

Aspartam

Aspartam ist ein synthetisch hergestellter Süßstoff

Was ist Aspartam?

Aspartam ist ein synthetisch hergestellter Süßstoff (Markennamen zum Beispiel NutraSweet, Canderel). Der Süßstoff leitet sich von den beiden Aminosäuren Asparaginsäure und [Phenylalanin](#) ab, die miteinander zu einem Dipeptid verknüpft sind.

Wie wird Aspartam eingesetzt?

Aspartam hat einen Energiegehalt von 410 kcal auf 100 g, ungefähr so viel wie Zucker. Aufgrund seiner höheren Süßkraft, die ungefähr 180-mal so stark ist wie die des Zuckers, wird es in viel geringeren Mengen eingesetzt, so dass mit Aspartam gesüßte Lebensmittel in der Regel einen erheblich niedrigeren Energiegehalt haben als solche, die mit Zucker gesüßt sind. Es kann daher bei der Zusammenstellung einer kalorienarmen Diät hilfreich sein und ist auch für die Diabetes-Diät geeignet. Zudem verursacht es, wie die meisten Süßstoffe, keine Zahnkaries.

Aspartam ist nicht hitzebeständig; im Trockenzustand zersetzt sich Aspartam bei einer Temperatur von 196 °C. Deshalb kann es nicht zum Backen verwendet werden.