

Geschmack statt Geschmacksverstärker

Glutamat hat viele Namen

Da immer mehr Kunden hellhörig werden, was Geschmacksverstärker betrifft, werben viele Anbieter von Suppen, Brühen, Würzen und Gewürzen damit, kein Glutamat und keine Geschmacksverstärker zu verwenden. Liest man dann aber die Zutatenliste, so steht an zweiter oder dritter Stelle schon: „**(Speise)würze**“ oder „**gekörnte Brühe**“ und/oder „**Hefeextrakt**“ und/oder „**Aromen**“ u.a.

„Ich kann statt Glutamat natürlich auch andere Dinge draufschreiben, ich kann das unter dem Wort Würze verstecken, ich kann das unter dem Begriff Hefeextrakt verstecken...“ meint dazu Udo Pollmer, der bekannte Ernährungsfachmann. „Es gibt nur wenige Zusatzstoffe, die sich so bedeckt halten wie der Geschmacksverstärker Glutamat“, formuliert es der Fachmann Tamas Nagy (in EU.L.E.n-Spiegel 4-5/2004).

Beim Hefeextrakt und auch bei der sog. « **Würze** » (auch « **Speisewürze** » genannt – in getrockneter Form « **gekörnte Brühe** » – mit Fett verkleistert « **Brühwürfel** ») werden aus der Hefe oder einem pflanzlichen oder tierischen Eiweißträger mittels der Hydrolyse (meist Säurehydrolyse = Behandlung mit Salzsäure und Neutralisierung mit Natronlauge oder Natriumcarbonat) oder mittels enzymatischen Prozessen die aromatischen Aminosäuren, speziell natürlich die Glutaminsäure und deren Salze, gewonnen. Mit diesen Würzstoffen hat man von der Wirkung her den Geschmacksverstärker « Glutamat », den man aber vom Gesetzgeber aus nicht als solchen kennzeichnen muss.

Glutamat: Das sollten Sie wissen!

Bei Glutamat denkt man gewöhnlich an ... ungesund ... na ja, aber man stirbt ja nicht gleich dran. Oder? Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und lesen Sie die 5 wichtigsten Punkte, die jeder wissen sollte.

1. Wo überall ist Glutamat drin?

Meist in Fleisch- und Gemüsebrühen, Suppenwürfeln, Tütensuppen, Gewürzmischungen, Chips, Fertiggerichten, Fleisch- und Wurstwaren, u.a.

2. Welche Nebenwirkungen gibt es?

Mundtrockenheit, Gesichtsmuskelstarre, Juckreiz im Hals, Nackentaubheit, Gliederschmerzen mit Lähmungsgefühl, Rötungen und Brennen an Schultern, Brust und Hals, Allgemeine Schwäche, Schweißausbruch, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Sodbrennen, Frösteln, Magenkrämpfe, Herzjagen, Wachstumsstörungen, Hirnschäden, Hyperaktivität, Konzentrationsschwäche, Depressionen, Begünstigt Alzheimer, Multiple Sklerose und Parkinson, Augenschäden, Heißhunger

3. Wie hoch ist der Verbrauch?

Im Jahr 1909 begann die Produktion von Glutamat in Japan, heute beträgt die industrielle Produktion bereits 1,5 Millionen Tonnen pro Jahr, allein zwischen 1996 und 2003 verdoppelte sich der Verbrauch. Ein großes Geschäft, da man so auf industriell-billige Weise Rohstoffe (Nahrungsmittel) einsparen kann.

4. Wie wird Glutamat hergestellt?

Pflanzliches oder tierisches Eiweiß wird mit Salzsäure verkocht und anschließend mit Natriumcarbonat oder Natronlauge neutralisiert, bei neueren Methoden mit Enzymen aus Schimmelpilzen und Schweine-Innereien aufgelöst. Würze, die nicht direkt für Konserven und Fertiggerichte verwendet wird, kommt mit Zuckerkulör als Flüssigwürze bzw. getrocknet als gekörnte Brühe oder mit Fett verkittet als Brühwürfel auf den Markt.

5. Hinter was verbirgt sich Glutamat?

Hefeextrakt, Würze, Speisewürze, pflanzliche Würze, Sojawürze, Fleischwürze, Flüssigwürze, gekörnte Brühe, Brühwürfel

Die Wirkung von Glutamat

Glutamat ist nicht so harmlos, wie es gerne hingestellt wird. Nach dem Ernährungslüge-Autor H.-U. Grimm ist Glutamat „vermutlich der Zusatzstoff, der die weitreichendsten Auswirkungen auf das Leben der Menschen, auf ihr Gehirn, ja sogar ihre Körperform hat. Und das auf eine heimtückische, ja hinterlistige Weise, ohne dass es den Menschen ins Bewusstsein tritt.“ (Ernährungslüge S. 58)

Unmittelbare Folgen

Es gibt Menschen, die leiden unmittelbar durch Glutamat: Es kann Migräne und allergische Reaktionen wie Herzklopfen, Kopfschmerzen, Sehverlust, Schwächegefühle und sogar Atemnot auslösen. Möglicherweise sind viele Glutamat-Allergiker sich des Zusammenhangs ihrer häufigen kleinen Unpässlichkeiten (wie eben z.B. Kopfschmerzen, Verspannungen, Schwäche, Unkonzentriertheit, u.a.) und Glutamat gar nicht bewusst! Aber noch viel gravierender und dramatischer als die unmittelbaren Folgen von Glutamat sind die gefährlichen Langzeitschäden:

Glutamat macht dick

Glutamat beeinflusst die Appetitregulation des Sättigungszentrums im Gehirn und leistet damit dramatisch der Entstehung von Übergewicht mit all seinen gesundheitlich nachteiligen Folgen Vorschub! (siehe neuste Studie von Prof. M. Hermanussen, Uni Kiel).

