



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου
για την Ασπαρτάμη
(αρχική ανακοίνωση - τελική ανακοίνωση θα δοθεί μετά τις 14/7/2023 με την επίσημη
ανακοίνωση του ΠΟΥ)**

Η ασπαρτάμη είναι μία τεχνητή, μη θρεπτική, γλυκαντική ουσία, η οποία κυκλοφορεί στην αγορά με διάφορα εμπορικά ονόματα ως υποκατάστατο της ζάχαρης. Στον οργανισμό η ασπαρτάμη διασπάται σε αμινοξέα (ασπαρτικό οξύ και φαινυλαλανίνη) και σε ίχνη μεθανόλης. Τα συστατικά αυτά βρίσκονται φυσικά και σε διάφορα άλλα τρόφιμα τα οποία καταναλώνουμε στην καθημερινότητά μας όπως, το κρέας, το γάλα, τα φρούτα και τα λαχανικά.

Η ασπαρτάμη, όπως και η ζάχαρη, προσφέρει περίπου 4 kcal/g. Η βασική διαφορά της ασπαρτάμης είναι ότι η γλυκύτητά της ξεπερνάει κατά περίπου 200 φορές αυτή της ζάχαρης, με αποτέλεσμα να απαιτείται εξαιρετικά μικρή ποσότητα ασπαρτάμης για να παρουσιάζει την ίδια γλυκιά γεύση με τη ζάχαρη. Έτσι, η θερμιδική αξία της ασπαρτάμης είναι μηδαμινή.

Η ιστορία της ασπαρτάμης χρονολογείται από το 1965, όταν το ολιγοθερμιδικό γλυκαντικό ανακαλύφθηκε τυχαία από τον χημικό James Schlatter. Η ασπαρτάμη χρησιμοποιείται εκτενώς για περισσότερα από 30 χρόνια στη βιομηχανία τροφίμων και ποτών για τη γλυκιά γεύση σε διάφορα προϊόντα όπως τα αναψυκτικά, τα γιαούρτια φρούτου, τις τσίχλες, γλυκά, μπισκότα αλλά και πολλά άλλα σε προϊόντα μειωμένων θερμίδων (light). Η παρουσία της φαίνεται στα διάφορα προϊόντα με την ονομασία της είτε με τον αριθμό E 951 στα συστατικά του τροφίμου.

Πίνακας προϊόντων που περιέχουν ασπαρτάμη		
Προϊόν	Ποσότητα	Ασπαρτάμη (mg)
Αεριούχο ποτό	360 ml	180
Ποτό σε σκόνη	240ml	120
Τσάι	240ml	80
Φρουτοποτό(10%χυμός)	180ml	70
Δημητριακά	30ml	55
Ζεστή Σοκολάτα	180ml	50
Φακελάκι σκόνη γλυκαντικού	1 φακ.	35
Επιδόρπιο με ζελατίνη	120γρ,	95
Γιαούρτι	240γρ.	124
Δισκία	1	17
Παγωτό	120γρ.	50
Τσίχλα	1 τεμ.	6-8
Κρέμα (pudding)	120	25



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Πόσο ασφαλής η χρήση της ασπαρτάμης;

Η ασπαρτάμη, όπως και οι υπόλοιπες γλυκαντικές ουσίες που ταξινομούνται ως πρόσθετα τροφίμων, υπόκεινται σε έρευνα για την ασφάλειά τους προτού κυκλοφορήσουν στο εμπόριο, όπως ορίζει αυστηρά η Ευρωπαϊκή νομοθεσία. Περισσότερες από 200 επιστημονικές μελέτες έχουν ερευνήσει την ασφάλειά της. Η πρώτη αξιολόγηση για την ασφάλεια της ασπαρτάμης δημοσιεύτηκε το 1984 από την Επιστημονική Επιτροπή Τροφίμων (ΕΕΤ) και επαναεπιβεβαιώθηκε το 2002. Η τελευταία δημοσίευση από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) ήρθε το 2009 και το 2013, όπου επιβεβαίωσε για ακόμα μία φορά την ασφάλεια της ασπαρτάμης, καθώς από όλες τις μελέτες που είχαν δημοσιευτεί μέχρι εκείνη τη στιγμή δεν υπήρξε καμία ένδειξη καρκινογόνου δράσης.

