



Aspartam und Krebs

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 09 Mai 2020

Schon ein Light-Getränk pro Tag kann laut einer aktuellen Studie zu einer höheren Krebsgefahr führen. Bekannt war bisher, dass Softdrinks das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko erhöhen sowie zu Gehirnschäden und bei schwangeren Frauen zu einem höheren Frühgeburtenrisiko führen könnten.

Softdrinks erhöhen Krebsrisiko

Sie stehen auf Cola light, auf Eistee ohne Zucker, auf den roten Bullen sugarfree oder auf Diät-Fruchtschorle? Alle diese Light-Getränke haben eines gemeinsam: Sie enthalten den Süsstoff Aspartam und erhöhen vermutlich aus diesem Grund das Krebsrisiko. Das zumindest ist das wenig

beruhigende Ergebnis einer aktuellen Untersuchung, bei der sich herausstellte, dass [zuckerfreie Softdrinks](#) das Risiko für Leukämie (Blutkrebs) erhöhen können.

Bei Männern - so die Studie - zeigte sich durch Diät-Limo-Konsum ferner auch ein höheres Risiko für multiple Myelome (Knochenmarkskrebs) und für das Non-Hodgkin-Lymphom, einer Art Lymphdrüsenkrebs.

Besagte Studie wurde im Vergleich zu anderen Untersuchungen, die sich bislang dem Thema Aspartam als möglichem Krebserreger angenommen hatten, über einen sehr viel längeren Zeitraum durchgeführt.

Gleichzeitig ist es die bisher umfangreichste und detaillierteste Aspartam-Studie und damit deutlich ernster zu nehmen als frühere Studien, in denen anscheinend kein besonderes Krebsrisiko durch Süsstoff-Verzehr erkannt wurde.

Die bisher gründlichste Studie zu Aspartam

Um die Auswirkungen der mit Aspartam gesüßten Softdrinks auf die menschliche Gesundheit herauszufinden, analysierten die Forscher Daten der Nurses Health Studie und der Health Professionals Follow-Up Studie. Insgesamt 77.218 Frauen und 47.810 Männer nahmen an den beiden Studien teil, die über einen Zeitraum von 22 Jahren andauerten.

Alle zwei Jahre wurden die Studienteilnehmer mit Hilfe eines ausführlichen Fragebogens zur Ernährung befragt. Darüber hinaus wurde ihre Ernährungsweise alle vier Jahre erneut beurteilt. Vorhergegangene Studien, in denen keine Verbindung zwischen Aspartam und Krebs festgestellt werden konnte, untersuchten die Studienteilnehmer nur zu einem einzigen Zeitpunkt, wodurch die Genauigkeit dieser Studien doch sehr bezweifelt werden darf.

Ab einer Diät-Limo pro Tag steigt die Krebsgefahr

Die Ergebnisse der aktuellen Aspartam-Studie zeigten nun Folgendes: Schon eine Dose Diät-Limo von 355 ml am Tag führt - verglichen mit Kontrollpersonen, die keine Diät-Limos tranken - zu

- einem um 42 Prozent höheren Risiko für Leukämie (Blutkrebs) bei Männern und Frauen,
- einem um 102 Prozent höheren Risiko für multiple Myelome (Knochenmarkskrebs) bei Männern und
- einem um 31 Prozent höheren Risiko für das Non-Hodgkin-Lymphom (Lymphdrüsenkrebs) bei Männern.

Tonnenweiser Verbrauch von Aspartam

Welcher Stoff in den Light-Getränken nun konkret das erhöhte Krebsrisiko mit sich bringt, ist ungewiss. Sicher ist jedoch, dass Diät-Softdrinks die (bei weitem) grösste Quelle für Aspartam in der Ernährung des Menschheit darstellen. Jedes Jahr konsumieren allein die US-Amerikaner 5.250 Tonnen Aspartam (die Europäer 2.000 Tonnen), wovon ungefähr 86 Prozent (4.500 Tonnen) in den täglich konsumierten Light-Getränken enthalten ist.

Frühere Studien wurden bestätigt

Interessant sind in diesem Zusammenhang auch die Ergebnisse einer Studie aus dem Jahr 2006. Dabei erhielten 900 Ratten regelmässig Aspartam und wurden während ihrer gesamten Lebensdauer sorgfältig beobachtet. Obwohl diese Studie an Ratten durchgeführt wurde und immer wieder kritisiert und angezweifelt wurde, rückt sie nun erneut ins Rampenlicht.

Jene Ratten nämlich, die Aspartam gefressen hatten, zeigten genau dieselben Krebsarten wie die Diät-Limo-trinkenden Menschen in oben erwähneter Studie: Leukämie und Lymphome.

Die beste Limo ist keine Limo

Falls Sie jetzt mit dem Gedanken spielen sollten, statt Ihrer Cola light doch lieber wieder zur normalen, also mit Zucker gesüsst Cola zu greifen, dann hält die beschriebene Studie für Sie noch eine kleine Überraschung bereit: Männer nämlich, die eine oder mehrere "normale" zuckerhaltige Limonaden am Tag tranken, wiesen ein noch höheres Risiko für das Non-Hodgkin-Lymphom auf als die Diät-Limo-Männer. Die gesündeste Limonade ist also eindeutig gar keine Limonade.

Lesen Sie auch: [Erfrischendes Vitaminwasser - selbst gemacht](#)

Quellen

1. Schernhammer ES *et al.*, "Consumption of artificial sweetener- and sugar-containing soda and risk of lymphoma and leukemia in men and women." *Am J Clin Nutr.* 2012 Dec;96(6):1419-28. doi: 10.3945/ajcn.111.030833. (Der Konsum von süsstoff- und zuckerhaltigem Soda und das Risiko von Lymphomen und Leukämie bei Männern und Frauen.)
2. Soffritti M *et al.*, "First experimental demonstration of the multipotential carcinogenic effects of aspartame administered in the feed to Sprague-Dawley rats." *Environ Health Perspect.* 2006 Mar;114(3):379-85. (Erste experimentelle Darlegung der multipotentkrebserregenden Wirkung von Aspartam im Fressen von Sprague-Dawley Ratten.)
3. Soffritti M *et al.*, "Life-span exposure to low doses of aspartame beginning during prenatal life increases cancer effects in rats." *Environ Health Perspect.* 2007 Sep;115(9):1293-7. (Die lebenslange Verabreichung von geringen Dosen Aspartam ab der vorgeburtlichen Lebensphase erhöht Krebs bei Ratten.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker