

FRAKTION GRÜNE ARBEITNEHMER IN DER AK WIEN

158. Tagung der Vollversammlung
der Kammer für Arbeiter und Angestellte Wien
am 17. Oktober 2012

Glutamat Grenzwert

Die Arbeiterkammer Wien spricht sich für einen gesetzlichen Grenzwert von 1g freiem Glutamat pro kg Lebensmittel bezogen auf Glutaminsäure aus, was bedeutet, dass von der Industrie nur soviel Glutamat zugesetzt werden darf, bis der Gesamtgehalt an freiem Glutamat im Lebensmittel von 1g/kg erreicht wird.

Noch immer wird der Geschmacksverstärker Glutamat in unzähligen Fertignahrungsmitteln und Würzmitteln eingesetzt, obwohl bekannt ist, dass eine Überdosis an Glutamat extrem gesundheitsschädlich ist. Glutamate sind Natrium-, Kalium-, oder Calciumsalze der Glutaminsäure. Da die Wirkung von Glutaminsäure und den verschiedenen Salzen der Glutaminsäure nahezu identisch sind, soll im Folgenden von "dem" Glutamat die Rede sein.

Wieviel Glutamat bzw. Glutaminsäure braucht der Mensch?

Glutaminsäure ist keine essentielle Aminosäure, das bedeutet, der Körper kann diese bei Bedarf selbst herstellen. Eine Zufuhr von Glutamin über die Nahrung ist daher eigentlich nicht notwendig. Bei einer gesunden ausgewogenen Ernährung ohne industriell gefertigte Nahrungsmittel mit Geschmacksverstärkern nimmt der Mensch 1-2g freies Glutamat täglich zu sich. Bei industriell gefertigter Nahrung aber nimmt der Mensch ein Vielfaches dieser Dosis zu sich. In Deutschland ist der Glutamatgehalt mit 10g pro kg Nahrungsmittel begrenzt, in Österreich gibt es überhaupt keine Obergrenze.

Mögliche gesundheitliche Schäden durch Glutamat:

Glutamat kann die Hirnfunktionen empfindlich stören

Glutamat spielt als Neurotransmitter eine wichtige Rolle bei der Nervenreizweiterleitung, wobei für diese Funktion im menschlichen Gehirn kleinste Mengen als natürliche Botenstoffe ausreichend sind und körpereigen produziert werden. Größere Mengen an Glutamat im Gehirn würden die einwandfreie Nervenreizweiterleitung und somit die Hirnfunktion empfindlich stören und können sogar zum Absterben von Nervenzellen führen.

Glutamat überwindet die Blut-Hirn-Schranke

Glutamat ist in kleineren Mengen auch in naturbelassenen Lebensmitteln enthalten, wie z.B. in Tomaten. Das in Lebensmitteln enthaltene Glutamat gelangt über die Verdauung in den Blutkreislauf. Das Gehirn schützt sich vor einem Übertritt des Glutamats und anderer schädlicher Stoffe vom Blut in die Gehirnzellen durch besonders dichte Zellverbindungen der Wände der hirnversorgenden Blutgefäße – die sogenannte Blut-Hirn-Schranke. Da Glutamat aber ein besonders kleines Molekül ist, kann es zum Teil diese Blut-Hirn-Schranke überwinden, je größer dabei die Aufnahmemenge von Glutamat aus der Nahrung ist, umso höher ist in weiterer Folge die Konzentration von Glutamat im Blut, und desto wahrscheinlicher ist auch ein mengenproportionaler Übertritt des Glutamats in sensible Hirnbereiche. Der Verzehr von Tomaten müsste aber schon in Kilogramm-Mengen geschehen, um gleiche Blutkonzentrationen zu erreichen wie etwa nach dem Verzehr einer normal großen Portion eines glutamatversetzten Fertigprodukts.

In größeren Mengen bewirkt Glutamat, insbesondere bei besonders sensiblen Personen oder auch wenn die Blut-Hirn-Schranke durch andere Krankheiten oder Vorschädigungen von vorneherein weniger „dicht“ ist, eine Reihe von negativen Symptomen.