Wer kennt es nicht - das Chips-Syndrom: „Jeder kennt das: eigentlich wollte man nur eine Hand voll Chips naschen, doch schon nach wenigen Bissen überkommt einen die ganz große Gier nach mehr ...“ (Zitat aus der Sendung Heißhunger in Planetopia Februar 2005). In einem Versuch mit Rattenbabys verdoppelten diese ihre Nahrungsaufnahme nach Zufütterung von Glutamat! Nicht umsonst braucht man Geschmacksverstärker in der Tiermast!

Glutamat und der grüne Star

Glutamat kann bei langjährigem und übermäßigem Verzehr möglicherweise auch zu Glaukom (grünem Star) führen, der dramatischen Augenkrankheit, die oft mit Erblindung endet! Ein Indiz dafür sind die irreversiblen Augenschäden (Abnahme der Sehkraft bis Blindheit, Entwicklung dünnerer Netzhäute), die japanische Forscher bei Ratten beobachteten, denen sie über einen Zeitraum von nur sechs Monaten regelmäßig höhere Mengen Glutamat ins Essen mischten!

Glutamat macht dumm

Glutamat ist ein Exzitotoxin, also ein Nervenzellengift! Seine wachsende Verwendung als Additiv ist aus der Sicht des Alzheimer Forschers Prof. Konrad Beyreuther „besorgniserregend“! „Zu viel Glutamat bringt uns um den Verstand.“ Es kann bei langjährigem oder übermäßigem Verzehr möglicherweise sogar zu Demenz führen! Jedes Jahr treten allein in Deutschland 30000 neue Fälle von Alzheimer auf. „Wenn Glutamat und Aspartat ins Gehirn gelangen entstehenden dabei Schädigungen, die denen der Alzheimer Demenz sehr ähnlich sind. Unter diesen Umständen könnte der Verzehr von Fertiggerichten mit Glutamatzusätzen oder von Aspartam-gesüßten Lightprodukten (Aspartam enthält Aspartat, Anm. d. Red.) ein Risiko darstellen“ (Russell Blaylock, Professor für Neurochirurgie, www.das-eule.de/1695).

Glutamat kann Neuronen töten

Glutamat greift in das körpereigene System der Botenstoffe ein, bringt die Körperfunktionen durcheinander. Und Glutamat hat zerstörerische Wirkungen auf die Hirnzellen. Glutamat wirkt z.B. vorzugsweise im Bereich des Hypothalamus, der wichtigen Schaltzentrale im Kopf. „Im Hypothalamus kann eine Extra-Dosis Glutamat besonders weit reichende Folgen haben“, schreibt Grimm. „Denn der Hypothalamus steuert zahlreiche Funktionen: Er verbindet die Gefühlszentren mit den Wahrnehmungsregionen und den Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag, Verdauung. Er spielt eine Schlüsselrolle für Motorik, Emotionen und Gedächtnis. Und vor allem ist er eine wichtige Schaltzentrale im körpereigenen Hormonsystem.“ (Ernährungslüge S. 70)

Kinder sind die Opfer

Nicht zufällig vermuten Fachleute Zusammenhänge zwischen Glutamat und der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Und damit sind wir wieder bei den Kindern als Leidtragende angelangt: Prof. John W. Olney stellt bei seinen Untersuchungen an jungen Mäusen und Ratten Gehirnschäden, Fettleibigkeit der erwachsenen Tiere und dramatischen Spätfolgen im Alter fest: die Tiere wurden zuckerkrank und herzkrank! Nicht umsonst ist Glutamat für Babynahrung verboten!

Achtung: Deklaration!

Damit der Verbraucher aber auch wirklich selber entscheiden kann, ist eine klare Deklaration von Glutamat nötig! Glutamat als Hefeextrakt oder als Würze oder als sogenannt gekörnte Brühe zu verwenden - oder gar ganz versteckt hinter den Begriffen Milchzucker, Maltodextrin oder Aroma usw. - und dabei noch scheinheilig damit zu werben, keine Geschmacksverstärker und kein Glutamat zu verwenden - auch wenn der Gesetzgeber diese Lücke noch offen lässt - erscheint in Anbetracht der Ernsthaftigkeit dieses Themas doch sehr anstößig. Übrigens: In Schweden ist Glutamat generell verboten!

Der Verbraucher entscheidet!

Wenn man alle diese potentiellen Risiken betrachtet, so kann man nicht mehr verstehen, warum Glutamat so ungeniert in Nahrungsmitteln verwendet wird. Nur noch die Geschmacksnot moderner Nahrungsmittel, bedingt durch schlechte Rohstoffqualität, und der krankhafte Preis- und Konkurrenzdruck im Lebensmittel-Sektor sowie die Unaufgeklärtheit und Naivität der Konsumenten kann die wachsende Zunahme dieses Additivs erklären.