

Zunge, Nase, Hirn – alles über den Geschmack

Wozu Geschmack?

Der Geschmack eines Lebensmittels ist neben Geruch, Aussehen und Konsistenz ein wichtiges Merkmal, das uns hilft zu entscheiden, ob ein Stoff zum Verzehr geeignet ist. Dass die meisten Menschen – vor allem Kinder – Bitteres als unangenehm empfinden, hat eine Schutzfunktion: Die meisten Giftstoffe schmecken bitter. Zusätzlich lösen Geschmackssensoren Reflexe im Verdauungstrakt aus, die zur Produktion von Speichel und Magensaft führen.

Die fünf Geschmacksrichtungen

- **Süß** – vermittelt durch Zucker oder Süßstoffe
- **Sauer** – Säuren in Essig oder Obst (z. B. Zitronen)
- **Salzig** – wasserlösliche Salze (z. B. Kochsalz)
- **Bitter** – z. B. Giftstoffe wie Nikotin und Strychnin
- **Umami** – „fleischig und herzhaft“, Träger ist die Aminosäure Glutamat

Das Auge isst mit – und die Nase auch

Der Geschmack ist ein komplexer Sinneseindruck: Mund, Nase, Augen und Gehirn wirken zusammen. Erst die Zusammenführung von Geschmackssinn, Geruchssinn, Tastsinn und Sehsinn im Gehirn ergibt den typischen Geschmackseindruck einer Speise. Das wird besonders deutlich beim stark eingeschränkten Geschmack bei Schnupfen.

Geschmackspräferenzen im Lauf des Lebens

Neugeborene und Babys:

Sie haben eine ausgeprägte Vorliebe für Süßes – evolutionsbiologisch sinnvoll, denn es gibt keine süßen Giftstoffe. Bitteres und Saures wird von Babys abgelehnt.

Kinder und Jugendliche:

Damit ein Kind ein Lebensmittel mag, muss es dieses ca. acht Mal gegessen haben. Es lohnt sich, Kindern verschiedene Speisen immer wieder anzubieten. Bei Jugendlichen spielen vor allem Gleichaltrige eine wichtige Rolle.

Erwachsene:

Soziale, kulturelle und regionale Faktoren prägen den Geschmack. In der Schwangerschaft treten häufig veränderte Geschmackswahrnehmungen auf. Viele Frauen berichten in der zweiten Zyklushälfte von Heißhunger auf Süßes – bedingt durch die Abnahme des Neurotransmitters Serotonin.

Im Alter:

Die Leistung aller Sinne sinkt. Der Rückgang des Geruchssinns geht häufig mit einem Zinkmangel einher. Für ältere Menschen ist es besonders wichtig, schmackhafte Speisen anzubieten – ruhig stärker gewürzt, am besten mit Kräutern und Gewürzen.