Glutamat als Ursache für das China Restaurant Syndrom

Akut (also für die Dauer von Stunden nach dem Verzehr größerer Glutamatmengen) zeigen sich zum Beispiel Mundtrockenheit, gerötete Hautpartien und Hitzeempfindungen, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Übelkeit, Herzklopfen, Bluthochdruck, Juckreiz im Hals, eingeschränkte Sinneswahrnehmung, Abnahme des Lernvermögens und der Konzentrationsfähigkeit. Dieses Symptombündel ist in der medizinischen Fachliteratur schon seit langem als „chinese restaurant disease“ beschrieben, da in der asiatischen Küche besonders gerne auf glutamathaltige Geschmacksverstärker zurückgegriffen wurde.

Mit dem Begriff (Chinarestaurant-Syndrom) wurde erstmals eine breite Öffentlichkeit mit dem Thema konfrontiert. 1968 beschrieb erstmals ein US-amerikanischer Arzt in einem Brief an das New England Journal of Medicine eine Reihe akuter Beschwerden der oben genannten Art, die er regelmäßig nach dem Besuch von China-Restaurants empfinde, und gab ihnen den Namen Chinarestaurant-Syndrom. Als zahlreiche weitere Fälle von Unverträglichkeitsreaktionen nach dem Essen in solchen Restaurants bekannt wurden, folgte 1969 eine Publikation, in der andere Autoren erstmals die Hypothese aufstellten, es bestehe ein ursächlicher Zusammenhang der Beschwerden mit künstlich den Speisen zugesetzten Glutamaten (<http://www.fid-gesundheitswissen.de/machen-sie-einen-bogen-um-glutamat/102007622/>).

Glutamat als mögliche Ursache für Adipositas, ADHD (Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität), Alzheimer, Parkinson und Multipler Sklerose.

Langzeitfolgen des übermäßigen Glutamatverzehr sind schwerer zu erfassen, eine Reihe von wissenschaftlichen Studien nennt als mögliche Langzeitfolgen eine nachhaltige Störung des Hungergefühls mit Adipositas als Folge, bei Kindern ein höheres Risiko an ADHD (Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität) zu erkranken bis hin zu so schwerwiegenden

neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson und Multipler Sklerose, welche ebenfalls mit Glutamat in Verbindung gebracht werden.

Obwohl die gesundheitsschädliche Wirkung von Glutamat erwiesen ist, und auch aus diesem Grund EU-weit in Babynahrung verboten wurde, ist der Zusatz von Glutamat in allen anderen Lebensmitteln nach wie vor erlaubt.

Glutamat macht süchtig und ist eine mögliche Ursache für Adipositas bei Jugendlichen

Beim Glutamat handelt es sich, neurologisch betrachtet, um ein Rauschgift. Es ist eine suchterzeugende Aminosäure-Verbindung, die über die Schleimhäute ins Blut und von dort direkt in unser Gehirn gelangt, weil die recht kleinen Moleküle des Glutamats unsere schützende Blut-Hirn-Schranke z.T. problemlos überwinden.

Im Unterschied zu den bekannteren Rauschgiften macht Glutamat nicht vorwiegend "high", sondern es erzeugt künstlich Appetit, indem es u.a. die Funktion unseres Stammhirns stört. Das Stammhirn (limbisches System) regelt neben den elementaren Körperfunktionen unsere Gefühlswahrnehmung und daher auch den Hunger.

Mit der Zugabe von Glutamat zu den Lebensmitteln erreicht die Industrie, dass sonst geschmacklose Stärke und Fettpampe von den VerbraucherInnen als wohlschmeckend empfunden wird. Zusätzlich wird das Sättigungsgefühl unterdrückt, weshalb man wesentlich mehr isst. Die Folge davon ist dann Fehlernährung und Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankheiten etc. Besonders bei Jugendlichen sind daher noch beim ständigen Genuss von Geschmacksverstärkern verheerende Langzeitfolgen zu erwarten.