



Süßstoff – Guter Freund oder gefährlicher Dickmacher? Teil III: STEVIA

17. Januar 2011 | Von **Holger Gugg** | Kategorie: **Aktuelles**, **Blogger: Holger Gugg**, **Diät**, **Sportnahrung**

Gefällt mir

43 Personen gefällt das.



Liebe **BLOG-Leserinnen und Leser**, liebe **PEAK-Kundinnen und -Kunden**,

in den Teilen 1+2 meines BLOG habe ich mich mit den in Europa zugelassenen Zuckerersatzstoffen befasst. Gerüchte über Süßstoffe hinsichtlich gesundheitsschädigender Eigenschaften für die Allgemeinheit konnten widerlegt werden. Ebenso führen Süßstoffe nicht zu einer Steigerung des Blutzuckerspiegels oder des Insulinspiegels und rufen deshalb auch keine Kopf/Hirn vermittelten Hungersignale hervor.

Süßstoff – Guter Freund oder gefährlicher Dickmacher? Teil I

Süßstoff – Guter Freund oder gefährlicher Dickmacher? Teil II

Heute möchte ich noch eine interessante Pflanze vorstellen, die ab dem 3.12.2012 eine Zulassung als Süßungsmittel in Deutschland besitzt.
STEVIA

STEVIA

Stevia – Vorstellung

Stevia, auch Süßkraut (Stevia rebaudiana), Süßblatt oder Honigkraut genannt, ist eine mehrjährige, windbestäubte, krautige Pflanze aus der Familie der Korbblütengewächse. Sie wird einen Meter hoch und hat 2-3cm lange Blätter. In der freien Natur wächst Stevia beispielsweise im Hochland des Grenzgebietes zwischen Brasilien und Paraguay.

In Asien wird Stevia bereits als Zuckerersatz verwendet. Kräuterfachleute in den USA verwenden Stevia therapeutisch beispielsweise bei Diabetes, hohem Blutdruck oder Infektionen. In Europa ist Stevia als Lebensmittelzusatzstoff noch verboten.

Stevia hat keinen Brennwert und ist bis 200 Grad hitzebeständig. Es beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht und ist somit auch für Diabetiker als Süßungsmittel geeignet. Stevia verursacht kein Karies. Die Blätter haben, je nach Anteil der süßenden Phytochemikalien, eine 20-30-fach höhere Süßkraft als Zucker.

Stevia – Inhaltstoffe

Die Stevia-Pflanze enthält 11,2 % Protein (Polypeptide), 5,65 % Fett und 52,84 % Kohlenhydrate. Der Kohlenhydratanteil wird vom menschlichen Körper ohne Kalorienbelastung verstoffwechselt, liefert also keinen Brennwert. Der Faseranteil beträgt 15,2%.

An Mineralstoffen und Vitaminen sind enthalten:

0,62 % Kalzium

1,78 % Kalium

0,349 % **Magnesium**

0,318 % Phosphor

sowie Spuren an Beta-Karotin, Chrom, Eisen, Mangan, Selen, Silicium, Zink, Vitamin C, Mangan, Thiamin (Vitamin B1), Niacin, Austroinulin und Riboflavin.

Die Blätter der Stevia-Pflanze enthalten über 100 Phytochemikalien, die vor allem aus den Gruppen der Terpene und Flavonoide stammen. 8 dieser Phytochemikalien werden als Glykoside bezeichnet. Sie sind für die süßende Eigenschaft der Steviablätter verantwortlich.

Eine dieser 8 Substanzen, nämlich Steviosid, ist zu 6-18% in der Pflanze enthalten und hat eine 300-fach höhere Süßkraft als gewöhnlicher Zucker. Die anderen süßenden Bestandteile nennen sich Steviolbiosid, Rebaudiosid A, C, D, E und F sowie Dulcosid A.

Stevia – Verwendung

Stevia wird als frisches oder getrocknetes Blatt ohne weitere Verarbeitungsschritte eingesetzt. Des Weiteren ist es als Pulver, Tablette, Kapsel oder wässrige, alkoholische Lösung erhältlich. Von weißem Pulver muss man wissen, dass diesem während der Verarbeitung die Vitamine entzogen werden. Alternativ gibt es auch grünes Pulver, in welchem die Vitamine noch enthalten sind.

Stevia – Medizinischer Nutzen

In einigen Ländern, z.B. in der brasilianischen Kräutermedizin und in der traditionellen paraguayischen Medizin, wird Stevia für therapeutische Zwecke genutzt. Es soll herzstärkend wirken und zur Verringerung von Übergewicht, Infektionen, Bluthochdruck, Karies, des Blutzuckers und erhöhter Harnsäure-Werte beitragen. Auch Sodbrennen, Müdigkeit und Depressionen werden mit Stevia behandelt.

