

Stevia - die süße, natürliche und kalorienfreie Alternative zum Zucker ?!

(Stand 25.11.2009 – Zusammenfassung Hermann Kuon)

Die Geschmacksrichtung „süß“ ist eine angeborene menschliche Schwäche. Nur süße Früchte und Honig hatten unsere Ahnen als Naschwerk über Jahrhunderte zur Verfügung. Dann kamen Zuckerrohr, Zuckerrübe und synthetische Süßstoffe dazu.

Heute haben wir in den Europäischen Industriestaaten einen Zuckerverbrauch von etwa 120g pro Tag und Einwohner. Die Zuckerindustrie setzt allein in Europa mehr als 60 Milliarden Euro jährlich um. Jeder Deutsche isst 40 Kilogramm Zucker - pro Jahr. Der Markt ist also riesig. Auf Süßes zu verzichten, kommt für die meisten Menschen allerdings nicht in Frage, trotz der gesundheitlichen Schäden, die Zucker verursacht. Zu sehr hat sich der Körper an Süßes gewöhnt. Süß ist „in aller Munde“.

Eine aktuelle Studie des Klinikums Rostock zeigt: In den vergangenen drei Jahren hat sich die Quote übergewichtiger Neugeborener fast verdoppelt. Der Grund sind die hohen Blutzuckerwerte der Mütter. Der übermäßige Zuckerkonsum und mangelnde Bewegung haben negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit und begünstigen Volkskrankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes, Krankheiten, die inzwischen schon bei Jugendlichen festgestellt werden.

Dabei gibt es eine "gesunde" Alternative zu Zucker: eine unscheinbare Pflanze aus Paraguay namens Stevia. Manche nennen sie auch Süßkraut oder Honigkraut. Seit Jahrhunderten werden in Südamerika zum Süßen von Speisen und Getränken Blätter dieser Pflanze - botanischer Name *Stevia rebaudiana* - genutzt. Die krautartige Pflanze gehört zur Familie der Asteraceae, zu der auch Löwenzahn, Sonnenblumen und Zichorien zählen.

Wildwachsend variiert die Höhe der Pflanze zwischen 40cm und 80cm, kultiviert kann sie bis 1m hoch werden. Stevia kann auf relativ armen Böden angebaut werden, problemlos auch bei uns. Sie ist allerdings, ähnlich dem Basilikum, nicht winterhart. In Japan, Australien, den USA oder der Schweiz stehen Stevia-Produkte in den Supermärkten im Regal, in den meisten Ländern der Europäischen Union jedoch leider immer noch nicht. In der EU prüfen die Lebensmittelkontrolleure Stevia schon mehr als zehn Jahre lang - ohne abschließendes Resultat. Das kritisieren Ärzte und Ernährungswissenschaftler. Ihre Vermutung: Die Lobby der Zuckerindustrie verhindert die Zulassung durch die EU. Professor Jan Geuns von der Katholischen Universität in Leuven (Belgien) hat schon zig Anträge auf Zulassung von Stevia gestellt. Alle wurden abgelehnt. "Ich spreche das Wort Korruption nicht aus, aber vielleicht ist es so", so der Professor, der die Süßpflanze erforscht. Viele Studien unterstreichen die positive Wirkung der Pflanze. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat im Sommer 2008 Stevia als unbedenklich und sicher eingestuft. Aber seit 1997 fällt Stevia unter die strengen Regeln der sogenannten "Novel-Food-Verordnung". Danach müssen Importeure die Unbedenklichkeit ihrer Produkte nachweisen. Und das kann teuer werden, denn dafür sind umfangreiche Studien notwendig. Daran ist auch Prof. Geuns aus Belgien gescheitert. Ganz aktuell befasst sich das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in Berlin mit einem Zulassungsantrag des Professors. Regina Schumann vom BfR: "Stevia unterliegt als neuartiges Lebensmittel bestimmten Sicherheitsanforderungen. Dafür sind noch nicht genügend Daten beigelegt worden."

