

CHRISTEL VAN SPENGLER

(H)EERLIJKE SMAAK

Herken je dit? Je opent een zak chips met de bedoeling een paar chipjes te eten maar voor je er erg in hebt, is de bodem van de zak bereikt. Je kunt je gewoonweg niet beheersen! Hoe komt dat nou? Als je op de betreffende verpakking kijkt, zie je onder het kopje ingrediënten meestal een nummer staan, nummer E621. Ik zeg 'meestal' want omdat dit nummer zo omstreden is, worden dikwijls andere benamingen gebruikt, waaronder MSG, MNG, ve-tsin, gistextract, natuurlijk aroma, specerijen en glutaminezuur. Nou is glutaminezuur op zich een aminozuur dat in veel voedingsmiddelen van nature voorkomt. Zo zit het bijvoorbeeld in tomaat. Niet voor niets staat in de Italiaanse keuken een pan verse tomatensaus de hele dag te pruttelen op het vuur. Door langdurige verhitting komt het natuurlijke aroma in tomaten vrij en neemt de smaak aan kracht toe. Het wordt nog lekkerder! En laat dat laatste nou net de aanleiding zijn voor fabrikanten om kunstmatige MSG (mononatriumglutamaat) toe te voegen aan voedingsmiddelen. Nog steeds is het samen met suiker het favoriete ingrediënt van de voedingsindustrie om de smaak van allerlei producten op te krikken. Wat is nu precies een E-nummer? E-nummers zijn stoffen die worden toegevoegd om de eigenschappen van voedingsmiddelen te versterken. Denk aan kleurstoffen, aroma's en conserveermiddelen. Deze stoffen kunnen van natuurlijke origine zijn of kunstmatig worden vervaardigd. Als in een product een E-nummer is gebruikt dan moet dit nummer of de betreffende stof op het etiket vermeld worden. Het nummer is een garantie van de Europese autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA) dat de stof niet schadelijk is voor de gezondheid. Echter, de EFSA heeft er natuurlijk geen weet van hoeveel wij van wat consumeren, net zo min van het effect van menging van stoffen,

maar dit terzijde.

E621 wordt, samen met E951 (aspartaam), gezien als het meest omstreden voedseladditief. De smaak staat ook wel bekend als umami, de vijfde smaak naast zoet, zout, zuur en bitter. Het wordt ervan verdacht de verbinding tussen het verzadigingscentrum in de hersenen en de maag te verbreken, waardoor je niet meer het signaal 'vol' krijgt. Je blijft – op een bijna obsessieve manier – dooreten en krijgt zodoende meer calorieën binnen dan nodig. Om die reden wordt E621 gezien als een van de grote veroorzakers van overgewicht. Hoewel nooit helemaal wetenschappelijk aangetoond, kan deze smaakversterker bij mensen die hier gevoelig voor zijn, migraine, hoge bloeddruk, slapeloosheid, hartkloppingen, eczeem, hyperactiviteit, buikpijn, duizeligheid of opgezwollenheid veroorzaken.

Omdat dit product aanvankelijk alleen in de Chinees/Aziatische keuken werd gebruikt, worden deze klachten ook wel het Chinees-restaurantsyndroom genoemd. Inmiddels vinden we E621 in vele andere, met name hartige, producten, zoals vleeswaren, worsten, soepen, sauzen, kant-en-klarmaaltijden, kruidenmengsels, bouillons, hartige snacks (zoals chips) e.d. Dat bepaalde klachten niet altijd wetenschappelijk zijn aangetoond, wil niet zeggen dat een product volkomen onschadelijk is. Andersom mag men ook niet concluderen dat wanneer iemand klachten krijgt na het consumeren van een bepaald product, het product schadelijk is. Er zijn tenslotte ook mensen die ziek worden van melk of buikkrampen krijgen van uien. Zijn melk en uien dan ineens slecht? Voel wat voor jou werkt en waar jij je lekker bij voelt. Je lichaam liegt niet! Mijn lijfspreuk: eet bij voorkeur zo puur en gezond mogelijk en luister en handel naar de signalen die je lichaam geeft! ◀



Christel van Spengler is voedingsdeskundige, leefstijlcoach, kindereetcoach bij 'Lekker Pùh!!!' en eigenaar van Voedingsadviespraktijk Gooiland in Naarden. Met haar passie voor gezond en lekker eten en haar no-nonsense mentaliteit bewijst ze dagelijks aan cliënten, familie en vrienden dat een gezonde leefstijl hartstikke leuk is. Wil jij ook ervaren hoe het is om vol energie door het leven te gaan? Aarzel dan niet vrijblijvend contact met haar op te nemen! www.voedingsadviespraktijk-gooiland.nl