



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Aspartam - co mówią EFSA, WHO i IARC?

O aspartamie można przeczytać pozornie sprzeczne nagłówki: jedne mówią o dopuszczonym słodzik, inne o możliwej rakotwórczości. Żeby je zrozumieć, trzeba odróżnić rodzaj zagrożenia od ryzyka przy konkretnej dawce. Sam alarmujący tytuł nie wyjaśnia tej różnicy.

E 951 i szczególne ostrzeżenie

Aspartam jest intensywną substancją słodzącą oznaczaną jako E 951. Ze względu na dużą siłę słodzenia stosuje się go w niewielkich ilościach. Zawiera źródło fenyloalaniny, dlatego osoby z fenyloketonurią muszą stosować swoje specjalistyczne zalecenia dietetyczne; ogólna ocena dla populacji nie znosi tego ograniczenia.

Dlaczego dwa komunikaty nie są tym samym

W 2023 r. IARC zaklasyfikowała aspartam jako możliwie rakotwórczy dla ludzi, do grupy 2B, wskazując na ograniczone dowody. Klasyfikacja zagrożenia nie określa prawdopodobieństwa zachorowania przy danej porcji. JECFA równocześnie utrzymał akceptowalne dzienne spożycie na poziomie 0-40 mg/kg masy ciała. EFSA również przyjmuje ADI 40 mg/kg dla ogólnej populacji; nie dotyczy to osób z fenyloketonurią.

Jak czytać tę informację bez skrajności

ADI opisuje ilość ocenianą jako możliwa do spożywania codziennie przez całe życie bez istotnego ryzyka zdrowotnego. Nie jest zalecaną porcją ani zachętą do picia określonej liczby napojów. Uwzględnia się wszystkie źródła danej substancji, a nie pojedynczy produkt.

Nie ma więc podstaw do zdania, że aspartam zawsze szkodzi każdemu przy każdym użyciu. Nie warto też nazywać go gwarancją zdrowej diety. Przy wyborze napoju sprawdź skład, własne ograniczenia i cel zakupu. Zmniejszanie przyzwyczajenia do bardzo słodkiego smaku to inna decyzja niż spór o jedną nazwę na etykiecie.

Źródła artykułu:

<https://www.who.int/news/item/14-07-2023-aspartame-hazard-and-risk-assessment-results-released>

<https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/aspartame>