

Glutamat verstärkt Schmerzen

Der Geschmacksverstärker Glutamat ist ein Lebensmittelzusatzstoff, der in vielen Streuwürzen und Fertigprodukten enthalten ist. Bei chronischen Schmerzen hilft es laut einer Studie, Glutamat konsequent zu meiden.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 03. September 2019

Stand: 24. October 2019

Glutamat im Essen kann Schmerzen verstärken

Glutamat kann in unterschiedlichen Verbindungen in der Nahrung sein. Meist wird es in Form von Mononatriumglutamat (E 621) eingesetzt. Weitere Glutamate sind

- Monokaliumglutamat (E 622)
- Calciumdiglutamat (E 623)
- Monoammoniumglutamat (E 624) und
- Magnesiumdiglutamat (E 625).

Es handelt sich um Lebensmittelzusatzstoffe, die zum Zwecke der Geschmacksverstärkung verwendet werden.

Glutamat ist heutzutage so allgegenwärtig, dass vielen Menschen das Essen ohne Glutamat gar nicht mehr schmeckt. Ihr Geschmacksinn hat sich längst an das herzhaft-würzige Aroma gewöhnt. Eine Mahlzeit nur mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern gewürzt, gilt dagegen als fade und geschmacklos.

Wer jedoch an chronischen Schmerzen leidet, sollte das Glutamat probeweise einmal eine Zeitlang meiden und beobachten, ob sich seine Schmerzen bessern. Genau das nämlich zeigte sich in einer kenianischen Studie, die im Februar 2018 im Fachjournal *Nutrition* veröffentlicht wurde.

Offiziell gilt der Geschmacksverstärker als völlig unbedenklich

Schon lange wird Glutamat verdächtigt, gesundheitsschädlich zu sein. So soll der Stoff beispielsweise bei allen neurodegenerativen Erkrankungen (Alzheimer, Parkinson, MS etc.) beteiligt sein, da er als Nervengift zum Absterben von Gehirnzellen beitragen kann. Auch für die Augen soll der Geschmacksverstärker schädlich sein und die Entstehung des grünen Stars fördern können.

Besonders deutlich ist die appetitfördernde Wirkung des Glutamats. Es dämpft das gesunde Sättigungsgefühl, so dass man daraufhin viel mehr isst, als man eigentlich vorhatte zu essen. Glutamat wird von manchen Forschern somit als eine wichtige Ursache des weit verbreiteten Übergewichts bezeichnet. Offiziell gilt Glutamat jedoch als vollkommen unbedenklicher Lebensmittelzusatzstoff, der daher auch überaus gerne von der Lebensmittelindustrie eingesetzt wird.

Krebszellen sind süchtig nach Glutamat

Allerdings ist man inzwischen nicht mehr ganz so unkritisch, was den Geschmacksverstärker betrifft. Denn seit einigen Jahren weiss man, dass bei Prostatakrebs der Glutamatspiegel im Serum erhöht ist – so ein Artikel in Clinical Cancer Research vom November 2012. Ja, der Glutamatspiegel ist sogar umso höher, je aggressiver der Krebs verläuft. Denn Krebszellen sind süchtig nach Glutamat. Entzieht man ihnen in Kulturmedien das Glutamat, können sie sich kaum noch vermehren, geschweige denn Metastasen bilden.

Nicht nur Krebs, sondern auch chronische Schmerzzustände sind ein weitverbreitetes Problem – sowohl in den Industrienationen als auch in den Entwicklungsländern. In *Nutrition* schrieben die Forscher der oben erwähnten kenianischen Studie, dass es einen eindeutigen Zusammenhang zwischen dem Glutamatkonsum und chronischen Schmerzen gäbe.

Der Geschmacksverstärker verschlimmert chronische Schmerzen

Studienleiterin Dr. Kathleen Holton sagte:

„Unsere Studie bestätigt das, was ich in den USA während meiner Forschungszeit zum Thema „Chronische Schmerzen“ immer wieder beobachten konnte: Glutamat beeinflusst Schmerzzustände. Noch wissen wir nicht, welche Glutamatdosis problematisch ist, doch zeigen unsere Ergebnisse, dass nur geringfügige Änderungen der Ernährungsweise eine kostengünstige Therapiemethode bei Schmerzen darstellen können – gerade in den Entwicklungsländern.“

Glutamat ist kein körperfremder Stoff. Er kommt in winzigen Mengen auch im menschlichen Gehirn vor und agiert dort als Botenstoff (Neurotransmitter). Doch kann Glutamat – sobald der Stoff in zu hohen Mengen vorliegt – auch als Nervengift wirken und Nervenzellen beschädigen oder abtöten. Dabei kann der Geschmacksverstärker auch chronische Schmerzen verstärken.

