

SERIÁL: VŠEOBECNÁ MEDICÍNA



Nebezpečný aspartam

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Omezování cukru je v péči o zdravé zuby pravidlem číslo jedna. Pokles kazivosti zubů je zpravidla spojován s poklesem spotřeby cukru a zvýšenou hygienou. Avšak cukr je v posledních desetiletích nahrazován ve stovkách potravin umělým sladidlem aspartamem. Jsou snad potraviny s aspartamem zdravější? Vědci i lékaři přesvědčivě dokazují, že aspartam je sladkost, která poškozují zdraví a zabíjí.

JAK PŘIŠEL ASPARTAM NA TRH?

Aspartam byl objeven v roce 1965 zcela náhodně při hledání léku proti žaludečním vředům. Chemik James Schlatter si jaksí z nedbalosti olízl palec potřísněný tekutinou a s překvapením zjistil, že tekutina s připravenou látkou chutná velmi sladce. A tak započal výzkum aspartamu, látky dvěstěkrát sladší než cukr. Objevila se naděje na náhražku sacharinu, který byl v té době obviňován ze svého podílu na vzniku rakoviny a lékařskou komunitou odmítán.

Molekula aspartamu má velice temnou a spletitou historii, která ukazuje na mechanismy v zákulisí americké společnosti. Nejruznější intervence a zájmy politiků, armády a tajných služeb, finančníků, farmaceutických společností a velkých potravinářských koncernů po dvě desetiletí vedly souboj o to, zda tato látka zůstane v arzenálu bojových chemických látek, které zcela nepozorovaně dokáží ovlivnit nervovou činnost člověka, vyvolat ztrátu paměti a navodit stav, který známe jako Alzheimerovu nemoc, nebo zda bude levným sladidlem, které zvýší zisky mnoha potravinářských koncernů.

Jedním z neohrožených badatelů, kteří usilovali o zveřejnění svých pozorování o účincích aspartamu, byl americký profesor neuropatologie a psychiatrie John Olney. Ve svých studiích prováděných na konci 60. a začátku 70. let prokázal, že aspartam poškozují mozek jak laboratorním zvířatům, tak dětem. Aspartam působí na spojeních

nervových buněk v mozku, podobně jako glutamát a vyvolává nadměrné dráždění, vedoucí až k odumření neuronů. Olney nazval tento jev excitotoxicita. Je tedy evidentní, že aspartam výrazně zasahuje do činnosti mozku a ovlivňuje chování zvířat i lidí. Olney také ukázal, že mozek novorozenců je vůči excitotoxickému poškození aspartamem 4x citlivější. U laboratorních potkanů vyvolávalo podávání aspartamu vznik nádorů v mozku. Tyto výsledky zpočátku zabrzdlily prvotní nadšení pro využití aspartamu v potravinářském průmyslu. Vedly však k jinému nápadu: Aspartam byl předložen Kongresu USA v seznamu nových bojových chemických látek. Vědělo se, že aspartam způsobuje bolesti hlavy, změny nálady, zejména deprese, nespavost, může vyvolat slepotu, narušuje inteligenci a krátkodobou paměť (<http://dorway.com/dorwblog/how-did-aspartame-get-approved-by-fda/>).

Je obtížné pochopit, proč došlo v průběhu osmdesátých let v USA k naprostému zvratu v názorech na zdravotní nezávadnost aspartamu. V současné době se na internetových stránkách objevují různé odtajněné dokumenty, které ukazují na nesmírnou složitost jednání, která nebyla motivována pouze starostí o lidské zdraví. V roce 1981 bylo schváleno použití aspartamu v nápojích a postupně bylo toto povolení rozšiřováno na další typy potravinářských výrobků, až konečně v roce 1996 poskytl americký úřad pro potraviny a léky (FDA) povolení používat aspartam ve všech druzích potravin (<http://www.aspartamekills.com/mpvalley/>). Pub-



likace vědců, které ukazovaly na nepříznivé vedlejší účinky aspartamu, byly ve velkých vědeckých časopisech odmítnuty, mnohé výsledky byly zfalšovány nebo se ztratily, badatelé zemřeli a na trh bylo uvedeno sladidlo „bezpečné jako mateřské mléko“.

Podle statistik se v roce 1985 zkonsumovalo 6 900 000 liber aspartamu (pod obchodním názvem NutraSweet a Equal); v roce 1986 to bylo 15 700 000 liber a v roce 1987 17 100 000 liber. Odtajněné dokumenty nasvědčují tomu, že FDA byly přítom vedlejší účinky aspartamu velmi dobře známy: oficiální dokument FDA uvádí 92 symptomů působení aspartamu. Mezi nimi jsou například bolesti hlavy (v 21% z 1847 zkoumaných osob), závratě, změny nálady, nevolnosti a zvracení, změny vidění, křeče, bolesti břicha atd. V roce 1995, kdy byl tento dokument zpracován, mělo 46 % zaznamenaných problémů původ v pití nápojů slazených aspartamem (zejména Pepsi, Coke, ledové čaje a limonády).

