

Již před dvěma lety úřad EFSA přehodnotil pohled na bezpečnost glutamátů přidávaných do potravin

Jedná se o velmi zajímavé téma, proto zde stanovisko EFSA připomínáme.

Kyselina glutamová je aminokyselina, která je stavebním kamenem bílkovin. Jsou ve většině potravin tedy přirozeně. Ve volné formě se vyskytuje například v rajčatech, sójové omáčce nebo některých sýrech. Kyselina glutamová a její soli (E 620-625), běžně označované jako glutamáty, jsou v Evropské unii (EU) povolené potravinářské přídatné látky. Glutamáty jsou obecně považovány za bezpečné, podobně jako sůl nebo pepř. Jsou přidávány do široké škály potravin a zlepšují jejich chuť tím, že jim dodávají pikantní nebo masovou příchuť.

Úřad EFSA přehodnotil bezpečnost glutamátů používaných jako potravinářské přídatné látky a odvodil akceptovatelný denní příjem (ADI) ve výši 30 mg/kg tělesné hmotnosti na den pro všech šest těchto aditiv. Nově odvozený příjem (ADI) pro kyselinu glutamovou a glutamáty chrání zdraví spotřebitelů, protože je nižší než dávky, při nichž se u lidí projeví nežádoucí účinky, jako jsou bolesti hlavy, zvýšený krevní tlak a zvýšená hladina inzulínu.

Odborníci EFSA zvažovali kromě potravinářských přídatných látek i jiné potravinové zdroje glutamátu, jako jsou glutamáty přirozeně se vyskytující v potravinách a glutamáty v doplňcích stravy. Zjistili, že odhady expozice u několika skupin populace se střední až vysokou úrovní expozice výrazně převyšují jak navrhovaný příjem (ADI), tak hladiny spojené s některými nepříznivými účinky na člověka.

Podrobněji v příloze.

Na otázku o existenci nějakých statistik o tom, nakolik se glutamáty podepisují na zdraví Čechů, odpovídal J.Ruprich, CZVP Brno, následovně (zkráceno):

O žádné takové oficiální statistice v ČR nevíme. Ale asi je to i zbytečné. Glutamáty jsou obecně považovány za bezpečné, podobně jako sůl nebo pepř. Jsou ve většině potravin přirozeně (je to aminokyselina v bílkovinách a peptidech). Pokud je dávka velká, citlivější osoby mohou pociťovat zdravotní problémy, jako je bolest hlavy, pocení, tlak v obličeji, bušení srdce, bolesti na hrudi, nevolnost, slabost, atd. Naštěstí jde u zdravých osob o přechodný efekt. Ženy jsou citlivější. Příznaky se dostavují do 30 minut po jídle. Dávka do 3g je u dospělého člověka považována za bezpečnou.

Pro stránky Spotřebitel za kvalitou, kvalita za spotřebitelem (<http://spotrebitelzakvalitou.cz/>) připravil

Ing. Libor DUPAL

Programový ředitel a předseda správní rady, SDRUŽENÍ ČESKÝCH SPOTŘEBITELŮ, z. ú.
Ředitel (statutární orgán), KABINET PRO STANDARDIZACI, o. p. s.
Člen Správní rady (Management Board) EFSA

Březen 2019

Příloha

(Originální informace, redakčně upraveno)

EFSA přehodnocuje bezpečnost glutamátů přidávaných do potravin

Vydáno: 19.7.2017

Úřad EFSA stanovil bezpečnou úroveň příjmu kyseliny glutamové a glutamátů používaných jako potravinářské přídatné látky na základě přehodnocení jejich bezpečnosti. Úřad dospěl k závěru, že odhadovaná expozice kyselině glutamové a glutamátům ve stravě může překročit nejen bezpečné množství, ale také dávky, které mohou vyvolat u některých skupin populace nežádoucí účinky. Na základě této skutečnosti odborníci úřadu EFSA doporučují přezkoumat maximální přípustné hodnoty pro tyto potravinářské přídatné látky.

Kyselina glutamová je aminokyselina, která je stavebním kamenem bílkovin. Ve volné formě se vyskytuje například v rajčatech, sójové omáčce nebo některých sýrech. Kyselina glutamová a její soli (E 620-625), běžně označované jako glutamáty, jsou v Evropské unii (EU) povolené potravinářské přídatné látky. Jsou přidávány do široké škály potravin a zlepšují jejich chuť tím, že jim dodávají pikantní nebo masovou příchut'.

Úřad EFSA přehodnotil bezpečnost glutamátů používaných jako potravinářské přídatné látky a odvodil akceptovatelný denní příjem (ADI) ve výši 30 mg/kg tělesné hmotnosti na den pro všech šest těchto aditiv. Tato bezpečná úroveň příjmu je založena na nejvyšší dávce, při níž vědci ve studiích toxicity nezaznamenali u testovaných zvířat žádné nežádoucí účinky.

Ochrana 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 příjem (ADI) pro kyselinu glutamovou a glutamáty chrání zdraví spotřebitelů, protože je nižší než dávky, při nichž se u lidí projeví nežádoucí účinky, jako jsou bolesti hlavy, zvýšený krevní tlak a zvýšená hladina inzulínu."

V současné době neexistuje číselná hodnota, která by stanovila bezpečnou úroveň příjmu (ADI) pro kyselinu glutamovou a glutamáty používané v EU jako potravinářské přídatné látky.

V EU je přidávání glutamátů obecně povoleno až do maximální hodnoty 10 g/kg potravin. V náhražkách soli, kořeních a ochucovadlech není uveden číselný údaj maximálního povoleného množství pro glutamáty. Ty musejí být použity v souladu se správnými výrobními postupy.

Hodnocení dietární expozice

V rámci posouzení expozice zkombinovali vědci úřadu EFSA reálné údaje o spotřebě potravin, míře používání glutamátů uváděných potravinářským průmyslem a analytické výsledky z členských států. Odhadli, že expozice glutamátům přidávaným do potravin může překročit navrhovanou hodnotu příjmu (ADI) u jedinců všech skupin populace, jejichž strava se skládá z většího množství potravin obsahujících tyto přídatné látky. To platí i pro batolata a děti se střední expozicí. Expozice může také překročit dávky vyvolávající některé nežádoucí účinky (např. bolest hlavy), a to u vysoce exponovaných jedinců, jako jsou děti a dospívající.

Odborníci EFSA zvažovali kromě potravinářských přídatných látek i jiné potravinové zdroje glutamátu, jako jsou glutamáty přirozeně se vyskytující v potravinách a glutamáty v doplňcích stravy. Zjistili, že odhady expozice u několika skupin populace se střední až vysokou úrovní expozice výrazně převyšují jak navrhovaný příjem (ADI), tak hladiny spojené s některými nepříznivými účinky na člověka.

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

Vědecké poradenství úřadu EFSA poskytne informace manažerům řízení rizik v Evropské komisi a v členských státech, které regulují bezpečné používání glutamátů jako potravinářských přídatných látek v EU.

[Scientific opinion on re-evaluation of glutamic acid \(E 620\), sodium glutamate \(E 621\), potassium glutamate \(E 622\), calcium glutamate \(E 623\), ammonium glutamate \(E 624\) and magnesium glutamate \(E 625\) as food additives](#)