Weniger Geschmacksverstärker – weniger Schmerzen

An 30 Teilnehmern, die alle seit mindestens 3 Monaten an chronischen Schmerzen litten, untersuchte man den Einfluss des Glutamats auf Schmerzen. Die meisten Probanden klagten zusätzlich über weitere Symptome wie Kopfschmerzen, Migräne, chronische Müdigkeit, kognitive Störungen und Schlafprobleme.

Man bildete vier Gruppen:

- Gruppe 1 ersetzte das bislang täglich verwendete glutamathaltige Gewürz mit einem glutamatfreien Gewürz.
- Gruppe 2 hatte zuvor kein Glutamat verwendet, aber wenig Wasser getrunken. Da auch Dehydrierung mit einer Ursache für chronische Schmerzen sein kann, sollte diese Gruppe täglich 2 Liter Wasser trinken.
- Gruppe 3 ersetzte das glutamathaltige Gewürz und trank gleichzeitig mehr Wasser.
- Gruppe 4 erhielt Paracetamol (2000 mg 2 x pro Tag), ein übliches frei verkäufliches Schmerzmittel und mied Glutamat.

Schon nach zwei Wochen konnten sich die Ergebnisse sehen lassen. Die Schmerzen besserten sich signifikant – und zwar insbesondere in den Gruppen 3 und 4.

Allein das Wassertrinken also konnte keine merkliche Besserung bringen. Da die betreffende Gruppe allerdings auch zuvor kein Glutamat verzehrt hat, hatten ihre Schmerzen möglicherweise einfach nur andere Ursachen. Wenn jedoch Schmerzen bei Menschen auftreten, die regelmässig Glutamat verzehren, dann sollte dies sicherheitshalber als mögliche Ursache in Betracht gezogen werden.

Sollten Sie daher an chronischen Schmerzen leiden, überprüfen Sie Ihr Lieblingsgewürz, Ihre Brühwürfel, Suppentüten, Chips und was Sie sonst noch verspeisen, auf mögliche Glutamatgehalte und meiden Sie ab sofort Glutamat.

Bei chronischen Schmerzen wählt man eine Ernährung ohne Glutamat

Glutamat ist auf der Zutatenliste von Lebensmitteln oft nicht einfach zu erkennen. Viele Menschen kennen den Geschmacksverstärker bereits unter der Bezeichnung Glutamat oder Mononatriumglutamat und meiden folglich Produkte mit diesem Stoff. Die Lebensmittelindustrie hat sich daher einen anderen Weg einfallen lassen und schreibt statt Glutamat jetzt: hydrolysiertes Protein, Proteinextrakt, autolyzierter Hefeextrakt o. ä.

Zwar enthalten nicht nur Würzen und Fertigprodukte (Chips, Saucen, Suppen, Dressings u. a.) Glutamat, sondern auch relativ naturbelassene Lebensmittel wie Käse, Schinken oder Sojasauce. Dort entsteht das Glutamat natürlicherweise während des Reifeprozesses, wird also nicht als Gewürz hinzugefügt. Doch gehören diese Lebensmittel nicht (Käse, Schinken) oder nur in winzigen Mengen (Sojasauce) zu einer gesunden Ernährung, so dass man bei einem bewusst zusammengestellten Speiseplan nie an eine Überdosis Glutamat gelangen kann.

Genauso verhält es sich mit natürlichen Lebensmitteln, wie z. B. Tomaten, die immer auch Glutamat enthalten. Doch schon am Geschmack kann jeder einschätzen, dass das Glutamat einer frischen Tomate nicht viel mit jenem in einem Stück Parmesan oder einem Löffel Fertigsuppe zu tun hat. Andernfalls müsste kein Mensch mehr seinen Tomatensalat salzen oder anderweitig würzen.

Gerade bei chronischen Erkrankungen, die mit Schmerzen einhergehen, ist daher eine Ernährung ohne übermässige Mengen an Glutamat ein wichtiger Bestandteil der Therapie.

Quellen

- Kathleen F. Holton, Peter K. Ndege, Daniel J. Clauw, Dietary correlates of chronic widespread pain in meru, Kenya. Nutrition, 2018
- American University, Pilot study in Kenya shows link between chronic pain and glutamate consumption: Researchers test theory that diet change can alleviate pain, ScienceDaily, 16. Februar 2018
- Shahriar Koochekpour, Sunipa Majumdar et al., Serum Glutamate Levels Correlate with Gleason Score and Glutamate Blockade Decreases Proliferation, Migration, and Invasion and Induces Apoptosis in Prostate Cancer Cells, Clinical Cancer Research, November 2012

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/news/glutamat-verstaerkt-schmerzen-180204018.html>