

GORZKA PRAWDA O SZTUCZNYCH SŁODZIKACH

Substytut cukru,
aspartam, wywołuje
wiele niepokojących
zaburzeń, od zaników
pamięci po nowotwory
mózgu. Mimo to
amerykański Urząd
ds. Leków i Żywności
dopuszcza do spożycia
i nadal toleruje tę
jedną z najniebezpie-
czniejszych substancji
dodawanych do
naszego pożywienia.

Mark D. Gold

©1995

35 Inman St,
Cambridge, MA 02139
USA

Tel. (617) 497 7843

E-mail: mgold@tiac.net

<http://www.tiac.net/mgold/users/health.html>

Aspartam to techniczna nazwa szeregu produktów, takich jak NutraSweet, Equal, Spoonful czy EqualMeasure. Aspartam odkryto przypadkiem w roku 1965, kiedy James Schlatter, chemik zatrudniony w G.D. Searle Company, testował lek przeciwwrzodowy. Środek ten dopuszczono do stosowania w suchych wyrobach spożywczych w roku 1981, a w napojach gazowanych w roku 1983. W rzeczywistości po raz pierwszy dopuszczono go do stosowania w suchej żywności 26 lipca 1974 roku, jednak na skutek zastrzeżeń zgłoszonych przez neurologa dra Johna W. Olneya oraz prawnika organizacji konsumenckiej Jamesa Turnera w sierpniu tego samego roku oraz po sprawdzeniu procedury badawczej zastosowanej w G.D. Searle, amerykański Urząd ds. Leków i Żywności¹ 5 grudnia 1974 roku uchylił swoją zgodę. W roku 1985 firma G.D. Searle została nabyta przez koncern Monsanto, który wydzielił następnie z siebie Searle Pharmaceuticals i NutraSweet jako niezależne firmy.

Aspartam jest obecnie najniebezpieczniejszą substancją na rynku, jaką dodaje się do żywności.

Aspartam jest przyczyną ponad 75 procent negatywnych reakcji na występujące w żywności dodatki zgłaszanych do amerykańskiego Urzędu ds. Leków i Żywności. Wiele z tych reakcji ma bardzo poważny charakter, jak choćby napady apopleksji, a nawet śmierć, o czym w lutym 1994 roku doniósł raport Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej.² Wśród 90 udokumentowanych symptomów wymienionych w raporcie znajdują się między innymi: bóle głowy/migreny, zawroty głowy, apopleksje, mdłości, drętwienie, skurcze mięśni, przybieranie na wadze, wysypki, depresja, zmęczenie, rozdrażnienie, częstoskurcz, bezsenność, zaburzenia wzroku, utrata słuchu, palpacje serca, trudności w oddychaniu, napady niepokoją, zaburzenia mowy, utrata smaku, szum w uszach, zaburzenia pamięci i bóle stawów.

Zdaniem naukowców oraz lekarzy badających negatywne skutki wywołane przez aspartam, spożywanie tego środka może wywołać lub zaostrzyć przebieg następujących chorób:³ nowotwory mózgu, stwardnienie rozsiane, epilepsja, syndrom chronicznego zmęczenia, choroba Parkinsona, choroba Alzheimera, zaniki pamięci, chłoniak, wady wrodzone, cukrzyca.

W skład aspartamu wchodzi trzy związki chemiczne: kwas asparaginowy, fenyloalanina i metanol. Napisana przez Jamesa i Phyllis Balchów książka *Prescription for Nutritional Healing (Recepta na leczenie żywnością)* zalicza aspartam do kategorii „chemicznych trucizn”. Jak się przekonamy, nie ma w tym krzty przesady.

KWAS ASPARAGINOWY (40% ASPARTAMU)

Dr Russell L. Blaylock, profesor neurochirurgii Uniwersytetu Medycznego w Missisipi, opublikował ostatnio książkę opisującą szczegółowo zniszczenia spowodowane spożywaniem nadmiernej ilości kwasu asparaginowego z aspartamu. (99 procent glutamianu sodu to kwas glutaminowy. Zniszczenia, jakie on powoduje, są również omówione w książce Blaylocka). Blaylock przytacza blisko 500 naukowych źródeł, aby wykazać, że nadmiar występujących w żywności wolnych aminokwasów, takich jak kwas asparaginowy czy glutaminowy, wywołuje szereg poważnych, chronicznych zaburzeń neurologicznych oraz wiele innych niepokojących symptomów.⁴

JAK ASPARTAM (I GLUTAMIAN) DOKONUJE ZNISZCZEŃ?

Asparagian i glutaminian działają w mózgu jak neuroprzekazniki ułatwiający przepływ informacji z neuronu do neuronu. Nadmiar tych substancji w mózgu prowadzi do śmierci pewnych neuronów, gdyż umożliwia napływ zbyt dużej ilości wapnia do komórek. Nadmiar wapnia prowadzi z kolei do powstawania zbyt dużej liczby wolnych rodników, które zabijają komórki. Ponieważ nadmiar asparagianu bądź glutamianu może doprowadzić do uszkodzeń komórek nerwowych, substancje te nazywane są „toksynami pobudzającymi” – pobudzają komórki nerwowe do śmierci.

Kwas asparaginowy należy do aminokwasów. Przyjęty w wolnej postaci (nie związany z proteinami) znacznie podnosi poziom asparaginy oraz glutaminy w osoczu krwi. Nadmiar asparaginy i glutaminy w osoczu krwi występujący wkrótce po spożyciu aspartamu albo produktów zawierających wolny kwas glutaminowy (prekursor glutaminy) prowadzi do wytworzenia wysokiego poziomu tych neuroprzekazników w pewnych obszarach mózgu.

Dzieje się tak, kiedy bariera naczyniowo-mózgowa (BBB⁵), która normalnie chroni mózg przed nadmiarem glutaminy i asparaginy, podobnie jak przed toksynami, (1) nie została w pełni wykształcona w dzieciństwie, (2) nie w pełni chroni wszystkie obszary mózgu, (3) jest uszkodzona na skutek stale powtarzających się, niekorzystnych warunków i (4) pozwala na pewien przeciek nadmiaru asparaginy i glutaminy do mózgu, mimo iż jest w pełni sprawna.

