

Tak už nám chtějí omezit i ty glutamáty! Nebolí vás po nich někdy hlava?

J.Ruprich a kol., CZVP Brno, 14.7.2017

Dne 12.7.2017 publikovala EFSA stanovisko ke glutamátům (populární dochucovadlo, dodávající oblíbenou chuť masa „umami“), které jsou často používány jako přídatek do potravin, ale současně se tyto látky přirozeně vyskytují v různých druzích potravin. Podle agentury Mintel GNPD (tuzemská databáze neexistuje) monitorující nové potravinářské výrobky, se na trhu v Evropě objevilo již na 900.000 druhů potravin, z nichž 3,3 % obsahovalo přídatné látky ve formě glutamátů. Jde o poměrně významný podíl. Co nám tedy EFSA doporučuje?

EFSA stanovila bezpečnou úroveň příjmu kyseliny glutamové a glutamátů používaných jako potravinářské přídatné látky, a to v rámci přehodnocení jejich bezpečnosti. Úřad dospěl k závěru, že odhadovaná expozice kyselině glutamové a glutamátům z diety může překročit nejen bezpečnou úroveň přívodu (ADI), ale přímo dávky spojené s nežádoucími účinky, které byly studiemi prokázány u některých populačních skupin. Na základě toho odborníci úřadu EFSA doporučují přezkoumat maximální přípustné hodnoty pro tyto potravinářské přídatné látky.

Kyselina glutamová je aminokyselina, vyskytující se ve vázané formě, jako stavební kámen bílkovin, ale i ve volné formě, například v rajčatech, sójové omáčce nebo některých sýrech. Kyselina glutamová a její soli (E 620-625), běžně označované jako glutamáty, jsou povolené potravinářské přídatné látky v Evropské unii (EU). Jsou přidávány do široké škály potravin, které zvyšují jejich chuť tím, že jim dodávají "lahodnou masovou" chuť.



EFSA přehodnotila bezpečnost glutamátů používaných jako potravinářské přídatné látky a stanovila skupinový akceptovatelný denní přívod (ADI) ve výši 30 mg/kg tělesné hmotnosti za den pro všech šest zkoumaných aditiv (E 620-25). Tato bezpečná úroveň přívodu je založena na nejvyšší dávce, při níž vědci ve studiích toxicity nezaznamenali žádné nežádoucí účinky u testovaných zvířat.

Nové doporučení EFSA pro ochranu zdraví spotřebitelů

Dr. Claude Lambré, členka panelu EFSA pro potravinářské přídatné látky a zdroje živin přidávaných do potravin a předsedkyně pracovní skupiny pověřené přehodnocením, uvedla: "Na základě dostupných důkazů jsme přesvědčeni, že nově odvozený skupinový přívod (ADI) pro kyselinu glutamovou a glutamáty chrání zdraví spotřebitelů, protože je nižší, než dávky, které jsou u lidí spojeny s nežádoucími účinky jako

jsou bolest hlavy, zvýšený krevní tlak a zvýšená hladina inzulínu. " Pro kyselinu glutamovou a glutamáty používané jako potravinářské přídatné látky v EU nebyla v současné době stanovena žádná číselná bezpečná úroveň přívodu (ADI).

V EU je přidávání glutamátů obecně povoleno až do maximální úrovně 10 g/kg potravin. V náhradách soli, kořeních neexistuje žádná maximální číselná hodnota pro obsah glutamátů, přičemž ale musí být používány v souladu se správnými výrobními postupy.

Hodnocení dietární expozice

Při posouzení expozice vědci úřadu EFSA spojili reálné údaje o spotřebě potravin, míře používání glutamátů uváděných potravinářským průmyslem a analytické výsledky z členských států. Odhadli, že expozice glutamátům přidávaným do jídla může překročit navrhovanou hodnotu ADI, a to u jedinců všech skupin populace, jejichž dieta obsahuje vyšší množství potravin obsahujících tyto přídatné látky. Platí to i pro batolata a děti již se střední expoziční dávkou. Expozice také dokonce překračuje dávky vyvolávající přímo nežádoucí zdravotní účinky (např. bolesti hlavy), a to u osob vysoce exponovaných, např. malých dětí, starších dětí a dospívajících.

Odborníci EFSA rovněž zvažovali (kromě přídatných látek do potravin) i jiné potravinové zdroje glutamátu, a to glutamáty přirozeně přítomné v potravinách a glutamáty jako živiny v doplňcích stravy. Zjistili, že odhady expozice značně překračují u několika populačních skupin se středně vysokou úrovní expozice jak navrhovaný ADI, tak hladiny spojené s některými nepříznivými účinky na člověka.

Dr. Lambré řekla: "Na základě výsledků posouzení expozice doporučujeme přezkoumat maximální limity pro kyselinu glutamovou a glutamáty přidávané do potravin, zejména pro jemné pečivo, polévky a bujóny, omáčky, maso a masné výrobky, koření a doplňky stravy. "

Vědecké poradenství EFSA bude informovat manažery řízení rizik v Evropské komisi a v členských státech, které regulují bezpečné používání glutamátů jako potravinářských přídatných látek v EU.

