sífelld fleiri spjót beinast að þessu algenga sætuefni og ekki síst því vafasama ferli sem varð til þess að það var upphaflega samþykkt af FDA – Matvælastofnun Bandaríkjanna. Ef þú drekkur diet drykki eða vörur sem innihalda Aspartam ættirðu að lesa þessa grein.

Berjast fyrir því að fá Aspartam bannað

Eitt umdeildasta aukaefni allra tíma er án efa Aspartam. Greinar birtast reglulega í fjölmiðlum þar sem óhefðbundnir meðferðaraðilar og næringarþerapistar segja að þetta sé stórskadlegt eitur á meðan sumir næringafræðingar og opinberar stofnanir segja ekkert athugasvert við þetta efni. Fjöldi bóka hafa verið skrifaðar um skaðsemi Aspartams, internetið er yfirfullt af greinum sem lýsa hættunni af Aspartamnotkun auk þess sem fjöldi samtaka berjast til að fá efnið bannað.

Hver er sannleikurinn?

Ég hef orðið vitni að því í fjölda tilfella í vinnu minni þar sem ég vinn með fólk sem hefur króníska hausverki og aðra líkamlega verki að þrautir þessa fólks geta horfið á fáeinum dögum við að hætta notkun Aspartams. Versta dæmið sem jafnframt vakti áhuga minn á að kynna mér betur Aspartam var kona sem hafði verið greind með vefjagigt og bjó við sífelldar kvalir í líkamanum. Hún hafði drukkið 2 til 3 lítra af Diet Kók á dag (langt innan opinbera hættumarka aspartams) en

Vaxandi fjöldi bætiefnaframleiðenda merkja afurðir sínar sérstaklega sem lausar við Aspartam m.a. vegna grunsemda um aukaverkanir þess. Efnið er hinsvegar enn í dag mjög vinsælt aukaefni í drykkjum sem sérstaklega eru ætlaðir börnum.

eftir að hafa hætt því hurfu allir hennar verkir ásamt öðrum

líkamlegum kvillum innan viku. Eftir þessa reynslu ákvað ég að kynna mér Aspartam til að vita sannleikann um þetta efni sem getur valdið svona miklum þjáningum.

Rök söluaðila

Þau rök sem meðmælendur Aspartams leggja fram efninu til varnar er að Aspartam fór í gegnum ýtarlegt ferli hjá Bandaríska lyfja- og matvælaeftirlitinu (FDA) til að vera samþykkt, rannsóknir sýna að efnið sé öruggt og að innihaldsefni Aspartams séu náttúruleg eins og hver önnur fæða.

Samansafn af mesta svindli sem þeir höfðu séð

Fullyrðingar um hættuleysi Aspartam standast ekki ítarlega skoðun. Þegar skoðað er það ferli sem lyfjafyrirtækið G.D. Searle fór í gegnum til að fá Aspartam samþykkt hjá FDA þá er það í besta falli vafasamt. Árið 1974 setti FDA á stofn nefnd til að skoða nánar þær rannsóknir sem lyfjafyrirtækið Searle hafði framkvæmt á árunum 1965 til 1974 sem sýna áttu að Aspartam væri hættulaust. Niðurstaðan var um 500 blaðsíðna skýrsla sem lýsti rannsóknunum sem samansafni af mesta svindli sem átti sér enga hliðstæðu. Rannsóknunum hafði ítrekað verið breytt og þær lagfærðar til að fá niðurstöður sem sýndu að Aspartam væri öruggt. Í kjölfarið ákvað FDA að kæra Searle fyrir alvarleg brot. Til að redda sér úr þessari klípu var enginn annar en Donald Rumsfeld (núverandi varnamálaráðherra Bandaríkjanna) ráðinn yfirmaður hjá Searle. Meginhlutverk hans var að fá efnið samþykkt hjá FDA. Fram kemur í heimildamyndinni

Verjendur sætuefnaiðnaðarins nota það gjarnan sem rök að Aspartam sé eitt best rannsakaða aukaefnið í matvælum. Líklegur er að það sé frekar umdeildasta aukaefnið í matvælum.



