

Nyhetsbrev 1:

Natriumglutamat den magiska tillsatsen.

Trots att Livsmedelsverket anser att natriumglutamat är helt ofarligt, är det många människor i landet som är allergiska. Nästan varje dag, träffar jag på personer som på ett eller annat sätt reagerar på ämnet, trots att det ska vara helt naturligt enligt "expertisen" Många har också haft sina problem i många år, utan att förstått att det var natriumglutamat som var orsak till deras problem. Hur många människor är allergiska mot detta ämne, utan att veta om det? Mörkertalet är säkert stort och personer som lider av migrän, bör nog vara först med att ta bort detta från sin matsedel.

Natriumglutamat är en smakförstärkare som är mycket vanlig i det asiatiska köket. I Sverige anses det som ett godkänt tillsatsämne och går även under beteckningen E621. Kemiskt sett är det salt av glutaminsyra som framställs på mikrobiologisk väg genom jäsning. Ämnet i sig smakar inget, men har en förmåga att lyfta fram andra smaker. Vissa anser att natriumglutamat smakar umami, vilket är en femte smak vid sidan av de fyra vanliga: salt, sött, surt och beskt. I Sverige finns natriumglutamat i t.ex. ofta i buljongtärningar, färdigmat, kryddor, dressingar, oliver, färdigskalade räkor och kräftstjärtar, charkprodukter och snacks (chips).

Natriumglutamat är ett ämne som ganska många är överkänsliga mot, och kan bl.a. ge reaktioner som brukar kallas Kinarestaurang-syndromen, Symptomen är illamående, huvudvärk och smärta i nacke och bröstorg. Japanska forskare har också upptäckt att Glutamaterna kan kristalliseras bakom ögat och på sikt ge skador på Retinan. Andra problem som är vanliga är diarréer, halsbränna, rödaktiga utslag på hals och bröstorg och andningssvårigheter om man är astmatiker. Även stickningar i armar och ben förekommer, samt ökad risk för anfall om man är epileptiker. På djurförsök har man även upptäckt att natriumglutamat kan ge förändrad insulinproduktion.

I takt med att det blivit allt vanligare i maten, har det diskuterats om andra negativa effekter, och en del forskare hävdar att det finns samband med en rad allvarliga skador på kroppen, men det råder delade meningar här.

Finns att få tag på:

I Sverige har vi inte sett att det säljs rent till konsumenter i de vanliga svenska livsmedelskedjorna, men är däremot en vanlig tillsats i livsmedelsindustrin, i färdiga kryddblandningar och buljong etc. Däremot finns det att köpa i vissa asiatisk livsmedelsbutiker.

Kan ersättas med:

Natriumglutamat är ett helt onödigt ämne som kan uteslutas helt och kompenseras med mer av andra kryddor och salt.

Låt oss föra krig mot ämnet!

Natriumglutamat används ofta av oseriösa företag, som vill få sin produkt att smaka mer utan att behöva använda riktiga råvaror, eller för att höja smaken, så att vi luras att tro att produkten är godare än den är. Om vi alla bojkottar ämnet, så hjälper vi många