Eine blutdrucksenkende Eigenschaft wurde im Jahre 2000 in einer Untersuchung an Probanden und Probandinnen mit Bluthochdruck nachgewiesen. Nach 3 Monaten konnte eine erhebliche Verbesserung der systolischen und diastolischen Werte festgestellt werden. Diese Verbesserung hielt dauerhaft an.

Auch eine Blutzucker senkende Eigenschaft konnte nachgewiesen werden. Hier waren allerdings nicht die süßende Substanz Steviosid, sondern weitere Begleitstoffe in der Steviapflanze ausschlaggebend für die Wirkung.

Untersuchungen an Ratten zeigten positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und die Nierentätigkeit. Des Weiteren konnten antibakterielle (Bakterien abtötende), antimikrobielle (Mikroorganismen abtötende), und antokariogene (Karies hemmende) Eigenschaften festgestellt werden.

Stevia – Sicherheit

Da man seit einiger Zeit bestrebt ist, Stevia als Süßungsmittel auch in Europa zuzulassen, wurden einige Untersuchungen in Auftrag gegeben. Bei der Beurteilung eines Zusatzstoffes spielt es grundsätzlich keine Rolle, ob die Substanz natürlicher Abstammung oder chemisch hergestellt ist. Ein zugelassener Zusatzstoff muss immer denselben Anforderungen entsprechen und als unbedenklich eingestuft werden können.

Steviol

Bei bestimmten Versuchstieren wie z.B. Ratten und vermutlich auch beim Menschen wird Steviosid im Darm zu Steviol abgebaut.

Fruchtbarkeit

Steviol hatte in Untersuchungen an Ratten bereits Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit zur Folge, jedoch waren die verabreichten Mengen zu hoch, um jemals als beim Menschen relevant angesehen zu werden. In solch immensen Aufnahmemengen wäre sogar Saccharose diesbezüglich bedenklich.

Mutagene und gentoxische Wirkung

Nach wie vor Bestand hat eine von Steviol ausgehende schwach mutagene und gentoxische Wirkung. Sie ist bei Hamstern bestätigt und wird beim Menschen stark angenommen. Dieser Tatbestand ist auch der Grund dafür, dass Stevia bis dato noch keine Zulassung in Europa und der Schweiz bekommen hat.

Bei Kaninchen, Meerschweinchen und Geflügel konnten keine toxischen Auswirkungen festgestellt werden. Die Stevioside werden hier offensichtlich unverändert wieder ausgeschieden.

Testosteronspiegel

Für viele Sportler bedenklich, belegten einige Untersuchungen eine Verringerung der Spermienanzahl und einen Rückgang des **Testosteron**spiegels bei pubertierenden Ratten. Die Untersuchungsergebnisse waren jedoch kaum statistisch nachweisbar. Interessant zu wissen ist jedoch, dass einige indianische Stämme in Paraguay einen Aufguss aus Stevia sogar als natürliches Verhütungsmittel verwenden.



Das Problem der Datenlage

Die meisten oben genannten negativen Eigenschaften wurden in Studien bewiesen und später von Gegenstudien widerlegt. Die meisten Untersuchungen fanden an Versuchstieren wie Ratten statt, d.h. man kann nur mutmaßen, ob die Ergebnisse auf den Menschen übertragbar sind. Einige Untersuchungen wurden mit völlig übertriebenen Dosierungen durchgeführt und verlieren somit an Relevanz.

Fazit

Die dargestellten negativen Auswirkungen stehen auf wackeligen Beinen. Es müssten neue Studien unter relevanten Bedingungen durchgeführt werden, die eindeutig auf den Menschen übertragbar sind.

Stevia – Zulassung

Nach langem hin und her hat es endlich mit der Stevia-Zulassung in der EU geklappt. Stevia steht als Lebensmittelzusatzstoff ab dem 03.12.2011 in den Regalen in der Bundesrepublik.

Die EU-Kommission in Brüssel entschied am 14.11.2011, dass sowohl Stevia als auch Teile der Pflanze eine Zulassung für Lebensmittel kriegen müssen. Es wird allerdings auch nach der Zulassung wiederum 20 Tage andauern, bis Stevia in Deutschland in den Handel kommt.

Bis zur Erteilung der nun erfolgten Stevia-Zulassung vergingen viele Jahre, und das, obwohl längst eindeutige Daten zu einer eventuellen Gesundheitsgefährdung vorlagen. Stevia schadet weder den Zähnen, noch dem Gewicht, sie nimmt keinen schädigenden Effekt auf die Geschlechtsorgane und hebt den Blutzucker auf keinen Fall an.