Nadmiar glutaminy i asparaginy z wolna zaczyna niszczyć neurony. Zdecydowana większość (ponad 75%) komórek nerwowych w określonym obszarze mózgu zostaje uśmiercona, zanim pojawią się jakiegokolwiek kliniczne objawy przewlekłej choroby. Do licznych schorzeń, których występowanie w udowodniony sposób wiąże się z uszkodzeniami wywołanymi przez długotrwałe oddziaływanie aminokwasu, należą między innymi: stwardnienie rozsiane, stwardnienie zanikowe boczne, utrata pamięci, zaburzenia hormonalne, utrata słuchu, epilepsja, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, hipoglikemia, otępienie towarzyszące AIDS, zmiany chorobowe mózgu i zaburzenia neuroendokrynologiczne.

Toksyny pobudzające stanowią wielkie zagrożenie dla dzieci, kobiet w ciąży, osób starszych oraz ludzi z przewlekłymi problemami zdrowotnymi. Nawet Federacja Amerykańskich Towarzystw Biologii Eksperymentalnej (FASEB), zazwyczaj naśladująca Urząd ds. Leków i Żywności, stwierdziła ostatnio, że „jest rzeczą rozsądną, aby kobiety w ciąży, niemowlęta i dzieci unikały dodatków zawierających kwas L-glutaminowy. Istniejące dowody potencjalnej reakcji wydzielania wewnętrznego, to jest podniesienie poziomu kortyzonu i prolaktyny, a także zróżnicowane reakcje mężczyzn i kobiet, wskazują na powiązanie neuroendokrynologiczne, toteż należy unikać podawania kwasu L-glutaminowego kobietom w wieku rozrodczym, jak również osobom cierpiącym na psychozę maniakalno-depresyjną”.⁶ Kwas asparaginowy z aspartamu wywiera na ciało takie same szkodliwe działanie, co kwas glutaminowy.

W chwili obecnej trwają dyskusje nad mechanizmem reakcji na nadmiar wolnego glutaminy i asparaginy. W raporcie skierowanym do FDA (Urząd ds. Leków i Żywności) do takich reakcji zaliczono:⁷ bóle głowy/migreny, mdłości, bóle brzucha, zmęczenie (blokada prawidłowego napływu glukozy do mózgu), problemy ze snem, zaburzenia widzenia, napady niepokoju, depresję i astmę.

Osoby cierpiące z powodu aspartamu często uskarżają się na utratę pamięci. Jak na ironię, w roku 1987 G.D. Searle, producent aspartamu, rozpoczął prace nad lekiem mającym zwalczyć utratę pamięci wywołaną przez uszkodzenia, których przyczyną są aminokwasy.

Blaylock jest jednym z wielu naukowców oraz lekarzy wyrażających troskę z powodu zniszczeń wywołanych przez pobudzające aminokwasy trafiające do organizmu w wyniku spożycia aspartamu i MSG. Jednym spośród licznych grona ekspertów, którzy wyrazili zaniepokojenie z powodu uszko-

dzeń wywołanych przez asparaginy i glutaminy, jest specjalizująca się w projektowaniu badań dr psychologii eksperymentalnej Adrienne Samuels. Kolejnym z nich jest dr John Olney, profesor wydziału psychiatrii Szkoły Medycznej na Uniwersytecie Waszyngtońskim, naukowiec i badacz w dziedzinie neurologii, światowy autorytet w dziedzinie toksyn pobudzających. (W roku 1971 poinformował Searle, że kwas asparaginowy spowodował powstanie dziur w mózgu myszy). Do tej dwójki należy dodać także Francisa J. Wackmana, doktora medycyny, laureata nagród Rinkela i Formana, specjalisty w zakresie pediatrii, alergii oraz immunologii.

Inni naukowcy wyrażający podobne poglądy to doktor medycyny i dyplomowany patolog sądowy John R. Hain oraz doktor medycyny, członek Amerykańskiego Kolegium Lekarskiego i Kolegium Pulmonologii, specjalista diabetek, H.J. Roberts, który wybrany został przez ogólnokrajowe czasopismo medyczne na „Najlepszego Lekarza w Stanach Zjednoczonych”.

Do tej grupy dodać należy także Johna Samuela, który opracował listę badań naukowych jednoznacznie wykazujących szkodliwość spożywania nadmiernych ilości wolnego kwasu asparaginowego i glutaminowego. Do tej długiej listy dodać można jeszcze wiele innych nazwisk.

FENYLOALANINA (50% ASPARTAMU)

Fenylalanina jest aminokwasem występującym normalnie w mózgu. Osoby z genetycznym zaburzeniem (fenylketonuria) nie mogą metabolizować fenylalaniny. Prowadzi to do niebezpiecznie wysokiego poziomu fenylalaniny w mózgu (niekiedy wręcz śmiertelnego).

Dowodzono, że przyjmowanie aspartamu, zwłaszcza w połączeniu z węglowodanami, może nadmiernie podnieść poziom fenylalaniny w mózgu nawet u osób nie cierpiących na fenylketonurię. To wcale nie jest teoria. Wiele osób, które na przestrzeni długiego czasu spożyły duże ilości aspartamu i nie chorują na fenylketonurię, mają podwyższony poziom fenylalaniny w krwi.

Podwyższony poziom fenylalaniny w mózgu może spowodować zmniejszenie ilości serotoniny, co z kolei prowadzi do zaburzeń emocjonalnych, np. depresji. Wyniki badań potwierdzają, że poziom fenylalaniny we krwi uległ znacznemu podwyższeniu u ludzi, którzy systematycznie używali aspartamu.⁸ Nawet jednokrotne użycie aspartamu powodowało wzrost poziomu fenylalaniny w krwi.

Zeznając przed Kongresem Stanów Zjednoczonych, dr Louis J. Elsas wykazał, że obecna w krwi fenylalanina może koncentrować się w pewnych rejonach mózgu i że jest szczególnie niebezpieczna dla niemowląt oraz płodu. Zwrócił również uwagę na fakt, że fenylalanina jest znacznie lepiej metabolizowana przez gryzonie niż ludzi.⁹

Opis pewnego przypadku, w którym aspartam wywołał szczególnie wysoki poziom fenylalaniny, został ostatnio przedstawiony przez *Wednesday Journal* w artykule zatytułowanym „Koszmar aspartamu”. John Cook wypijał od 6 do 8 dietetycznych napojów dziennie. Po pewnym czasie zaczęły go nękać zaniki pamięci oraz częste bóle głowy. Gdy w dalszym ciągu korzystał z tych napojów, stan jego uległ pogorszeniu. Doznawał raptownych zmian nastroju albo bez powodu wpadał nagle we wściekłość. Choć nie chorował na fenylketonurię, badania krwi wykazały obecność fenylalaniny

