

Het lichaam maakt zelf glutamaat aan

Wat is glutamaat?

Glutamaat is een natuurlijk aminozuur dat door het menselijk lichaam zelf wordt aangemaakt. Het speelt een rol in de hersenen, spieren en stofwisseling. Vaak wordt glutamaat vooral geassocieerd met smaakversterkers zoals E621, maar het is een essentieel onderdeel van onze gezondheid.

Glutamaat als neurotransmitter

Glutamaat is de belangrijkste prikkelende neurotransmitter in de hersenen. Het zorgt voor communicatie tussen zenuwcellen en ondersteunt leerprocessen, geheugen en concentratie. Dankzij glutamaat kunnen hersensignalen snel en efficiënt worden doorgegeven. Zonder deze stof zouden cognitieve functies sterk afnemen.

Daarnaast helpt glutamaat bij de ontwikkeling van zenuwcellen. Het draagt bij aan een gezond zenuwstelsel en speelt zo een directe rol in hoe wij informatie verwerken.

De rol in de energiehuishouding

Naast de hersenen heeft glutamaat ook invloed op onze energie. Het is onderdeel van de citroenzuurcyclus (Krebs-cyclus), een proces waarmee cellen energie produceren. Dit betekent dat glutamaat belangrijk is voor:

- Spierwerking.
- Energie uit voeding.
- Herstel van cellen.

Hierdoor is glutamaat niet alleen van belang voor ons brein, maar ook voor fysieke prestaties.

Glutamaat en de stofwisseling

Glutamaat verwerkt stikstof en voorkomt ophoping van schadelijke stoffen in het lichaam. Het fungeert bovendien als bouwsteen voor andere aminozuren.

Twee voorbeelden zijn:

- **Glutamine**: ondersteunt het immuunsysteem en herstel.
- **GABA**: een neurotransmitter die zorgt voor rust en balans.

Dit laat zien dat glutamaat veelzijdig is: het activeert, maar kan via omzetting ook kalmeren.

Natuurlijk en toegevoegd glutamaat

Natuurlijk glutamaat komt voor in producten zoals tomaten, kaas en zeewier. Toegevoegd glutamaat (E621 of MSG) wordt gebruikt als smaakversterker om de [umami](#)-smaak te versterken.

Het lichaam maakt geen onderscheid tussen beide vormen. Het verschil zit in de hoeveelheid die je binnenkrijgt. Een gevarieerd dieet met verse producten levert een natuurlijke balans, terwijl bewerkte voeding vaak grotere hoeveelheden bevat.

Gezondheid en balans

Volgens de **EFSA** is glutamaat veilig in normale hoeveelheden. Alleen een te hoge inname via sterk bewerkte [voeding](#) kan bij sommige mensen klachten geven.

Een gezond voedingspatroon met veel onbewerkte producten helpt het lichaam glutamaat in balans te houden. Zo profiteer je optimaal van de voordelen voor hersenen, spieren en stofwisseling.