Mataræði

Sweet Misery í viðtali við neytendalögfræðinginn James Turner að Donald hafi ekki haft neinn áhuga á að fá efnið samþykkt með vísindalegum aferðum, heldur pólitískum ítökum. Það var í kjölfar þess að honum var sagt að ekki yrði hægt að fá það samþykkt með þeim rannsóknum sem lágu fyrir.

Donald Rumfeld beitti pólitískum áhrifum

Til að gera langa sögu stutta þá fékk Donald Rumfeld Aspartam samþykkt og kærana fella niður. Tveir yfirræðissaksóknarar sem höfðu áður haft það verkefni að ákæra Searle fóru skömmu síðar að vinna fyrir lögfræðingsfyrirtæki Searle. Væntanlega á riflegum launum. Yfirmaður FDA sem var á móti Aspartam var færður úr starfi og annar "jákvæðari" skipaður í staðinn. Sá "jákvæði" var skömmu síðar ráðinn í vægast sagt vel launaða vinnu hjá Searle sem sérstakur ráðgjafi. Það var eftir að hafa heimilað notkun Aspartams gegn ráði vísindamanna FDA. Talið er að a.m.k. 5 manns hjá FDA sem voru lykilmenn í því að fá efnið samþykkt hafi fengið vinnu hjá fyrirtækjum sem tengdust Aspartam fyrir greiðann. Upphaflega samþykktin er því í besta falli vafasöm. Eftir að Aspartam hafði verið samþykkt af FDA í Bandaríkjunum var eftirleikurinn auðveldur þar sem flest önnur lönd fylgja fordæmi FDA.

75% allra tilkynninga um aukaverkanir vegna Aspartams

Aspartam var leyft árið 1981 í þurrvörum og síðan 1983 í gosdrykkjum. Fljótlega upp úr því fóru kvartanir vegna aukaverkanna sökum Aspartams að hlaðast upp hjá FDA og náðu hámarki þegar um 75% af ÖLLUM tilkynningum til FDA sökum aukaverkanna voru vegna Aspartams (DHHS 1995. Department of Health and Human Services. "Report on All Adverse Reactions in the Adverse Reaction Monitoring System." (April 20, 1995)). Þáverandi yfirmaður FDA ákvað að best væri að gera ekkert í málinu þrátt fyrir að þessi óeðlilegi fjöldi kvartana gæfi til kynna að efnið væri varhugavert. Fljótlega upp úr því fékk þessi yfirmaður vinnu hjá Searle sem yfirmaður rannsóknasviðs. Tilviljun?

Læknirinn Joseph Mercola fjallar ítarlega um ferlið sem Aspartam fór í gegn til að verða samþykkt í grein sem finna má á eftirfarandi slóð: <http://www.mercola.com/article/aspartame/fraud.htm>.

Ekki sama hver framkvæmir rannsóknir

Næst skulum við taka fyrir rannsóknir. Næringarfræðingar hafa bent á að rannsóknir sýni að notkun Aspartams sé hættulaus. En er það rétt?

Læknirinn Ralph G. Walton gerði samantekt á rannsóknum þar sem hann skoðaði niðurstöður 166 rannsókna á öryggi Aspartam með hliðsjón af því hvort rannsóknin var hlutlaus eða hlutlæg (<http://www.dorway.com/peerrev.html>). Í 100% tilfella þar sem rannsóknaraðili var lyfjafyrirtækið sjálf eða rannsóknaraðilar voru kostaðir af lyfjafyrirtækinu voru niðurstöður rannsókna Aspartam væri hættulaust. En í 92% tilfella þar sem rannsóknaraðili var hlutlaus fundust hinsvegar aukaverkanir af Aspartamnotkun og athugasemdir voru gerðar um öryggi þess. Helsta gagnrýnin á þessa samantekt er að Dr. Walton flokkar FDA sem hlutlausan rannsóknaraðila á meðan margir vilja halda því fram að FDA ætti að vera flokkað sem hlutlægt vegna tengsla sinna við Aspartamiðnaðinn (eins og sést hér að ofan). Ef FDA telst ekki sem hlutlaus rannsóknaraðili þá eru niðurstöður ALLRA hlutlausra rannsókna nema einnar að það séu aukaverkanir af notkun Aspartams.