Nadmiar glutaminy i asparaginy z wolna zaczyna niszczyć neurony. Zdecydowana większość (ponad 75%) komórek nerwowych w określonym obszarze mózgu zostaje uśmiercona, zanim pojawią się jakiegokolwiek kliniczne objawy przewlekłej choroby.

w ilości 80 mg/dl. Doszło też do uszkodzeń mózgu, który zaczął nieprawidłowo funkcjonować. Po rezygnacji z zawierających aspartam napojów stan zdrowia Cooka uległ radykalnej poprawie.¹⁰

Jak wykazuje w swojej książce Baylock, wczesne pomiary odkładającej się w mózgu fenyloalaniny skażone były błędem. Naukowcy, którzy badali później określone rejony mózgu, a nie średni rozkład w nim całym, spostrzegli znaczny wzrost poziomu fenyloalaniny. Szczególnie widoczny jest on w podwzgórzu, rdzeniu przedłużonym i ciele prążkowym. Baylock dochodzi do wniosku, że nagromadzenie w mózgu nadmiernej ilości fenyloalaniny może wywołać schizofrenię bądź sprawić, że człowiek staje się bardziej podatny na ataki apopleksji.

Tak więc w dłuższej perspektywie czasu nadmierne spożywanie aspartamu może przyczynić się do wzrostu sprzedaży środków przeciwdziałających zanikowi serotoniny, na przykład Prozacu oraz leków przeciwko schizofrenii i apopleksji.

METANOL (ALKOHOL DRZEWNY – TRUCIZNA) (10% ASPARTAMU)

Metanol jest śmiertelną trucizną. Niektórzy mogą go pamiętać jako truciznę, która wielu alkoholików doprowadziła do ślepoty bądź śmierci. Metanol zostaje stopniowo uwolniony w jelicie cienkim, gdy grupa metylowa aspartamu styka się z enzymem chymotrypsyną.

Wchłanianie metanolu przez organizm ulega znacznemu przyspieszeniu, kiedy spożywa się go w wolnej postaci. Wolny metanol powstaje z aspartamu po podgrzaniu go do temperatury powyżej 30°C. Dochodzi do tego, jeśli zawierający aspartam produkt jest niewłaściwie przechowywany lub podgrzewany (np. wyroby „spożywcze” Jello).

Metanol rozkłada się w organizmie na kwas mrówkowy oraz formaldehyd. Formaldehyd jest śmiertelnie niebezpieczną neurotoksyną. W swojej ocenie metanolu Agencja Ochrony Środowiska stwierdza, że jest on „uznawany za truciznę o działaniu kumulacyjnym z uwagi na niewielki stopień wydalania po spożyciu. W organizmie utlenia się do formaldehydu i kwasu mrówkowego. Obie te substancje są toksyczne”. Maksymalna dawka dopuszczalna do spożycia wynosi 7,8 mg/dzień. Litr słodzonego aspartamem napoju zawiera około 56 mg metanolu. Zagorzali konsumenci zawierających aspartam produktów potrafią spożyć do 250 mg metanolu dziennie, czyli 32 razy więcej niż opracowany przez Agencję Ochrony Środowiska limit.¹¹

Do objawów zatrucia metanolem należy zaliczyć bóle i zawroty głowy, buczenie w uszach, mdłości, zaburzenia trawienno-jelitowe, osłabienie, dreszcze, zaniki pamięci, drętwotę i bóle kończyn, zaburzenia zachowania oraz zapalenie nerwów. Najbardziej znane symptomy zatrucia metanolem to problemy ze wzrokiem, obejmujące między innymi zamglenie obrazu, postępujące zawężenie pola widzenia i ciemność, uszkodzenia siatkówki i w końcu ślepotę. Formaldehyd jest znanym czynnikiem rakotwórczym, niszczy siatkówkę, wpływa na replikację DNA i powoduje wady płodu.¹²

Z braku kilku enzymów ludzie są o wiele bardziej wrażliwi na toksyczne oddziaływanie metanolu niż zwierzęta. Z tego też powodu testy aspartamu bądź metanolu dokonywane na zwierzętach nie w pełni oddają zagrażające ludziom niebezpieczeństwo, Dr Woodrow C. Monte, dyrektor Laboratorium Żywności i Żywienia na Uniwersytecie Stanowym w Arizonie, oświadczył: „Nie istnieją badania ludzi i ssaków pozwalające ocenić możliwe mutagenne, teratogenne czy kancerogenne efekty przewlekłego spożywania alkoholu metylowego”.¹³

Nie wyjaśniona do końca kwestia bezpieczeństwa przy spożywaniu aspartamu tak bardzo nie dawała mu spokoju, że wystąpił z oskarżeniem przeciwko Urzędowi ds. Leków i Żywności, domagając się przesłuchania w tej sprawie. Zwrócił się

do niego o „wstrzymanie się z akceptacją napojów, dopóki nie poznamy odpowiedzi na te ważne pytania. To nie w porządku, że składacie cały ciężar dowodu na barkach kilku osób, które ta sprawa obchodzi, ale których możliwości finansowe są ograniczone. Musicie pamiętać, że jesteście ostatnim szansem obrony amerykańskiego społeczeństwa. Kiedy dopuścicie [aspartam] do stosowania, ja i moi koledzy nie będziemy mogli nic zrobić, aby odwrócić bieg rzeczy. Aspartam dołączy wówczas do sacharyny, związków siarki i Bóg jeden wie, ilu jeszcze innych wątpliwych substancji wynalezionych na szkodę człowieka i wprowadzonych do powszechnego użytku za zgodą rządu”.¹² Wkrótce potem komisarz Urzędu ds. Leków i Żywności, Arthur Hull Hayes jr. zaakceptował stosowanie aspartamu w napojach gazowanych, a następnie przeszedł do pracy w G.D. Searle w pionie public relations.¹³

Niektóre soki owocowe oraz napoje alkoholowe zawierają niewielkie ilości metanolu. Należy jednak pamiętać, że metanol nigdy nie występuje w odosobnieniu. W każdym przypadku obecny jest również etanol, zazwyczaj w znacznie większej ilości. Etanol spełnia u ludzi rolę odtrutki na toksyczne działanie metanolu.¹¹

Oddziały uczestniczące w operacji Pustynna Burza zostały „uraczone” ogromnymi ilościami słodzonych aspartamem napojów, które w słońcu Arabii Saudyjskiej ogrzewały się powyżej 30°C. Wielu żołnierzy wróciło do domu z licznymi zaburzeniami przypominającymi objawy zatrucia formaldehydem. Mógł się do tego przyczynić wolny metanol pochodzący z napojów słodzonych aspartamem. Inne substancje powstające z rozpadu aspartamu, jak choćby (omówiona poniżej) DKP¹⁴, również mogły mieć swój udział w powstaniu tego schorzenia.

