



Hvað er MSG?

Margar greinar hafa verið skrifaðar um MSG í gegnum tíðina en efnið er mjög umdeilt. Á meðan sumir halda því fram að það sé skaðlegt og geti valdið ýmsum kvillum, allt frá ofnæmisviðbrögðum til Alzheimers, er það talið öruggt af yfirvöldum.

Það má segja að ef afleiðingar neyslunnar væru jafn alvarlegar og sums staðar er gefið í skyn væru neytendur eflaust búnir að átta sig á því. Hins vegar hafa verið gerðar alls kyns rannsóknir á efniinu og sumar gefa til kynna að neysla þess, sérstaklega mikil, sé alls ekki af hinu góða. Þá er þekkt að fólk getur verið haldið óþoli gagnvart MSG.

Tengsl milli MSG og offitu

Um árabíl hafa rannsóknir á dýrum gefið til kynna að neysla á MSG geti aukið líkur á offitu. Í ágústhefti tímaritsins Obesity var svo birt ný rannsókn og samkvæmt henni er fólk sem borðar MSG líklegra til að eiga í baráttu við aukakílóin, jafnvel þótt sá hópur innbyrði jafnmargar kaloríur og hreyfi sig jafn mikið og samanburðarhópurinn. Prófessor Ka He, sem vann að rannsókninni, sagði í viðtali við The Herald Sun: „Bandaríska matvælaeftirlitið, auk annarra stofnana víða um heim, hefur komist að þeirri niðurstöðu að MSG sé öruggt. En eftir stendur spurningin um hvort efnið sé hollt.“

Barátta í Sviþjóð

Á heimasíðu samtakanna Sveriges Konsumenter má lesa fjölmargar greinar um MSG og þar er ekkert verið að skafa utan af því. Samtökin hvetja neytendur til að sniðganga efnið og framleiðendum er kurteislega bent á að framleiða almennilegan mat sem ekki þarf sérstaklega að bragðbæta. Samtökin hyggjast setja upp lista yfir þá veitingastaði sem nota ekki MSG, en þeim fer fjölgandi. Í skoðanakönnunum sem samtökin hafa gert kemur í ljós að stór hluti neytenda

vill efnið burt og því kemur ekki á óvart að framleiðendur séu farnir að auglýsa sérstaklega ef vara inniheldur ekki MSG, líkt og við þekkjum hér á landi.



Efnið talið öruggt

Zulema Sulca Porta er sérfræðingur á matvælaöryggis- og neytendamálasviði Matvælastofnunar. Neytendablaðið leitaði til hennar og lagði fyrir hana nokkrar spurningar.

Sumir hafa óþol fyrir MSG og verða því að forðast það í mat. Er vitað hversu algengt það er og hver eru helstu einkennin?

Ákveðinn hópur fólks telur sig verða fyrir óþægindum af neyslu matvæla sem innihalda MSG. Það er hins vegar ekki vitað hversu margir bregðast þannig við. Þessi óþægindi vara sem betur fer ekki lengi og eru langt frá því að vera hættuleg. En fyrir þá sem finna fyrir þessum óþægindum er sjálfsagt að forðast matvæli sem innihalda efnið.

Einkennin eru mismunandi og hefur verið lýst sem dofa í aftanverðum hálsi og útlimum, þrýstingi fyrir brjósti, sviða, höfuðverk, örur hjartslætti, kláða, ógleði, slappleika og hita í andliti, svo aðeins nokkur dæmi séu nefnd.

Telur Matvælastofnun að efnið sé skaðlaust?

Matvælastofnun telur MSG skaðlaust sé það einungis notað í því magni sem nauðsynlegt er til að ná fram æskilegum eiginleikum í matvælum. Leyfilegt hámark MSG í matvælum eru 10g/kg, nema í bragðbættum kryddblöndum þar sem ekkert hámark gildir. Þótt efnið sé skaðlaust er samt ekki ráðlagt að neyta þess í miklu

MSG (mónónatríumglútamat eða, á ensku, monosodium glutamat) er bragðaukandi aukefni sem stundum er kallað þriðja kryddið. Efnið dregur fram eða ýkir bragð af öðrum efnunum og er mikið notað í unnin matvæli. Leyfilegt er að nota efnið í flest matvæli.

Hvernig er efnið merkt?

E-númer MSG er E 621 en framleiðendur mega merkja efnið með nafni; natríumglútamat, mónónatríumglútamat eða monosodium glutamat. Sé notað nafn verður að bæta við „bragðaukandi efni“ á merkinguna

Fleiri efni í sama flokki eru:

- E 620 Glútaminsýra
- E 622 Mónókalíumglútamat
- E 623 Kalsíumdíglútamat
- E624 Mónóammóníumglútamat
- E625 Magnesiumdíglútamat



magni því MSG er í raun salt, þ.e.a.s. natríumefnasamband. Auk þess dregur það fram kryddbragð matar og getur þannig vanið mann á ofkryddað bragð.

Hefur efnið verið ítarlega rannsakað af hálfu opinberra aðila?

Efnið hefur verið rækilega rannsakað af matvælastofnunum í Evrópu, Bandaríkjunum og af Alþjóða heilbrigðisstofnuninni, WHO, til að nefna aðeins nokkra aðila. MSG er samkvæmt íslenskri og evrópskri matvælaölggjöf flokkað sem aukefni, en það eru efni sem bætt er í matvæli til að hafa áhrif á m.a. geymsluþol, lit, lykt, bragð eða aðra eiginleika þeirra. MSG er, ásamt nokkrum af nýju gervisætufrumum, trúlega eitt mest rannsakaða aukefnið á markaði í dag.



