

SONDERDRUCK

96+Health & Healing
Zukunftsmedizin heute



Dr. Julian Whitaker's

Dezember 1994,
Bd.4, Nr.12

Ein natürlicher, und dazu noch kalorienfreier Süßstoff

Dies ist eine *Geschichte von zwei Süßstoffen*, voll von Lärm und Wut, mit der Bedeutung, dass die FDA Sie und Ihre Kinder wieder an die Chemieunternehmen verkauft hat, und Sie zu ahnungslosen Verbrauchern von einem offenkundig toxischen Süßstoff geworden sind. Die FDA hat die Verwendung eines vollkommen ungefährlichen natürlichen Süßstoffes abgeblockt.

Wenn Sie Diät-Getränke zu sich nehmen oder *Equal* oder *NutraSweet* in Ihren Kaffee tun, dann sollten Sie jetzt aufhorchen. Diese Süßstoffe enthalten Aspartam, welches von der FDA erstmals 1974 anerkannt wurde. Diese Anerkennung wurde wieder aufgehoben, nachdem zwei Studien gezeigt haben, dass dieser Stoff bei Laborversuchen an Tieren Gehirntumore verursachte.

Diese Studien wurden nie widerlegt, und man anerkannte Aspartam trotz dieser Studien 1981, und für die Herstellung von Leichtgetränken 1983. Den Angaben des nationalen Krebsinstitutes (National Cancer Institute) zufolge, gab es 1983-1987 einen alarmierenden Anstieg von Fällen mit Gehirntumoren. Die geschätzte prozentuale Änderung übers Jahr gesehen (EAPC = estimated annual percent change) verzeichnete einen Anstieg bei Männern von 2.1% auf 8.1%, bei Frauen von 2.1% auf 11.7%. Das könnte ein Rückschluß auf den Genuß von Aspartam-haltigen Produkten sein.

Aspartam hat sowohl potentielle als auch reelle toxische Eigenschaften. Meine Mitherausgeberin Jane Heimlich hat in der Health & Healing Ausgabe vom Januar 1993 einen Artikel darüber veröffentlicht, während ich alternative natürliche Süßstoffe wie Sucanat oder Honig vorgeschlagen habe.

Aber es gibt einen natürlichen, kalorienfreien und völlig unbedenklichen Süßstoff – Stevia.

Probieren Sie einen natürlichen, ungiftigen, kalorienfreien Süßstoff

Stevia ist ein Heilkraut, das in Südamerika schon seit Hunderten von Jahren als Süßstoff verwendet wird. Es ist kalorienfrei und hat in Form von Pulverkonzentrat eine Süßkraft, die 300 mal größer ist, als die von Zucker. Stevia wird in vielen Gebieten auf der ganzen Welt verwendet. In Japan, zum Beispiel, vereinnahmt Stevia 41% des Süßungsmittelmarktes, einschließlich Zucker, und wurde in der Japanischen Diät-Coke solange eingesetzt, bis man es durch Aspartam ersetzt hat, um sich dem weltweiten Standard anzupassen. Es gibt keine Berichte über Giftigkeit von Stevia, das täglich von Millionen Menschen konsumiert wird.

Die Prüfung/Wahrheit über Aspartam

Nicht so bei Aspartam-Süßstoffen, wie Equal oder NutraSweet. Bis Februar 1994 wurden der FDA 6.888 Gegenanzeigen gemeldet. Tatsächlich betreffen über 75% aller Nicht-Drogen-Reklamationen an die FDA Aspartam. Diese Reklamationen beinhalten Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gemütsveränderungen, Erstarrungen, Erbrechen oder Übelkeit, Muskelkrämpfe und Verkrampfungen, und auch Unterleibsschmerzen- und Krämpfe. Es gibt auch eine

beträchtliche Anzahl von Berichten über Blickfeldveränderung, Gelenkschmerzen, Hautschädigungen, Gedächtnisschwund und Anfällen. Fünf Todesfälle wurden der FDA vor 1987 gemeldet und möglicherweise mit Aspartam in Verbindung gebracht. Dies ist nur ein kleiner Auszug von bekannten Gegenanzeigen, die durch Aspartam hervorgerufen werden. Die meisten Menschen würden dieses Problem nicht mit Aspartam in Verbindung bringen, und selbst wenn, dann würde sich nur eine kleine Anzahl von Menschen, darunter auch Ärzten, sich die Zeit nehmen, um die Vorfälle der FDA zu melden. Ich schätze, dass pro Gegenanzeige 10 bis 100 Fälle unerkannt oder ungemeldet bleiben, das wäre eine Größenordnung von 70.000 bis 700.000 Fällen.

