

Glutamaat: wat je moet weten?

Glutamaat is een veelbesproken stof in de voedingsindustrie. Het komt van nature voor in ons lichaam en in voeding, maar wordt ook vaak toegevoegd als smaakversterker. In dit artikel ontdek je wat glutamaat precies is, welke functies het heeft, waar je het tegenkomt en wat de mogelijke effecten zijn.

Wat is glutamaat?

Glutamaat is een aminozuur dat een belangrijke rol speelt in ons lichaam. Het is onder andere betrokken bij de overdracht van signalen tussen hersencellen. Daarnaast zorgt het in voeding voor de zogenaamde **umami-smaak**, ook wel de vijfde basissmaak genoemd naast zoet, zuur, zout en bitter.

Het komt van nature voor in producten zoals tomaten, Parmezaanse kaas, paddenstoelen en zeewier. Hierdoor proef je vaak een hartige smaak, zelfs zonder extra zout.

Natuurlijk en toegevoegd glutamaat

Er zijn twee vormen te onderscheiden:

- **Natuurlijk glutamaat:** aanwezig in voedingsmiddelen zoals vlees, vis, melkproducten en groenten.
- **Toegevoegd glutamaat:** meestal verwerkt als mononatriumglutamaat ([MSG](#) of E621). Dit vind je terug in veel bewerkte producten om smaken te versterken.

Hoewel beide varianten chemisch hetzelfde zijn, bestaat er discussie over de mogelijke effecten van de toegevoegde vorm.

Waar vind je glutamaat in voeding?

In de supermarkt kom je het in talloze producten tegen, waaronder:

- Kant-en-klare soepen en sauzen
- Chips en snacks
- Vleeswaren

- [Kruidenmixen](#)
- Instant noodles

Fabrikanten gebruiken het vaak omdat het de smaak versterkt zonder dat er duurdere ingrediënten nodig zijn.

Gezondheidseffecten

Wereldwijd zijn veel onderzoeken gedaan naar de veiligheid van deze stof. De EFSA (Europese Voedselveiligheidsautoriteit) en de WHO beschouwen het gebruik in normale hoeveelheden als veilig. Toch melden sommige mensen klachten na het eten van producten die veel glutamaat bevatten, zoals:

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Spierpijn
- Misselijkheid

Deze klachten worden soms aangeduid als het **Chinees-restaurant-syndroom**. Wetenschappelijk bewijs hiervoor is echter beperkt en niet overtuigend.

Rol in de hersenen

Glutamaat is ook een belangrijke neurotransmitter. Het helpt zenuwcellen met elkaar communiceren, waardoor processen zoals leren en geheugen beter functioneren.

Een te hoge concentratie in de hersenen kan schadelijk zijn. Daarom wordt er onderzoek gedaan naar de rol van glutamaat bij aandoeningen zoals epilepsie, depressie en de ziekte van Alzheimer.

Hoe kun je het vermijden?

Wil je minder binnenkrijgen? Let dan goed op de ingrediëntenlijst. Het staat vaak vermeld als:

- E621 (mononatriumglutamaat)
- MSG
- Gistextract

- Gehydrolyseerd plantaardig eiwit
- Aromaversterker

Door vaker te kiezen voor verse groenten, fruit, noten en peulvruchten beperk je de inname van toegevoegd glutamaat.

Het komt voor in veel voedingsmiddelen en wordt vaak toegevoegd als smaakversterker. Hoewel het in normale hoeveelheden veilig is, ervaren sommige mensen klachten. Wie minder wil binnenkrijgen, kan het beste kiezen voor verse en onbewerkte producten.