



Geschmacksverstärker Glutamat

Autor: Susanne Meier

Aktualisiert: 07 September 2020

Der Geschmacksverstärker Glutamat findet inzwischen nicht nur in unzähligen Fertignahrungsmitteln und Würzmitteln Verwendung. Er wird auch gerne in Restaurant- und Grossküchen eingesetzt. Die Konsumenten lieben den herzhaft würzigen Geschmack und mögen dagegen kaum noch natürlich gewürzte Speisen - womit wir schon bei der ersten Wirkung des Geschmacksverstärkers wären. Das mit Glutamat gewürzte Essen schmeckt vielen so gut, dass sie gar nicht mehr zu essen aufhören können - eine wichtige Ursache für das heute so häufige Übergewicht.

Geschmacksverstärker sind chemische Substanzen

Industriell zugesetzte Geschmacksverstärker sind keine Gewürze, sondern chemische Substanzen, die unabhängig vom Aroma eines Nahrungsmittels ein künstliches Hungergefühl im Gehirn simulieren, um den Absatz theoretisch geschmacklich ungenießbarer Produkte zu ermöglichen.

Da die verschiedenen, gebräuchlichen Glumate (Natriumglutamat, Kaliumglutamat, Calciumglutamat und Glutaminsäure) in ihrer Wirkungsweise nahezu identisch sind, soll im Folgenden von "dem" Glutamat die Rede sein.

Beim [Glutamat](#) handelt es sich, neurologisch betrachtet, um ein Rauschgift. Es ist eine suchterzeugende Aminosäureverbindung, die über die Schleimhäute ins Blut geht, und von dort direkt in unser Gehirn gelangt, weil die recht kleinen Moleküle des Glutamats unsere schützende Blut- Hirnschranke z.T. problemlos überwinden.

Glutamat als Suchtmittel

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.

Durch die Störungen verursacht das Glutamat Schweißausbrüche und Stresswirkungen wie [Magenschmerzen](#), [Bluthochdruck](#) und Herzklopfen. Es führt bei sensibleren Menschen häufig zu [Migräne](#).

Die Sinneswahrnehmung wird deutlich eingeschränkt und die Lernfähigkeit und das allgemeine Konzentrationsvermögen nehmen nach Einnahme von Glutamat bis zu mehrere Stunden lang nachhaltig ab. [Bei Allergikern](#) kann Glutamat epileptische Anfälle bewirken oder sogar zum Soforttod durch Atemlähmung führen.

In Tierversuchen schwere Gehirnschäden festgestellt

In Tierversuchen führte der Geschmacksverstärker Glutamat zu schweren Gehirnschäden; wurde es schwangeren Ratten über die Nahrung in Dosierungen verabreicht, wie sie z. B. in [Kartoffelchips](#) oder [Fertigsuppen](#) durchaus üblich sind, so konnte sich beim Embryo im Mutterleib kein voll funktionsfähiges Nervensystem mehr entwickeln.

Die Neugeborenen wären wahrscheinlich in der Natur nicht überlebensfähig gewesen.

Auch bei erwachsenen Tieren traten deutliche Gehirnveränderungen auf. Auch die schwersten Gehirnschäden nach dem [Schlaganfall](#) entstehen nicht dadurch, dass der Sauerstoffmangel sehr viele Gehirnzellen zerstört; die wenigen wirklich so zerstörten Zellen setzen u.a. grosse Mengen an Glutamat frei, das die eigentliche Hauptzerstörung verursacht.

Hand auf - und keiner spricht drüber?

Die Nahrungsmittelindustrie nimmt solches in Kauf und hat vermutlich mit grosszügigen Geldspenden bewirkt, dass sich aus den wenigen Zeitungsanzeigen gegen Glutamate kein Skandal entwickeln konnte.

Vom Einsatz solcher "Geschmacksverstärker" hängen Milliardenbeträge ab; würde z.B. der Eigengeschmack von Tüten-Spargelcremsuppe plötzlich wahrnehmbar, so würde deren nach salziger Mehlpampe schmeckendes Aroma vermutlich von der Mehrheit der Menschen als ungeniessbar empfunden.

Glutamat in der Nahrung schädigt die Netzhaut

Das Essverhalten der Menschen kann unter Umständen eine spezielle Form des [Glaukoms](#) auslösen.

Wer über längere Zeit viele, mit dem Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat versetzte Speisen isst, [riskiert sein Augenlicht](#). Das fanden Wissenschaftler um Prof. Dr. Hiroshi Ohguro von der Universität Hirosaki, Japan, laut einem aktuellen Bericht der Fachzeitschrift New Scientist heraus.

Danach konnten die Forscher in Experimenten mit Ratten zeigen, dass Tiere, die sechs Monate lang Futter mit hohem Glutamat-Anteil erhielten, deutlich dünnere Netzhäute entwickelten und nach und nach sogar ihre Sehkraft verloren.

Geschmacksverstärker reichern sich an

Forschungsleiter Ohguro bestätigte zwar, dass in der Studie teilweise sehr hohe Glutamat-Mengen eingesetzt wurden, wollte aber keine genaue Untergrenze für eine völlige Unbedenklichkeit des Stoffes nennen. Bei geringeren Dosen in der Nahrung könnte sich die Wirkung möglicherweise erst nach einigen Jahrzehnten zeigen.

Ohguros Ansicht nach erklären die neuen Forschungsergebnisse vielleicht auch, warum in Ostasien - wo Mononatriumglutamat (MSG) vielen Speisen beigemischt wird - eine spezielle Form des Grünen Stars (Glaukom) ohne den üblicherweise erhöhten Augeninnendruck so stark verbreitet ist.

Quellen

- Ärzteblatt Glutamat führt zum Hirnödem bei malignen Gliomen (Seite wurde zwischenzeitlich gelöscht)
- AOK am 2.9.2010 Glutamat Ist Migräne aus (Seite wurde zwischenzeitlich gelöscht)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker