

E621 Mononatriumglutamaat, MSG vermijden, gevaar voor je gezondheid



-
-
-
-
-

-
-
-

E621 is waarschijnlijk het meest omstreden en gevaarlijke [E-nummer](#) wat er bestaat. En gezien de berichtgevingen zou ik deze vermijden, al valt dat niet mee. En dat is vooral te danken aan het feit dat er verschillende benamingen voor E621 worden gebruikt, zoals Mononatriumglutamaat, MSG, toegevoegde gist en gistextract en omdat het in heel veel producten voorkomt.

Wat doet E621 precies en waarom moet ik het vermijden?

Het zorgt er in ons lichaam onder meer voor dat onze hormoonhuishouding verstoord wordt en dat we honger krijgen/houden. E621 is neurotoxisch (schadelijk voor de hersenen) en het heeft een eetlustverhogende werking omdat dit het endocriene systeem (hormoonhuishouding) ontregeld. Dit hormoonsysteem regelt namelijk je honger- en verzadigingscentrum.

E621 verbreekt de verbinding tussen ons verzadigingscentrum in de hersenen en de maag waardoor de hersenen van de maag niet meer het sein 'vol' krijgen en we blijven eten. Mononatriumglutamaat doet dus de eetlust toenemen, zonder dat het lichaam eigenlijk voedsel nodig heeft.

Dat is ook de reden dat die zak chips in één keer op moet. En dat is wat [de voedingsindustrie](#) graag wil. Meer honger is meer eten, is meer eten kopen, is meer geld. En geld lijkt in veel gevallen het enige wat telt, er is bij veel voedingsproducenten geen moreel besef om voeding echt gezond te maken. Als ze dat wel zouden hebben, zouden ze op zijn minst E621, en eigenlijk alle E-nummers, verwijderen en dan kan. Want in de biologische winkel kom je het niet, uiterst zelden, tegen.

Andere namen voor E621

Omdat de voedingsmiddelenindustrie door heeft dat de mensen steeds bewuster worden qua eten, en bijvoorbeeld steeds vaker de E-nummers vermijden, gaan ze wat creatiever om met de benaming voor E621. En vreemd genoeg mag dat ook volgens de wet. Als je de volgende namen ziet staan denk je niet gelijk met E621, maar dat is het wel; mononatriumglutamaat, glutamaat, glutamaatzuur, plantaardige gehydrogeneerde oliën en vetten, gehydrogeneerde eiwitten, gelatine, calcium- of natriumcaseinaat, toegevoegde gist, gistextract, monokaliumglutamaat.

Dit is een manier van de voedingsindustrie om de bekende naam E621 te ontlopen terwijl het wel in het product zit. Ik vind het heel vreemd dat dit mag volgens de wet, hebben we eerst moeten wennen aan de E-nummers en nu we weten wat die zijn, en vooral ook doen, gebruiken ze andere namen, niet helemaal fair.

E-nummers wat zijn dat eigenlijk?

E-nummers zijn (chemische) additieven (hulpstoffen) die door de EU zijn goedgekeurd voor het gebruik in voedsel. Additieven zijn toevoegingen aan levensmiddelen om de eigenschappen te verbeteren of te veranderen. Denk aan kleurstoffen, conserveringsmiddelen en voedingszuren. Hiermee ziet je eten er mooier uit, is het langer houdbaar en is de smaak intenser.

Ik vraag me wel af in wie zijn belang de EU handelt? Voor zijn bewoners of voor de industrie. Ik denk het tweede, anders zou je de regelgeving verbeteren en op zijn minst de omstreden E-nummers verbieden, zodat we met zijn alle gezonder kunnen leven. Ze leggen nu de verantwoordelijkheid neer bij de industrie, wat betekend: dat ze vaak alleen in hun eigen belang denken en niet in dat van ons!

Maar er zijn er ook die het beter doen, zo zie ik bij de Aldi en Lidl heel weinig E-nummers die gebruiken vaak natuurlijke varianten met de zelfde resultaten. Ook zie je bij de A merken het besef doordringen dat voeding echt gezonder moet worden, zo gaat [Honig zonder E-nummers](#) werken en stopte [Albert Heijn al met de verkoop van omstreden E-nummers- en kleurstoffen](#), dus het kan wel, als wij als consumenten maar bewuster worden van wat ze allemaal in ons eten stoppen.

Bijwerkingen van E621

Er zijn veel mensen die verklaren hoofdpijn, duizeligheid, hartkloppingen, buikpijn, hoge bloeddruk, eczeem, astma, slapeloosheid, allergieën en hyperactiviteit te ondervinden als ze producten gebruiken met daarin E621.

Natuurlijk komen voorstanders met de vraag, waar is het bewijs? Met bewijs bedoelen mensen vaak [wetenschappelijk bewijs](#) en zeggen daarmee eigenlijk dat dat het enige is wat telt, niet wat mensen ondervinden. En zoals je hieronder in de grote hoeveelheid reacties kunt lezen zijn er wel degelijk mensen die problemen ondervinden van E621, bewijs of niet.

Hoe kan ik E 621 vermijden

Om zo min mogelijk mononatriumglutamaat binnen te krijgen, adviseer ik om zoveel mogelijk producten waarop 'E621, mononatriumglutamaat en MSG' staat te vermijden. En dat zijn er nog al wat en zoals hierboven beschreven gebruiken ze ook nog allerlei andere namen.

In bijna alle hartige levensmiddelen zit E621 verwerkt, dat zijn bij elkaar duizenden producten. Wat ik doe is zoveel mogelijk biologisch eten en het liefst je groenten en fruit kopen bij de, biologische, boer uit de regio en daarmee de supermarkt voor voedsel zoveel mogelijk vermijden. Eenvoudigweg omdat de gemiddelde supermarkt ongeveer 80 % [ongezonde voeding](#) bevat.

En natuurlijk kun je best een keer een product eten waar E621 in zit. Ik merk zelf dat ik de smaak te sterk, te overdadig vind. Ik maak zo veel mogelijk mijn eigen eten van een zo natuurlijk en vers mogelijke bron en regelmatig is dat van mijn [eigen moestuin](#), vers, biologisch en vol mineralen en vitaminen. Klik hier voor een [complete lijst E-nummers](#)

Bron: Natuurdietisten.nl

Shares

- -
[Facebook](#)
[15](#)
- -
[Twitter](#)
[12](#)
- -
[Google+](#)
- -
[LinkedIn](#)
- -
[Pinterest](#)
[3](#)
- -
[Tumblr](#)

[4](#)

- -

[Gmail](#)

[9](#)

- -

[Uitprinten](#)

[8](#)

Gezondheid & Voeding