

Aspartaam (E951)

zoetstoffen.nl

Aspartaam is veilig



Aspartaam is een volkomen veilige zoetstof, die in 1981 is goedgekeurd door de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA). Aspartaam heeft een E-nummer (E951). Dit betekent dat de stof wetenschappelijk goed onderzocht is, is goedgekeurd en dat het veilig gebruikt kan worden. Op zeer regelmatige basis wordt aspartaam geëvalueerd. In 2013 heeft de EFSA de veiligheid van aspartaam opnieuw bevestigd.

Aspartaam zit in vele producten, zoals licht frisdranken, kauwgom, zoetjes, ijs en light jam.



200_x
zoeter dan suiker

Aanvaardbare
Dagelijkse
Inname (ADI)

ADI aspartaam:
40 mg per kg lichaams-
gewicht per dag

ADI staat voor de hoeveelheid van een stof die men levenslang dagelijks kan consumeren zonder enig risico op gezondheidsproblemen. Bij normaal gebruik blijft de consument ruim onder deze waarden. De ADI voor zoetstoffen wordt bepaald door de EFSA.

Voorbeeld:

Vrouw, 25 jaar, 65 kg



Max ADI:
2600 mg
aspartaam



Totaal: 570 mg aspartaam → **21,9%** van de ADI

Jongen, 10 jaar, 30 kg



Max ADI:
1200 mg
aspartaam



Totaal: 358 mg aspartaam → **29,8%** van de ADI

Waarom heeft aspartaam een waarschuwing?

Aspartaam is alléén niet geschikt voor mensen met de zeldzame erfelijke stofwisselingsziekte fenylketonurie (PKU). Bij het verteren van aspartaam ontstaat namelijk fenylalanine, een aminozuur dat in grote hoeveelheden schadelijk is voor deze groep mensen.

Dat is de enige reden waarom producten met aspartaam een waarschuwing dragen. Op producten met aspartaam staat voor mensen met PKU de waarschuwing 'bevat aspartaam (een bron van fenylalanine)' of 'bevat een bron van fenylalanine'.



Schrijf je in voor onze maandelijkse nieuwsbrief op zoetstoffen.nl.



