

Nyhetsbrev 2/06

Glutamat

Natriumglutamat är ett ämne som jag skrivit om i ett Nyhetsbrev tidigare (du hittar detta på www.utbildningscenter.se under rubrik Nyhetsbrev 1), men då ny forskning tillkommit, väljer jag att ge ut ytterligare ett brev om denna onödiga smakförstärkare.

Natriumglutamat E 621 är ett av de tillsatssämen, i mat, som på sista tiden ifrågasatts allt mer och som också blivit allt mer aktuellt när det gäller forskning om varför flera barn och ungdomar är oroliga och mår dåligt i dag.

Att större mängder Natriumglutamat kan göra barn oroliga, aggressiva och hyperaktiva har man känt till länge, men senare tids forskning har även visat att även mindre mängd glutamat kan vara en faktor att räkna med när det gäller barn med bl.a. ADHD-symtom. (Damp)

Studier som letts av Helen Courvoisie vid John Hopkins Medical Institutions i Baltimore och som presenterades i Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, en medicinsk tidskrift som ofta är först ut med ny medicinsk forskning, visar att hyperaktiva barn som också visar uppmärksamhetsproblem, har stora förändringar i några viktiga signalsubstanser. Hennes forskning visar att barn med förhöjda halter av glutamat, ofta fick en stimulerande effekt i hjärnan som samtidigt sänkte signalsubstans GABA som har en lugnande effekt, inte bara på hjärnan utan hela kroppen, motorik och tankar.

Hon upptäckte att barn med ADHD-liknande symtom, i vissa fall kunde ha upp till två och en halv gång för mycket glutamater lagrade i hjärnan än normalt.

Kombinationen av att för höga halter glutamat har en hämmande effekt på GABA kan bl.a. förklara barnets dåliga impulskontroll och deras hyperaktivitet säger Helen Courvoisie.

Problemen sker i den del av hjärnan som kallas frontalloberna, den del som räknas som hjärnans "chef" och ger kroppen information om impulskontroll, uppmärksamhet, rörelse, motorik och finslipar tankar. Just dessa problem som barn men ADHA-liknande symtom ofta har.

Hon använde två olika grupper av barn i sin undersökning. Hälften av barnen hade fått diagnosen ADHD och den andra gruppen, var en kontrollgrupp helt utan problem.

Att vi lär oss förstå hur hjärnan fungerar, inte bara hos barn, utan även vuxna, kan på sikt förbättra både diagnostik och behandling av ADHD säger hon.

Att glutamater lagras i kroppen vet vi sedan tidigare. I länder, främst i Asien, som använder mycket glutamat i matlagningen, har man länge problem med

näthinnelöslösning. Glutamaterna kristalliseras bakom ögat och kan på sikt nöta på näthinnan som då kan få skador.

Låt oss föra krig mot detta onödiga ämne som inte bara tycks ge människor migränanfall, utslag, stickningar i kroppsdelar och diarré, (se tidigare brev) utan nu även bevisligen kan göra barn oroliga och minska deras möjlighet att få en bra utbildning.

Det finns fall där mindre barn som tagit efter sina storebröder, genom att använda aromatkrydda som pålägg på "knäckemackan" blivit så oroliga att de inte fungerat varken i skolan eller i sin familj. Efter kontakt med kunniga personer som upplyst om detta problemet med natriumglutamat, har hela familjens levnadssituation förändrats och barnen kunde återgå till en normal skolgång utan problem.

Tyvärr är det nog så att detta grundas redan under graviditeten. Mamman äter chips med natriumglutamat, kryddor, färdigmat, soppor och såser, buljongtärningar, oliver, skalade räkor i lag, går på kinesrestaurang och annat som innehåller glutamater. Hur glutamater kan tas upp under amning finns ingen forskning om, men om man tittar på hur andra ämnen kommer via bröstmjölken in i barnets kropp, är det nog troligt att även glutamaterna gör det samma. Natriumglutamat E 621 får inte finnas i barnmat, vilket bara det betyder att Livsmedelverket vet om att det finns risker med ämnet. Under denna tid kombineras oftast barnmaten med bröstmjolk så helt befriade från glutamaterna är nog aldrig barnen och när bröstet tas bort börjar man vänja barnen med "vanlig mat". Vanlig mat som blandas med sås, kryddas med grillkrydda, aromat eller liknande glutamatkryddor, eller till viss del består av halv eller helfabrikat med glutamater.

När ett barn sover dåligt eller uppför sig på ett speciellt sätt, finns det alltid en anledning till detta.

I Näringsmedicinsk Tidskrift nr 2 2006 skriver man: Glutamaterna förhöjer smaken men är även ett "nervgift" som har toxisk verkan på både nerver och hjärnan. Glutamaterna är extremt vanebildande, vilket är den främst orsaken till att de används så flitigt av oseriösa företag idag. På senare tid har forskarna upptäckt att natriumglutamat E621 ökar insulinproduktionen och kan då också påverka ämnesomsättningen, med viktproblem som följd.

När man tar kontakt med Livsmedelverket och företag (t.ex. kryddföretag) som använder ämnet får man alltid beskedet – "helt naturligt och ofarligt". Visst gör man ämnet av naturliga råvaror, men under jäsningsprocessen och efterbehandlig sker en modifiering som är främmande för vår kropp. Dessutom används en del onaturliga ämnen under tillverkningen som dokumenterat inte är bra för oss människor.

TOMMY SVENSSON