

Geschmacksverstärker / Glutamat und Übergewicht

Macht Glutamat dick?

Wer viel Glutamat zu sich nimmt, könnte dick werden – ohne zu viel gegessen zu haben. Darauf scheint eine Untersuchung der Universität North Carolina hinzuweisen. Studienleiter Dr. Ka Ha protokollierte die Ernährungsgewohnheiten von rund 750 Männer und Frauen in China, vor allem in Hinblick auf ihren Glutamat-Konsum. Die Auswertung der Daten zeigte, dass diejenigen Studienteilnehmer, die reichlich Glutamat verwendeten, mehr Gewicht auf die Waage brachten als jene, die sparsam damit umgingen.

Bereits frühere Studien hatten den Hinweis erbracht, dass es einen Zusammenhang zwischen Glutamat und Übergewicht geben könnte. Allerdings wurden diese Untersuchungen mit Tieren durchgeführt. Zusätzlich war Glutamat in der Vergangenheit in die Schlagzeilen geraten, weil manche Menschen darauf überempfindlich reagieren – mit dem sog. „China-Restaurant-Syndrom“, das sich mit Hautrötung, Zittern und Übelkeit äußert.

Glutamat wird als Geschmacksverstärker vielen Fertiggerichten zugesetzt, ist Bestandteil asiatischer Würzmischungen, von Soja- und Fischsoße. Glutamat gibt es in verschiedenen Untergruppen und ist eigentlich ein körpereigener Eiweißbaustein, der für Nerven- und Gehirnfunktion sowie Zellaufbau eine Rolle spielt. Auf den Listen der Inhaltsstoffe bei Lebensmitteln sind die verschiedenen Glutamate mit den Nummern E 620 bis 625 aufgeführt.

Hintergrund GGIP:

Der satzungsgemäße Zweck der Gesellschaft für Gesundheit, Information und Prävention e.V. ist, die Bevölkerung zu informieren und über Gesundheitsfragen aufzuklären. Ziel ist es, die Gesundheitserhaltung zu fördern sowie über gesundheitsbewusstes und präventives Verhalten zu unterrichten. Durch die stete und nachhaltige Information über Gesundheits- und Präventionsthemen unter dem Leitgedanken „informiert gesünder leben“ versucht die GGIP einen Beitrag zur Unterstützung der allgemeinen Gesundheit zu leisten.

Weitere Informationen:

Gesellschaft für Gesundheit, Information
und Prävention e.V. (GGIP)

Wilhelm-Weigand Straße 9
81925 München

Telefon: +49 (0) 800 – 888 0 188 485

E-Mail: email@ggip.info

www.ggip.info

Colleen Adam
Geschäftsführung

ADAM : Health Public Relations
ADAM PR GmbH

Postfach 71 01 60
81451 München

Telefon: +49 (0)89 – 89081 506

Telefax: +49 (0)89 – 89081 507

E-Mail: ca@adamhealth.de

Sollten Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten wollen, senden Sie uns bitte eine Mail an email@ggip.info. Wir werden Sie dann umgehend aus der Adressliste entfernen.