

neytendur

MSG hefur marga kosti

Þrátt fyrir fjölmargar rannsóknir á „meintum“ skaðlegum áhrifum MSG í matvælum hafa rannsóknir ekki getað sýnt fram á skaðsemi efnisins á neytendur.

Jóhanna Ingvarsdóttir spurði Grím Ólafsson, sérfræðing á matvælasviði Umhverfisstofnunar, hvort almenningi stafaði almennt hættu af MSG.

MSG er skammstöfun fyrir „monosodium glutamate“ og er á íslensku stundum kallað „þriðja kryddið“. MSG er algengasta efnið í flokki svokallaðra bragðaukandi efna. Efni þessi hafa ekkert eiginlegt bragð sjálf, en eru þeim kostum búin að draga fram bragð af öðrum efnunum, svo sem ýmsu kryddi. Löng hefð er fyrir notkun þessara efna, sem eru m.a. mikið notuð í austurlenska matargerð, í ýmsa tilbúna rétti, sósar og kryddblöndur.

Glútamat er ákveðið form efnis, sem kallast glútamíksýra, sem er ein svonefndra amínósýra. Amínósýrur eru byggingareiningar próteina, en þar eru þær bundnar saman í langar keðjur. Glútamíksýra er bæði í dýra- og jurta-próteini og er því að finna í flestu því próteini, sem við leggjum okkur til munns. Í meltingarvegi eru þessar keðjur brotnar niður í einstakar einingar, sem líkaminn nýtir sér til vaxtar og viðgangs. Óbundið eða „frítt“ glútamat hefur hin eiginlegu bragðaukandi áhrif. Ýmsar tegundir matvæla hafa nokkurt magn af glútamati á fríu formi. Nefna má tómata, gerjaða osta og vörur framleiddar úr vatnsrofnu próteini svo sem sojasósu og súpukraft, að sögn Gríms Ólafssonar, sérfræðings á matvælasviði Umhverfisstofnunar.

Hugsanleg skaðleg áhrif MSG

Á undanförunum áratugum eða allt frá 1970 hafa verið uppi umræður um hugsanleg skaðleg áhrif MSG. „Fólk með astma sem ekki hefur tekist að meðhöndla hefur kvartað yfir því að hann verni tímabundið eftir neyslu á matvælum sem innihalda MSG. Einnig hefur MSG stundum verið tengt ofnæmisliikum áhrifum sem nefnd hafa verið MSG-fjóláhrif. Þau lýsa sér með einu eða fleiri eftirtalinnu einkennum: brunatílfínningu í aftanverðum hálsi, bringu og handleggjum; tilfinningaleysi í aftanverðum hálsi og handleggjum; kitlandi tilfinningu og hita í andliti, gagnaugum, hálsi og handleggjum; stífni í andliti; brjóstverk, höfuðverk, flökurleika, örur hjartslætti, öndunarerfiðleiknum, syfju og sleni. Þessi einkenni koma fram um það bil klukkustund eftir að matvæla með MSG hefur verið neytt,“ segir Grímur.

MSG er samkvæmt íslenskri og evrópskri matvælaölggjöf flokkað sem aukefni, en það eru efni sem aukid er í matvæli til að hafa áhrif á lit, lykt, bragð eða aðra eiginleika. Um aukefni gildir sérstök reglugerð. Samkvæmt henni má einungis nota MSG og samsvarandi efni í tilteknu magni og í tiltekinu matvæli. Aukefni þurfa að fara í gegnum strangt matsferli þar



Morgunblaðið/Ásdís

MSG Dregur fram og eykur bragð af öðrum efnunum og því unnt að nota minna af öðru kryddi.

sem skoðuð eru hugsanleg skaðleg áhrif á neytendur, þar á meðal eitiráhrif, krabbameinsvaldandi áhrif, áhrif á erfðaeefni og áhrif á fóstur. MSG hefur farið í gegnum ítarlegt matsferli, meðal annars hjá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO), Matvæla- og landbúnaðarstofnun Sameinuðu þjóðanna (FAO), Matvæla- og lyfjastofnun Bandaríkjanna (FDA) og Matvælaöryggisstofnun Evrópu (EFSA). MSG er ásamt nokkrum af hinum nýju gervisætuenum trúlega eitt mest rannsakaða aukefni á markaði í dag og hafa ofantaldar stofnanir sent frá sér álit varðandi aukefnið MSG.

Umfangsmiklar rannsóknir

MSG var árið 1959 flokkað, ásamt ýmsum öðrum algengum efnunum, sem skaðlaust af Matvæla- og lyfjastofnun Bandaríkjanna (FDA). Frá árinu 1970 hefur FDA, meðal annars vegna umræðna um skaðleg áhrif efnisins, látið gera umfangsmiklar rannsóknir á öryggi MSG og skyldra efna. Rannsóknastofnanir hafa að beiðni FDA fimm sinnum skilað álit

um öryggi MSG á árunum 1980–1995. Á grundvelli þeirra rannsókna þótti ekki ástæða til að vara við neyslu MSG.