Viele Millionen Menschen vorwiegend aus den südamerikanischen und asiatischen Ländern haben schon spannende und positive Erfahrungen durch den Konsum von Stevia gesammelt.

Trotzdem kommt es erst unvollständig zu einer Stevia-Zulassung. Das heißt, dass ab dem 3. Dezember Stevia Kaugummi, Joghurts, Eiscremes, Suppen und Soßen zugefügt werden darf. Die Stevia-Zulassung nimmt allerdings auch einschränkenden Einfluss auf die Menge des süßlichen Stoffes.

So darf die Menge des Zuckers, welche durch Stevioglycoside ausgetauscht wird, höchstens 30 % betragen. Die Süßkraft der Steviapflanze ist 30 mal höher als die von Zucker, die eines Extrakts sogar 300-400 mal. Für die Süßwarenindustrie macht diese hohe Süßkraft Stevia zu einem interessanten Rohstoff. Die Branche muss garantieren, dass keiner mehr als vier mg pro Kg Körpergewicht pro Tag von dieser Substanz zu sich nimmt, weshalb an die Stevia-Zulassung diese gesetzlich verankerte Höchstdosis gekoppelt wurde.

Schon seit einiger Zeit werden Stevia und Auszüge der Steviapflanze in Deutschland verkauft, obgleich sind diese bisher als Pflegeprodukte gekennzeichnet bzw. werden als Badezusatz deklariert. Trotzdem war die Stevia-Zulassung in manchen sonstigen europäischen Staaten schon vor Jahren wenigstens teilweise erfolgt.

Hat Stevia tatsächlich Vorteile gegenüber anderen Süßstoffen?

Natürlicher Süßstoff

Befürworter von Stevia bringen das Argument hervor, dass Stevia ein natürliches Produkt mit der Süßkraft eines chemisch hergestellten Süßstoffs ist. Dieses Argument kann man durchaus gelten lassen, solange man sich tatsächlich um ein natürliches Steviaprodukt bemüht. Mittlerweile wird Stevia nämlich bereits im großen Stil in China chemisch hergestellt.

Geschmack

Stevia hat für ein natürliches Produkt eine außergewöhnlich hohe Süßkraft. Wer jedoch schon einmal ein Lebensmittel mit Stevia gesüßt hat, wird bemerken, dass sich nach der Aufnahme ein etwas bitterer Nachgeschmack im Mund breit macht.

Der bittere Geschmack tritt meist aufgrund einer zu hohen Dosierung auf. Mit Steviolglykosiden verarbeitete Erfrischungsgetränke enthalten z.B. nur 0,03% Steviolglykoside pro Liter. Stevioglycoside süßen mit einem Verhältnis von 1 zu 300 bei optimaler Dosierung, d.h. 1g Steviolglycosid entspricht etwa 300g Zucker.

Auch die Zusammensetzung der süßenden Stevioglycoside im jeweiligen Produkt entscheidet über den Geschmack. Je höher der Anteil an Rebaudiosid-A ausfällt, umso angenehmer ist der Geschmack. Die meisten im Handel befindlichen Produkte enthalten eine Mischung aus unterschiedlichen Steviolglykosiden, meist Steviosid und Rebaudiosid-A.

Da wir Deutschen gerne sehr süß essen und entsprechend auch viel süßen, werden viele Konsumenten den Geschmack bei einer Überdosierung als unangenehm empfinden. Man muss den Umgang mit Stevia also erst erlernen.

TIPP

Steviolglycosid in Wasser aufzulösen und tropfenweise zuzugeben ermöglicht eine gute Dosierung!

Verdauungsstörungen

Dieser Vorteil besteht eher im Vergleich zu den Zuckeraustauschstoffen, er soll trotzdem hier genannt werden. Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit oder Mannit führen ab einer bestimmten Aufnahmemenge zu Blähungen. *Diese Nebenwirkung bleibt bei Stevia aus.* Da auch Süßstoffe keine Blähungen verursachen liegt diesbezüglich kein Vorteil vor.

Mineralstoff und Vitaminlieferant

Die in der Steviapflanze enthaltenen Mineralstoffe, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe unterstützen die Deckung des täglichen Bedarfs an diesen Substanzen. Süßstoffe verhalten sich hier neutral, sie liefern keinerlei weitere Stoffe. Diesen Vorteil kann man sich aber in signifikanter Weise auch nur dann zu Nutze machen, wenn man Stevia als Pflanze und nicht als weißes verarbeitetes Pulver oder in Tablettenform verwendet, da diesem die Vitamine entzogen sind.

