



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Dotazy z médií - glutamáty v potravinách

Nedávno zveřejněný komentář SZÚ ke stanovisku EFSA k problematice rizik glutamátů v potravinách (<http://szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/tak-uz-nam-chteji-omezit-i-ty-glutamaty-neboli-vas-po-nich%20>), zaujal některá media. Odpovědi mohou být zajímavé i pro širší veřejnost.

Dotazy novináře::

### 1. Jak se z lékařského hlediska stavíte ke snahám EFSA;

Pozitivně. EFSA (Evropský úřad pro potraviny) je vrcholnou odbornou organizací v EU, která vydává vědecké stanoviska k problémům bezpečnosti potravin a krmiv. Ve svém rozhodování je využívá Evropská komise. Doporučení a fakta ze stanovisek EFSA jsou podstatou většiny limitů, které pro potraviny vznikají. Vědecká stanoviska sestavuje tým nezávislých vědců a expert, včetně medicinských, takže jde o vysoce spolehlivé závěry. Jako každé vědecké stanovisko, i tady dochází k vývoji a názory se mohou různit. Ale pořád je to to nejspolehlivější, co je pro rozhodování k dispozici.

### 2. Máte k dispozici nějaké statistiky o tom, nakolik se glutamáty podepisují na zdraví Čechů (např. jaké jsou nejčastější onemocnění v důsledku jejich nadměrné konzumace, kolik lidí tak ročně onemocní apod.)?

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 dostávají do 30 minut po jídle. Dávka do 3g je u dospělého člověka považována za bezpečnou. Vyšší dávka již může vyvolávat problémy (říkáme jim potravinová přecitlivělost, není to alergie). Rada pro citlivější osoby (odhaduje se, že jich bude okolo 3%) je vyhýbat se bohatým zdrojům glutamátů. Jejich přítomnost je značena na štítku potravin. Problém může hrozit u dětí při konzumaci instantních polévek, omáček nebo jemného pečiva, kam se glutamáty hodně přidávají. Další informace a odkazy jsou ve výše uvedeném příspěvku nebo bohatě i na internetu.

J.Ruprich, CZVP Brno, 21.7.2017