Úplné vědecké stanovisko k přehodnocení bezpečnosti kyseliny glutamové (E 620), glutamátu sodného (E 621), glutamátu draselného (E 622), glutamátu vápenatého (E 623), glutamátu amonného (E 624) a glutamátu hořečnatého (E 625) jako přídatných látek v potravinách je dostupné na webu EFSA:

<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4910>

Pro lepší orientaci se také můžete podívat na velmi komplexní přehled celkového obsahu kyseliny glutamové (po hydrolýze bílkovin, nikoli pouze volné aminokyseliny v potravině) v různých potravinách podle nutriční databáze USA (obsahuje téměř 5000 různých potravin seřazených od nejvyššího obsahu kys. glutamové na 100 g potravin):

<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/nutrients/report?nutrient1=515&nutrient2=&nutrient3=&&max=25&subset=0&offset=0&sort=c&totalCount=4988&measureby=g>

Naše domácí databáze složení potravin tyto údaje neobsahuje, ale pro základní potraviny si můžeme vypůjčit data z USA.

Příklad z praxe

Ze známých potravin v databázi najdete třeba sýry. Např. na 100 g je obsah kyseliny glutamové u parmezánu 9,54 g (některé zdroje uvádějí i vyšší hodnoty – čím starší sýr, tím více), u těstovin z tvrdé pšenice 4,74 g, u mletého hovězího asi 4,2 g, u rajčat asi 2,1 g.

Jedna větší, všem asi dobře známá porce těstovin (těstoviny, maso rajčata, trocha parmezánu) pak může klidně obsahovat i přes 10 g kyseliny glutamové. 70 kg člověk by neměl překročit nově navrženou bezpečnou dávku 2,1 g za den, pokud se chce vyhnout nepříjemnému vlivu glutamátů na zdraví.



Takže hypoteticky, když dokument EFSA uvádí, že bezpečná denní dávka pro našeho 70 kg spotřebitele je 2,1 g kyseliny glutamové, akutní zdravotní problémy se dají předvídat po dávkách pro MSG syndrom (syndrom čínské kuchyně) u citlivých osob již po 3 g. Tuto zvýšenou citlivost si může člověk navodit po dlouhodobé expozici glutamátům; příznaky jsou bolest hlavy, pocení, bušení srdce, brnění a pálení v obličeji, bolest na hrudi, nevolnost, slabost. Jde o potravinovou intoleranci, není to alergická reakce zprostředkovaná imunitním systémem. U ostatních (70 kg osob) se projeví bolest hlavy po 6 g glutamátu, zvýšená hladina inzulinu po 10 g a zvýšený krevní tlak po 10,5 g.

To zní celkem hrozně. Až z toho bolí hlava a buší srdce. Naštěstí jde většinou o přechodné ovlivnění zdraví. Pokud jde ale o „styl stravování“, asi nás znepokojí vliv na hladinu inzulinu (předzvěst diabetu druhého typu – diabetem trpí již 8-10% populace) a zvýšený krevní tlak (předzvěst CVD – trpí jím až 50% populace). Jak moc to vyvolává vzpomínku na zlaté pravidlo ve výživě: „jezte střídavě z bohatého stolu“.

Úvaha má i své nejistoty

Je potřeba vzít v úvahu, že tahle příkladová akutní dávka neobsahuje všechnu kyselinu glutamovou ve volné formě, ale zčásti je i vázaná v bílkovinách, protože je běžnou aminokyselinou. Naše tělo si ji dokáže samo vyrobit. Expozice organismu je tak dlouhodobější. Bílkoviny se nejprve musejí v těle rozštěpit a volné aminokyseliny se musí vstřebat. To trvá řádově několik hodin. Tělo rozštěpí a vstřebá řádově 10 g bílkovin za hodinu. Maximální dávka proto není jen prostý součet obsahu v jednotlivých surovinách. Ale stejně, u citlivějších osob, pokud vás po konzumaci takových těstovin začne bolet hlava, vězte, že jste to

asi s vyztáým parmezánem, rajčaty a masem trochu přehnali. A pozor, obyčejný Eidam („lidovka na špagety“) obsahuje jen asi o třetinu kyseliny glutamové méně než parmezán, pokud by vás snad napadlo tohle národní řešení.

A nějaká praktická rada na závěr?

Jsou-li těstoviny častou součástí vašeho jídelníčku, tak se neděste, zkuste kvalitní těstoviny s čerstvou zeleninou (nejen rajčaty), olivovým olejem (skalní příznivci národních potravin mohou použít třeba řepkový olej lisovaný za studena, ale chuť asi není „ta pravá“) a šetřete se zralým tvrdým sýrem. Použijte místo parmezánu třeba trochu sýru typu feta! Dostanete se k dávce pod 6 g kyseliny glutamové. Takže vás hlava nejspíš bolet nebude, nejste-li citlivá osoba. Receptur je na internetu nekonečně mnoho.



Dobrou chuť!

P.S. obvykle se CZVP SZÚ k problematice doplňků potravin primárně nevyjadřuje, ale v tomto případě problematika přesahuje i do běžných potravin. Navazujeme tak také na dřívější diskusi o „Ečkách“ se skupinou známých politiků a umělců. O glutamátech se při tom dost hovořilo. Tahle „Ečka“ jsou prostě známá a v oblíbenosti. Příklad s těstovinami je schválně koncipován tak, aby ukázal obsah glutamátů v potravinách/pokrmách bez „Eček“.