

Stevia - Süß geht auch gesund

Quelle: Zentrum der Gesundheit (www.zentrum-der-gesundheit.de)

Stevia ist eine süß schmeckende Pflanze aus Südamerika, die in vielen Ländern weltweit zu einem gesunden Süßungsmittel verarbeitet wird. Sie enthält weder Kalorien noch Zucker, reguliert den Blutzuckerspiegel, schützt die Zähne vor Kariesbefall und ist jetzt im Gespräch, den Blutdruck zu senken. In Deutschland ist der Verkauf von Stevia als Süßstoff (noch) verboten. Der Grund ist eine zweifelhafte Studie, die von Monsanto - einst Hersteller des Süßstoffes Aspartam - finanziert wurde.



Stevia ist 30 mal süßer als Zucker

Süß, aber gesund

Eine der Hauptbeschäftigungen der Menschheit ist die Suche nach Lebensmitteln, die zwar süß schmecken, aber nicht dick machen sollen. Außerdem wäre es praktisch, wenn diese süßen, aber kalorienarmen Nahrungsmittel die Zähne schonten und den Blutzuckerspiegel schön brav in Ruhe ließen. Natürlich sollten sie auch bei regelmäßigem Verzehr keinesfalls krank machen, sondern sich möglichst positiv auf die allgemeine Gesundheit auswirken.

Mittlerweile gibt es viele [Süßstoffe](#) und Zuckeraustauschstoffe, doch keiner ist so natürlich und gleichzeitig so vorteilhaft für unsere Gesundheit wie Stevia (*Stevia rebaudiana*).

Die kleine Pflanze, die auch Honigkraut genannt wird, stammt aus Südamerika und schmeckt von Natur aus extrem süß. Im Vergleich zu unserem heimischen Rübenzucker ist [Stevia](#) 30mal süßer. Dabei enthält sie weder Kalorien noch Zucker. Die konzentrierte Süße, die aus Stevia gewonnen wird, heißt Steviosid und ist etwa 300mal süßer als gewöhnlicher Haushaltszucker.



Mit Stevia nehmen Sie ab

Wenn Sie Gewicht verlieren wollen, dann geht es bekanntlich darum, einerseits weniger Kalorien zu essen und andererseits mehr Kalorien zu verbrennen als zu sich zu nehmen. Leichter gesagt als getan, nicht wahr? Wenn der erste Teil dieses Tipps aber realisiert werden kann, dann ist der zweite schon nicht mehr so schwer.

Wie also reduziert man am besten und vor allem am gesündesten (was die Wahl des Süßmittels angeht) die tägliche Kalorienzahl? Mit [Stevia](#). Die gesunde Stevia-Pflanze enthält praktisch keine Kalorien, ist u. a. aus diesem Grunde in Japan seit den 70er Jahren als Süßungsmittel beliebt und nimmt dort 40 Prozent des Süßstoffmarktes ein.

Mit Stevia sinkt der Blutzuckerspiegel

Das Abnehmen gelingt mit Stevia nicht zuletzt deshalb so reibungslos, weil die Pflanze den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst. Allein die Beibehaltung eines stabilen Blutzuckerwertes kann vielen Menschen bereits den Weg zu einem gesunden Gewicht weisen. [WebMD.com](#) (ein englischsprachiges Informationsportal im Bereich Gesundheit und Medizin) berichtet von Studien, die zeigten, dass 1000 Milligramm Steviosid den Blutzuckerwert um 18 Prozent verringern könnten.

Mit Stevia sind Zähne sicher

[Zucker](#) ist nicht gerade das Beste für unsere Zähne. Wer nicht das Glück hatte und abwehrstarke Zähne vererbt bekam, wird bei einer zuckerhaltigen Ernährung in seinem Zahnarzt längst einen guten Bekannten gefunden haben. Auch mühselige Zahnhygienemaßnahmen können den durch Zuckerverzehr früher oder später einsetzenden Zahnverfall kaum aufhalten. Der durchschnittliche Zuckerkonsum beträgt in Deutschland pro Person etwa 35 bis 40 Kilogramm pro Jahr, in der Schweiz und den USA knapp das Doppelte. Bei Ihnen ist das nicht so?

Bedenken Sie bitte, dass mit „Zucker“ nicht nur derjenige Zucker gemeint ist, den sie in Ihren [Kaffee](#) oder in den Kuchenteig schütten, sondern auch jener Zucker, der im Kakaotrunk, in der Marmelade, der Nutella, den Frühstücksflocken, den Keksen, dem Schokoriegel und in Säften oder Soft Drinks steckt sowie all der Zucker, der in Ihrem Ketchup, im Salatdressing, in manchen Würstdelikatessen, in Chips, in der Mayo, in Tomatensoßen, in Fertigsuppen, Gewürzmischungen, den Essiggurken und in vielen weiteren Lebensmitteln vorhanden ist – in Lebensmitteln, denen kaum jemand ansieht, dass sie irgendetwas mit Zucker zu tun haben könnten.

Stellen Sie sich jetzt vor, wenn Sie nur einen Teil dieses Zuckers durch einen gesunden Süßstoff wie Stevia ersetzen könnten, welche Erleichterung dies für Ihre Zähne bedeuten würde. Stevia gilt nicht nur als anti-kariogen (karieshemmend), sondern soll außerdem die Entwicklung von Plaque (Zahnbelag) verhindern.



WebMD.com schreibt von Forschungsergebnissen, die darauf hinwiesen, dass Stevia hohen Blutdruck senken könne – und zwar bei einer Dosierung von 750 bis 1500 Milligramm Steviosiden pro Tag. Der Nachrichtensender [CNN berichtete kürzlich](#), dass Forscher einen hohen Verzehr von Fruktose (einem weiteren in vielen Lebensmitteln versteckt vorkommenden Industriezucker) mit einem um 30 Prozent erhöhten Risiko für Bluthochdruck in Verbindung bringen konnten.

Tatsächlich brauchen Sie nur 2 ½ Dosen oder mehr irgendeiner mit Zucker oder Fruktose gesüßten Limonade am Tag zu trinken und schon erhöhen Sie Ihr [Bluthochdruckrisiko](#) um den erwähnten Prozentsatz. Angenommen Sie würden allein Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten ändern und Ihren Kaffee, Tee, Ihre selbst gemachte Limonade oder Desserts künftig nur noch mit Stevia süßen, dann könnten Sie Ihrem Blutdruck eine deutlich positivere Zukunft in Aussicht stellen.

Monsanto finanzierte Stevia-Studie

Stevia ist also eine Pflanze, die Lebensmittel süßen kann und gleichzeitig der Gesundheit des Menschen dient – was bekanntlich eine ganz ungewöhnliche Kombination ist. Dennoch ist Stevia in der EU für den Einsatz in Lebensmitteln verboten.

Der Grund dafür soll eine höchst umstrittene Studie an Ratten gewesen sein, die mit völlig unrealistischen Überdosen extrahierter Stevia-Süßstoffe gefüttert worden waren und daraufhin DNA-Veränderungen gezeigt hätten. Umstritten nicht zuletzt darum, weil die Studie vom damaligen Aspartam-Hersteller Monsanto höchstpersönlich finanziert worden sein soll.

Stevia wurde daraufhin im Jahr 2000 „vorsorglich“ aus dem Verkehr gezogen bzw. von der Europäischen Kommission [als Novel Food abgelehnt](#) – und zwar völlig ungeachtet der Tatsache, dass Stevia in vielen anderen Ländern der Welt seit Jahrzehnten schadlos verzehrt wird.

Doch ging es niemandem darum, einen gesunden Süßstoff für alle Menschen dieser Welt zu finden, sondern darum, den Süßstoffmarkt für Aspartam und Co zu sichern und jedes potentielle Konkurrenzprodukt gleich im Vorfeld auszuschalten.

Stevia in Deutschland

Stevia gibt es in Deutschland natürlich trotzdem. Da die gesunde Süße aber nicht unter dem Begriff „Lebensmittel“ verkauft werden darf, muss sie – obwohl sie selbstverständlich in reiner Lebensmittelqualität vorliegt – anders deklariert werden, beispielsweise als „Stevia zur Herstellung von Kosmetik“.

Stevia im Visier der Süßstoffkonzerne

Inzwischen sind die Patente für viele synthetische Süßstoffe ausgelaufen, und China liefert sie zu Billigstpreisen. Die großen Konzerne sind folglich auf der Suche nach gewinnträchtigeren Projekten und peilen jetzt Stevia an. Eine Pflanze kann jedoch nicht patentiert werden.



Bestimmte Methoden aber, mit denen gewisse Substanzen aus der Pflanze extrahiert werden können und die auf spezielle (chemische) Weise behandelten Substanzen selbst, lassen sich sehr wohl patentieren. Und so bleibt die Stevia-Pflanze als Lebensmittel verboten, die chemisch behandelten und isolierten Süßstoffe aber werden zugelassen und dienen als die neuen Goldesel der Süßstoffkonzerne.

Im Jahr 2007 meldete Coca Cola folglich 24 Patente auf chemisch behandelte Süßstoffe aus Stevia an. Der neue Coca-Cola-Süßstoff heißt Rebiana und soll in verschiedene Coca-Cola-Produkte gemischt werden bzw. wird das bereits.

Steviosid oder Rebiana?

Während jedoch der in Japan seit Jahrzehnten eingesetzte Stevia-Süßstoff Steviosid die erwähnten gesundheitlichen Vorteile bietet, fehlen für Rebiana einerseits aussagefähige Studien, während andererseits die wenigen vorhandenen Studien zeigen, dass Rebiana offenbar keinen positiven Einfluss auf den Blutdruck hat.

Es kommt also nicht nur darauf an, einfach irgendein Steviaprodukt zu verwenden, sondern auch darauf, WELCHEN der vielen aus Stevia hergestellten Süßstoffe man verwendet. Wer auf Nummer Sicher gehen möchte, wählt die natürliche Variante, nämlich entweder die getrocknete oder pulverisierte Pflanze (ideal für Tees, Limonaden und Smoothies) oder einen natürlichen Stevia-Extrakt aus dem ganzen Blatt der Pflanze.

Wie man Stevia am besten einsetzt

Es gibt viele Nahrungsmittel, die Sie täglich zu sich nehmen und die Sie – statt sie mit synthetischen Süßstoffen oder Zuckeraustauschstoffen – mit Stevia süßen können. Zum Beispiel können selbst gemachte Tomaten-Saucen ohne Probleme mit Stevia die gewünschte süße Note erhalten.

Oder pressen Sie etwas Zitronensaft in ein Glas Wasser und fügen Sie der Flüssigkeit ein wenig Stevia hinzu – und schon haben Sie eine erfrischende und dabei zuckerfreie, kalorienarme Limonade.

Auch [Smoothies](#) sind eine hervorragende Idee, wenn man Lust auf süße Getränke hat, aber Zucker vermeiden möchte. Smoothies sättigen außerdem und versorgen mit einer Vielzahl wunderbarer Vitalstoffe, so dass Hungerattacken oder Fressanfällen auf gesunde Weise vorgebeugt wird.

Wenn Sie mit Stevia backen möchten, dann sollten Sie sich an Rezepte halten, die speziell für den Einsatz von Stevia konzipiert wurden. Rezepte mit Stevia gibt es in der entsprechenden Literatur oder auf den einschlägigen Stevia-Internetseiten.