Podejmując w roku 1993 decyzję, którą można określić jedynie jako nieodpowiedzialną, Urząd ds. Leków i Żywności zaaprobował aspartam jako składnik wielu produktów spożywczych, które są zawsze podgrzewane powyżej 30°C.

DWUKETOPIPERAZYNA (DKP)

DKP jest produktem ubocznym metabolizmu aspartamu i ma swój udział w powstawaniu nowotworów mózgu. Dr Olney zauważył, że DKP łącząc się w jelicie z grupą nitrozylową tworzy związek podobny do N-nitrozylomocznika, substancji bardzo silnie stymulującej rozwój nowotworów mózgu. Niektórzy autorzy utrzymują, iż DKP powstaje po spożyciu aspartamu. Nie jestem pewien, czy jest to podejście prawidłowe. Z całą pewnością wiadomo natomiast, że DKP tworzy się w płynnych produktach z zawartością aspartamu podczas ich długiego przechowywania (*patrz poniższa tabela*).

Rozpad aspartamu, fenyloalaninowego estru metylowego, dwuketopiperazy (DKP), asparagino-fenyloalaniny i fenyloalaniny przechowywanych w butelkach po upływie 6 i 36 miesięcy

	moment wiania do butelki	6 miesięcy po wlianiu do butelki	36 miesięcy po wlianiu do butelki
aspartam	550,0 mg	155,34 mg	19,70 mg
fenyloalaninowy ester metylowy	0,0 mg	28,62 mg	13,01 mg
DKP	0,0 mg	135,66 mg	173,28 mg
asparagino-fenyloalanina	0,0 mg	158,31 mg	189,05 mg
fenyloalanina	0,0 mg	42,22 mg	101,27

(Zaczerpnięto z: Tsang, Wing-Sum, et. al., „Determination of Aspartame and its Breakdown Products in Soft Drinks by Reverse-Phase Chromatography with UV detection”, *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, vol. 33, no. 4, str. 734-738, 1985.)

Firma G.D. Searle testowała na zwierzętach bezpieczeństwo DKP. Urząd ds. Leków i Żywności odkrył liczne błędy w przeprowadzanych eksperymentach, w tym „błędy maszynowe, pomieszczenie zwierząt, nie podawanie doświadczalnym zwierzętom leków, które powinny być otrzymane, oraz utratę patologicznych okazów z powodu niewłaściwego traktowania”.¹⁵ Te wadliwe procedury laboratoryjne mogą tłumaczyć, dlaczego zarówno zwierzęta poddawane testom, jak i kontrolne miały szesnastokrotnie więcej nowotworów mózgu niż należałoby oczekiwać po eksperymentach tej długości.

Jak na ironię, wkrótce po tym, jak te błędy w doświadczeniach wyszły na jaw, FDA oparł się na wskazówkach G.D. Searle przy opracowywaniu norm pracy w laboratorium przeznaczonych dla przemysłu.¹³

Zeznając przed Senatem Stanów Zjednoczonych, toksykolog FDA, dr Jacqueline Verrett wskazała DKP również jako przyczynę polipa macicy oraz zmian poziomu cholesterolu w krwi.¹⁶

SCHORZENIA WYWOŁYWANE PRZEZ ASPARTAM

Składowe aspartamu mogą wywoływać szereg różnych chorób. Niektóre z nich rozwijają się stopniowo, inne dają o sobie znać natychmiast, i to w sposób gwałtowny.

Ogromna liczba ludzi cierpi z powodu objawów wywołanych przez aspartam, nie rozumiejąc, dlaczego żadne zioła czy pigułki nie przynoszą im ulgi. Część spożywających aspartam osób nie odczuwa początkowo żadnych skutków, ale po pewnym czasie nawet i one zaczynają narzekać z powodu zniszczeń wywołanych przez długotrwałe działanie pobudzających aminokwasów, fenyloalaniny, metanolu i DKP. Spośród mnóstwa schorzeń, do szczególnie poważnych zaliczam:

Wady wrodzone

Dr Diana Dow Edwards przeprowadziła sponsorowane przez Monsanto badania nad możliwością powstawania wad wrodzonych na skutek spożywania aspartamu. Po uzyskaniu wstępnych danych potwierdzających niszczące działanie aspartamu, finansowanie dalszych badań zostało przerwane. Genetyk pediatra z Uniwersytetu Emory potwierdził, że aspartam powoduje wady wrodzone.⁹

W książce *While Waiting: A Prenatal Guidebook (W oczekiwaniu – poradnik przedurodzeniowy)* George’a R. Verrilliego i Anne Marie Mueser znajduje się stwierdzenie, że aspartam podejrzewany jest o wywoływanie uszkodzeń mózgu u wrażliwych osób. Również płód może być narażony na wystąpienie takich efektów. Niektórzy badacze sugerują, że duże dawki aspartamu mogą powodować różne problemy, od zawrotów głowy i drobnych zmian w mózgu po niedorozwój umysłowy.

Rak (rak mózgu)

W roku 1981 Satya Dubey, statystyk z FDA, stwierdził, że dane na temat wywoływania raka mózgu przez aspartam są tak niepokojące, że nie może akceptować dopuszczenia NutraSweetu do spożycia.¹⁷ W dwuletnich badaniach przeprowadzonych przez producenta aspartamu, u dwunastu spośród 320 szczurów otrzymujących normalne pożywienie z dodatkiem aspartamu rozwinęły się guzy mózgu, podczas gdy w grupie zwierząt kontrolnych nie pojawiły się one ani razu. Pięć z owych dwunastu guzów rozwinęło się u szczurów

otrzymujących małe dawki aspartamu.¹⁸ Akceptacja aspartamu stanowi naruszenie Poprawki Delaneya mającej zapobiegać obecności substancji rakotwórczych, takich jak metanol (formaldehid) i DKP, w naszej żywności. Dr Adrian Gross, nieżyjący już toksykolog z FDA, zeznał przed Kongresem Stanów Zjednoczonych, że aspartam może powodować guzy mózgu. Z tego powodu FDA nie miał prawa ustalać dopuszczalnej dziennej dawki na jakimkolwiek poziomie. W swoich zeznaniach stwierdził, że badania przeprowadzone w firmie Searle były „w znacznej mierze niewiarygodne” oraz że „przynajmniej jeden z tych testów wykazał ponad wszelką wątpliwość, że aspartam może wywoływać guzy mózgu u zwierząt doświadczalnych...” Swoje wystąpienie zakończył pytaniem: „Skąd bierze się wyraźna niechęć FDA do zastosowania wobec tego spożywczego dodatku tak zwanej Poprawki Delaneya do Ustawy o Żywności, Lekach i Kosmetykach?... Jeśli sam FDA narusza prawo, kto ma chronić zdrowie społeczeństwa?”¹⁹

