

# Stevia – Süss geht auch gesund

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 im Gespräch, den Blutdruck zu senken.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 17. September 2019

Stand: 18. October 2019

## 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 schonen 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 wie der Süsstoff aus Stevia.

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

Die kleine Pflanze namens *Stevia rebaudiana*, die auch Honigkraut genannt wird, stammt aus Südamerika und schmeckt von Natur aus extrem süss. Im Vergleich zu unserem heimischen Rübenzucker ist die Stevia-Pflanze 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. Der Süsstoff, der aus Stevia gewonnen wird, heisst Steviosid und ist sogar 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](http://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.

Bedenken Sie, 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 Kakaotränk, 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 Wurstdelikatessen, in Chips, in der Mayo, in Tomatensossen, in Fertigsuppen, Gewürzmischungen, den Essiggurken und in vielen weiteren Lebensmitteln vorhanden ist - also 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.

# Senkt Stevia den Blutdruck?

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 war Stevia in der EU für den Einsatz in Lebensmitteln jahrzehntelang verboten.

Der Grund dafür soll eine höchst umstrittene Studie an Ratten gewesen sein, die mit völlig unrealistischen Überdosen extrahierter Stevia-Süsstoffe 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 von der Europäischen Kommission als Novel Food abgelehnt - und zwar völlig ungeachtet der Tatsache, dass Stevia in vielen anderen Ländern der Welt bereits seit Jahrzehnten schadlos verzehrt wurde.

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

## Stevia in der EU

In der EU gab es Stevia natürlich auch in der Zeit des Verbots. Da die gesunde Süsse aber nicht unter dem Begriff "Lebensmittel" verkauft werden durfte, musste sie - obwohl sie selbstverständlich in reinster Lebensmittelqualität vorlag - anders deklariert werden, beispielsweise als "Stevia zur Herstellung von Kosmetik", als "Badezusatz" oder als "Zahnpflegemittel".

# Stevia im Visier der Süsstoffkonzerne

Inzwischen sind die Patente für viele synthetische Süsstoffe ausgelaufen, und China liefert sie zu Billigstpreisen. Die grossen Konzerne sind folglich auf der Suche nach gewinnträchtigeren Projekten und peilen 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 meldete Coca Cola bereits 24 Patente auf chemisch behandelte Süsstoffe aus Stevia an. Der neue Coca-Cola-Süsstoff 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-Süsstoff 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 Süsstoffe 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 Süsstoffen 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.

## Quellen

- CSPI Newsroom "Sugar Intake Hit All-time High in 1999" (Höchster Zucker Verzehr aller Zeiten 1999)
- CNN July 1, 2010 "Sugar, not just salt, linked to high blood pressure" by Amanda Gardner, Health.com (Zucker, nicht nur Salz, steht mit Bluthochdruck in Verbindung.)
- Nutrition Wonderland Feb 23, 2009 "The Science Behind Truvia and PureVia Sweeteners (Rebiana)" by John Serrao (Die Wissenschaft hinter Truvia und PureVia Süsstoffen (Rebiana))
- Free Stevia informiert
- Jalal DI *et al.*, "Increased fructose associates with elevated blood pressure." J Am Soc Nephrol. 2010 Sep;21(9):1543-9. Epub 2010 Jul 1. (Erhöhte Fructose steht mit gesteigertem Blutdruck in Verbindung)
- Chan P *et al.*, "A double-blind placebo-controlled study of the effectiveness and tolerability of oral stevioside in human hypertension." Br J Clin Pharmacol. 2000 Sep;50(3):215-20. (Eine Placebo-kontrollierte Doppel-Blind-Studie über die Wirksamkeit und Verträglichkeit von oral verabreichtem Steviosid bei der menschlichen Hypertonie.)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/stevia.html>