Επιπλέον, την έγκρισή τους για χρήση της ασπαρτάμης έχουν δώσει και άλλοι επίσημοι φορείς διαμέσου των χρόνων, όπως η μικτή επιτροπή εμπειρογνομόνων των οργανισμών FAO/WHO για τα πρόσθετα (JECFA), η Υπηρεσία Προτύπων Τροφίμων του Ηνωμένου Βασιλείου (FSA) και η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής (FDA).

Παρόλα αυτά, η ασπαρτάμη συνεχίζει να προκαλεί μία διαμάχη σχετικά με την ασφάλειά της. Ο λόγος είναι ορισμένες παλαιότερες μελέτες σε πειραματόζωα αλλά και σε ανθρώπους οι οποίες υποστηρίζουν τη συσχέτιση της ασπαρτάμης τόσο με καρκίνο όσο και με πρόωρο τοκετό. Οι επίσημοι φορείς αμφισβητούν τα ευρήματα αυτών των ερευνών αλλά το κεφάλαιο με την ασφάλεια της ασπαρτάμης δεν έχει κλείσει και απαιτείται περαιτέρω έρευνα, σωστά σχεδιασμένη για να εκμηδενίσουμε τις τυχόν αμφιβολίες που μπορεί να υπάρχουν.

Πόση ασπαρτάμη μπορούμε να καταναλώνουμε;

Η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής (FDA) έχει ορίσει ότι η Αποδεκτή Ημερήσια Πρόσληψη (ADI) για την ασπαρτάμη είναι τα 50mg ανά κιλό σωματικού βάρους. Οι αντίστοιχοι φορείς στην Ευρώπη, όπως η μικτή επιτροπή εμπειρογνομόνων των οργανισμών FAO/WHO για τα πρόσθετα, έχουν ορίσει το όριο στα 40mg ανά κιλό σωματικού βάρους. Μέχρι στιγμής και από το 1981, η JECFA έχει δηλώσει ότι η ασπαρτάμη είναι ασφαλής για κατανάλωση εντός των αποδεκτών ημερήσιων ορίων. Για παράδειγμα, ένας ενήλικας βάρους 60 κιλών θα πρέπει να πίνει από 12 έως 36 τενεκεδάκια αναψυκτικά διαίτης – ανάλογα με την ποσότητα ασπαρτάμης στο ποτό – ή 176 δισκία γλυκαντικού ασπαρτάμης κάθε μέρα για να κινδυνεύει. Την άποψή της συμμερίζονται ευρέως οι εθνικές ρυθμιστικές αρχές, μεταξύ άλλων στις Ηνωμένες Πολιτείες και στην Ευρώπη.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ποιο κάτω βλέπετε την ασφαλή ποσότητα των διάφορων γλυκαντικών σύμφωνα με FDA/EFSA για ενήλικες και παιδιά.

ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΟ	Αποδεκτή Ημερήσια Πρόσληψη (ADI)	Γλυκύτητα σε σχέση με τη σακχαρόζη/ζάχαρη
Ακεσουλφamikό κάλιο (E950)	15mg/kg (σωματικού βάρους)(≈30 τενεκεδάκια αναψυκτικού διαίτης)	200x
Ασπαρταμη (E951)	40-50mg/kg (σωματικού βάρους)(≈18 τενεκεδάκια αναψυκτικού διαίτης)	160-220x
Neotame	2mg/kg	7000-13000 x
Σακχαρίνη	5mg/kg	300x
Στεβια	5mg/kg	300x
Σουκραλόζη	5mg/kg(≈6 τενεκεδάκια αναψυκτικού διαίτης)	600x

Ειδικές οδηγίες για συγκεκριμένες ομάδες καταναλωτών

Αν και όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, δεν υπάρχουν στοιχεία που να ενοχοποιούν την ασπαρτάμη, η χρήση της είναι καλό να αποφεύγεται από άτομα που πάσχουν από φαινυλκετονουρία.

Πρόκειται για μία σπάνια μεταβολική ασθένεια, τα άτομα της οποίας δεν έχουν τη δυνατότητα να μεταβολίσουν το αμινοξύ φαινυλαλανίνη.

Η φαινυλαλανίνη ελευθερώνεται στον οργανισμό έπειτα από κατανάλωση ασπαρτάμης, για το λόγο αυτό τα άτομα με φαινυλκετονουρία θα πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωσή της. Επίσης, η κατανάλωση ασπαρτάμης θα πρέπει να αποφεύγεται στα παιδιά και στις εγκύους, καθώς οι δύο αυτές ομάδες ανθρώπων έχουν αυξημένες θερμιδικές απαιτήσεις, σε αντίθεση με την ασπαρτάμη η οποία δεν έχει καμία θερμιδική αξία.