Aspartam se v současné době používá v téměř všech „dietních“ nápojích, nízkokalorických jogurtech, krémech, sušenkách, zmrzlínách, žvýkačkách; v cereáliích určených pro snídani, najdeme ho i v lécích, v rozpustných a šumivých potravinových doplňcích a minerálech, v různých vitamínech, v potravinách pro diabetiky, ve „zdravých“ bonbonech. Američtí odborníci spočítali, že aspartam je na trhu ve více než pěti tisících druzích potravin.

SLOŽENÍ ASPARTAMU

Zmínili jsme se o tom, že molekulu aspartamu synteticky připravil chemik Schlatter. Její jednotlivé složky jsou zjevně pro lidské zdraví škodlivé. Aspartam obsahuje 50 % aminokyseliny L-fenylalaninu. Osoby, které trpí genetickou poruchou fenylketonurií nedokáží fenylalanin metabolizovat; její nahromadění v mozku je příčinou změn nálady a chování. Kromě toho výrazně ovlivňuje mozkovou činnost aminokyselina aspartát (tvoří 40 % aspartamu), která rovněž proniká do mozku. Po zahřátí aspartamu nad 300C, k čemuž dochází v procesu přípravy některých potravin, vzniká metanol. Metanol se v těle oxiduje na kyselinu mravenčí a neurotoxin formaldehyd.

Množství metanolu vznikajícího z aspartamu není malé: jeden litr bublinkového nápoje oslazeného aspartamem obsahuje asi 56 mg metanolu. Náruživí konzumenti takových nápojů mohou denně pozřít až 250 mg metanolu denně, což přesahuje 32x limit FDA pro metanol. Je všeobecně známo, že metanol poškozují oční nervy a může vyvolat slepotu. Nezralá nervová tkáň plodů a kojenců metanol nedokáže tolerovat.

EXISTUJÍ DŮKAZY O ŠKODLIVOSTI ASPARTAMU?

John Olney, který neustal ve svém boji proti používání aspartamu v potravinách, analyzoval v roce 1996 údaje Ná-

rodního ústavu pro rakovinu USA, podle kterých se po zavedení aspartamu v nápojích v roce 1984 zvýšil výskyt vysoce maligních nádorů mozku o 1 310 případů v porovnání s předešlými léty. Poškození mozku po konzumaci aspartamu v podobě ztráty paměti a inteligence popisuje mnoho lékařů u osob, které při redukční dietě konzumovaly nápoje s aspartamem. Zatímco krátkodobou ztrátu paměti je možné po přerušení konzumace aspartamu vyléčit, dlouhodobější poškození je nevratné.

Společně s profesorem Blaylockem, autorem knihy „Excitotoxins - tastes that kill“ (Excitotoxiny – chutě, které zabíjejí), propagujeme teorii, že aspartam patří do souboru příčin, které se v USA podílejí na rozsáhlém výskytu dětského autismu. Zatímco v polovině 80. let bylo v USA autizmem postiženo jedno dítě z 10 000, v současné době je to již jedno ze sta dětí školního věku. Profesor Partridge v roce 1984 upozornil, že americké dítě aspartamu prakticky neunikne: konzumuje ho denně v nápojích jako je kola, ledový čaj, mléčné koktejly, pudinky, zmrzliny. Podle naší teorie se jedná o synergistické působení aspartamu, glutamátu, fluoridů z pitné vody, hliníku a nadměrné imunologické stimulace při nevhodném systému očkování (www.autizmus.cz).



Již v původních experimentech pozoroval Olney, že podávání aspartamu vyvolává u pokusných zvířat obezitu a diabetes. To bylo potvrzeno v řadě jiných laboratoří. A přesto je aspartam dodáván do „dietních“ nápojů a potravin pro diabetiky, přesto je doporučován v redukčních dietách. Aspartam vyvolává nadměrné přejídání. Americká společnost si láme hlavu nad zvyšováním výskytu až patologické obezity v poslední dekádě. Je veřejným tajemstvím, že výrobci aspartamu štědře sponzorují odborné společnosti, které aspartam na základě „vědeckých“ poznatků doporučují.





