

# ASPARTAAM

## Om te onthouden

www.ZOETSTOFFEN.eu



200x zoeter dan suiker

ASPARTAAM

1981: eerste toelating

6000 producten met aspartaam

NUT: helpt de calorietoever te beperken

CONSUMPTIENIVEAU in België<sup>1</sup>:

6,8% van de ADI\*  
= MATIGE verbruiker



13% van de ADI\*  
= GROTE verbruiker

\* Aanvaardbare Dagelijkse Inname

Maximale hoeveelheid die zonder risico verbruikt kan worden

40 mg per kg lichaamsgewicht / dag

Voorbeeld van een dag gezoet met aspartaam\*

VROUW, 35 JAAR, 65 KG



JONGEN, 10 JAAR, 30 KG



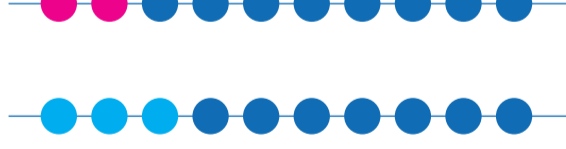
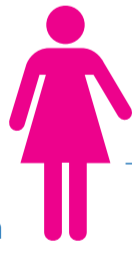
TOTAAL: 570 mg aspartaam

= 21,9% van de ADI

TOTAAL: 358 mg aspartaam

= 29,8% van de ADI

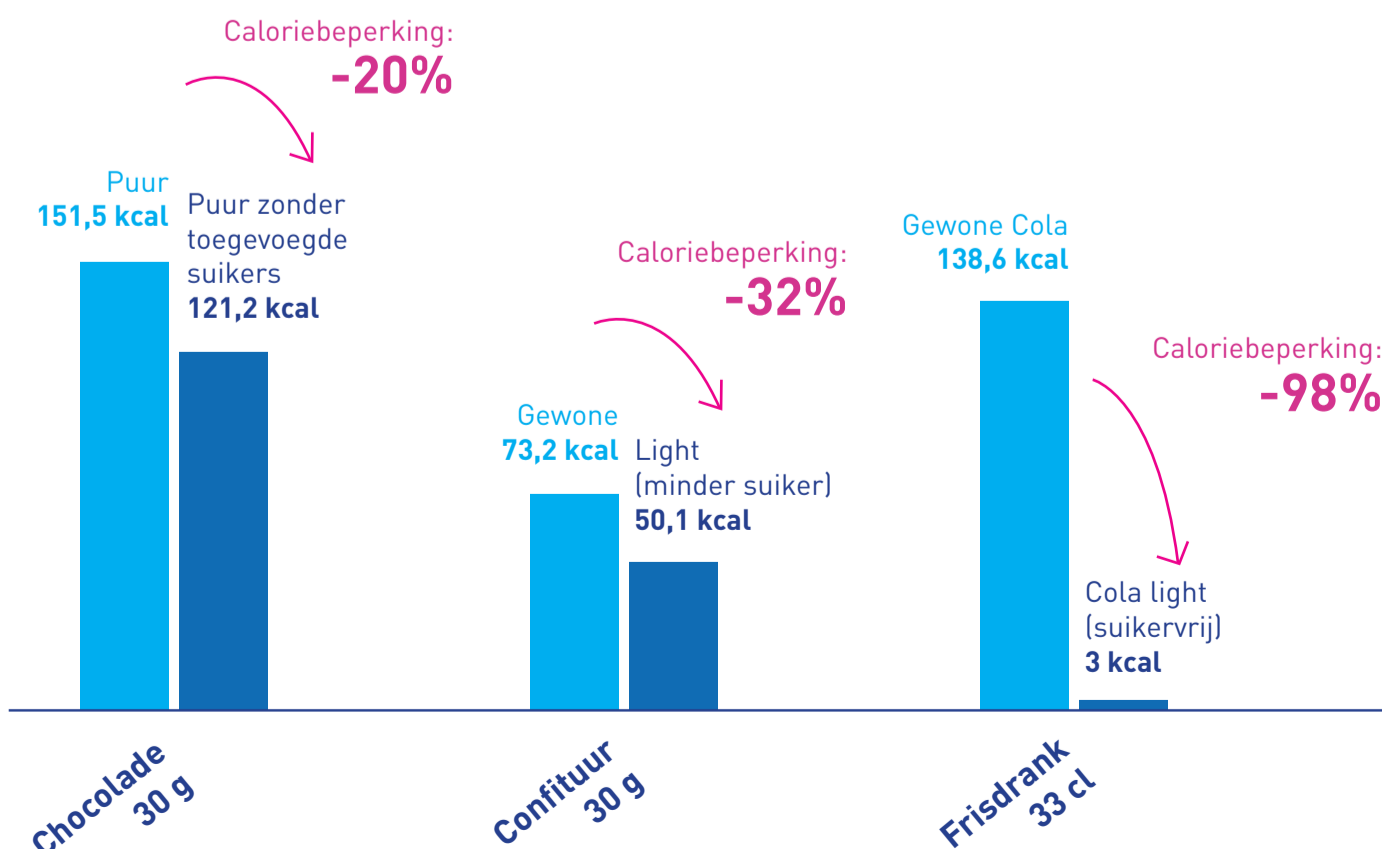
Max. ADI: 2600 mg aspartaam



Max. ADI: 1200 mg aspartaam

## Aspartaam en caloriebeperking

Het gebruik van laagcalorische zoetstoffen resulteert in een calorievermindering die verschillend is in functie van het voedingsmiddel.<sup>2</sup>



Referenties:  
1. WIV, J. Van Loco, 2010  
2. Internubel

\* Op basis van de maximale toegelaten hoeveelheid aspartaam voor alle voorgestelde voedingsmiddelen en dranken; het gehalte aan aspartaam ligt meestal lager