

De bekendste E621 schuilnamen

De bekendste E621 schuilnamen

Er bestaan tientallen **E621 schuilnamen** die je kunt tegenkomen op verpakkingen. De meest gebruikte zijn:

- Ve-tsin
- Vetsin
- Mononatriumglutamaat (MNG)
- Natriumglutamaat
- Mononatrium L-glutamaat
- Monosodium glutamate (MSG)
- Monosodium L-glutamate
- Gistextract
- Toegevoegde gist
- Sodium glutamate
- L-glutamic acid
- Monohydraat glutamic acid
- Sodium salt (1:1)
- L-glutamic acid monosodium salt monohydrate

De belangrijkste om te onthouden is **gistextract**. Veel mensen zien dit als een natuurlijk ingrediënt, maar in werkelijkheid bevat het dezelfde glutamaten die ook in E621 aanwezig zijn. Hierdoor werkt het in feite hetzelfde als MSG.

Foutieve namen op internet E621 schuilnamen

Op veel websites circuleren lijsten met zogenoemde E621 schuilnamen. Helaas staan hier vaak fouten in. Een veelgenoemd voorbeeld is *maltodextrine*. Dit is géén schuilnaam voor E621, maar een vorm van suiker.

Het is dus belangrijk om kritisch te zijn op informatiebronnen. Alleen de namen die daadwerkelijk naar mononatriumglutamaat verwijzen, gelden als echte schuilnamen.

Andere smaakversterkers naast E621

Naast E621 bestaan er meerdere smaakversterkers die je kunt tegenkomen op etiketten. Deze stoffen versterken ook de smaak, maar hebben een ander E-nummer. Voorbeelden zijn:

- Glutaminezuur (E620)
- Kaliumglutamaat (E622)
- Calciumglutamaat (E623)
- Ammoniumglutamaat (E624)
- Magnesiumglutamaat (E625)
- Guanylzuur (E626)
- Natriumguanylaat (E627)
- Kaliumguanylaat (E628)
- Calciumguanylaat (E629)
- Inosinezuur (E630)
- Natriuminosinaat (E631)
- Kaliuminosinaat (E632)
- Calciuminosinaat (E633)
- Calciumribonucleotiden (E634)
- Natriumribonucleotiden (E635)
- Maltol (E636)
- Ethylmaltol (E637)

Hoewel niet al deze toevoegingen even uitgebreid zijn onderzocht, worden ze wel allemaal gebruikt om de smaak van producten te versterken. **E621 blijft de meest besproken smaakversterker**, omdat er wereldwijd veel onderzoek naar is gedaan.

Hoe herken je E621 op etiketten?

Het lezen van etiketten vraagt wat oplettendheid. Zie je termen als *gistextract*, *mononatriumglutamaat* of *sodium glutamate*, dan heb je waarschijnlijk met E621 te maken. Ook de verzamelterm *smaakversterkers* kan E621 verbergen, zonder dat het nummer zelf wordt genoemd.

Een tip: vermijd producten die lange ingrediëntenlijsten hebben met veel

onbekende termen. Vaak bevatten juist deze producten meerdere smaakversterkers.

Waarom is E621 zo omstreden?

De omstreden reputatie van E621 komt vooral door klachten die sommige mensen ervaren, zoals hoofdpijn, buikpijn of een opgeblazen gevoel na het eten van producten met veel MSG. Hoewel wetenschappers verdeeld zijn over de exacte effecten, vermijden steeds meer consumenten liever producten met [E621](#).

Dit verklaart ook waarom fabrikanten liever **E621 schuilnamen** gebruiken. Zo lijkt hun product aantrekkelijker voor de consument.

E621 schuilnamen maken het lastig om deze [smaakversterker](#) op etiketten te herkennen. Vooral gistextract wordt veel gebruikt om de aanwezigheid van MSG te verhullen. Wil je E621 vermijden, dan is het belangrijk om de lijst met schuilnamen te kennen en kritisch etiketten te lezen.

Door je bewust te zijn van deze verborgen namen kun je betere keuzes maken voor je gezondheid en je voeding.