V současné době se již i v předních vědeckých časopisech objevují práce, které dokumentují patologické účinky aspartamu. U laboratorních zvířat i v klinických pozorováních u lidí bylo prokázáno, že kromě uvedených problémů vyvolává dlouhodobá konzumace aspartamu

- poškození trávicího traktu
- zažívací problémy, nevolnosti
- poškození jater a ledvin
- bolesti hlavy
- zvýšený příjem jídla
- rozostřené vidění
- nespavost
- hyperaktivitu
- poruchy nálady
- deprese a zvýšený sklon k sebevraždě
- ztrátu energie a únavu
- bolesti svalů a kloubů
- poruchy sluchu
- ztrátu chuti
- riziko vzniku rakoviny.

Zjištění z nedávné doby o tom, že aspartam má podíl na vzniku leukémie a lymfomů vyvolalo bouřlivé reakce lékařů a vědců, kteří prohlašují, že toto sladidlo se vůbec nemělo na trhu objevit. Také v Evropě se objevuje volání po přehodnocení rozhodnutí Evropské Komise ohledně povolení aspartamu s odvoláním zejména na působení jeho metabolitů metanolu/formaldehydu a fenylalaninu. Na evropském trhu má aspartam označení E951.

VETERÁNI VÁLKY V ZÁLIVU

Je téměř osudové, že rozsáhlý soubor osob, které pravidelně konzumovaly aspartam v nápojích, byli vojáci USA v průběhu války v perském zálivu v roce 1991. Do Saudské Arábie se vojákům posílaly dietní nápoje zdarma. Palety s nápoji byly vystavené pouštnímu slunci po řadu týdnů. Veteráni také vyprávěli, že když nebylo v poušti nic na práci, seděli okolo a popíjeli dietní nápoje celý den.

Stížnostem veteránů války v zálivu se zprvu nepřikládala velká pozornost. Je také velmi obtížné označit jednu příčinu souboru obtíží, který dostal název „syndrom války v zálivu“. Avšak stejně dobře je možné konstatovat, že syndrom války v zálivu je otrava aspartamem. Trpí jím asi 100 000 ze 697 000 Američanů, kteří sloužili v akci Pouštní Bouře. Podle názorů oficiálních míst neexistuje žádný specifický syndrom války v zálivu. Muži i ženy mají pouze určité projevy posttraumatického stresu, podobně jako veteráni jiných válek. Mohli prý být také částečně zasaženi chemickými bojovými látkami s organofosfáty (zejména sarinem) používanými v severním Iráku. Avšak tomu oponují zúčastnění generálové – Colin Powell a Norman Schwarzkopf. Argumentují tím, že sarin je chemická látka, která vyvolává bezprostřední příznaky, nikoliv dlouhodobé jako aspartam (Equal, NutraSweet). Nicméně, pozdější podrobné šetření vyloučilo vystavení vojáků nervovým plynům. Je zajímavé, že syndromem války v zálivu prý ne onemocněl žádný příslušník z francouzských nebo českých posádek (ti nedostávali zdarma aspartamem slazené nápoje ad libitum)... Téměř hororově působí informace, že američtí vojáci dostali také experimentální vakcinaci. Ještě smutnější jsou fotografické dokumentace dětí, které se veteránům Pouštní Bouře narodily.

V současné době Pentagon přiznává, že 90 000 příslušníků, kteří sloužili ve válce v zálivu si stěžují na ztrátu paměti, závratě a problémy s udržováním rovnováhy, nevolnosti, únavu, chronické bolesti kloubů a svalů. Mnozí se rovněž obávají, že byla ovlivněna jejich plodnost a že jejich děti mají dvoj- až trojnásobně zvýšené riziko vývojových defektů. Že by se tedy v praxi ověřilo působení aspartamu v bojových podmínkách?

ZÁVĚREM

Současný člověk se ocitá v nejistotě výběru mezi „nezdravým“ cukrem a náhražkou sladké chuti v podobě umělých sladidel. Cyklamát v kombinaci se sacharinem byl pro slazení nápojů v USA zakázán v roce 1970 zejména proto, že tato kombinace působila vznik nádorů močového měchýře myši. Bojová chemická látka Pentagonu aspartam je nabízena milionům lidí na celém světě a její produkce přesahuje tisíce tun ročně. Ve vědecké literatuře se v poslední době diskutuje o tom, že konzumace „nízkokalorických potravin“ s aspartamem vyvolává v organismu potřebu příjmu většího množství jídla, takže se vlastně žádné kalorie neušetří. Pod dojmem poznatků o působení aspartamu volají někteří vědci po návratu k „neškodnému“ sacharinu. Zavedení aspartamu označují jako zločin století. A jakkoliv mohou mít i mnozí zastánci přírodní a zdravé výživy výhrady vůči konzumaci medu, zůstává toto sladidlo v malém množství nejlepší nabídkou k uspokojení chuti na sladké.

(as) ☒