

Tiesitkö tämän Aspartaamista, E951:stä?

Tämä aihe on julkaistiin myös blogissani sivuna, jota ei nyt sitten ole johtuen siitä, koska blogisivusto poistui kun hostaaja vaihtui. Asiaan: koska aihealue on sen verran laaja, että se on syytä tuoda monen ihmisen tietoon, toivonkin nyt, että edes osan silmät aukeavat noiden makeutusaineiden suhteen koska Aspartaami on ehkä pahin sivuoireita aiheuttava makeutusaine ja osa valmistajista Suomessa on luopunut sen käytöstä tuotteissaan joko täysin tai osittain ja korvannut aineen turvallisena pidetyllä sukraloosilla, joka on kuin sokeria, mutta reilusti yli 150x makeampaa. Lue alta Aspartaamista, tämä sama aihe on blogissani julkaisuna, mutta tämä on sille varattu asiasivu isoallo.netissä.

<http://sukupuutto.blogspot.com/2009/01/pieni-lisaineopas.html>

Googletin ihan koemielessä sanoin "sokerikulöörin haitat" ja tuo yllä oleva osoite oli heti ensimmäisten joukossa siinä, olipa siellä aine E951, eli Aspartaami.

Mikä tämä aine on? Sillä makeutetaan limsoja, makeisia, eri ruokia kuten kiisseleitä ja keittoja...

Osa sanoo, että "tämä aine on täysin vaaraton käyttää" ja tätä ainettahan on makeutusaineissakin joita saa kaupasta ostamalla. Itse Aspartaami on noin 100-200x makeampaa kuin sokeri. Aspartaami koostuu aminohapoista: fenyylialaniinista (50%) ja asparagiini-haposta (40%) sekä metanolista (10%). Aspartaami on aiheuttanut joillekin allergiareaktioita tai päänsärkyä. Eläinkokeissa Aspartaamin todettiin aiheuttaneen isoina annoksina epilepsiaa, joskin ihmisillä tätä ei ole voitu todistaa. Muun muassa apinat saivat epileptisiä kohtauksia eräässä tutkimuksessa juotuaan maitoa, jossa oli Aspartaamia. Ihan tiedoksi, mutta tuo metanoli jota myös vapautuu, on täysin synteettistä, jota ihmisen elimistö ei voi käsitellä samoin kuin luonnon metanolia.

Aspartaami voi sisältää myös aminohappoa nimeltä aspartaatti, jolla on aivoissa glutamaatin kaltaisia sivuoireita. USA:ssa FDA:n sivuvaikutusrekisterissä on raportoituna jo yli 600 haittavaikutusta nimenomaan Aspartaamista. Migreeniä potevista 10% sai tästä aineesta (Aspartaami) päänsärkyä. Näistä haittavaikutuksista 2/3 oli neurologisia tai käytösoireita:

- **Ahdistuneisuus**
- **Ärtyneisyys**
- **Masennus**
- **Unettomuus**
- **Huimaus**
- **Uupumus**
- **Muisti- ja ajattelukyvyyn heikentyminen ja oman kokemusten pohjalta asioiden unohtelu.**
- **Kouristelut ja epileptikoilla kohtausten pahentuminen (lisätty listaan 30.07.2011)**
- Ruoansulatusongelmat, kuten ripuli ja ummetus.
- Muuttunut persoonallisuus, kuten vihamielisyys, levottomuus.
- **Lihominen (ironista on se, että aspartaamituotteista on jopa sanottu sen soveltuvan erityisesti painostaan huolehtiville... älkää uskoko tätä lupausta sanaakaan, tiedän itse kokemuksesta, joka ei ole kiva kokemus, että aine E951 lihottaa.)**
- Nivelsäryt
- Kohonnut verenpaine.
- Erilaiset puhe- ja käytöshäiriöt
- Paniikkihäiriöt
- Tinnitus, eli korvien soiminen (lisätty listaan 05.01.2012)
- dna-vaurioita (lisätty listaan 28.06.2011)

Joka näitä lukee, varmaan järkyttyy, mutta itse järkytyin, kun sain tietää, mitä Aspartaami tekee erityisesti aivoille!

