

# Asiatische Küche: Genießen ohne Glutamat

Viele asiatische Restaurant werben mit dem Hinweis „Wir kochen glutamatfrei“ Und auch auf einigen Dosen und Fertiggerichten prangt ein entsprechender Aufkleber. Aber, was ist eigentlich Glutamat und warum distanzieren sich einige Restaurants und Lebensmittelhersteller davon?

18.09.2019 - von Martina Eisinger

Schätzungsweise 30 Prozent der deutschen Erwachsenen leiden an einer Nahrungsunverträglichkeit. Bei manchen sind es Nüsse, bei anderen eine Obstsorte, eine Getreideart, ein Gewürz oder - wie im Fall von Glutamat - ein Lebensmittel-Zusatzstoff. Die Symptome sind höchst unterschiedlich und reichen von Kopfschmerzen, Bauchweh, Übelkeit, über Konzentrationsschwäche bis hin zu Taubheitsgefühlen oder Hautirritationen und anderen Reaktionen.

Was ist eigentlich Glutamat? Als Glutamate werden im allgemeinen Sprachgebrauch die Salze der Aminosäure Glutaminsäure bezeichnet. Glutamat ist ein in der EU zugelassener Zusatzstoff für Lebensmittel und bis zu einer Höchstmenge von zehn Gramm auf 1 Kilo zugelassen. Verpackte Lebensmittel, denen Glutamat zugesetzt ist, müssen nach der Lebensmittel-Kennzeichnungs-Verordnung (LMKV § 6) den Hinweis "mit Geschmacksverstärker" tragen, gefolgt von der Verkehrsbezeichnung, das heisst dem Stoffnamen oder der entsprechenden E-Nummer (E 620 bis E 625). Auch lose Waren müssen durch die Angabe „mit Geschmacksverstärker“ an oder bei der Ware oder als Aushang gekennzeichnet sein. In Europa sind in konventionellen Lebensmitteln etwa 320 Zusatzstoffe erlaubt, bei der Verarbeitung ökologischer Lebensmittel dürfen lediglich 50 Zusatzstoffe eingesetzt werden. In Fleisch-, Fischkonserven und Fertiggerichten ist der Zusatz von ein Prozent Glutamat zugelassen. Bei Saucen ist die doppelte Menge erlaubt, in Würzmitteln sogar bis zu 50 Prozent.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/267>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Stressfrei essen Die asiatische Küche verwendet den Zusatzstoff Glutamat viel häufiger als die heimische Küche. Dort ist es ein anerkanntes Würzmittel. In die Kritik ist Glutamat geraten, als Symptome wie Übelkeit, Hautausschlag und Taubheit im Schulter- oder Nackenbereich nach dem Genuss von chinesischem Essen auftauchten. Die Bezeichnung "Chinarestaurant-Syndrom" stammt aus den 70er Jahren, als Asia-Food in unseren Breitengraden noch neu und exotisch war.

Der Verdacht, dass Glutamat ursächlich an den Unverträglichen beteiligt gewesen sei oder ist, konnte bisher allerdings in keiner Studie nachgewiesen werden. Eine genaue medizinische Diagnose ist höchst schwierig. Das ist auch der Grund, warum nicht genau gesagt werden kann, wie viele Deutsche von einer Glutamat-Unverträglichkeit überhaupt betroffenen sind.

Unbedenklich mit Glutamat würzen Glutamat ist ein Zusatzstoff, der das Essen würziger machen soll. Es ist billiger als viele Gewürze und deshalb häufig in Fertigprodukten, Konserven und Großküchenessen enthalten. Wenn Sie feststellen, dass Sie nach dem Genuss eines Kantinengerichts, eines Knabbergebäcks oder eines Fertigproduktes häufig Kopfschmerzen oder andere Symptome erleiden, versuchen Sie diese zu meiden. Achten Sie beim Essen gehen und beim Einkaufen verstärkt auf die Lebensmittel-Kennzeichnung. Am häufigsten anzutreffen ist das Mononatriumglutamat (E621). Ein Arzt oder Ernährungsberater kann Ihnen helfen, den Ursachen auf den Grund zu gehen.

Tipp: Kochen Sie so oft es geht selbst. Verwenden Sie dabei frische Lebensmittel und schmecken Sie mit knackigen Kräutern und bunt gemixten, auch mal exotischen Gewürzen ab. Auch der Umstieg auf ökologische Lebensmittel kann hilfreich sein. Denn hier sind von Hause aus viel weniger Zusatzstoffe erlaubt.

Körpereigenes Glutamat;Übrigens: Glutamat ist ein Salz der Glutaminsäure und kommt als Aminosäure im eigenen Körper vor. Außerdem ist es natürlicherweise in fast allen Lebensmitteln enthalten, zum Beispiel in Tomaten, Fleisch und Milchprodukten. Bei einer normalen Mischkost nimmt jeder von uns täglich etwa acht bis zwölf Gramm Glutamat über die Nahrung auf. Nach Ansicht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist diese Aufnahme sowie der zusätzliche sparsame Gebrauch von Glutamat als Würze unbedenklich.

**Fazit: Glutamat ist - so weit bekannt - nicht gesundheitsschädlich oder gar giftig. Falls**

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/267>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

**Sie jedoch an einer Unverträglichkeit leiden und Bedenken haben, meiden Sie Lebensmittel, die den Geschmacksverstärker enthalten und achten Sie bei Restaurants auf den Aushang "Wir kochen ohne Glutamat".**

*Weitere Informationen:*

*Die Website des AID (Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.) informiert über Zusatzstoffe und Pseudoallergene: [www.aid.de](http://www.aid.de)*