W połowie lat siedemdziesiątych odkryto, że producent aspartamu na kilka sposobów fałszował wyniki badań. Jedną z oszukańczych technik polegała na wycinaniu guzów doświadczalnym zwierzętom i ponownym włączaniu ich do eksperymentu. W innym przypadku padłe zwierzęta wymieniano w sprawozdaniu wśród osobników, które przeżyły eksperyment. Należy zatem przyjąć, że dane dotyczące guzów mózgu są w rzeczywistości jeszcze gorsze, niż to przedstawiano. Ponadto były pracownik producenta aspartamu, Raymond Schroeder, poinformował 13 lipca 1977 roku FDA, iż cząsteczki DKP były tak duże, że szczury mogły odróżniać je od zwykłego pożywienia.¹⁵

Co ciekawe, liczba przypadków guza mózgu u osób powyżej 65 roku życia między rokiem 1973 a 1990 zwiększyła się o 67 procent. Liczba nowotworów mózgu we wszystkich grupach wiekowych wzrosła o 10 procent. Największy wzrost miał miejsce w latach 1985-1987.²⁰

W swojej książce *Aspartame (Nutra Sweet): Is It Safe? (Aspartam (NutraSweet) – czy to jest bezpieczne?)* Roberts udowadnia, że aspartam może spowodować szczególnie niebezpieczną odmianę raka – pierwotnego chłoniaka mózgu.

W swojej książce *Aspartame (Nutra Sweet): Is It Safe? (Aspartam (NutraSweet) – czy to jest bezpieczne?)* Roberts udowadnia, że aspartam może spowodować szczególnie niebezpieczną odmianę raka – pierwotnego chłoniaka mózgu.

Cukrzyca

Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne²¹ zaleca tę chemiczną truciznę osobom chorym na cukrzycę. Według H.J. Roberta, specjalisty w dziedzinie diabetyki, członka ADA i autorytetu w dziedzinie sztucznych słodzików, aspartam:

- 1) przyspiesza wystąpienie klinicznych objawów cukrzycy,
- 2) pogarsza możliwość kontrolowania choroby u pacjentów przyjmujących insulinę i leki doustne,
- 3) wzmacnia towarzyszące cukrzycy powikłania, takie jak retynopatia, zaćma, neuropatia i gastropareza,
- 4) powoduje drgawki.

W oświadczeniu poświęconym używaniu produktów zawierających aspartam przez osoby z cukrzycą oraz hipoglikemią, Roberts stwierdził: „Niestety, wielu moich pacjentów, jak również tych, którzy przychodzili do mnie na konsultacje, miało poważne komplikacje metaboliczne, neurologiczne i inne, które przypisać można wyłącznie używaniu produktów zawierających aspartam.

Przejawiało się to utratą kontroli nad cukrzycą, wzmocnieniem hypoglikemii, wystąpieniem domniemanych «reakcji na

Dr Diana Dow Edwards przeprowadziła sponsorowane przez Monsanto badania nad możliwością powstawania wad wrodzonych na skutek spożywania aspartamu. Po uzyskaniu wstępnych danych potwierdzających niszczące działanie aspartamu, finansowanie dalszych badań zostało przerwane.

insuline» (w tym również drgawek) będących w istocie reakcją na aspartam oraz przyspieszeniem, pogorszeniem bądź symulacją powikłań diabetologicznych (zwłaszcza upośledzenia widzenia i neuropatii), a także gwałtownym ustąpieniem tych objawów po rezygnacji z aspartamu i szybkim powrocie problemów z chwilą, gdy pacjent świadomie lub nie ponownie sięgał po produkty zawierające aspartam”.

I dalej dodaje:

„Ubolewam, że inni lekarze i ADA nie biorą pod uwagę tych powtarzających się ustaleń opisanych w moich z gruntu neutralnych publikacjach i nie ostrzegają pacjentów oraz konsumentów”.

Blaylock stwierdził, że pobudzające toksyny, takie jak te występujące w aspartamie, mogą przyspieszyć rozwój cukrzycy u osób genetycznie podatnych na tę chorobę.⁷

Zaburzenia emocjonalne

Niezależne badania efektów, jakie aspartam wywołuje u osób z zaburzeniami nastroju, przeprowadził ostatnio dr Ralph G. Walton. Ponieważ jego praca nie była finansowana/kontrolowana przez producentów aspartamu, NutraSweet Company odmówiła mu sprzedaży tego środka. Walton był zmuszony zaopatrzyć się w aspartam gdzie indziej.

Doświadczenia wykazały znaczny wzrost poważnych symptomów u osób spożywających aspartam. Ponieważ niektóre objawy okazały się bardzo ciężkie, Institutional Review Board musiała przerwać dalsze badania. Trzech spośród uczestników powiedziało, że ulegli „zatruciu” aspartamem.

Walton skłonił do tego, mówiąc, że „osoby z zaburzeniami nastroju są szczególnie wrażliwe na ten sztuczny słodzik i tego rodzaju ludziom należy odradzać jego używanie”.²² Świadom tego, że eksperymentu nie można powtórzyć z powodu zagrożenia, jakie stwarza dla uczestników, Walton oznajmił ostatnio:

„Wiem, że aspartam wywołuje apopleksję. Jestem też przekonany, że powoduje zmiany zachowania. Bardzo mnie złości, że ta substancja znajduje się na rynku. Osobiście poddaję w wątpliwość wiarygodność wszelkich badań finansowanych przez NutraSweet”.²³

Istnieją liczne relacje przypadków stwierdzenia niskiego poziomu serotoniny w mózgu, depresji oraz innych zaburzeń emocjonalnych, których wystąpienie łączono z aspartamem i które często ustępowały po zaprzestaniu używania tego środka. Badacze wskazują, że podwyższony poziom fenyloalaniny w mózgu, występujący u chorych na fenyloketonurię, prowadzi do spadku poziomu neuroprzekaznika serotoniny, co pociąga za sobą szereg zaburzeń emocjonalnych. Zeznając przed Senatem Stanów Zjednoczonych, dr William M. Pardridge z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles (UCLA) stwierdził, że picie przez młodzież czterech szesnastouncyjowych (ok. 0,5 l) butelek dietetycznych napojów gazowanych dziennie prowadzi do dużego wzrostu poziomu fenyloalaniny.