Aspartaamin vaikutuksia mielentilaan tutkittiin 40 masennuspotilaalla ja 40 terveellä henkilöllä, annoksena oli 30 mg/kg/päivä. Tutkimukset piti lopettaa, koska masennuspotilaiden oireet pahenivat vakavasti. Johtopäätöksenä oli se, että masennusta potevilla oli erityisen herkkä alttius Aspartaamin haitoille ja siksi heidän tulisi välttää tätä ainetta. Lapsilla, joilla oli epileptisiä poissaolo-kohtauksia, oli todettu aivosähkökäyrässä muutoksia Aspartaamin käytön jälkeen (40 mg/kg). On myös raportteja, joiden mukaan Aspartaami lisäisi kohtausten määrää ja tälle on myös näyttöä ainakin omalla kohdallani.

Aspartaami on pannassa seuraavissa maissa Elina Hytösen blogin mukaan; eli ainetta ei saa käyttää Ranskassa, Belgiassa, Kreikassa, Italiassa eikä Hollannissa. Aspartaami on kielletty myös Filippiineillä ja Japanissa.

Nyt voisikin kysyä, että minkä hiton takia tämä "myrkky" on meillä täällä Suomessa luokiteltu turvalliseksi? Kuten myös että miksi moni muu ei voi ottaa mallia toisista ja vaihtaa aspartaamin sukraloosiin tai vielä parempaa, steviaan (E960)? Steviahan on jo kauan tunnettu luontainen makeuttaja, jonka nimi tulee kasvista, josta sitä jalostetaan.

Kun vielä huomioi, että Aspartaamissa on alkoholia nimeltä metanoli, joka on tunnettu myrkky, niin miten tätä makeutusainetta vielä kehdataankin käyttää. Kävin itse läpi valmistajien sivuja, niin näistä tuotteista bongasin Aspartaami-sanana tai koodin E951, ärsyttäväksi asian tekee näissä se, ettei tarjolla ole ehkä lainkaan sokeroitua versiota samasta tuotteesta: Toisaalta tämä metanoli ei olekaan luontaista, vaan synteettistä johtuen Aspartaamin rakenteesta.

ED Scizzo Light

ED Lemon Light

ED Green Light (Lisätty: 30.07.2011)

Jaffa Yuzu Booster Light

Pommac Light

Fanta Zero

Sprite Zero

Coca Cola Zero

Coca Cola Light

Powerade-juomat*

Valion*** rasvattomat jogurtit (lisätty: 18.07.2011)

Valion sokeroimattomat mehukeitot, kaikki (lisätty: 18.07.2011)

Marli Tarhurin sokeroimattomat keitot

Hart-Sport urheilujuomajauhe **** (lisätty: 01.08.2011)

Rainbow'n Light- ja Kevytsiiderit sekä lonkerot. (Lisätty: 13.09.2011)

Rainbow'n Cola Light ja Grapefruit Tonic juomat. (Lisätty: 13.09.2011)

Rainbow'n kaikki Light-mehut ja -mehukeitot. (Lisätty: 13.09.2011)

Rainbow'n makeispussit: **Tarkista koodin E951 olemassaolo!**** (Lisätty: 13.09.2011)

Hyvää Päivää Keventävä Karpalojuoma (Lisätty: 05.01.2012) !

Hyvää Päivää Virkistävä Sitrusjuoma (Lisätty: 05.01.2012) !

! = Tieto haettu täältä: <http://www.sinebrychoff.fi>

* = Lisäksi valmistajan kotisivuilla mainittiin, että Powerade-juomista (se sininen) yksi sisältää väriä Brilljanttisininen (E133) jota en juuri muualta ole bongannut vielä (Patenttisininen on taas yllättävän yleinen väri, jota on mm. limsoissa, urheilujuomissa ja mehuissa).

