



Az aszpartám fogyasztása biztonságos, maradt az eddig érvényben lévő napi beviteli ajánlás is

Az összes élelmiszerbiztonsággal foglalkozó nemzetközi hatóság: az Egészségügyi Világszervezet (WHO) élelmiszer-adalékanyagok biztonságosságának értékeléséért felelős tudományos testülete és az Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Világszervezet (FAO), valamint a WHO közös szakértői bizottsága (JECFA) ismét megerősítette az aszpartám biztonságosságát. Nem változtattak a megengedhető napi beviteli értéken sem – hangsúlyozta a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége – maradt a 0-40 mg testtömegkilogrammonként. Ez egy olyan magas érték (kb. 9-14 db édesítőszerrel készült dobozos üdítőnek felel meg), amit normális körülmények között nem fogyaszt el egy ember egy nap. A hazai szakmai szervezet azt is leszögezi, hogy az aszpartám az egyik lerégebben és leggyakrabban vizsgált mesterséges édesítőszer, és eddig valamennyi alkalommal megerősítették a biztonságosságát a megadott napi bevitel figyelembevételével.

A mostani döntéshozatalnál a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség (IARC) állásfoglalását vették alapul, akik szerint sem káros az emberi egészségre az aszpartám. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) felhívja a figyelmet, hogy maga az IARC a 2B besorolásba kategorizálta az aszpartámot, korábban ugyanezre csoportosítottak egyébként több savanyított zöldséget is, például a csemegeuborkát, de a mobiltelefonálás és a LED lámpa használata is ebbe az alacsony kockázati körbe tartozik.

„Elengedhetetlenül fontosnak tartjuk, hogy az élelmiszerösszetevők, adalékanyagok biztonságos fogyasztását az arra hivatott hatóságok időről időre ellenőrizzék és felülvizsgálják – mondta Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke – ez így természetes. Az azonban káros, hogy az eredményt meg sem várva félrevezetően leegyszerűsített, néha szenzációhajhász és riadalomra okot adó hírek jelennek meg ezekről a szakmai vizsgálatoktól függetlenül. Ez sok emberben okozhat fölösleges riadalmat azok körében, akik például cukorbetegségük okán speciális diétára kényszerülnek és édesítőszerrel fogyasztanak. De általánosságban is rontja az élelmiszerbiztonságba vetett hitet, ha feltételezzük, hogy forgalomban lehetnek az egészségre súlyosan káros élelmiszerek.”

Az édesítőszer élelmiszer-adalékanyagok, kódszámaik az E-számok kódrendszerében az E900-as csoportba sorolva találhatóak. Az élelmiszer-adalékanyagok felhasználását illetően hazánkban ugyanaz a jogszabály érvényes, mint az Európai Unióban. Jelenleg a 1333/2008/EK rendelet írja le az adalékanyagok felhasználásának szabályait, mely szerint „egy adalékanyag csak akkor és olyan mennyiségben adható az élelmiszerhez, mely a fogyasztó egészségére nem jelent kockázatot, nem vezet félre a fogyasztót, használata technológiailag indokolt és más módon nem helyettesíthető, valamint alkalmazása előnyökkel jár a fogyasztó számára”. Egy adalékanyag engedélyezése hosszú folyamat, hiszen rendkívül sok vizsgálatnak kell alávetni mielőtt a fogyasztó asztalára kerül, illetve a folyamatosan újuló ismeretek birtokában időről-időre újra kell értékelni ezeket az anyagokat, hogy biztonságosságukat továbbra is szavatolni tudják. A hatályos rendelet előírja, hogy azoknak az adalékoknak, melyeket 2009. január 20. előtt engedélyeztek, újra el kell végezni a kockázatértékelését. Ezt a feladatot Európában az Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatal (EFSA) végzi el, míg globális szinten az Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Világszervezet (FAO) és az Egészségügyi Világszervezet (WHO).

Az édesítőszer között az aszpartám az egyik legalaposabban vizsgált élelmiszer-adalékanyag. Az 1984 óta engedélyezett édesítő biztonságosságát legutóbb 2013-ban, illetve múlt pénteken erősítették meg a hatóságok. Az adalékok tudományos értékelése, kockázatbecslése során az említett szervezetek meghatározzák a termékre vonatkozó megengedhető napi beviteli értéket, vagyis az ún. ADI-t.



Az ADI-t több állatkísérlet és toxikológiai vizsgálat eredménye alapján kalkulálják. Az emberek számára elfogadható adagot úgy határozzák meg, hogy az állatoknak veszélytelennek ítélt beviteli mennyiséget egy biztonsági faktorral (ez leggyakrabban 100) még elosztják. Így például, ha az állatnál testsúlykilogrammonként 100 mg az a legnagyobb „dózis” naponta, ami nem okoz mellékhatást, akkor ennek alapján az embernél 1 mg/kg-ban állítják be az ADI értéket.

„A mostani felülvizsgálat az aszpartámra vonatkozó megengedhető napi beviteli értéken sem változtatott – szögezte le Szűcs Zsuzsanna – maradt a testsúlykilogrammonkénti 40 mg. Összehasonlításként: 100 db aszpartám alapú édesítőtáblétában 8,5 mg van. Itthon a Magyar Élelmiszertankönyv 1-2-94/35 számú előírása rendelkezik az élelmiszerekben felhasználható édesítőszerekről, valamint az alkalmazható maximális mennyiségekről. Az aszpartám egyébként kb. 200-szor édesebb, mint a cukor, ezért nagyon kis mennyiség is elegendő belőle az édesítéshez” – tette hozzá az MDOSZ elnöke.