

TopPharm Ratgeber: August 2010

Themen: Wundversorgung | Interview Gesundheitscoach | Antibabypille | Heilkräuterserie - Stevia | Gefälschte Medikamente

Stevia - verboten süss und doch gesund

Es ist 30-mal süsser als Zucker, hat kaum Kalorien und schützt die Zähne vor Karies. Trotzdem war Stevia bisher in der Schweiz verboten, nun ist das Süsskraut auch bei uns erhältlich.



Endlich gibt es Stevia in jedem Lebensmittelgeschäft zu kaufen. Als Süsstoff ist es bereits in vielen Produkten wie Eistee, Schokolade, Fruchtbonbons, Tafelsüsse und Eiscreme enthalten. Bislang muss für jedes Produkt eine Einzelbewilligung erteilt werden, denn eine generelle Zulassung als Lebensmittelzusatzstoff hat Stevia noch immer nicht. Das könnte sich jedoch bald ändern, denn ein neuer Untersuchungsbericht stuft Stevia als unbedenklich ein.

Süsser als Zucker

Die Pflanze Stevia rebaudiana stammt ursprünglich aus Südamerika und kommt hauptsächlich im Grenzgebiet zwischen

Paraguay und Brasilien vor. Der krautige Strauch wird bis zu einem Meter hoch, hat ovale Laubblätter und viele kleine, weisse Blüten. Die Blätter sind extrem süss und werden oft zum Süssen von Tees und anderen Getränken verwendet. Stevia wird deshalb bei uns auch Süsskraut, Süssblatt oder Honigkraut genannt. Verantwortlich für den süssen Geschmack der Blätter sind acht verschiedene Glykoside, vor allem das so genannte Steviosid. Die Blätter der Stevia-Pflanze sind etwa 30-mal süsser als Zucker, Steviosid in gelöster Form sogar bis zu 300-mal. Trotzdem hat das Kraut kaum Kalorien, und dank seiner plaquehemmenden Wirkung ist es sogar gut für die Zähne. Auch für Diabetiker ist Stevia bestens geeignet, da es den Blutzuckerspiegel nicht erhöht. Neben seinen positiven Eigenschaften bei Diabetes oder Karies werden Stevia viele weitere Heilkräfte zugeschrieben. Es soll bei Bluthochdruck, Gicht, Herzschwäche, Infektionen und Sodbrennen helfen. Wissenschaftliche Studien haben mittlerweile die blutzucker- und blutdrucksenkende, antimikrobielle und gefässerweiternde Wirkung von Stevia bestätigt.

Von Paraguay bis Japan

Von den Guaraní-Indianern, der Urbevölkerung im Grenzgebiet von Paraguay, Brasilien und Argentinien, wird Stevia schon seit Jahrhunderten als Heilpflanze und Süsstoff genutzt. Bereits die spanischen Konquistadoren berichteten von einer Pflanze, mit deren Blättern die

Eingeborenen ihren Kräutertee süssen. Im Jahr 1887 entdeckte der Schweizer Naturwissenschaftler Mosé Giacomo Bertoni die Pflanze im Nordosten Paraguays und gab ihr den Namen Stevia rebaudiana Bertoni. In Japan ist Stevia schon seit den 70er-Jahren als Süsstoff zugelassen und wird im grossen Stil industriell verwendet. Im Jahr 1981 lag der Verbrauch bei rund 2000 Tonnen. In den letzten Jahren wurde das vielseitige Süsskraut auch in der westlichen Welt immer beliebter. 2008 erhielt Stevia eine Bewilligung in Australien, und in den USA wurde der Bestandteil Rebaudiosid-A in Süssungsmitteln als Lebensmittelergänzungstoff durch die Food and Drug Administration (FDA) zugelassen.

