



**Aspartam** ist ein kalorienarmer Süßstoff, der etwa 200-mal süßer als Zucker ist.

Bei der Verdauung wird Aspartam in die beiden Eiweißbausteine L-Asparaginsäure und L-Phenylalanin, die von Natur aus in den meisten proteinhaltigen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Milchprodukten und Gemüse vorkommen, sowie in kleine Mengen Methanol aufgespalten. Phenylalanin ist eine lebenswichtige Aminosäure. Methanol findet sich von Natur aus im menschlichen Körper und auch in vielen Lebensmitteln. Der Methanol-Anteil von Aspartam ist im Vergleich zu dem Anteil in vielen natürlichen Lebensmitteln äußerst gering. Zum Beispiel liefert ein Glas Tomatensaft 5- bis 6-mal mehr Methanol als dieselbe Portion eines mit Aspartam gesüßten Erfrischungsgetränkes.

Weil Aspartam aus Eiweißbausteinen besteht, ist es nicht völlig kalorienfrei, sondern enthält - wie jeder Eiweißstoff - vier Kalorien pro Gramm. Aber aufgrund seiner hohen Süßkraft fallen diese Kalorien nicht ins Gewicht. Während ein Liter mit Zucker gesüßtem Colagetränk beispielsweise mehr als 400 Kalorien enthält, hat das entsprechende Colagetränk mit Aspartam gesüßt nur zwei Kalorien.

Die besondere Zusammensetzung von Aspartam ist auch dafür verantwortlich, dass dieser Süßstoff durch starke Erhitzung oder lange Lagerung langsam an Süßkraft verliert. Er wird dann teilweise abgebaut, was seine Sicherheit jedoch nicht beeinträchtigt. Der kleine Nachteil in der Stabilität wird aber durch den guten Geschmack von Aspartam ausgeglichen. Aspartam kann als Einzelsüßstoff wie auch in Kombination mit anderen Zuckerersatzstoffen verwendet werden. Darüber hinaus kann Aspartam den Geschmack von Aromen verstärken.