

### **Geschmacksverstärker**

sind Lebensmittelzusatzstoffe, die den Geschmack der Speisen verstärken sollen. Geschmacksverstärker müssen so wie alle Lebensmittelzusatzstoffe auf den Verpackungen angegeben werden und sind an den Nummern E620 bis E640 erkennbar.

Der wohl bekannteste Geschmacksverstärker ist das **Glutamat**, der auch natürlicher Bestandteil einiger frischer Lebensmittel wie z.B. Tomaten, Käse, Pilze, Rindfleisch und Mais ist. Vernünftig eingesetzt ist für gesunde Menschen die Verwendung von Glutamat unbedenklich und steht in keinem Widerspruch zu einer gesundheitsbewussten Ernährung. Bei empfindlichen Personen kann Glutamat jedoch allergieähnliche Symptome wie Kribbeln im Hals, Gesichtsröte, Schläfendruck, Herzrasen, allgemeine Unruhezustände, Kopfschmerzen oder Benommenheit sowie Nackensteifheit hervorrufen. Besser bekannt sind diese Symptome unter dem Begriff „China-Restaurant-Syndrom“.