Enn í dag er vitnað í falsaðar rannsóknir

Rannsóknir hafa sýnt fram á að Aspartam sé verulega eitrad fyrir taugakerfið og geti valdið m.a. blindu, sjóntruflunum, hausverkjum, leiðandi taugaverkjum og flogaköstum. Aspartam hefur áhrif á virkni seratóníns (hormón sem hefur áhrif á vellíðunartilfinningu) og getur valdið geðrænum vandamálum eins og þunglyndi og skapgerðarsveiflum auk þess að hafa áhrif á matarlyst. Einnig eru efnin sem eru í Aspartam og þau efni sem þau breytast í mörg hver eitruð fyrir líkamann eða hafa áhrif á eðlilega líkamsstarfsemi. Þannig geta þau valdið fjölda mismunandi aukaverkana svo sem truflun á stjórnum blóðsykurs (slæmt fyrir sykursjúka), þyngdaraukningu og krabbameini.

Ekki skulum við svo gleyma að skýrsla FDA bendir á að rannsóknir sem lagðar voru fram til að sýna fram á öryggi Aspartams voru af stórum hluta falsaðir. Þetta eru margar hverjar sömu rannsóknir og vitnað er í dagsdaglega til að sýna fram á öryggi Aspartams.

Ólíku saman að jafna

Fylgendur Aspartams halda því fram að Aspartam sé jafn öruggt og margar náttúrulegar afurðir. Staðhæfingum er haldið á lofti um að fenalalanín, aspartíksýra og methanól sem eru innihaldsefni Aspartams séu náttúruleg, fyrirfínnist í mörgum matvælum og þá oft í meiri magni. Líkaminn notar þessi innihaldsefni Aspartams ein



Nánast allar hlutlausar rannsóknir sem gerðar hafa verið á Aspartam sýna að aukaverkanir eru af notkun þess.

Jafn athyglisvert er að allar rannsóknir sem gerðar hafa verið af aðilum sem tengjast sætuefnaíðnaðinum sýna það hættulaust.



Mataræði



og sér við eðlilega líkamsstarfsemi. Þau safnast hinsvegar ekki fyrir í líkamanum eins og þegar þeirra er neytt í formi Aspartams. Glas af mjólk inniheldur t.d. 6 sinnum meira magn af fenalalaníni og 13 sinnum meira af aspartíksýru en glas af diet gosi. Einnig inniheldur tómatsafi 6 sinnum meira af methanóli (tréspýra) heldur en sambærilegt magn af diet gosi.

Staðhæfingar um að þetta sé samanburðarhæft eiga ekki við nein rök að styðjast. Hlutlausar rannsóknir sýna fram á að þær eru ekki réttar. Til dæmis sýnir svonefnd Barcelona rannsókn að methanólið umbreytist í formalín sem safnast fyrir í vefjum líkamans ("aspartame consumption may constitute a hazard because of its contribution to the formation of formaldehyde adducts" C. Trocho et al, Formaldehyde derived from dietary aspartame binds to tissue components in vivo, Life Sciences, Volume 63, Issue 5, Pages 337-349. Raunin er sú að hætta getur stafað af neyslu Aspartams.