Nur die Zuckerindustrie könne es sich leisten, die teuren Studien zu finanzieren. Sie hätte daran aber wohl kein Interesse, vermutet Prof. Jan Geuns. Ein aussichtsloser Kampf, so scheint es, obwohl auch Mediziner die guten Eigenschaften von Stevia längst erkannt haben. Professor Andreas Pfeiffer von der Charité-Universitätsmedizin Berlin: "Zucker hat ja grundsätzlich Kohlenhydrate und erhöht den Blutzucker." „ Die süßmachenden Substanzen von Stevia haben den Vorteil, dass sie keine Kalorien haben, dass sie den Blutzucker nicht

erhöhen, möglicherweise sogar blutdrucksenkend wirken," so Dr. Michael Bolz vom Klinikum Südstadt Rostock.

Professor Jan Geuns setzt darauf, dass die EU Ende des Jahres oder Anfang 2010 über seine Anträge entscheidet und Stevia vielleicht doch zulässt. Auch Coca-Cola hat seit Juni 2009 eine Sondergenehmigung, um das Getränk Sprite, gesüßt mit Stevia-Süßen, in der Schweiz zu verkaufen. "Stevia hat ein großes Zukunftspotential in der Lebensmittelindustrie" bescheinigt auch Prof. Dr. Thomas Jungbluth, Dekan der Fakultät Agrarwissenschaften an der Universität Hohenheim. Frankreich hat nunmehr im Juni dieses Jahres als erstes EU-Land eine bis Ende August 2011 befristete Ausnahmegenehmigung erteilt.

Bereits im Juni 2008 hat der UN-Ausschuss Joint Expert Committee on Food Additives (JECFA) die gesundheitliche Unbedenklichkeit von Stevia-Süßstoff festgestellt und einen Richtwert festgesetzt, wonach die tägliche Einnahme von 0 bis 4 mg/kg Steviol als sicher beurteilt wird. Diese Einschätzung gilt für Stevia-Süßstoffe mit einem Reinheitsgrad von mehr als 95%. Dazu die Stevia-Forschung an der Universität Hohenheim: "Die Ernährungsindustrie der EU muss sich vorbereiten! Als erster Schritt wird die Beurteilung der Europäischen Lebensmittelbehörde für Frühjahr 2010 erwartet. Stevia kommt - die Ernährungsindustrie muss Konzepte entwickeln, wie sie diese Süßungsinnovation in ihren Produkten nutzt", urteilen Wissenschaftler, so unter anderem Dr. Udo Kienle an der Universität Hohenheim.

Steviablätter haben eine bis zu 20-mal stärkere Süßkraft als herkömmlicher Zucker, der reine Extrakt ist sogar 300-mal süßer als raffinierter Zucker. Getränke, Kekse, süße Gerichte, Kuchen und andere Köstlichkeiten lassen sich mit Stevia auf natürliche Weise süßen, Desserts und Süßigkeiten werden mit selbst hergestelltem Stevia-Extrakt zur gesunden Nascherei.

Rund 90 vielfach erprobte Rezepte für Getränke, Desserts, Kleingebäck, Kuchen, Chutneys, Konfitüren und Kompott sowie ein Einmach-ABC mit vielen nützlichen Tipps findet man in der vor wenigen Monaten aktualisierten 2. Auflage des Buches von Brigitte Speck und Andreas Thumm - Titel „Mit Stevia natürlich süßen“, ISBN-Nummer: 978-3-03780-247-2 zum Preis von **19,90 €**

Weitere Informationen zu Stevia siehe unter

<http://www.haedecke-verlag.de/>

http://www.eco-world.de/scripts/basics/econews/basics.prg?a_no=20419

[https://www.uni-hohenheim.de/pressemitteilung.html?&tx_ttnews\[tt_news\]=4129&cHash=a424d349f0](https://www.uni-hohenheim.de/pressemitteilung.html?&tx_ttnews[tt_news]=4129&cHash=a424d349f0)

http://www.daserste.de/plusminus/beitrag_dyn-uid_6e0dc6q8zyhy18qu-cm.asp