Epilepsja/apopleksja

Liczba spowodowanych przez aspartam ataków jest duża i stale rośnie, a tymczasem Fundacja Epilepsji promuje

aspartam jako bezpieczny środek. W Massachusetts Institute of Technology przebadano 80 osób, które doznały ataku po spożyciu aspartamu. Community Nutrition Institute doszedł do następujących wniosków:

„Tych osiemdziesiąt przypadków pasuje do opracowanej przez FDA definicji zagrożenia zdrowia publicznego, co wymaga od FDA szybkiego usunięcia produktu z rynku”.

Zarówno magazyn sił powietrznych *Flying Safety*, jak i pismo marynarki wojennej *Navy Physiology* opublikowały artykuły ostrzegające przed wieloma zagrożeniami związanymi z aspartamem, w tym przed szkodliwymi efektami kumulatywnymi metanolu oraz zwiększonym ryzykiem powstania wad wrodzonych. W artykułach tych jest także mowa o tym, że aspartam może zwiększać podatność pilotów na ataki apopleksji i zawroty głowy.²⁴

Dwadzieścia artykułów przestrzegających przed spożywaniem aspartamu podczas lotu ukazało się również w *National Business Aircraft Association Digest* (1993), *Aviation Medical Bulletin* (1988), *The Aviation Consumer* (1988), *Canadian General Aviation News* (1990), *Pacific Flyer* (1988), *General Aviation News* (1989), *Aviation Safety Digest* (1989) oraz *Plane & Pilot* (1990). Ulotka przestrzegająca przed aspartamem była również rozpowszechniana podczas 57 dorocznego zjazdu Aerospace Medical Association (Gaffney, 1986).

Ostatnio uruchomiono gorącą linię dla pilotów cierpiących na ostre dolegliwości po spożyciu aspartamu. Przeszło sześćset pilotów zameldowało o swoich symptomach, wśród których były nawet ataki padaczki w kabinie samolotu wywołane przez aspartam.²⁵

Oryginalne badania aspartamu przeprowadził w roku 1969 niezależny naukowiec, dr Harry Waisman. Studiował on wpływ aspartamu na niemowlęta naczelnych. Z grupy siedmiu małych zmarła po 300 dniach, a pięć innych miało ataki padaczki. Te negatywne odkrycia nie zostały oczywiście przedstawione FDA w trakcie procesu zatwierdzania aspartamu.²⁶

ASPARTAM MOŻNA ZNALEŹĆ W:

błyskawicznych daniach śniadaniowych
miętowych odświeżaczach oddechu
płatkach
gumie do żucia bez cukru
rozpuszczalnym kakao
napojach kawowych
mrożonych deserach
galaretkach
napojach owocowych
środkach przeczyszczających
multiwitaminach
napojach mlecznych
lekach
drinkach
słodzikach
napojach z herbatą
rozpuszczalnej kawie i herbacie
polewach
jogurcie

DLACZEGO O TYM NIE SŁYSZYMY?

Powody, dla których wielu ludzi nie słyszy o poważnych reakcjach organizmu na aspartam, można podzielić na dwie zasadnicze grupy:

1) Brak świadomości społecznej. O wywołanych przez aspartam chorobach nie pisze się w gazetach, ponieważ nie przyciągają one uwagi opinii publicznej jak na przykład katastrofy lotnicze. Dzieje się tak dlatego, że przypadki takie występują pojedynczo w tysiącu różnych miejsc na terenie Stanów Zjednoczonych.

2) Większość ludzi nie kojarzy dostrzeżonych u siebie objawów z długotrwałym spożywaniem aspartamu. Osoby, które uśmierciły znaczny procent swoich komórek mózgowych, co doprowadziło następnie do powstania przewlekłej choroby, nie są w stanie powiązać takich dolegliwości ze spożywaniem aspartamu. Sposób, w jaki aspartam został dopuszczony do stosowania, stanowi doskonałą lekcję tego, jak chemiczne i farmaceutyczne firmy potrafią manipulować rządowymi agencjami w rodzaju FDA, „łapówkarskimi” organizacjami pokroju American Dietetic Association²⁷, a także oddziaływać na społeczność naukową za pomocą wadliwych

czy wręcz oszukańczych badań sponsorowanych przez producentów aspartamu.

Erik Millstone, badacz z Science Policy Research Unit na Uniwersytecie w Sussex, zgromadził tysiące stron dowodów, w tym niektóre na podstawie Ustawy o Wolności Informacji²⁸, potwierdzających, że:

1. Laboratoryjne testy fałszowano, a zagrożenia ukrywano.
2. Zwierzętom usuwano guzy, a sztuki padłe „ożywały” w laboratoryjnych rejestrach.
3. Do FDA trafiały fałszywe bądź wprowadzające w błąd oświadczenia.

4. Dwaj prawnicy, którym powierzono zadanie przygotowanie oskarżenia o oszustwo przeciwko producentowi aspartamu, dogadali się z jego firmą prawniczą, pozwalając, aby zadziałał przepis o przedawnieniu.

5. Szef FDA zlekceważył sprzeciwu własnej rady naukowej. Wkrótce po podjęciu tej decyzji objął posadę w Burson-Marsteller, firmie dbającej o public relations G.D. Searle.

Publiczna Rada Kontroli²⁹ (PBoI) powstała w roku 1980. W jej skład weszło trzech naukowców, którzy rozpatrywali protesty Olneya i Turnera przeciwko akceptacji aspartamu. Rada jednogłośnie wypowiedziała się przeciwko dopuszczeniu aspartamu. Tymczasem szef FDA, dr Arthur Hull Hayes jr. powołał pięcioosobową Komisję Naukową, która miała sprawdzić ustalenia PBoI. Kiedy stało się jasne, że Komisja podtrzyma decyzję PBoI stosunkiem głosów 3 do 2, do jej składu dodano jeszcze jedną osobę, przez co głosowanie nie przyniosło rozstrzygnięcia. Dało to szefowi FDA sposobność przechylenia głosowania na swoją korzyść i wydanie w roku 1981 zgody na stosowanie aspartamu w wyrobach suchych.

