



„Dolce Vita“ (süßes Leben)...

Stevia-Supersüß, ist ein Wunderkraut, das es in sich hat!

■ von Jasmin Kelz-Mansour

Kennen Sie Stevia rebaudiana Bertoni?

Demnächst wird der Inhaltsstoff der Steviapflanze sicherlich in 'aller Munde' sein, denn er hat die 300-fache Süßkraft von Zucker, aber keine Kalorien. Die Pflanze aus Paraguay, unter der Bezeichnung Süßkraut bekannt, ist ein natürlicher Süßstoff. Seit Menschengedenken werden die Blätter der pfefferminzähnlichen Pflanze von den Einwohnern Südamerikas zum Süßen von Speisen und Getränken verwendet. Anbau und Verwendung findet das Wunderkraut auch in Thailand, China und Japan, andere Länder (Neuseeland, Australien, Schweiz) folgten mit der Stevia-Zulassung als Lebensmittelzusatz.

Weißes Gift oder grüne Pflanze

In Deutschland wird durchschnittlich 110 Pfund Zucker pro Jahr und Kopf verzehrt. Als „weißes Gift“ verschrien, spätestens seit Dr. Otto Bruckers Buch „Zucker! Zucker!“, denn es entmineralisiert nicht nur Zähne und Knochen, es kann zu Diabetes, Fettleber, Übergewicht, Akne, Hyperaktivität und mehr führen. Viele Menschen sind sich der negativen Folgen des Zuckerkonsums für Gesundheit und Gewicht bewusst

und greifen zu künstlichen Süßstoffen, als eine scheinbar gesunde Alternative. Und hier erklärt sich wahrscheinlich, warum wir nicht schon längst Stevia verzehren. Es entspricht nicht den Wirtschaftsinteressen. Kritiker behaupten, die Zucker- und Süßstoffindustrie behindern die Einführung der Pflanze. Die mächtige Zuckerindustrie und die chemische Lebensmittelindustrie verdienen Milliarden mit der Produktion von Aspartam und Co. (siehe Artikel just b. Februar 2011). Einer der Marktführer, Nutra Sweet gehörte bis zum Jahr 2000 dem Gentech Konzern Monsanto, der eine wissenschaftliche Untersuchung finanzierte, die Zweifel an der gesundheitlichen Unbedenklichkeit von Stevia aufkommen ließ.

Der inhaltliche Wert dieser wissenschaftlichen Untersuchung war sehr umstritten. Fakt ist, inzwischen ist Stevia wieder rehabilitiert und als Nahrungsergänzungsmittel in den Vereinigten Staaten zugelassen. Die generelle Unbedenklichkeit der Stevia-Pflanze (Rebaudiosid A) als Süßungsmittel ist in Lebensmitteln durch die Food and Drug Administration bestätigt worden. In der EU wird die Zulassung noch überprüft, da das Steviakraut, als erste Pflanze der Novel Food Verordnung unterstellt wurde, das heißt zu den Lebensmitteln gehört, die bis zum Inkrafttreten



Jasmin Kelz-Mansour
Präventologin und Stoffwechsellanalytikerin

Als Präventologin liegt mir ihre Gesundheit am Herzen, daher werde ich das Jahr 2011 mit Texten zum Thema Ernährung starten, die zum Nachdenken und Hinterfragen anregen sollen.

dieser neue Verordnung in Europa noch nicht in größeren Mengen verzehrt worden sind und daher noch keine Unbedenklichkeit erbracht wurde. Wären Kiwis oder Bananen heute unbekannt in Europa, würden sie auch den komplexen Anforderungen der Novel Food Verordnung unterliegen und die Zulassung wäre erst nach wissenschaftlichen Sicherheitsnachweisen möglich.

