

Glutamat ist gefährlich

Seit geraumer Zeit ist Glutamat als Zusatzstoff, der nicht unbedingt positive Auswirkungen auf den Menschen hat, in die Schlagzeilen geraten. Der Nahrungsmittlexperte Hans Ulrich Grimm nennt Glutamat sogar den Zusatzstoff für Nahrungsmittel, der den grössten negativen Einfluss auf den Menschen, sein Leben und sein Gehirn hat. Dies geschieht alles, ohne dass der Mensch davon überhaupt etwas ahnt.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 20. August 2019

Stand: 18. October 2019

Glutamat verletzt das Gehirn

Glutamat wurde in Tierversuchen getestet, der bekannteste Tierversuch ist dabei der von John Olney vorgenommene. Olney gehört zu den bedeutendsten Neurologen und Psychopathologen in den USA. Seine grosse Entdeckung war, dass Glutamat in den Hirnregionen kleiner Mäusebabys winzige Hohlräume und Verletzungen verursachte.

Übergewicht, Diabetes und Herzkrankheiten

Olneys Ergebnisse wurden von Prof. Beyreuther zusammengefasst, der an der Ruprecht-Karls-Universität in Heidelberg tätig ist: Gerade geborene Mäuse und Ratten wurden verwendet, um die Experimente von Olney durchzuführen. Diesen wurden fünf Tage lang Injektionen mit Glutamat gegeben, woraufhin festgestellt wurde, dass bestimmte Nervenzellen im Gehirn absterben. Die erwachsenen Tiere waren übergewichtig, im Alter litten sie an Diabetes und Herzkrankheit.

Verzicht von Glutamat in den USA für Babys

Die Forschungen waren der Grund dafür, dass in den USA freiwillig auf Glutamat in Babynahrung verzichtet wurde, in vielen europäischen Ländern, darunter auch in Deutschland, ist die Verwendung von Glutamat in der Babynahrung generell verboten.

Für Nahrung, die für ältere Kinder und Erwachsene bestimmt ist, gilt dieses Gesetz allerdings nicht. Gerade, wenn bei Babys die Breifütterung und Nahrungsergänzung durch Beikost beginnt, also ungefähr ab dem sechsten Lebensmonat, sollten Eltern verstärkt auf die Zusammensetzung der Nahrung für ihr Kind achten.

Gefahr für Ungeborene

Neuere Tierversuche zeigen, dass auch Ungeborene einer grossen Gefahr durch Glutamat ausgesetzt sind. Anhand von Versuchen mit Ratten, die der Kinderarzt und Forscher Prof. Hermanussen durchführte, wurde nachgewiesen, dass Glutamat bei der Gabe an trächtige Ratten das Geburtsgewicht des Nachwuchses sinken liess. Ausserdem wurde die Bildung des Wachstumshormons gestört. Die Ratten wurden gefrässig und übergewichtig. Sie waren zudem recht klein. Auch bei Menschen kommt es häufig vor, dass Übergewichtige vergleichsweise klein sind.

Übergewicht und Krankheiten

Glutamat ist daher so gefährlich, weil es in das System des Körpers eingreift, was die Botenstoffe betrifft. Es bringt nicht nur die Körperfunktionen durcheinander, sondern führt darüber hinaus zu Übergewicht und diversen Krankheiten. Am gefährlichsten ist am Glutamat aber, dass die Nervensynapsen regelrecht überschwemmt werden und der Zusatzstoff die Hirnzellen zerstört. Es tötet die Neuronen ab.

Nervenzellgift Glutamat?

Prof. Beyreuther, der unter anderem den Posten als Staatsrat für Lebens- und Gesundheitsschutz innehat, ist der Meinung, dass Glutamat ein Nervenzellgift sei, dessen Wirkung sehr Besorgnis erregend sei. Glutamat werde als wichtiger Faktor bei allen neurodegenerativen Erkrankungen angesehen, denn der Stoff steht im Verdacht, alle die Erkrankungen zu fördern, bei denen das Hirn abstirbt. Das sind unter anderem Parkinson, Alzheimer und Multiple Sklerose.