Die Schweiz und Europa

Trotz all der offensichtlichen Vorzüge von Stevia war der Verkauf bisher in der Schweiz und der EU verboten. Einzige Ausnahme waren sehr kleine Mengen in Kräuterteemischungen. Der Grund für dieses Verbot waren vor allem fehlende Langzeitstudien, welche die Unbedenklichkeit von Stevia wissenschaftlich belegen. Im Juni 2008 kam endlich Bewegung in die Süsstoff-Affäre. Eine gemeinsame Bewertungsgruppe für Lebensmittelzusatzstoffe der Welternährungsorganisation (FAO) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) legte neue Forschungsergebnisse vor, welche die täglich tolerierbare Aufnahmemenge eines Extraktes mit einem Gehalt von 95 Prozent Steviol-Glykosiden auf 0 bis 4 mg pro Kilo Körpergewicht festlegen. Daraufhin lockerte die Schweiz das Verbot von Stevia und begann, Einzelbewilligungen für Produkte auszustellen, welche dieses Extrakt enthalten. Im April 2010 bestätigte die European Food Safety Authority (EFSA) den Bericht von 2008 und stufte Stevia als unbedenklich ein. Damit ist der Weg frei für eine generelle Zulassung von Stevia als Lebensmittelzusatzstoff, und Experten rechnen damit bereits in den nächsten Monaten. Sobald die EU ihre Verordnung entsprechend erweitert hat, wird die Schweiz diesem Beispiel bestimmt bald folgen.

Doch noch Risiken

Auch wenn Stevia grundsätzlich als risikofrei eingestuft wird, sind noch nicht alle Bedenken aus der Welt geschafft. Kontrovers diskutiert wird unter Wissenschaftlern nach wie vor der Einfluss von Stevia auf die Fruchtbarkeit. Eine Untersuchung mit Stevia-Extrakten bei Ratten zeigte jedoch keine eindeutigen Ergebnisse. Auch in Südamerika und Japan, wo Stevia seit Langem weit verbreitet ist, wurden bisher keine Nebenwirkungen festgestellt.

Schmeckt das auch?

Bisher wurden die getrockneten Blätter der Stevia-Pflanze vor allem zum Süssen von Kräutertees verwendet. Dabei ist Stevia im Gegensatz zu anderen Süsstoffen ausreichend temperaturstabil und daher auch zum Kochen und Backen geeignet. Dabei sollte man Stevia immer nur in kleinen Mengen anwenden. Nimmt man zu viel, schmeckt es bitter. Generell ist der Geschmack von Stevia nicht vollkommen mit dem von Zucker identisch. Untersuchungen ergaben, dass bei einigen Lebensmitteln die Süsse von Zucker, bei anderen die von Stevia als angenehmer empfunden wird. Natürlich ist das reine Geschmackssache. Generell eignet sich Stevia nur dann nicht, wenn Zucker für das Volumen benötigt wird, wie bei einigen Kuchenrezepten.

Südamerikanischer Schönheitstipp

Als echtes Wunderkraut macht Stevia natürlich auch in Sachen Schönheit eine gute Figur. In Südamerika schwören Frauen schon seit Langem darauf, denn Stevia macht die Haut weich und glättet Falten. Schon einige Tropfen Stevia-Fluid, mit einer Hautcreme gemischt, erzielen den Effekt. Stevia ist auch gut für die Haare. Seine pflanzlichen Östrogene machen das Haar dicker und helfen bei hormonell bedingtem Haarausfall. Dank seinen antibakteriellen Eigenschaften wirkt Stevia auch gegen Pickel und Unreinheiten. Ausserdem besitzt es einen 3-mal stärkeren Befeuchtungseffekt als Glycerin, das in vielen Cremes enthalten ist. Deshalb ist das Süsskraut auch als Feuchtigkeitmaske besonders wirkungsvoll.

Rezept zum ausschneiden und sammeln

Glättende Stevia-Maske

Zutaten

- Stevia-Extrakt
- Stevia-Kraut
- 1 Becher Quark
- 1 Ananas
- 1 Mango
- 1 Papaya

Anwendung

Die Früchte im Entsafter auspressen und die frischen Säfte mit dem Quark mischen. Dann einige Tropfen Stevia-Extrakt auf Wasserbasis dazugeben. Die fertige Maske auf das Gesicht auftragen und dabei die Augen- und Mundpartien frei lassen. Die Stevia-Maske mindestens 20 Minuten einwirken lassen und währenddessen das feuchte Stevia- Kraut auf die geschlossenen Augen legen. Danach die Maske mit lauwarmem Wasser abspülen und das Gesicht wie gewohnt eincremen.

Patricia Heyne



Noch nicht bewertet. Seien Sie der Erste, der diesen Artikel bewertet!



© 2011 TopPharm AG