Dr Jacqueline Verrett, przełożona wydziału naukowego w Biurze Żywności FDA, poddała kontroli skład zespołu utworzonego w sierpniu 1977 w celu przeanalizowania Raportu Bresslera (dotyczącego nadużyć, jakich dopuszczono się w G.D. Searle podczas poprzedzających aprobatę testów) i powiedziała:

„Było całkiem oczywiste, że gdzieś po drodze urzędnicy próbowali ukryć prawdę”.

W roku 1987 Verrett zeznawała przed Senatem Stanów Zjednoczonych, stwierdzając wówczas, że eksperymenty prowadzone przez G.D. Searle okazały się „katastrofą”. Oświadczyła, że jej zespół został poinstruowany, aby nie wypowiadał jakichkolwiek komentarzy ani nie podejmował się wartościowania wyników doświadczeń. Wyjaśniła też, że na pytania dotyczące wad wrodzonych nie uzyskała odpowiedzi. W dalszym ciągu swojej wypowiedzi zwróciła uwagę na fakt, że dowiedziono wpływu DKP na powstawanie polipów macicy i zmianę poziomu cholesterolu w krwi, a także na to, że podwyższanie temperatury produktu prowadzi do wzmożonego wytwarzania DKP.¹⁶

OBROTOWE DRZWI

FDA i producenci aspartamu na długie lata wprawili w ruch obrotowe drzwi zatrudnienia. Oprócz szefa FDA i dwóch prawników, którzy objęli stanowiska w firmach powiązanych z G.D. Searle, także czterech innych urzędników FDA uczestniczących w procesie aprobowania aspartamu w latach 1979-1982 otrzymało posady w przedsiębiorstwach współpracujących z NutraSweet. Byli to Zastępca Komisarza FDA, Specjalny Asystent Komisarza FDA, Dyrektor Biura Żywności i Toksykologii oraz prawnik uczestniczący w pracach Publicznej Rady Kontroli (PBoI).³⁰

Ważne jest, abyśmy uświadomili sobie, że podobne praktyki stosowane są od dziesięcioleci. *Townsend Letter for Doctors* (nr 11, 1992) ujawnił, że 37 spośród 49 czołowych postaci FDA po opuszczeniu macierzystej jednostki podjęło pracę w firmach, które przedtem kontrolowały. Ponadto 150 urzędników FDA posiada akcje firm farmaceutycznych, któ-

rych produkty podlegały kontroli FDA. Wiele organizacji oraz uczelni otrzymuje znaczne kwoty od firm powiązanych z NutraSweet Association, grupą firm promujących używanie aspartamu. W styczniu 1993 roku Amerykańskie Towarzystwo Dietetyczne otrzymało 75 000 dolarów dotacji od NutraSweet Company. Amerykańskie Towarzystwo Dietetyczne oświadczyło, że NutraSweet Company pisze wydawane przez nie broszury.³¹

Także wiele innych „niezależnych” organizacji oraz badaczy uzyskuje wielkie sumy pieniędzy od producentów aspartamu. Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne otrzymało pokaźne środki od NutraSweet, między innymi na prowadzenie szkoły kucharskiej w Chicago (zapewne po to, aby nauczyć diabetyków gotowania z użyciem NutraSweet).

Pewien badacz z Nowej Anglii, który kiedyś wskazywał niebezpieczeństwa płynące ze stosowania aspartamu, jest dzisiaj konsultantem Monsanto. Inny badacz z południowego zachodu USA zajmował się zagrożeniami płodu ze strony aspartamu. Dociekliwy reporter odkrył, że nakazano mu trzymać język za zębami, o ile nie chce stracić dużego stypendium od producenta dietetycznej coli wchodzącego w skład NutraSweet Association.

Co robi FDA, aby ochronić konsumenta przed niebezpieczeństwem aspartamu? Zupełnie nic!

W roku 1992 FDA zezwoliła na stosowanie aspartamu w napojach zaprawianych słodem, płatkach śniadaniowych, zimnych deserach i nadzieniach. W roku 1993 zezwoliła na dodawanie aspartamu do miękkich i twardych cukierków, napojów bezalkoholowych, herbat, soków owocowych oraz koncentratów, wyrobów piekarniczych, wszelkiego rodzaju polew, lukrów i nadzień do tych wyrobów.

W roku 1991 zakazała z kolei importu stevii. Proszku z tych liści używano od stuleci jako alternatywnego słodzika. Jest on stosowany szeroko w Japonii, gdzie nie wywołuje jakichkolwiek efektów ubocznych. Naukowcy badający stewię twierdzą, że jest ona zupełnie niegroźna dla ludzi, o czym dobrze wiadomo w wielu częściach świata, gdzie nie jest ona zabroniona. Wszyscy ludzie, z którymi rozmawiałem na ten temat, są przekonani, że zakaz stosowania stevii wprowadzono po to, aby wyprzeć ten produkt z amerykańskiego rynku i otworzyć drogę do wzrostu sprzedaży aspartamu.³²

Co robi amerykański Kongres, żeby ochronić konsumenta przed groźbą aspartamu? Absolutnie nic!

Spożycie aspartamu stwarza problemy nie tylko w USA. Środek ten jest sprzedawany w przeszło siedemdziesięciu krajach świata.³³

Mówiono mi, że aspartam można znaleźć nawet w produktach, na etykiecie których nie jest on wyszczególniony. Szczególną ostrożność należy zachować wobec leków i środków uzupełniających. Uzyskałem informacje, że nawet tak znani producenci jak Twinlabs dodają do swoich wyrobów aspartam.

Przytoczone przeze mnie informacje stanowią zaledwie wierzchołek góry lodowej. Na wypadek, gdyby czytelnik chciał dowiedzieć się czegoś więcej, podaję poniżej listę materiałów źródłowych. ■

Przełożył *Mirostlaw Kościuk*

Przypisy:

1. Food and Drug Administration; w skrócie FDA. – Przyp. red.
2. Department of Health and Human Services, „Report on All Adverse Reactions in the Adverse Reaction Monitoring System” („Raport na temat wszystkich reakcji ubocznych w Systemie Monitorowania Reakcji Ubocznych”), 25 i 28 luty 1994 roku.
3. Sporządzony przez grupę naukowców, lekarzy i specjalistów od sztucznych słodzików, której celem jest ostrzeżenie ludzi przed aspartamem.
4. Russell Baylock, M.D., *Excitotoxins: The Taste That Kills (Pobudzające toksyny – smak, który zabija)*.
5. Blood-brain barrier.