Árið 1986 ályktaði ráðgjafarnefnd FDA um fæðutengt ofnæmi. Í ályktuninni mátti lesa að almenningi stafaði engin hættu af MSG, en að skammvinn áhrif gætu komið fram hjá vissum næmum hópum. Umfangsmesta úttektin á MSG birtist í skýrslu, sem gerð var fyrir FDA árið 1995. Samkvæmt henni eru tveir hópar fólks næmir fyrir áhrifum MSG. Annars vegar eru það þeir, sem hafa óþol fyrir MSG í umtalsverðu magni. Hins vegar eru það slæmir astmasjúklingar. Auk MSG fjóláhrifa getur astma versnað tímabundið hjá þessum hópi. Um 0,5 til 2,5 grömm af MSG þarf til að framkalla þessi áhrif. Heildarniðurstaða skýrslunnar var að MSG væri skaðlaust í venjulegu magni. Í kjölfar niðurstaðna um áhrif MSG á astmasjúklinga óskaði FDA eftir frekari rannsóknum.

Árin 1998 og 1999 voru framkvæmdar tvær rannsóknir þar sem sérstaklega voru könnuð

Farið er að merkja sum matvæli með merkingunni „án MSG“. Slík merking getur þó verið blekkjandi fyrir neytandann því ýmis önnur hráefni innihalda frítt glútamat í töluverðu magni, þar á meðal súpukraftur og sojasósa.

áhrif MSG á astma. Í þessum rannsóknum voru notuð 1,5 til 5 grömm af MSG. Hvorug rannsóknin benti til að MSG hefði áhrif á astma, að sögn Gríms.

Vísindanefnd Evrópusambandsins um matvæli gaf árið 1991 út álit á áhrifum MSG um að engar vísindalegar rannsóknir bentu til að MSG væri eittrað, krabbameinsvaldandi, hefði áhrif á erfðaeefni eða ylli fósturskaða. „Í ljós hefur komið að börn og ungbörn brjóta efnið niður jafn auðveldlega og fullorðnir og hefur ekki verið talin ástæða til að mæla með lægri mörkum af MSG fyrir börn en fullorðna. Ekki hafa heldur verið gefin út hámarksgildi fyrir MSG,“ segir Grímur.

Alþjóðaheilbrigðisstofnunin og Matvæla- og landbúnaðarstofnun Sameinuðu þjóðanna starfrækja sameiginlegt staðlaráð, sem gefur út alþjóðlegar viðmiðunarreglur, staðla og leiðbeiningar um matvælaframleiðslu. Sérfræðinganefnd FAO og WHO um aukefni gefur út óháð álit til ráðsins, en hingað til hefur efnið ekki verið talið skaðlegt í því magni, sem það er notað.

Sumir verða fyrir óþægindum

Aukefni skulu samkvæmt reglugerð um merkingar matvæla merkt með flokksheiti og viðurkenndu heiti og/eða E-númeri. Það þýðir að MSG ber að merkja sem bragðaukandi efni, sem mónónatríumglútamat og/eða með E-númerunum E620-E625.

Natríumglútamat er, eftir því sem best er vitað, skaðlaust efni, sé það notað í því magni sem nauðsynlegt er til að ná fram æskilegum eiginleikum í matvælum. Efnið hefur verið rækilega kannað af matvælastofnunum í Evrópu, Bandaríkjunum og hjá Sameinuðu þjóðunum. Ákveðinn hópur fólks verður fyrir óþægindum ef neytt er matvæla sem innihalda MSG og skyld efni. Fyrir þann hóp er sjálfsagt að forðast matvæli, sem innihalda efnið. Samkvæmt íslenskri og evrópskri löggjöf er skylt að merkja aukefni með flokksheiti, nafni og/eða E-númeri. Í innihaldslýsingu bandarískra matvæla er einnig skylt að merkja með „monosodium glutamate“.

„Farið er að merkja sum matvæli með merkingunni: „án MSG“. Slík merking getur þó verið blekkjandi fyrir neytandann því ýmis önnur hráefni innihalda frítt glútamat í töluverðu magni, þar á meðal súpukraftur og sojasósa. Því ætti að taka slíkri merkingu með fyrirvara. MSG hefur marga kosti til notkunar í matvælum. Það dregur fram og eykur bragð af öðrum efnunum sem þýðir að unnt er að nota minna af öðru kryddi og salti,“ segir Grímur Ólafsson að lokum.

join@mbl.is

Þetta er fjórða greinin af nokkrum í greinaflokki, sem er samstarfsverkefni matvælasviðs Umhverfisstofnunar og Morgunblaðsins.