Ralph G. Walton, Direktor und Vorsitzender des Zentrums für Verhaltensforschung des Western Reserve Care Systems hat Berichte veröffentlicht, die verdeutlichen, wie durch die nervenreizende Wirkung von Aspartam nicht nur die Schwelle für die Gefahr von Anfällen, Psychosen, Depressionen und anderer psychologischer Störungen bzw. Störungen des Zentralnervensystems herabgesetzt wird, sondern auch solche Störungen ausgelöst werden. In einer seiner Studien hat er dargestellt, dass Menschen, die bereits in Hinsicht auf Gemütsstörungen vorbelastet waren, eine erheblich höhere Anzahl von Gegenanzeigen auf Aspartam aufwiesen, als solche, die nicht vorbelastet waren. Er schätzt, dass bei Einbeziehung aller möglichen Nebenreaktionen, die durch diese Substanz hervorgerufen werden können, etwa 35% der Bevölkerung für eine Gegenreaktion auf Aspartam anfällig wären.

Dennoch sind viele dieser Berichte anekdotenhaft, sind ganz glaubhaft, bedingt durch die chemische Zusammensetzung von Aspartam. Gehirn/Gemütssymptome, wie sie durch Aspartam bewirkt werden, könnten ganz einfach durch Veränderungen der Gehirnchemie aufgrund von erhöhtem Phenylalanin ausgelöst werden.

Es gibt zahlreiche Studien, die die Sicherheit von Aspartam untermauern. Mein Einwand ist der, dass die Studien auf dem Gebrauch von Aspartam-Kapseln basieren, und nicht, wie üblich als Zusatzstoff in Nahrungsmitteln.

„Holz-Alkohol“ in Ihrer Nahrung

Viel wichtiger ist vielleicht die Bedeutung von Methanol oder Methylalkohol (das auch „Holzalkohol“ genannt wird), es ist zu 10% in Aspartam enthalten. Das Methanol wird weitergespalten in Formaldehyde (ein bekanntes Karzinogen), Ameisensäure (ein Gift, das durch Ameisen ausgeschieden wird) und Diketopiperazin (DKP, löst Gehirntumore aus). Die Absorption von Methanol wird beschleunigt, wenn das Aspartam gespalten ist, z.B. durch Erhitzen, durch Verwendung in heißen Getränken, oder wenn es durch zu lange Lagerung zerfällt. In Israel werden die Menschen davor gewarnt, große Mengen von Aspartam zu konsumieren, sowie Produkte in der Hitze zu lagern, die es enthalten. Es ist daher unglaublich, dass die FDA vor kurzem Aspartam für Backwaren zugelassen hat!

Methanol hat eine spezifisch toxische Wirkung auf die Augennerven und hat bei Menschen, die nachgemachten Whisky konsumiert haben, der mit Methanol versetzt war, zur Blindheit geführt. Die Vergiftungserscheinungen bei Konsum von Methanol sind kumulativ.

Ein Pilot namens George E. Leighton erlitt während eines Fluges so starkes Augenflimmern, dass er nicht mehr imstande war, die Instrumententafel zu erkennen und gerade noch einen Absturz vermeiden konnte. Das geschah zwei Stunden nachdem er unbedacht zwei Tassen Schokolade getrunken hatte, die mit Aspartam-haltigem Süßstoff gesüßt war. Seitdem hat er kein Aspartam mehr konsumiert, und hat keinerlei Beschwerden mehr mit Augenflimmern.

Andere Piloten hatten Anfälle, von denen sie sicher sind, dass diese durch Aspartam ausgelöst wurden, und wodurch sie ihre Fliegerlizenz verloren haben.

Wie Stevia von der FDA verhindert wurde

Stevia dagegen ist nicht nur nicht-toxisch, sondern hat einige traditionelle medizinische Anwendungsweisen. Die südamerikanischen Indianerstämme haben es als Verdauungsmittel verwendet und regional auch als Heilmittel für Wunden jahrelang benutzt. Neuere klinische Studien haben gezeigt, dass es Glukoseverträglichkeit steigern und den Blutzuckerspiegel senken kann.

Von diesen beiden Süßstoffen ist Stevia der klare Sieger bezüglich Unbedenklichkeit. Im Moment trinken Ihre Kinder noch nervenreizende Chemikalien, die mit Methanol versetzt sind.

Hierzulande hat Stevia in den 80er Jahren als unbedenkliches Süßmittel an Beliebtheit gewonnen. Celestial Seasonings, einer der größten Kräuterteeunternehmern der Welt, haben es als Süßmittel für viele ihrer Tees benutzt. 1986 kam die FDA unangemeldet in ihren Laden und beschlagnahmte ihren Steviabestand. Es wurden keine Gründe genannt. Dem Unternehmen wurde einfach mitgeteilt, sie dürften es nicht mehr für ihre Tees benutzen.

1991 hat die FDA Stevia verboten, indem sie es zu einem „bedenklichen Nahrungsmittelzusatz“ erklärte, obwohl Stevia in vielen anderen Ländern verfügbar ist. Der offensichtliche Grund für die Ausgrenzung und das Verbot von Stevia war der, dass man einen Konkurrenten zum Wirkstoff Aspartam ausschalten wollte.