** = Osassa makeispusseista voi esiintyä väriä Brilljanttisininen.

*** = Jos ette itse usko Valiosta tuota, niin katsokaas tätä:

<http://valio.fi/tuotteet/mehut-ja-marjakeitot/valio-mansikkakeitto-sokeroimaton/>

On aika outoa, että Valio kehtaa mainostaa rasvattomia tuotteitaan näin kotisivuillaan: "Valio marjakeitot ovat käyttövalmiita ja helppoja välipaloja. Marjakeiton voi nauttia kylmänä tai lämmitetynä..." Väite on totta vain osaksi, sillä Aspartaami ei kestä nimenomaan kuumennusta vaan se hajoaa jo +30 asteen lämpöön tultaessa. Siksi kannattaa lämmittää vain sokeroituja mehukeittoja! (Näemmä aiempi "painostaan huolehtiville..." teksti on vedetty pois, mutta jugurteissa se saattaa silti olla esillä tuolla.)

**** = Aspartaamin osuus ilmoitettu: 0,2 % / jauhepussi.

Päivitys toukokuu 2012: Kerran talvisaikaan koemielessä kuumensin mikrossa vähäsokerista mehukeittoa minuutin ajan ja sitten mittasin mehukeiton lämpötilan infrapunamittarilla, jolloin mukillinen mehukeittoa oli lämmennyt noin 45 asteeseen.

E133 eli Brilljantisininen on keinotekoinen, joka outoa kyllä, on Suomessa sallittu väri, vaikka moni muu maa sen kieltää, kuten Belgia, Saksa, Ranska, Ruotsi, Itävalta ja Norja.

Mutta USA:ssa metanolin rajoitus päivää kohti on 7,8 mg ja Aspartaamissa oleva metanoli (joka ei olekaan luonnon metanolia, vaan synteettinen metanoli) muuntuu jo +30 asteessa erittäin myrkylliseksi formaldehydiksi, joka on niin vahva myrky, että jo pienemmätkin annokset aiheuttavat geneettisiä ja immuunijärjestelmän muutosvaurioita. Aspartaamin ADI-luku per kilogramma (ADI tarkoittaa sitä arvoa, joka katsotaan ihmisellä virallisesti maksimiannokseksi tiettyä ainetta) on ihmisellä 40 mg ja tästä kun laskee, niin esimerkiksi 90 kiloinen ihminen voisi saada 3600 mg Aspartaamia päivässä kevytjuomista, jos niihin olisi laitettu suurin sallittu määrä Aspartaamia. Kun metanolin osuus taas on Aspartaamissa se 10 prosenttia, niin voi vain kuvitella, miten iso annos sitä muuntuu 90 kiloissa henkilössä formaldehydiksi jos lämpö on +30 astetta tai yli ja kun kesäisin limut ja tavarat, joissa on Aspartaamia, tuodaan kuluttajien saataville kauppoihin, niin jos ei ole riittävän viileätä kaupan varastoissa ja rekassa, niin jo silloin on se vaara, että Aspartaamia sisältävissä tuotteissa muodostuu sitä ihmiselle vaarallista myrkyä. Suurin riski onkin juuri kesähelteillä, kun joku light-limsa (tai muu juoma) on kauan yli +30 asteen lämmössä.

Itse luovuin Aspartaamista täysin helmikuun puolivälissä 2011. (Aiemmin muistin että maaliskuussa, mutta asia selkisi tunnetusta yhteisösivustosta.) Lähes heti sen jälkeen, epileptikko kun olen, niin epileptiset poissaolo-kohtaukset vähenivät huomattavasti, jopa niin, että kohtauksia ei ole ollut lainkaan päivässä. Nekin kohtaukset, joita tulee, ovat hyvin lieviä ja niitä on erittäin vaikea havaita, tosin vuonna 2011 oli jokunen pidempi poissaolo-kohtaus mutta ei isoja tajuttomuuskohtauksia. Kohta lisäaineen hylkäämisen jälkeen myös ruokahalu (jota ennen luultiin lääkkeen sivuoireiksi) väheni selvästi ja samoin paino alkoi vähetä ja mielialassakin tapahtui muutoksia, olen ollut sen jälkeen ystävällisempi persoona muille ihmisille ilman erityistä ujoutta. Nykyisin paino on vakiintunut noin siihen 130 kg:n tienoille.