6. Life Science Research Office, *Safety of Amino Acids (Bezpieczeństwo aminokwasów)*, FASEB, Kontrakt FDA nr 223-88-2124, Zlecenie nr 8.
7. FDA Adverse Monitoring System (System Monitorowania Reakcji Ubocznych Urzędu ds. Leków i Żywności).
8. Wurtman & Walker, „Dietary Phenylalanine and Brain Function” („Fenyloalanina i funkcjonowanie mózgu”), *Proceedings of the First International Meeting on Dietary Phenylalanine and Brain Function (Biuletyn Pierwszego Międzynarodowego Kongresu Poświęconego Fenyloalaninie i Funkcjonowaniu Mózgu)*, Waszyngton, DC, USA, 8 maj 1987.
9. Hearing Before the Committee on Labor and Human Resources, First Session on Examining the Health and Safety Concerns of NutraSweet [aspartame] (Przesłuchanie przed Komisją ds. Pracy i Ludzkich Zasobów, Pierwsze posiedzenie poświęcone sprawie zagrożeń zdrowia wynikających ze spożywania NutraSweetu [aspartamu]), Senat Stanów Zjednoczonych.
10. Przypadek Johna Cooka opisany w: Barbara Mullarkey, „How Safe Is Your Artificial Sweetener?” („Jak bezpieczny jest twój sztuczny słodzik?”), *Informed Consent*, wrzesień-październik 1994.
11. Woodrow C. Monte, Ph.D., R.D., „Aspartame: Methanol and the Public Health” („Aspartam – metanol i publiczne zdrowie”), *Journal of Applied Nutrition*, 36(1):42-53.
12. US Court of Appeals for the District of Columbia Circuit, nr 84-1153, *Community Nutrition Institute and Dr. Woodrow Monte v. Dr. Mark Novitch, Acting Commissioner, US FDA (Instytut Żywnienia Ludności i dr Woodrow Monte kontra dr Mark Novitch, komisarz wykonawczy FDA)*, 24 wrzesień 1985.
13. Barbara Mullarkey, „Aspartame Time Line”, *Informed Consent*, maj-czerwiec 1994.
14. Skrót od Diketopiperazyne (dwuketopiperazyne).
15. FDA Searle Investigation Task Force, „Final Report of Investigation of G.D. Searle Company” („Raport końcowy z badania spółki G.D. Searle”), 24 marzec 1976.
16. Zeznanie dr Jacqueline Verrett, toksykologa FDA, przed senacką Komisją ds. Pracy i Ludzkich Zasobów, 3 listopad 1987.
17. Wewnętrzne pismo FDA.
18. Analiza przygotowana przez dra Johna Olneya jako wystąpienie przed Komisją Dochodzeniową ds. Aspartamu FDA (Aspartame Board of Inquiry of the FDA). Także Russell Baylock, M.D., *Excitotoxins: The Taste That Kills (Pobudzające toksyny – smak, który zabija)*.
19. Rejestr Kongresu SID835:131, 1 sierpień 1985.
20. National Cancer Institute SEER Program Data.
21. American Diabetes Association; w skrócie ADA.
22. Ralph G. Walton, Robert Hudak, Ruth Green-Waite, „Adverse Reactions to Aspartame: Double-Blind Challenge in Patients from a Vulnerable Population”, *Biological Psychiatry* (1993), 34:13-17.
23. Barbara Mullarkey, „How Safe Is Your Artificial Sweetener?” („Jak bezpieczny jest twój sztuczny słodzik?”), *Informed Consent Magazine*, wrzesień-październik 1994.
24. US Air Force, „Aspartame Alert”, *Flying Safety*, 48(5):20-21, maj 1992.
25. Sygnalizowane przez Aspartame Consumer Safety Network (Konsumentcka Sieć Bezpieczeństwa ds. Aspartamu).
26. Barbara Mullarkey (ed.), *Bittersweet Aspartame: A Diet Delusion (Gorzko-słodki aspartam – dietetyczna iluzja)*.
27. Amerykańskie Towarzystwo Dietetyczne; w skrócie ADA.
28. Eric Millstone, „Sweet and Sour” („Słodki i cierpki”), *The Ecologist*, nr 25, marzec-kwiecień 1994.
29. Public Board of Inquiry; w skrócie PBoI.
30. Mary Nash Stoddard (ed.), *The Deadly Deception (Śmiertelny podstęp)*, Aspartame Consumer Safety Network.
31. *ADA Courier*, vol. 32, nr 1, styczeń 1993.
32. Mark Blumenthal, „FDA Rejects Stevia Petition” („FDA odrzuca wniosek w sprawie stevii”), *Whole Foods*, kwiecień 1994.
33. W Polsce również. Proszę sprawdzić skład wyrobów z grupy „light”. Aspartam widnieje na przykład w składzie czekolady „Light” Wawela, soków Jeden typu light firmy POL-MOT Longinus z Płocka, gum do żucia etc. O słodzikach już nie wspominam, bo to jest oczywiste. – Przyp. red.

ZALECANE LEKTURY

(większość wymienionych poniżej publikacji można nabyć pod podanym na końcu adresem)

1. Russell L. Baylock, *Excitotoxins: The Taste that Kills (Pobudzające toksyny – smak, który zabija)*, Health Press, Santa Fe, New Mexico, USA, 1994. (Jedna z najlepszych książek na temat pobudzających toksyn).
2. H.J. Roberts, M.D., *Aspartame (NutraSweet): Is It Safe? (Aspartam (Nutra Sweet) – czy to jest bezpieczne?)*.
3. *Sweet'ner Dearest*,
4. Mary Nash Stoddard (ed.), *Bittersweet Aspartame: A Diet Delusion (Gorzko-słodki aspartam – dietetyczna iluzja)*.
5. The Aspartame Consumer Safety Network, *The Aspartame Consumer Safety Network Synopsis*.
6. Dennis Remington, M.D., Barbara Higa, R.D., *The Bitter Truth About Artificial Sweeteners (Gorzka prawda o sztucznych słodzikach)*.

Dalsze informacje uzyskać można pod adresem:

ASPARTAME CONSUMER SAFETY NETWORK
 PO Box 780634
 Dallas, Texas 75378
 USA