Beeinflussung des Ernährungsverhaltens

Menschen und Tiere werden durch Glutamat dazu gebracht, mehr zu essen, als sie eigentlich müssten und sollten, das haben die Forschungen gezeigt. Forscher nennen dies den Masteffekt. Die an dem Centre National de la Recherche Scientifique, das sich in Paris befindet, tätige Forscherin France Bellisle, konnte den Anreiz, mehr zu essen, bei der Gabe von Glutamat beobachten. Die Menschen, die sich für die Versuche zur Verfügung gestellt hatten, schlangen ihr Essen schneller herunter, kauten weniger und machten auch weniger Pausen zwischen den einzelnen Happen.

Glutamat - die Ursache des Übergewichts

Prof. Hermanussen ist der Meinung, die stetige Gabe von Glutamat sei ein Grund für das Problem des Übergewichts bei grossen Teilen der Bevölkerung. Die Zugabe von Glutamat ist in Industrienahrung immer noch üblich. Der Appetit wird in den Nervenzellen des Gehirns geregelt, die aber durch das Glutamat beschädigt werden könnten. Dies wird als die wichtigste Verbindung angesehen.

Dieser Meinung schliesst sich auch der amerikanische Forscher Blaylock, ein Neurochirurg, an. Er wirft die Frage auf, ob das Übergewicht einer Vielzahl von US-Bürgern mit der früheren Gabe von Glutamat als Zusatz in Lebensmitteln zusammenhängen könnte. Er sieht das Übergewicht tatsächlich als Folge der Einnahme des Lebensmittelzusatzstoffes Glutamat.

Glutamat führt zu ständigem Hunger

Bestimmte Proteine und eben das Glutamat sind für Prof. Hermanussen der Grund, warum übergewichtige Kinder und auch Erwachsene ständig hungrig sind und ihr Sättigungsgefühl nicht mehr richtig einschätzen können. Seine Vermutung versuchte er dadurch zu belegen, dass er gesunden Frauen, die aber stark übergewichtig waren, ein Medikament verabreichte, das in der Lage war, die schädigende Wirkung, die das Glutamat auf das Gehirn hat, zu unterbinden.

Ursprünglich wurde dieses Medikament zur Behandlung der Alzheimer Krankheit zugelassen. Die Frauen sollten während dieses Versuches keine Diät einhalten, sie sollten nur auf ihren Appetit hören, was das Essen anging. Schon nach wenigen Stunden merkten sie, dass die Lust auf das Essen nachliess und es auch nachts nicht mehr zu störenden Essattacken kam. Nach wenigen Tagen sank bereits ihr Gewicht, ohne, dass dies mit Diät oder mehr Bewegung verbunden gewesen wäre.

Blind durch Glutamat?

Nach Meinung des an der Hirosaki Universität in Japan tätigen Forschers Dr. Ohguro ist Glutamat auch für eine Schädigung der Augen verantwortlich, ja, es könne sogar der Grund für Blindheit sein. Das Forscherteam um Dr. Ohguro führte Versuche durch, die die schädlichen Auswirkungen des Glutamats an Ratten nachweisen sollten. Diese wurden dazu einer speziellen Diät unterzogen, bei der eine regelmässige Gabe von Glutamat durchgeführt wurde.

Dabei konnte beobachtet werden, dass die Sehkraft der Tiere, die über ein halbes Jahr hinweg hohe Gaben an Glutamat verabreicht bekamen, stark nachliess. Die Tiere entwickelten zudem eine sehr viel dünnere Netzhaut, als die Tiere in der Kontrollgruppe, die weiterhin ihr gewohntes Futter erhielten.

Grüner Star durch Glutamat?

Dr. Ohguro ist der Meinung, dass er damit eine Erklärung für den Grünen Star gefunden hat, der in Ostasien so stark verbreitet ist. Er führt dies darauf zurück, dass den meisten asiatischen Gerichten ein hoher Anteil von Glutamat beigefügt wird. Es ist allerdings nach wie vor unklar, wie hoch die Dosierung des Glutamats sein muss, damit die schädigende Wirkung auf die Augen eintritt.