Τέλος, η κατανάλωση ασπαρτάμης θα πρέπει να αποφεύγεται στα μωρά, καθώς δεν υπάρχουν έρευνες που να υποστηρίζουν την ασφάλειά της σε αυτή την ηλικιακή ομάδα.

Καινούργια ανακοίνωση του ΠΟΥ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) τον ερχόμενο μήνα (περί τις 14/7/2023) αναμένεται να ανακοινώσει ότι η ασπαρτάμη είναι πιθανόν να είναι καρκινογόνος ουσία. (στην παρούσα στιγμή ανακοινώθηκε ο πρόδρομος της ανακοίνωσης)

Η ασπαρτάμη θα καταχωρηθεί τον Ιούλιο ως «πιθανή καρκινογόνα ουσία για τον άνθρωπο» για πρώτη φορά από τον Διεθνή Οργανισμό Έρευνας για τον Καρκίνο (IARC), τον ερευνητικό σώμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για τον καρκίνο.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Που μπορεί να υπάρχει σύγχυση με την παρούσα ανακοίνωση

Η απόφαση της IARC, η οποία οριστικοποιήθηκε νωρίτερα αυτό το μήνα μετά από συνάντηση των εξωτερικών εμπειρογνομόνων της ομάδας, αποσκοπεί στην αξιολόγηση του κατά πόσον κάτι αποτελεί κίνδυνο ή όχι, με βάση όλα τα δημοσιευμένα στοιχεία.

Δεν λαμβάνει υπόψη πόσο από ένα προϊόν μπορεί να καταναλώσει ένα άτομο με ασφάλεια. Αυτές οι συμβουλές για τα άτομα προέρχονται από μια Κοινή επιτροπή εμπειρογνομόνων του ΠΟΥ για τα πρόσθετα τροφίμων, την JECFA, παράλληλα με τις αποφάσεις των εθνικών ρυθμιστικών αρχών (WHO/FAO).

Η JECFA, η επιτροπή του ΠΟΥ για τα πρόσθετα, επανεξετάζει τη χρήση της ασπαρτάμης φέτος. Η συνεδρίασή της ξεκίνησε στα τέλη Ιουνίου και αναμένεται να ανακοινώσει τα πορίσματά της την ίδια ημέρα που η IARC θα δημοσιοποιήσει την απόφασή της στις 14 Ιουλίου.

Η μεθοδολογία της έρευνας παίζει ιδιαίτερη σημασία

Η απόφαση της IARC, που οριστικοποιήθηκε νωρίτερα αυτό το μήνα μετά από συνάντηση των εξωτερικών εμπειρογνομόνων της ομάδας, έχει ως στόχο να αξιολογήσει αν κάτι αποτελεί δυνητικό κίνδυνο ή όχι, με βάση όλα τα δημοσιευμένα στοιχεία.

Δεν λαμβάνει υπόψη την ποσότητα από ένα προϊόν που μπορεί να καταναλώσει ένα άτομο με ασφάλεια. Η συμβουλή αυτή για τα άτομα προέρχεται από μια ξεχωριστή επιτροπή εμπειρογνομόνων του ΠΟΥ για τα πρόσθετα τροφίμων, γνωστή ως JECFA (η κοινή επιτροπή εμπειρογνομόνων του ΠΟΥ και του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας για τα πρόσθετα τροφίμων), παράλληλα με τους προσδιορισμούς των ρυθμιστικών αρχών.

Τροφή για σκέψη από τον ΣυΔικυ για το τι σημαίνει πιθανότητα για καρκίνο

Όμως τι σημαίνει όταν μια μελέτη αναφέρει "πιθανότητα για καρκίνο". Αναφέρεται συνήθως στην πιθανότητα ή την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου με βάση τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης. Η μελέτη μπορεί να εξετάσει διάφορους παράγοντες κινδύνου, όπως γενετική προδιάθεση, περιβαλλοντικές εκθέσεις, επιλογές τρόπου ζωής ή άλλες μεταβλητές, και καθορίζει τη συσχέτιση μεταξύ αυτών των παραγόντων και της εμφάνισης καρκίνου.

