



PUREAL®

## EKSİTOTOKSİNLER



## Eksitotoksin Nedir?

Eksitotoksinler yiyecek ve içeceklere eklenen ve sinir sisteminin aşırı uyarılmasıyla beyin hücrelerinin yok olmasına sebep olabilen kimyasallardır. Bilinen en önemli eksitotoksin aspartam (yapay tatlandırıcı) ve monosodyum glutamattır. Aşağıda eksitotoksinleri içeren listeler bulacaksınız. Bu listelerdeki içerikleri alacağınız gıdaların 'içindekiler' kısmına bakarak kontrol edebilirsiniz.

## Özellikle Aşağıdaki Ürünlerin İçerik Listesini Kontrol Ediniz

Bebek mamaları, Atıştırmalıklar, Şekerlemeler, Sakızlar, Donmuş Gıdalar, Hazır Çorbalar, Hazır Soslar

## Uzak Durmanız Gereken Eksitotoksinler

- Aspartam
- Aspartik asit
- Aspartat
- Otoliz maya
- Arpa maltı
- Kalsiyum kaseinat
- Karragenan
- Kaseinat
- Laktoz
- Maltoz
- Mısır nişastası
- Mısır şurubu (yüksek früktoz)
- Dekstroz
- Pirinç şurubu
- Disodyum guanilat
- Disodyum inosinat
- Modifiye enzim
- Gellan sakızı (gum)
- Glutamat
- Glutamik asit
- Guar sakızı (gum)
- Aromalar - aroma vericiler
- Doğala özdeş aromalar
- Doğala özdeş tatlandırıcılar
- Tekstürize edilmiş protein
- Hidrolize mısır glütteni
- Hidrolize jelatin
- Hidrolize protein
- Hidrolize yulaf unu
- Hidrolize edilmiş tüm ürünler
- Locust bean gum
- Monosodyum glutamat
- Malt özü ve aroması
- Maltodekstrin

- Modifiye nişasta
- MSG
- Et sosları
- Tavuk sosları
- Pektin
- Bitkisel protein özü
- Monopotasyum glutamat
- Natrium glutamate
- Sodyum glutamate
- Enzimler
- Sodyum kaseinat
- Tara sakızı (gum)
- Ultra pastörize ürünler
- Vitaminle zenginleştirilmiş ürünler
- Maya özü
- Ksantan (xanthan) sakızı (gum)

## İçeriğinde Yüksek Miktarda Glutamat Bulunan Yiyecekler

- Parmesan peyniri
- Soya sosu
- Az yağlı sütler
- Az yağlı yoğurtlar
- Kemik suyu

## Uzak Durulması Gereken Diğer İçerikler

- Gıda boyaları
- Sodyum nitrit (genellikle et ürünlerin bulunur)
- Yapay tatlandırıcılar (aspartam, sukraloz, sakarin)
- Trans yağlar
- Sodyum benzoat