

## Is dit wat wij willen???

### Wist u dat:

- naast de in het nieuws gekomen enthousiaste berichten en geruststellende onderzoeken er ook berichten en onderzoeken zijn die niet onder onze aandacht worden gebracht?
- bedrijven en organisaties een eenzijdig beeld geven over kunstmatige zoetstoffen?
- ook in ons land bedrijven en organisaties maximaal aanbevolen doseringen van kunstmatige zoetstoffen noemen?
- het niet altijd op etiketten van producten duidelijk te zien is of er kunstmatige zoetmiddelen zijn verwerkt? Dat aspartaam wordt aangeduid als bijvoorbeeld E951, aspartaam, smaakversterker of phenylalanine? Dat aspartaam wordt verkocht onder namen als NutraSweet, Canderel en Hermesetas? Dat saccharine wordt verkocht in bijvoorbeeld Natrena?
- Er een natuurlijke en vrijwel calorievrije zoetstof met de naam stevia bestaat, waar geen gezondheidsklachten of bedenkingen over bekend zijn?
- In een aantal landen het gebruik van aspartaam verboden is?
- Een eventueel alternatief voor witte suiker is: rietsuiker, oersuiker of siropen als ahornsiroop, agavestroop

## Is dit wat wij willen???

### Kijkt u ook eens op:

<http://www.aspartaam.nl>

<http://www.wijwordenwakker.org> (zie: Weg met suiker)

### Leest u ook eens:

- Wat zit er in uw eten? - Corinne Gouget (<http://www.bouillonmagazine.nl>)
- Suiker is meer verslavend dan drugs! - Sebastiaan Boom. In: Frontier Magazine
- Kanker en de rol van suiker - Tony Edwards. In: MD Wat artsen je niet vertellen, november 2007
- Zwendel smaakt zoet - Tony Edwards. In: MD Wat artsen je niet vertellen, november 2008
- Kunstsuiker aspartaam is sluipend gif - Jacques van Dam
- 100 jaar medische leugens - Randall Fitzgerald
- Gids voor de nieuwe voeding - John Elkington, Julia Hailes
- Worden wij wakker? - Marcel Messing

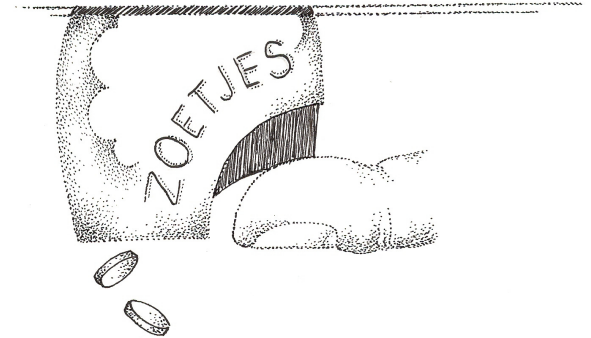
### Leest u ook eens kritisch:

- Probeer Canderel nu en proef het verschil. In: Allerhande van Albert Heijn, september 2008

Deze brochure is samengesteld door een groep bezorgde burgers uit Nederland en België

## Is dit wat wij willen???

## Aspartaam en andere kunstmatige zoetstoffen



Is het u ook al eens opgevallen dat zoveel producten synthetische zoetmiddelen zoals aspartaam bevatten?

Vraagt u zich ook wel eens af of dit allemaal nodig is en of er wellicht nadelen aan verbonden kunnen zijn?

Wilt u ook wel eens meer weten over de werking van kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam?

## Is dit wat wij willen???

### Aspartaam / additief E951

Aspartaam is de meest gebruikte kunstmatige zoetstof en is 200 keer zo zoet als suiker. Aspartaam zit bijvoorbeeld in caloriearme en suikervrije producten, frisdranken, graanproducten, desserts, kauwgom, zoetjes, multivitaminen, voedingssupplementen en geneesmiddelen. Aspartaam is samengesteld uit asparaginezuur, phenylalanine en methanol. Van alle drie de chemicaliën afzonderlijk is aangetoond dat ze hersencellen prikkelen tot ze afsterven, het hormonale evenwicht in de hersenen ontregelen en als een zenuwgif werken.

Bekende bijwerkingen van aspartaam zijn hoofdpijn, duizeligheid, darmaandoeningen, buikpijn, slapeloosheid, gewichtstoename, hyperactiviteit, concentratiegebrek, pijnlijke gewrichten, chronische vermoeidheid, depressie en verzwakking van het immuunsysteem. Deze zoetstof kan suikerziekte, Parkinson, Alzheimer, Multiple Sclerose en kanker veroorzaken.

Aspartaam is in 1965 ontdekt door James Schlatter. Door een foutje in het lab kreeg de onderzoeker aspartaam in de mond en ontdekte dat het ontzettend zoet was. Vanaf 1966 staat aspartaam bij het Amerikaanse ministerie van Defensie bekend als neurotoxisch gif en wordt de werking van de stof op

## Is dit wat wij willen???

de hersenen bestudeerd. In 1976 kwam Donald Rumsfeld met een Task Force van advocaten en politici binnen bij het bedrijf Nutrasweet. Deze Task Force heeft verschillende onderzoeken in het leven geroepen waaruit bleek dat aspartaam ongevaarlijk is. In 1981 werd aspartaam initieel goedgekeurd door de Food and Drug Administration, ondanks ook onrustbarende proeven en een unanieme afkeuring. Fabrikanten wereldwijd verdienen veel geld en oefenen grote invloed uit op de politiek.



Onderzoeken tonen aan dat aspartaam een groot gevaar is voor de gezondheid. Ook over andere kunstmatige zoetstoffen, zoals acesulfaam K en saccharine, heerst deze ongerustheid. Uit nieuw onderzoek blijkt dat kunstmatige zoetstoffen het eigen vermogen van het lichaam aantasten om de inname aan suiker of calorieën op de juiste wijze in te schatten.

## Is dit wat wij willen???

Tevens blijkt dat daardoor de snelheid, waarmee het lichaam voedsel verbruikt, vertraagt. Zo komen mensen juist aan van zoetjes.

### Nog even iets over voedseladditieven

Voedseladditieven of E-nummers worden gebruikt als conserveringsmiddel en om de smaak, structuur en het uiterlijk van voedingsmiddelen te veranderen. Het gaat hier om hulpstoffen zoals kleurstoffen, emulgatoren, stabilisatoren, geleermiddelen, verdikkingsmiddelen, smaakstoffen, smaakverbetersaars, conserveringsmiddelen, anti-schuim- of klontermiddelen en glansmiddelen. Flink wat E-nummers zijn chemisch. Zij misleiden onze smaak en zijn schadelijk voor ons lichaam.

### Nog even iets over suiker

Ook echte suiker is ongezond. Bij het raffinageproces van de suikerbiet gaat de kwaliteit van deze voedingsstof achteruit. Belangrijke vitaminen en mineralen worden verwijderd en een hoge concentratie koolhydraten is het resultaat. Voor de vertering zijn de verwijderde vitaminen en mineralen noodzakelijk. Deze stoffen worden elders aan het lichaam onttrokken. De consumptie van suiker berooft het lichaam van zijn reserves. Gevolg is een verstoorde balans in lichaam en geest.