Η «πιθανότητα για καρκίνο» θα μπορούσε να εκφραστεί με διαφορετικούς τρόπους, όπως ο σχετικός κίνδυνος, ο λόγος πιθανοτήτων, ο λόγος κινδύνου ή ο απόλυτος κίνδυνος. Αυτά τα μέτρα βοηθούν στον ποσοτικό προσδιορισμό της αυξημένης ή μειωμένης πιθανότητας ανάπτυξης καρκίνου σε σύγκριση με μια ομάδα αναφοράς ή έναν βασικό κίνδυνο. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η παρουσία μιας «πιθανότητας για καρκίνο» δεν σημαίνει απαραίτητα ότι ένα άτομο θα αναπτύξει καρκίνο. Υποδηλώνει αυξημένη πιθανότητα, αλλά πολλοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τον πραγματικό κίνδυνο ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένου του προσωπικού ιστορικού υγείας, του γενικού τρόπου ζωής και άλλων ειδικών περιστάσεων. Επιπλέον, τα αποτελέσματα μιας μεμονωμένης μελέτης θα πρέπει να



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

εξετάζονται στο πλαίσιο άλλων ερευνητικών και ιατρικών συμβουλών, καθώς τα επιστημονικά ευρήματα συχνά απαιτούν αναπαραγωγή και επιβεβαίωση από πρόσθετες μελέτες.

Εν κατακλείδι ο ΣΥΔΙΚΥ επιφυλάσσεται να παρουσίαση της τελική του θέση με την αναμενόμενη ανακοίνωση του ΠΟΥ για το θέμα της Ασπαρταμης. Μέχρι τότε, η σοφή ρήση παν μέτρο άριστον θα πρέπει να ακολουθείται και σε αυτή την περίπτωση.

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Δρ Ελένη Π. Ανδρέου, RDN, LD
Κλινική Διαιτολόγος
Πρόεδρος Συ.Δι.Κυ.

Πηγές:

- Butchko HH, Stargel WW, Comer CP, Mayhew DA, Benninger C, Blackburn GL, de Sonnevile LM, Geha RS, Hertelendy Z, Koestner A, Leon AS, Liepa GU, McMartin KE, Mendenhall CL, Munro IC, Novotny EJ, Renwick AG, Schiffman SS, Schomer DL, Shaywitz BA, Spiers PA, Tephly TR, Thomas JA, Trefz FK. "Aspartame: Review of Safety." Regulatory Toxicology and Pharmacology. 2002 Apr;35(2 Pt 2):S1-S93.
- Magnuson BA, Burdock GA, Doull J, Kroes RM, Marsh GM, Pariza MW, Spencer PS, Waddell WJ, Walker R, Williams GM. "Aspartame: A Safety Evaluation Based on Current Use Levels, Regulations, and Toxicological and Epidemiological Studies." Critical Reviews in Toxicology. 2007 Jul;37(8):629-727.
- Schiffman SS, Rother KI. "Sucralose, A Synthetic Organochlorine Sweetener: Overview Of Biological Issues." Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B: Critical Reviews. 2013;16(7):399-451.
- European Food Safety Authority (EFSA). "Scientific Opinion on the re-evaluation of aspartame (E 951) as a food additive." EFSA Journal. 2013;11(12):3496.
- Renwick AG. "The intake of intense sweeteners - an update review." Food Additives & Contaminants Part A. 2006 Sep;23(3):327-38.
- Magnuson BA, Carakostas MC, Moore NH, Poulos SP, Renwick AG. "Biological fate of low-calorie sweeteners." Nutrition Reviews. 2016 May;74(5):670-89.
- Gardana C, Simonetti P, Canzi E, Zanchi R, Pietta P. "Metabolism of Stevioside and Rebaudioside A from Stevia Rebaudiana Extracts by Human Microflora." Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2003 Nov 5;51(23):6618-22.
- Tandel KR. "Sugar substitutes: Health controversy over perceived benefits." Journal of Pharmacology & Pharmacotherapeutics. 2011 Oct-Dec;2(4):236-43.
- Renwick AG, Molinary SV. "Sweet-taste receptors, low-energy sweeteners, glucose absorption, and insulin release." The British Journal of Nutrition. 2010 Sep;104(10):1415-20.
- U.S. Food and Drug Administration (FDA). "High-Intensity Sweeteners." Accessed from: <https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/high-intensity-sweeteners>