Es ist jetzt schon möglich Stevia als Badezusatz zu erwerben, denn es unterliegt der Kosmetikverordnung. In flüssiger Form, als Gesichtsmaske verwendet, soll es auch hautstraffende Wirkung entfalten, gegen Falten und bei Hautproblemen helfen. Antonio Bertoni, ein südamerikanischer Naturforscher war der Wiederentdecker von Stevia 1887 und war überzeugt: „Stevia ist nicht nur nicht toxisch, im Gegenteil, es ist gesund“. Die langjährigen Forschungserfahrungen mit der Pflanze zeigten Erfolge als fiebersenkendes Mittel, bei Rückenschmerzen, Rheuma, Haarausfall u.a., oder äußerlich angewendet für eine schöne, glatte Haut, gegen Akne und Ekzeme. Traditionell wird es in Südamerika als Mittel zur Zahnpflege und gegen Parodontose, Karies eingesetzt.

Paradisische Vorstellung

Süßigkeiten mit Stevia-Extrakten, Naschen, ohne schlechtes Gewissen? Was sind zusammengefasst, die Vorteile des 'Wunderkrauts'? Das Besondere ist, es macht nicht dick wie Zucker, noch fördert es Karies. Stevia hat mit dem Zucker nur eine Gemeinsamkeit, den süßen Geschmack. Es ist ein rein natürliches Produkt mit hoher Süßkraft schon bei geringen Mengen und gesundheitsförderliche Vorteile. Die Blätter, wie auch der isolierte Inhaltsstoff haben keine Kalorien und beeinflussen nicht den Blutzuckerspiegel (Dr. med. J. Chr. Huber: „Der Einfluß der Süßstoffe Acesulfam-K und Steviosid auf die Sekretion gastrointestinaler Hormone beim Menschen“ Ulm Uni., Diss., 1995)

Kann man mit Stevia backen?

Da sollte man sehr experimentierfreudig sein, „Zucker bringt außer der Süße auch Masse in den Teig“, erklärt Agrarwissenschaftler Udo Kienle (Uni Hohenheim), der seit 1983 Stevia erforscht. Ein klassischer Rührkuchen wird mit dem supersüßen Extrakt nicht gelingen, denn es gibt keine Faustregel für die optimale Dosierung. Meine persönliche Erfahrung ist, dass

der lakritzartige und teilweise bittere Nachgeschmack sehr gewöhnungsbedürftig ist, besonders bei „falscher Dosierung“. Und manchmal geht es nicht ganz ohne Zucker, zum Beispiel beim Marmelade Kochen. Der Stevia-Fachmann gibt auch zu bedenken, bei Verzicht auf Zucker müssten einigen Lebensmitteln, Konservierungsstoffe und alternative Masseträger wie Inulin zugesetzt werden. Jedoch, wo keine Masse und Volumen benötigt wird, wie etwa bei Limonaden, könnte der Kaloriengehalt erheblich gemindert werden.

Neue Entwicklung auf dem Wirtschaftsmarkt macht's möglich

Für künstliche Süßstoffe, wie Aspartam und Sucrose sind die Patente 1992 bzw. 2005 abgelaufen. Riesige Mengen alternativer Süßungsmittel aus China überschwemmen den Markt. Die Folge ist, dass die großen Lebensmittelgiganten das Interesse an diesen Produkten verlieren. Doch auf eine bekannte Pflanze kann man kein Patent anmelden. Allerdings – und hier gilt besondere Aufmerksamkeit: Aus der Stevia-Pflanze wird der Wirkstoff Rebaudiosid A auf chemischem Weg gewonnen. Patente können auf chemisch behandelte und hergestellte Wirkstoffe widerum angemeldet werden, das heißt: mit neu patentierten 'Süßstoffen' kann die Industrie wieder Millionen Summen schöpfen. Warten wir also auf eine neue Groß-Kampagne gegen Fettleibigkeit und Zuckerkonsum. Nicht nur für jene unter uns, denen synthetische Süßstoffe suspekt sind, die Zucker meiden und Übergewicht reduzieren wollen, sondern auch für Menschen, die unter Zucker- und Sorbit-Unverträglichkeiten, Diabetes, Neurodermitis oder Mucoviszidose leiden, ist Stevia eine mehr als willkommene Alternative. Bis dahin ist ihr Verkauf in der EU ausschließlich als pharmazeutisches oder kosmetisches Produkt anerkannt. ◀

Ihre Präventologin Jasmin Kelz-Mansour