Ekki er hægt að bera saman magn aminosýra í Aspartam og mjólk þar sem aminosýrurnar eru í stöku formi í Aspartam. Leiðir það til verulegra aukningar á þessum einstöku aminosýrum í blóðrásinni. Sé hlutfall einnar aminosýru mun herra en annarra getur skapast af því hætta. Í mjólk eru þessar aminosýrur vissulega til staðar en þá í eðlilegu hlutfalli við aðrar aminosýrur.

Fullyrðingar hraktar

Auðvelt er að hrekja þá staðhæfingu að methanólið í Aspartam sé öruggt. Fylgjendur Aspartams hafa borið það saman við magn methanóls í tómatsafa. Ekki er greint frá því að tómatsafi inniheldur mikið af ethanóli (ásamt öðrum efnum) sem hlutleysir methanólið, en eins og margir vita þá er methanól nánast hættulaust ef það er innbyrt ásamt ethanóli en eitt og sér er það baneitrað.

Ábyrgð foreldra að kynna sér málið

Hver og einn sem neytir "fæðu" sem inniheldur Aspartam ætti að skoða þau rök og heimildir sem eru settar hér fram. Finna má ítarlega og vel skrifaða grein eftir tvo lækna um Aspartam á slóðinni: <http://www.dorway.com/barua.html>. Einnig er hægt að finna gott safn greina á eftirfarandi slóðum: <http://www.mercola.com/article/aspartame/index.htm> og <http://www.321recipes.com/aspartame.html>.

Eitt meginhlutverk foreldra er að taka upplýstar ákvarðanir fyrir börn sín. Fátt er dapurlegra en að hugsa til þess að foreldrar gefi börnum sínum ruslfæði sem inniheldur Aspartam.

Lögsóknir í gangi gegn NutraSweet

Árið 2004 kærðu bandarísk neytendasamtök NutraSweet fyrirtækið, einkaleyfishafa Aspartams. Lykilatriði í kærinni eru hin eðlilegu afskipti sem Donald Rumsfeld ku hafa haft af samþykkt þess hjá FDA. Donald, núverandi varnarmálaráðherra Bandaríkjana er sá hinn sami og komst í sviðsljósið fyrir eignaraðild sína að verktakafyrirtækjum sem fengu umfangsmikil verkefni í Írak í kjölfar innrásarinnar.

Erfitt er að gera sér í hugarlund hversu miklir hagsmunir eru í húfi fyrir þá sem selja Aspartam. Það er notað í meira en 6000 vörum og neytt af 200 milljónum manna á hverjum degi. Augljóst er því að hagsmunaaðilar munu verja þetta sætuefni með kjafni og klóm og hóta hverjum og einum lögsóknum sem svo mikið sem talar eða skrifar illa um efnið. Tímarit og fjölmiðlar eiga erfitt með að skrifa hlutlaust um Aspartam vegna auglýsingahagsmuna. Opinberir aðilar í ýmsum löndum geta ekki annað en talað í einum kór um hættuleysi Aspartams enda koma samþykktirnar að ofan.

Neikvæð umræða þolir ekki dagsljósið

Sé Aspartam jafn hættulaust og söluaðilar vilja vera láta ætti þó umræða um það að þola dagsljósið. Síðan á áttunda áratugnum hafa verið í gangi farsí um að Aspartam sé eitt mest rannsakaða aukæfni sem til er. Slíkar fullyrðingar standast því miður ekki skoðun þegar tekið er tillit til hlutlausra og hlutdrægra rannsókna. Hvort áður nefndum neytendasamtökum takist að ná árangri í stríðinu við her vel launaðra lögfræðinga skal ósagt látið. Sannleikurinn hefur ekki endilega endurspeglast í réttarsölum Bandaríkjana fram að þessu. Þar til botn fæst í málið ættu neytendur því að kynna sér sjálfir málið og taka sjálfstæða ákvörðun um það hvort þeir vilji leggja sér til munns jafn umdeilt efni og Aspartam.

“Eftir þessa reynslu ákvað ég að kynna mér Aspartam til að vita sannleikann um þetta efni sem getur valdið svona miklum þjáningum.”

