

Berita

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (Perkumpulan Jerman untuk Makanan) menegaskan kembali keamanan glutamat

Edisi terakhir DGE-Info, berupa surat edaran kepada anggota Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. berisi tinjauan umum riset mengenai glutamat : karangan istimewa berkesimpulan glutamat sebagai bahan makanan adalah aman dan penggunaannya dikatakan sebagai "sesuai dengan standar makanan sehat".

Terjemahan ke bahasa Indonesia dari artikel keseluruhan dapat dilihat di bawah:

Glutamat

Pertanyaan: Apakah penguat rasa glutamat merugikan kesehatan?

Jawaban: Masuknya glutamat ke dalam badan melalui makanan dan penggunaannya khusus sebagai bumbu adalah aman sekali bagi masyarakat pada umumnya dan tidak bertentangan dengan diet "sehat".

Dalam bahasa yang jelas, garam-garam dari asam glutamat disebut glutamat seperti kalsium glutamat, natrium glutamat dan kalium glutamat.

Glutamat sesungguhnya terdapat secara alami dalam semua makanan, termasuk daging, sayuran, ikan, susu. Disini terdapat dalam bentuk terikat dengan protein dan peptida. Meski demikian, sifat memperkuat rasa itu hanya terjadi pada glutamat "bebas" tidak terikat. Berkat efek yang melezatkan itu, glutamat digunakan di dunia sebagai penguat rasa yang signifikan. Sejak seorang ilmuwan Jepang, Kikunae Ikeda dari Universitas Tokyo pertama memisahkan sodium glutamat di tahun 1908, zat itu telah dibuat dari tetes gula dengan proses fermentasi. Persenyawaan itu secara kimiawi stabil, mudah larut dalam air, susah larut dalam alkohol dan tidak larut dalam ether, aseton atau asam cuka glasial. Rasa khas sodium glutamat disebut "umami" dan dilukiskan sebagai rasa dasar ke 5.

Konsekuensi serius untuk Kesehatan

Berkat peran penting yang dilakukan oleh glutamat sebagai bahan makanan, terjadilah diskusi-diskusi berulang kali tentang fakta yang akan merugikan kesehatan.

Banyak percobaan in vitro dan in vivo yang menunjukkan bahwa glutamat tidak berisi zat mutagen atau karsinogen dan tidak mampu melintasi penghalang plasenta. Tidak ada efek samping bagi bayi muda karena metabolisme mereka untuk glutamat tidak berbeda dengan orang dewasa.

Intoleransi terhadap glutamat seringkali diberikan sebagai diagnosa stop-gap (pengganti sementara) pada penyakit-penyakit pada beberapa kasus.

Beberapa laporan kasus di Amerika Serikat yang menggambarkan reaksi intoleransi setelah makan di restoran cina. Gejala yang timbul di sini termasuk mati rasa, rasa lemas, dan berdebar-debar. Dengan demikian lahirlah istilah "Chinese Restaurant Syndrome" meskipun banyak penulis menyebutkan lain-lain unsur dalam makanan cina, misalnya histamin, bisa juga menjadi penyebab reaksi demikian. Selanjutnya diketemukan bahwa gejala-gejala semacam itu juga terjadi setelah makan di lain-lain jenis restoran.

Menurut Joint Expert Committee on Food Additives (JECFA), badan penasehat ilmiah dari WHO dan FAO, beberapa studi dengan kontrol buta rangkap (peneliti dan orang yang diteliti keduanya tidak tahu tentang isi sebenarnya bahan yang dipakai dalam penelitian, tidak dapat menunjukkan adanya hubungan antara kejadian timbulnya gejala seperti itu dengan adanya glutamat dalam makanan.

Glutamat adalah pemancar perangsang utama dalam otak dengan konsentrasi tinggi intraseluler dan necessarily ekstraseluler rendah. Strokes, misalnya, merupakan keadaan kritis, dimana penghalang darah otak terganggu dan dapat mempengaruhi konsentrasi glutamat. Meski demikian tidak ada efek samping yang timbul dari makanan biasa atau bahkan makanan dengan kadar asam glutamat tinggi. Benarkah bahwa makanan yang kaya akan glutamat tidak berpengaruh terhadap konsentrasi glutamat dalam otak

dan dampak terhadap ketinggian glutamat dalam darah mencerminkan fluktuasi batas perbedaan fisiologi normal.

Suatu tren di akhir tahun 1940-an ratusan anak-anak diberikan glutamat sampai 40 gram sehari dalam jangka waktu berminggu-minggu dan berbulan-bulan untuk meningkatkan kecerdasan/penampilan. Meskipun diberi dosis tinggi tidak terjadi dampak dapat meningkatkan kemampuan anak-anak ataupun terlihat terjadinya efek toksik. Rasa dari glutamat dapat mengabaikan kualitas bahan makanan dan persentase (kadar) bahan penyedap sendiri (misalnya dalam daging). Meski demikian, penelitian menunjukkan bahwa hal yang dikhawatirkan itu tidak terjadi [Lahmsen, Erbersdobler, 1998]

Aspek yang bertalian dengan Pengaturan, Pengolahan dan distribusi makanan

Enam persenyawaan asam glutamat dengan nomor E, E 620 sampai E 625 diijinkan digunakan dalam makanan.

Dalam daging dan ikan dalam kaleng, makanan siap pakai dsb. Penambahan 1% glutamat pada umumnya diijinkan. Dua kali jumlah itu diijinkan untuk saos dan sampai 50% disetujui untuk bahan bumbu. Hanya bentuk L (Laevo) saja yang efektif yang menimbulkan rasa asin yang ringan, menyenangkan dalam konsentrasi dari 0,2% sampai 0,8% dan memperkuat rasa yang tak terpisahkan dari makanan. Hanya makanan pra-kemas yang diharuskan menyebutkan kandungannya.

Ringkasan

Penggunaan glutamat adalah konsisten dengan standar "makan sehat" di bawah keadaan yang digariskan. Secara keseluruhan, atas dasar data ilmiah yang kuat yang berkaitan dengan penggunaan glutamat dalam makanan pantas, kita tidak melihat adanya alasan untuk mengadakan reservasi ragu-ragu.