

Stevia - Süßstoff der Zukunft?

Steviolglycoside, auch abgekürzt Stevia genannt, sind seit dem 02. Dezember 2011 als Süßungsmittel unter der Bezeichnung Lebensmittelzusatzstoff E 960 in der gesamten europäischen Union zugelassen.

Steviolglycoside werden aus der Pflanze *Stevia rebaudiana* Bertoni (Süßkraut, Honigkraut – siehe Abbildung) durch wässrige Extraktion der Blätter, Reinigung und Rekrystallisierung gewonnen. Die Pflanze ist in Südamerika beheimatet.

Steviolglycoside liegen in flüssiger Form, als Pulver oder auch Tabletten vor. Der Süßungsgehalt ist 300 mal stärker als Haushaltszucker. Stevia schmeckt lakritzeähnlich. Deshalb ist Stevia besonders zum Süßen von Tee, Kaffee, Süßspeisen oder Desserts geeignet. Ein Ersatz für Haushaltszucker ist dann sinnvoll, wenn Zucker nicht als Volumenbestandteil für Kuchen oder Ähnliches benötigt wird. Stevia zerfällt bei 120°C, dabei entsteht teilweise Glukose. Dies ist zu beachten, wenn Stevia zum Backen von Kuchen verwendet wird.

Nach heutigem Wissensstand sind Steviolglycoside nicht krebserregend und nicht kariesfördernd. Erbgutschäden sowie Beeinträchtigung der Fertilität und/oder der fötalen Entwicklung sind nicht beschrieben. (Literatur)

Stevia kann möglicherweise sogar blutdrucksenkend wirken. Die Literatur zu Einflüssen auf den Blutzucker ist unterschiedlich. Bis zu einer Tagesdosis (ADI) von 4 mg pro kg Körpergewicht pro Tag gelten Steviolglycoside als sicher. Dies könnten bei einer 60 kg schweren Frau bis zu 240 mg pro Tag sein. Zu bedenken ist, daß bei Kindern die ADI-Werte bei hohem Verbrauch überschritten werden können, da die Konzentration in Softdrinks relativ hoch sein kann. Eine Empfehlung der EU-Kommission rät zu einer Senkung der Menge von Steviolglycosiden in Erfrischungsgetränken.

Industriell darf Stevia nicht in Süßigkeiten wie z.B. Gummibären, sowie Backwaren, Knabberartikeln, Snacks und Desserts eingebracht werden. Das Herstellungsverfahren von Stevia schließt eine Bezeichnung als Naturprodukt aus. Steviablätter dürfen nicht als Lebensmittelzusatz bezeichnet werden, da dies eine Anerkennung nach der Novel-Food-Verordnung voraussetzen würde. Allerdings sind Stevia-Tees im Handel erhältlich. Dies war vor der Inkraftsetzung der neuen Novel-Food-Verordnung.

Das Deutsche Institut für Ernährungsforschung (DIfE) stellt fest, daß „die Gefahren einer Überdosierung von Stevia nach wie vor ungeklärt sind und für den Verbraucher die Dosierung derzeit schwer zu kontrollieren ist. Die Geschmacksschwelle für „süß“ bleibt durch den unkontrollierten Einsatz von Süßstoffen weiter hoch.“ Alle Süßstoffe bergen in sich die Gefahr des Kompensationsverhaltens, das heißt der subjektive Eindruck auf bestimmten Gebieten Kalorien und Zucker einzusparen, führt zu verstärkter Zufuhr in anderen Nährstoff-Bereichen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Ernährungsberatung Tel. 1797-2028 im Haus oder das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff, B. Hann, E. Kolodziej, J. Neumeier

Literatur: Carakostas, M.; Prakash, I; Kinghorn, A.D.; Wu, C.D; Soejarto, D.D. Steviol glycosides. In *Alternative Sweeteners*, 4th ed.; Nabors, L.B., Ed.; Marcel Dekker: New York, NY, USA, 2011; pp. 159-180