Gesundheitliche Vorzüge

Die oben genannten gesundheitlichen Vorzüge von Stevia sprechen natürlich klar FÜR eine Verwendung. Ein Lebensmittel kalorienfrei zu süßen und dabei auch noch etwas für seinen Blutdruck und den Blutzuckerspiegel zu tun, ist zweifellos eine äußerst positive Sache, die zwei Fliegen mit einer Klappe schlägt.

Abschließende persönliche Meinung zu Stevia

Mit dem Ende meiner Ausführungen möchte ich ein abschließendes Statement abgeben:

Ich selbst habe Stevia bereits getestet. Die süßende Eigenschaft steht außer Frage. Wären die künstlichen Süßstoffe nicht, wie ich dargestellt habe, als unbedenklich anzusehen, würde ich mit Sicherheit, statt mit Zucker zu süßen auf Stevia umsteigen. Von Zuckeraustauschstoffen halte ich persönlich eher wenig. Sie finden in meiner Ernährung auch keine Verwendung.

Man ist bei Stevia aufgrund der vorliegenden Untersuchungen oder der ausbleibenden Zulassung hin und her gerissen es als besseres oder schlechteres Süßungsmittel im Vergleich zu künstlichen Süßstoffen anzusehen. Für grundsätzliche Gegner künstlich hergestellter Zusatzstoffe steht diese Entscheidung nicht zur Debatte. Für mich persönlich stellt sich jedoch durchaus die Frage, ob ich einen erheblichen Vorteil durch die Verwendung von Stevia statt Süßstoff hätte. Für die Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen sowie sekundärer Pflanzenstoffe muss sich die gut geplante Sporternährung nicht auf die im verwendeten Süßungsmittel enthaltenen Substanzen verlassen dürfen. Auch blutdruck- und blutzuckersenkende Eigenschaften sollten für einen Sportler mit einer guten Ernährung und ausreichend Bewegung nicht wirklich relevant sein und auch nicht deutlich zu Buche schlagen.



Nachteilig habe ich die umständliche Verwendung angesehen. Blätter kochen und die enthaltene Lösung dann dosiert in ein Lebensmittel zum Süßen einzubringen, verschafft durchaus ein Gefühl, sich gesund zu ernähren, ist jedoch alles andere als praktisch. Stevia in Tablettenform oder als weißes Pulver zu verwenden, würde einen Großteil der Vorzüge zunichte machen. Zudem weiß man nicht genau, ob man hier nicht auch bereits mit einem in China chemisch hergestellten Steviapulver süßt.

Ein Widerspruch in sich, der für überzeugte Verwender nicht in Frage kommen sollte.

Die Verwendung von fertigem grünen Steviapulver wäre eine Möglichkeit, die es evtl. noch einmal zu testen gilt. Herkunft und die Herstellung müssten jedoch eindeutig geklärt sein.

Für mich persönlich wird die Zulassung von Stevia KEINE revolutionäre Änderung meines Konsumverhaltens in Sachen Süßstoffe ergeben.

Für den Otto-Normalverbraucher würde ich Stevia jedoch durchaus als Süßstoffersatz empfehlen. Hier kommen die gesundheitlichen Vorzüge eher zu Tragen. Auch meinen Kunden aus der Ernährungsberatung werde ich Stevia als Alternative zu Süßstoffen vorstellen.

Ich würde mich freuen von einigen Lesern ein Statement zum Thema Stevia zu erhalten. Schickt mir Eure Meinungen auf meine Emailadresse: holger@body-coaches.de. Ich werde die Daten sammeln und ggf. wieder hier im BLOG veröffentlichen.

Stevia – Abschluss

Ich hoffe, mit meinen Ausführungen zu Süßstoffen den Lesern einen guten Einblick in die Thematik verschafft zu haben. Ich hoffe, ich konnte bei einigen Leserinnen und Lesern Angst und Befangenheit diesem Thema gegenüber etwas reduzieren. Am wichtigsten war mir, dass sich aus dem kontroversen Ergebnis meiner Meinungsumfrage künftig eine einheitliche Meinung über Süßstoffe bildet. Zumindest die Leser des **PEAK BLOG** wissen nun genau über Süßstoffe Bescheid.

In diesem Sinne verbleibe ich mit den besten Wünschen für alle Leserinnen und Leser.



Euer

Holger Gugg

www.body-coaches.de

.

.

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (10 votes cast)



Drucken

Tags: [Stevia](#), [Süßstoffe](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst **eingeloggt sein** um einen Kommentar zu schreiben