Die Diskussionen um das Glutamat beschäftigen sich immer noch vorwiegend mit dem so genannten Chinarestaurant Syndrom, das mit Kopfschmerzen, Nackensteifheit, Übelkeit und anderen Symptomen einhergeht. Es wird hervorgerufen durch die allergische Reaktion auf das Glutamat. Wichtiger ist für die Forscher jedoch, welche Auswirkungen der Stoff langfristig gesehen hat.

In jungen Jahren dick im Alter blind?

Schon bei Kindern und Jugendlichen wird das Übergewicht gefördert, die Fettsucht, auch Adipositas genannt, und der Grüne Star sind Folgen der Einnahme von Glutamat, die unter den Punkt "Langzeitschäden" fallen. In den letzten zehn Jahren hat sich die Menge von Glutamat, die in den Nahrungsmitteln beigemischt wird, verdoppelt. Zugesetzt wird Glutamat in Form von Hydrolysaten, wie zum Beispiel Hefeextrakte. Daneben ist der Stoff in gekörnten Brühen und verschiedenen Stoffen zum Würzen enthalten.

Verantwortung der Eltern ist gefragt

Gerade Eltern stehen hier in der Verantwortung, ihre Kinder vor dem Nahrungsmittelzusatz zu schützen, wenn schon nicht die Produzenten der Nahrung auf eine gesunde Zusammensetzung derselben achten.

Würze wird durch die Verwendung von tierischem oder pflanzlichem Eiweiss hergestellt. Dieses wird mit Salzsäure verkocht, um die Zellstrukturen zu zerstören. Dabei wird die so genannte Glutaminsäure freigesetzt. Anschliessend wird das Gemisch mit Natronlauge oder Natriumcarbonat versetzt, dabei entsteht auch Kochsalz.

Diese Lösung wird nun filtriert und ist für die Geschmacksverbesserung ausgelegt. Flüssigwürze wird mit Zuckerkulör gefärbt, wenn die Würze eben nicht in Konserven und fertige Gerichte kommt. Getrocknet bildet sie gekörnte Brühe oder, wenn Fett hinzugefügt wird, die bekannten Brühwürfel.

Gentechnisch verändert

Da es in der Industrie stets darum geht, die Wirtschaftlichkeit zu verbessern, wurden Bakterienstämme, die zur Erzeugung des Glutamats eingesetzt wurden, durch Gentechnik verändert.

Der bekannte Ernährungsfachmann Pollmer sagt dazu, dass schon 1980 das Patent für die Anwendung der Gentechnik bei der Herstellung von Glutamat an den Marktführer namens Ajinomoto vergeben worden sei. Die Begründung dafür war, dass das Bedürfnis nach neuen Mikroorganismen gestiegen sei.

Diese Mikroorganismen sollten die Produktion der speziellen L-Glutaminsäure in möglichst grosser Menge zulassen. Um dies zu erreichen, wurde ein Hybridplasmid in die Bazillen eingeführt. In dieses Hybridplasmid wurde ein besonderes DNA-Fragment eingesetzt, das genetische Informationen enthielt, die die Bildung der L-Glutaminsäure fördern sollten.

Selbst Verantwortung übernehmen

Da aber niemand weiss, inwieweit die Gentechnik andere Auswirkungen hat, als gewünscht, kommt als zusätzliches Problem diese Ungewissheit zu den schädigenden Auswirkungen, die das Glutamat nachgewiesenermassen auf den Körper hat, hinzu. Jeder steht also selbst in der Verantwortung, auf die Zusammensetzung seiner Nahrung zu achten.

Quellen

- Ohguro H et. al.: A high dietary intake of sodium glutamate as flavoring (ajinomoto) causes gross changes in retinal morphology and function.
- Carla M. Yuede et al.: Behavioral Consequences of NMDA Antagonist-Induced Neuroapoptosis in the Infant Mouse Brain

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/glutamat.html>