

Smaakversterkers in ons eten; gezond of ongezond?

De voedingsmiddelenindustrie voegt sinds jaar en dag smaakversterkers toe aan haar producten om deze lekkerder te laten smaken. Maar hebben deze smaakversterkers ook effecten op onze gezondheid?

In dit artikel willen we nader ingaan op de effecten van MSG (Mononatrium glutamaat), aangeduid als E621, in de oosterse keuken Ve-tsin genaamd.

Wat is MSG?

MSG is een stof die wordt gewonnen uit granen, bieten, soja of zeewier.

MSG wordt gebruikt als een smaakversterker in veel verschillende producten. Glutamaat (E621) veroorzaakt een unieke smaakcomponent in levensmiddelen, die umami wordt genoemd. Umami, is wetenschappelijk erkend als de vijfde elementaire smaakbeleving naast zoet, zuur, zout en bitter. Het ingrediënt zorgt ervoor dat de smaakbeleving optimaal is.

MSG wordt toegevoegd aan kant en klare voeding, bouillontabletten, soep in blik, sauzen, kant-en-klare dressings voor salades, paprikachips, hot dogs, vis in blik, fastfood, etc. Het is een relatief goedkope manier om smaak aan voedingsmiddelen te geven.

MSG zit van nature al in levensmiddelen zoals, vlees, vis, groenten, granen, tomaten, melk, aardappelen, soja en veel kaassoorten. In de hoeveelheid waarmee het in natuurlijke vorm voorkomt is de stof dan ook zeker niet schadelijk. Sterker nog, we schijnen de stof nodig te hebben omdat deze in natuurlijke vorm als neurotransmitter functioneert.

De problemen lijken te ontstaan als MSG in geconcentreerde vorm wordt toegevoegd aan ons eten.

Volgens sommige onderzoeken kan MSG dan toxicologisch (giftig) zijn en schade toebrengen aan ons hart- en vaatstelsel, aan onze hersenfunctie, het zou kunnen bijdragen aan overgewicht (het zou een eetlustverhogende werking hebben) , diabetes, en zaken als duizeligheid, slapeloosheid, en depressie kunnen versterken.

MSG en autisme

Sommige studies tonen zelfs een negatief verband aan tussen het gebruik van smaakversterkers en autisme. MSG zou het neurologisch systeem overbelasten. Het brein wordt overactief en dat is bij personen met autisme op zijn minst onwenselijk. Zie hiervoor:

<http://www.fonteine.com/e621.html> (even scrollen naar de video).

Tot besluit

Dit artikel betoogt niet voor of tegen het gebruik van MSG te zijn. Officiële autoriteiten als bijvoorbeeld het Voedingscentrum, de Universiteit van Wageningen, the American food and drug organisation (en veel andere gerenommeerde organisaties), stellen dat het gebruik van MSG (E621) veilig is.

Daar staat echter tegenover dat een groeiend aantal studies uitwijst dat MSG wel degelijk schadelijk kan zijn. Het betreft hier vaak Amerikaanse studies waarvan tegenstanders soms het onafhankelijke karakter betwisten. Als tegengewicht zou echter aangevoerd kunnen worden dat juist in de VS overgewicht en aanverwante ziekten al veel langer een probleem in de samenleving vormen. Dat kan het aannemelijk maken dat dergelijke studies daar veelvuldiger en diepgaander worden uitgevoerd. Los van hun wetenschappelijke onderbouwing kunnen ze daarbij wel degelijk een signaalfunctie hebben.

Stichting Stoute Schoenen neemt geen stelling.

Wij willen u alleen laten nadenken over het fenomeen "smaakversterker".

Is het zo onschuldig zoals alle officiële instanties ons willen laten geloven? Of is er misschien toch iets meer mee aan de hand?

Een bewuste consument heeft zelf de keuze.

Hieronder treft u een aantal internetlinks aan, waarbij zowel voor- als tegenstanders van MSG aan het woord komen.

Tegen MSG:

<http://video.google.com/videoplay?docid=-2903651279161270393&emb=1&hl=nl>

http://www.natuurdietisten.nl/news_article.php?s=0&l=0&k=0&cod=196

<http://www.smaakversterkers.eu>

Voor en tegen MSG:

<http://forum.www.trosradar.nl/viewtopic.php?t=60051>

Voor MSG:

www.voedingscentrum.nl (zoek op e621)

<http://www.food-info.net/nl/intol/msg.htm>

(daarnaast uiteraard vele andere sites om te Googlen....)