Hvernig meta opinberar eftirlitsstofnanir hvort efni er öruggt eða ekki?

Aukefni þurfa að fara í gegnum strangt matsferli þar sem skoðuð eru hugsanleg skaðleg áhrif á neytendur, svo sem eituráhrif, krabbameinsvaldandi áhrif, áhrif á erfðaefni, áhrif á fóstur o.s.frv. MSG hefur, eins og áður sagði, farið í gegnum svona ítarlegt matsferli hjá fjölmörgum stofnunum.

Felst rannsókn opinberra aðila í að fara yfir þær rannsóknir sem gerðar hafa verið eða láta gera nýjar rannsóknir?

Ef tengsl eru talin vera á milli ákveðinna efna og sjúkdóma geta stofnanir eins og t.d. Matvælastofnun falið óháðum aðilum að fara yfir rannsóknir, sem gerðar hafa verið, með það fyrir augum að kanna hvort nauðsynlegt sé að láta gera nýjar rannsóknir. Árið 2005 birtist til að mynda álit SKLM (DFG-Senatskommission zur Beurteilung der gesundheitlichen Unbedenklichkeit von Lebensmitteln. Ísl.: Öldungaráðsnefnd þýska rannsóknarráðsins um mat á skaðleysi matvæla) á hugsanlegum tengslum milli MSG og krónískra taugahrömunarsjúkdóma eins og MS, Parkinson eða Alzheimer. Niðurstaða álitsins er sú að ekki eru nokkur tengsl á milli þessara sjúkdóma og venjulegrar neyslu MSG.

Hins vegar ályktaði nefndin að frekari rannsóknir þyrftu að fara fram til að tilgreina hugsanlega áhættuhópa. Það væri til dæmis nauðsynlegt að skoða hvort blóðvökvi (plasma) í fólki með þarmasykingu og lifrarsjúkdóma, svo sem

lifrabólgu, hækki meira eftir neyslu á MSG en hjá heilbrigðu fólki.

Þegar efni er leyft er það þá vegna þess að ekki hefur tekist að sanna að það sé skaðlegt eða er búið að sanna að það er algerlega öruggt?

Þetta er flókin spurning og við henni er auðvitað ekkert einfalt svar. Þó gildir almennt að þar sem ekki hefur verið sýnt fram á skaðsemi efna eru þau talin örugg. Þetta getur þó alltaf breyst með nýjum rannsóknum. Leyfi fyrir aukefnum eru veitt með þessum fyrirvara.

Eru einhverjar ráðleggingar um hámarksneyslu MSG?

Það eru engar fastar ráðleggingar um hámarksneyslu MSG til, þó að almennt sé ráðlagt að neyta þess í hófi vegna saltinnihalds þess. Bragð matvæla minnkar yfirleitt við vinnslu, þ.e.a.s. hita-, þurrk- eða frostmeðhöndlun. Bragðaukandi efni hafa þann eiginleika að geta dregið fram eða aukið bragðeinkenni matvæla og eru því mikið notuð, sérstaklega í tilbúin og frosin matvæli. MSG er mest notaða bragðaukandi efnið í matvælaíðnaði. Eins og áður sagði eykur MSG þannig kryddbragð tilbúinna matvæla og það getur leitt til þess að fólk venjist þessu ofkryddaða bragði og tapi tilfinningunni fyrir venjulega krydduðum matvælum. Þeir sem vilja forðast MSG og telja sig verða fyrir óþægindum af neyslu þess ættu því að forðast tilbúin matvæli og venja sig frekar á að elda ferskan mat og bragðbæta hann með fersku kryddi.

Nöldrarin

Erfitt að greiða upp lán

Leiðrétting

Í grein um morgunkorn í síðasta blaði var ranglega sagt að hafragrjón væru úr heilheiti. Hafragrjón eru unnin úr höfnum sem er sérstök korntegund. Hafragrjónið sem flestir nota er valsað en þá eru grjónin flött út milli stálvalsa.

Í sumar fékk ég þá flugu í höfuðið að greiða upp lánið mitt hjá LÍN. Vextirnir eru raunar ekki háir en lánið er verðtryggt og á verðbólgutímum er um að gera að losa sig við verðtryggt lán ef maður mögulega getur. Í lok júlí hafði ég samband við LÍN og fékk þær upplýsingar að þetta væri einfalt; ég þyrfti bara að hafa samband þegar ég hygðist greiða upp lánið, fá uppgfna stöðuna og síðan gæti ég greitt í gegnum heimabankann. Ekkert mál! Þegar ég átti svo nógan pening til að greiða upp lánið ákvað ég að slá á þráðinn og fá uppgfna rétta tölu. Þá kom nú aldeilis babb í bátinn. Fulltrúinn sem ég talaði við sagði mér að ég yrði að senda formlegt „erindi“ til að fá vextina reiknaða út, auk þess sem þeir voru með skráð námslok á bandvitlausum tíma og greinilega mitt – en ekki þeirra – að leiðrétta þau mistök. Þessi sparnaðarhugmynd mín var því alls ekkert svo einföld eftir allt saman. Ég fékk engar frekari leiðbeiningar eða ráð og var t.a.m. ekki bent á að ég gæti mögulega greitt hluta og gert restina upp síðar. Eftir samtalið sendi ég „erindi“ á fulltrúann sem ég talaði upphaflega við og það góðfúslega um að fá að borga mína skuld. Viku síðar hafði ég ekkert heyrt og sendi ég þá annað „erindi“ á LÍN. Enn hefur ekkert svar borist við því erindi og á meðan safnar blessað lánið verðbótum, vöxtum og öðrum óhroða. Vantar LÍN ekki peninga? Starfar LÍN fyrir mig eða ég fyrir LÍN?