Sitten ne, jotka uskovat, ettei Aspartaami ole vaaraksi ihmiselle, ovat väärässä, koska Aspartaamin salakavaluus on siinä, että se altistaa eri oireille jotka vaihtelevat ihmisillä. Eli aspartaamille siis altistuu ja kauanko se vie aikaa, niin se voi olla kuukausista muutama vuoteen. Itse tässä kerran join erästä "hyvän näköistä" juomaa ja **heti palasi tietyt oireet pariin päivää: vihamielisyys, pinnan herkkä palaminen ja ahdistuminen** juonut, oireet loppuivat. Sattumaako vai ei?. Kun en enää tätä juomaa.

Adressit.com:ssa on käyty aiheesta keskustelua laajalti viime vuonna ja muun muassa nimimerkki "Milli72" kertoo sivulla syöneensä aiemmin paljon kevytjuotteita kunnes tuli outoja oireita, kuten hengenahdistusta, yskimistä, naaman kutinaa suun ympäristössä, huulten turpoamista ja sitä seurasi ihon kuoriutumisen huulista ja suun ympäriltä, sekä nenästä, otsasta ja poskipäistä. Hän kirjoittaa sitten: "Lopetin aspartaamin syömisen ja juomisen ja oireet poistuivat. Vuoden päästä kokeilin uudelleen tuotetta jossa on aspartaamia ja oireet palasivat heti." Samainen kirjoittaja kertoo, että oireiluja tulee aina, kun on syönyt tai juonut jotain, jossa on aspartaamia tai fenyylialaniiniin lähdeä.

Kiinnostava yhteensattuma on se, kun lopetin helmikuussa 2011 eli noin vuosi sitten aspartaamin käytön saatuaani "kaverin" antaman linkin takaa tietää aineen vaikutuksista. Paino oli tuolloin 148 kg ja vaivasi jatkuva ruokahalu ja poissaolo-kohtauksia oli pidempiä muutamia kuukaudessa ja poissaolo-kohtauksia lyhyinäkin useita viikossa. Ruokahalu oli tosiaankin valtava tuolloin. Lopetettuani aspartaamin käytön aloin laihtua reilusti, ruokahalu väheni tuntuvasti ja makeanhimokin väheni. Samoin olen nyt 130 kg ja paino on siinä nyt ollut ja näyttää vakiintuneen tähän lukemaan, joskin heittoa molempiin suuntiin voi olla. Tämä ei ollut uusi asia, koska muutkin Aspartaamista luopuneet ihmiset ovat myös laihtuneet. Nykyisin jos pidempi poissaolo-kohtaus minulle tulee, synnä lienee väsymys ja stressi.

Tässä nyt kokeeksi jätin myös pois ruokavalikoimista kaikki ne, joissa on ainetta E950 eli Asesulfaami K joka on kuulemma Aspartaamin johdannainen. Tälläkin tuntuu olevan joitain vaikutuksia mutta kerron niistä tarkemmin kun saan paremmin tietoa muutoksista.

Joka haluaa parempaa makeuttajaa, niin kokeilee vaikka sokeria, hunajaa tai steviaa. Näistä kolmesta Stevia on luontaisenkaltaisen makeutusaine ja pahaa sivumakua ei ole ja maku on hieman aromaattinen ja makea omasta mielestäni.

Lähteenä mm:

<http://vihertaja.blogspot.com/2010/12/koodihirvio-e951.html>

<http://www.hartSPORT.fi/tuotteet/urheilujuoma/>

<http://www.magneettimedia.com/?p=6548>

<http://www.adressit.com/keskustelu/13878>

Terveisin: Pauli "Allo" Kesti Heräsikö mieli laittaa palautetta? Osoite on: pauli . kesti (at) varaani . net