

# Smaakversterker

De volgende benamingen gaan allemaal over hetzelfde: MSG of Monosodiumglutamaat of Glutamaat of E612

De hele reeks E-nummers van E620 t/m E 625 bevat MSG

Als het etiket van een van de volgende ingrediënten vermeld: glutamaat, gehydrolyseerd eiwit/proteïne, gehydrolyseerd plantaardig eiwit, plantaardig eiwit hydrolysaat, gehydrolyseerd soja eiwit, gehydrogeneerde plantaardige olie, eiwit/proteïne extract, soja extract, gistextract of caseïnaat, dan kun je er zeker van zijn dat MSG is toegevoegd aan het product. Gistextract heeft geen E-nummer en dat betekent dat er geen regels zijn voor het gebruik. Daar is slechts één uitzondering op: producten met het EKO-Keurmerk moeten sinds 2014 biologisch gistextract bevatten.

## Gistextract

MSG en gistextract hebben verschillende basisgrondstoffen, maar ze bevatten beide glutamaat. In MSG zit glutamaat gebonden aan natrium en daarom wordt het mononatriumglutamaat genoemd. In gistextract zit vrij glutamaat, niet gebonden aan natrium. Glutamaat heeft een unieke smaak die wordt aangeduid met 'umami'. Dit is een hartige, zoute, bouillonachtige smaak.

## Toepassingen

Je vindt SG onder andere in bouillonpoeder of -blokjes, Chinees eten, kant-en-klaar maaltijden, soepen en sauzen (hartig), bewerkte vleeswaren, chips, zoutjes en in de losse verkoop.

## Werking

MSG foet de smaakpapillen, doordat door toevoeging van MSG aan de voeding de indruk wordt gewekt dat het voedsel eiwitrijker/beter van kwaliteit is dan dat het in werkelijkheid is. Hierdoor kunnen producten van mindere kwaliteit worden opgepept of kan er worden volstaan met minder ingrediënten en/of productietijd.

## Nadelen van het gebruik

De alvleesklier wordt bij gebruik van MSG aangezet tot het produceren van insuline zonder dat daartoe een aanleiding is. Het gevolg is een verlaagde bloedsuikerspiegel waardoor je honger krijgt en tot eten wordt aangezet. Bovendien wordt de glucose in het bloed door de insuline omgezet in vet en dat wordt opgeslagen als lichaamsvet. Indirect zorgt MSG er dus voor dat je in gewicht toeneemt. Dit effect treedt al op bij een lage dosis MSG. Verder wordt gebruik van MSG geassocieerd met hartklachten, diabetes, epilepsie, hersenletsel, duizeligheid, slapeloosheid, diarree, spraakproblemen, depressie, gewrichtspijn, ADHD, autisme, hormonale disbalans, gewichtstoename en buikvet. Een bekend fenomeen is het 'Chinees Restaurant Syndroom'. Na een diner bij de Chinees ontstaan diverse klachten, zoals hoofdpijn en duizeligheid. Chinese restaurants zijn vaak nogal kwistig met het toevoegen van MSG aan de maaltijden.

Overal in het lichaam zitten MSG-receptoren. Hersenen, hart, zenuwen, slagaders, milt, lever, darmen, eierstokken, etc. Daardoor kunnen zoveel verschillende klachten

ontstaan. Ook blijkt dat MSG de placenta barrière kan doordringen, wat betekent dat het de hersenen van het ongeboren kind al in een vroeg stadium kan aantasten. MSG is vooral schadelijk voor kinderen.

Mensen met tekorten aan voedingsstoffen (vitamines, mineralen, anti-oxidanten, vetzuren) lopen een groter risico om schade te ondervinden door MSG. Je kunt jezelf het volgende afvragen: wat staat er in jouw keukenkastje met MSG? Kun je de smaak umami herkennen? Wat zou veelvuldig gebruik van MSG met je smaakontwikkeling doen?

#### Oorsprong en productie

Van oorsprong komt de Japanse smaakversterker uit zeewier, dat een beetje glutamaat bevatte. Vanuit deze natuurlijke bron is glutamaat niet schadelijk voor de gezondheid.

Al eeuwen lang was Japan bekend dat een bouillon van het zeewier Laminaria Janocia aan ander voedsel een uitstekende smaak gaf. In 1908 ontdekte professor Kikunae Ikeda van de universiteit van Tokio dat de stof natriumglutamaat hiervoor verantwoordelijk was. Zo'n 100 jaar geleden begon de kunstmatige productie.

#### Bronvermelding

Sonnevelt Opleidingen Natuurvoeding