

## Glutamatunverträglichkeit:

wird auch Chinarestaurant-Syndrom genannt (weil ein Arzt diese Symptome regelmäßig nach dem Besuch von China-Restaurants bekam)

Glutamate sind die Salzen der Glutaminsäure. Glutaminsäure ist eine nicht-essenzielle Aminosäure, die in allen Lebewesen natürlicherweise als Baustein von Proteinen vorkommt und im Gehirn zusätzlich die Funktion eines erregenden Botenstoffes hat.

Bei Glutamat können wir grundsätzlich zwei unterschiedliche Arten unterscheiden.

- Zum einen gibt es Glutamat, das an Eiweiß gebunden ist. In dieser Form bleibt es geschmacksneutral und wir finden es in vielen Lebensmitteln zum Beispiel Tomaten, Fleisch, Hefeextrakt, gereiftem Käse (besonders Parmesan) oder Pilzen.
- Zum Würzen und als Geschmacksverstärker wird es in einer ungebundenen Form benutzt. Meist wird Natriumglutamat verwendet.

1907 entwickelte Ikeda Kikunae von der Universität Tokio erstmals ein Syntheseverfahren für Natriumglutamat. Er patentierte auch ein Verfahren zur Massenproduktion. Heutzutage wird Mononatriumglutamat durch Fermentation durch *Corynebacterium glutamicum* aus stärkehaltigen pflanzlichen Produkten hergestellt. Seitdem werden Glutamate in großen Mengen als Nahrungszusatzstoff besonders in der asiatischen Küche und in fast allen Fertig- oder Halbfertigprodukten der Lebensmittelindustrie verwendet, auch in Kartoffelchips, Wurst und Packerlsuppen. Weltweit werden etwa 1,5-2 Millionen Tonnen Glutamat hergestellt und verwendet.

Über Lebensmittel nehmen wir täglich im Durchschnitt etwa ein Gramm freie Glutaminsäure zu uns, in Form des Zusatzstoffes rund 0,5 Gramm. Asiaten erreichen pro Tag circa 1,5 Gramm zugesetztes Glutamat. Je nach Auswahl der Nahrungsmittel, die man auf den Teller bringt, kann die Zufuhr auch hierzulande individuell deutlich höher liegen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung schätzt, dass die übliche europäische Mischkost täglich etwa 8 bis 12 g Glutamat enthält.

In europäischer Kost enthalten Hefeextrakt, Brühwürfel, Würzmischungen, Käse (insbesondere Parmesan), Sardellen und reife, konzentrierte oder getrocknete Tomaten besonders viel natürliche Glutamate. Noch mehr natürliche Glutamate sind in asiatischer Kost enthalten, vor allem in Sojasauce und Fischsauce. Diese Glutamatquellen werden als Aromen oder Lebensmittel nicht als Lebensmittelzusatzstoff klassifiziert und erhalten keine E-Nummer.

Laut Gesetzgeber müssen Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker in der Zutatenliste eines Produktes aufgeführt sein, Glutamate werden hinter den Bezeichnungen E 620 - 625 versteckt oder mit Namen wie Mononatriumglutamat oder Calciumdiglutamat bezeichnet. Da Nahrungsmittelhersteller wissen, dass sich die Zugabe von Glutamat bei kritischen Verbrauchern negativ auf das Kaufverhalten auswirkt, verwenden sie „Alternativen“, zum Beispiel ein Proteinhydrolysat. Das zerlegte Eiweiß und damit die Glutaminsäure stammen zum Beispiel aus Milch, Soja oder Mais. Unter den E-Nummern 626 bis 635 verbergen sich ebenfalls Geschmacksverstärker.

In Bioprodukten dürfen zwar keine Geschmacksverstärker eingesetzt werden. Doch da Hefeextrakt natürlicherweise Glutaminsäure bzw. Glutamat beinhaltet und auch den Bouillongeschmack hervorruft, findet sich dieses Würzmittel vor allem in Gemüsebrühen, aber auch in Aufstrichen wieder.

## **Symptome können sein**

- Mundtrockenheit,
- Kribbeln oder Taubheitsgefühl in der Mundhöhle,
- Juckreiz im Hals,
- Hautrötungen meist auf den Wangen (mit Hitzeempfindung),
- Herzklopfen,
- Orientierungslosigkeit
- Kopfschmerzen im Schläfenbereich,
- Gesichtsmuskelstarre,
- Nackensteifheit,
- Gliederschmerzen und
- Übelkeit.

Die Symptome treten oft schon 10 bis 20 Minuten nach Aufnahme der als Auslöser angesehenen Stoffe ein!

## **Behandlung:**

Auslassdiät - gezielt auf vor allem glutamathaltige Lebensmittel verzichten, um eine mögliche Symptombesserung zu erzielen.