

Stevia: Wie gesund ist der Zucker-Ersatz wirklich?



Süßer Genuss ohne schlechtes Gewissen – das verspricht Stevia. Wir klären auf, was die kalorienfreie Zuckeralternative kann, wie gesund Stevia ist und wie du es in der Küche einsetzt.

von MAREN SCHWARZ / Aktualisiert: 20.03.2018



- Was ist Stevia?
- Stevia: natürlich, aber nicht naturbelassen
- Wo kann Stevia eingesetzt werden?
- Wie gesund ist Stevia?
- Hilft Stevia beim Abnehmen?
- Was taugt Stevia als Zuckerersatz?

Stevia ist im Trend: Keine Pflanze hat in den letzten Jahren für so viel Wirbel gesorgt, wie Stevia rebaudiana, eine subtropische Asternart, die in der westlichen Welt als Zuckerersatz bekannt wurde.

Etwa zwei Jahrzehnte lang galt sie bei allen, die abnehmen wollten, als Geheimtipp für kalorienfreie Süße. Doch wie gut, gesund und unbedenklich ist der Süßstoff im Vergleich zu Zucker wirklich? Wir haben die Antworten.

Was ist Stevia?

Stevia ist eine Mischung aus Steviaglycosiden, die aus der Pflanze Stevia rebaudiana gewonnen werden. Die Süß- oder auch Honigkraut genannte Pflanze kommt ursprünglich aus Paraguay (Südamerika) und wird dort schon seit vielen Jahrhunderten als Süßungsmittel verwendet.

Denn es ist unglaubliche dreihundertmal so süß wie Saccharose, sprich Haushaltszucker. Der Clou: Es hat so gut wie keine Kalorien und verursacht keinen Karies, schadet also den Zähnen nicht. Seit Dezember 2011 ist Stevia in Deutschland offiziell zugelassen und ist z. B. in Form von Pulver oder flüssigem Konzentrat erhältlich.

Stevia: natürlich, aber nicht naturbelassen



iStockfoto

Wer glaubt, mit Stevia eine [naturbelassene Alternative zu Süßstoff](#) oder als [Ersatz für Zucker](#) in Händen zu halten, den müssen wir enttäuschen. Frei von Kalorien, diabetikergeeignet und nicht-kariogen sind die Stevia-Süßmittel zwar, aber leider alles andere als naturbelassen.

Zwar ist die Quelle des Süßstoffs eine Pflanze, also ein natürlicher Rohstoff (im Unterschied zu synthetischen Süßstoffen wie Aspartam, Cyclamat oder Acesulfam), doch der Herstellungsprozess ist hoch industriell: Bei der Herstellung von Steviolglykosiden werden sogar umweltschädliche Aluminiumsalze eingesetzt.

95 Prozent der Weltproduktion von Stevia werden nach Angaben des Experten Dr. Udo Kienle, Agrarwissenschaftler an der Universität Hohenheim, in China produziert. Deswegen kann auch keine Rede von Bio-Stevia sein. Selbst, wenn die Pflanze biologisch angebaut wurde, ist das Endprodukt nicht biologisch. Somit ist das Endprodukt auch nur bedingt geeignet, wenn man sich gesund ernähren will.

Wo kann Stevia eingesetzt werden?

Stevia oder besser gesagt die Steviolglykoside können dazu verwendet werden, um Lebensmittel und Erfrischungsgetränke zu süßen. Der Vorteil von Stevia ist, dass es auch bei Hitze stabil bleibt, seinen Geschmack nicht verändert und gut mit anderen Aromen zusammenwirkt. So kann Stevia beispielsweise auch zum Backen verwendet werden.

In der Lebensmittelindustrie sind Steviolglykoside nur für bestimmte Lebensmittelgruppen zugelassen, zum Beispiel zum Süßen von Fruchtnektar, Joghurt, Speiseeis, Marmelade, Kakao- und Schokoladeprodukten, Knabbergebäck, Suppen, Soßen, Müsli, Bier, Fischprodukte, Kaugummi und Bonbons. Außerdem gilt die Zulassung von E 960 für Diätprodukte, also für zuckerfreie Produkte, sowie Produkte mit niedrigen Brennwerten. Den verschiedenen Lebensmitteln dürfen Hersteller den Stevia-Süßstoff aber nur bis zur jeweils festgelegten Höchstmenge zusetzen.

Wie gesund ist Stevia?

Viele hypen Stevia als die Lösung aller Zucker-Probleme: Es ist süßer als Zucker und dabei kalorienarm. Außerdem schadet Stevia den Zähnen nicht, da es keinen Zahnkaries verursacht. Lange Zeit war von Studien zu lesen, die beweisen sollen, dass Stevia krebserregend sei.

In den Forschungen wurde Versuchstieren eine exorbitant hohe Menge an Stevia zugeführt. Das Ergebnis: Die Tiere erkrankten und nahmen drastisch ab. Doch eine so große Menge könnte ein Mensch faktisch überhaupt nicht zu sich nehmen. Der normale Verzehr von Stevia ist nach neuesten Erkenntnissen also nicht schädlich.

Trotzdem sollte man beim Kauf von Produkten mit Stevia vorsichtig sein, denn sie sind oftmals mit zusätzlichem herkömmlichem Zucker versetzt. Der Grund dafür ist einfach: Stevia hat einfach einen anderen Geschmack als Zucker. Um den gewohnten Geschmack der Käufer sicherzustellen, werden immer nur Teile des Zuckers durch Stevia ersetzt. Dadurch

enthalten viele Produkte trotzdem viele Kalorien und sind nicht sonderlich gesund.

IST STEVIA FÜR DIABETIKER GEEIGNET?

Die Nachrichten für Diabetes-Patienten sind nicht nicht einhellig: Stevia kann von ihnen problemlos zu sich genommen werden. Im Gegensatz zu herkömmlichem Zucker treibt Stevia den Blutzuckerspiegel nicht nach oben, sondern hält ihn konstant. Es gibt allerdings mahnende Experte, die vor ähnlichen Effekten warnen, wie sie für herkömmliche Süßstoffe in der Diskussion stehen. Dass nämlich durch die Süße Signale ans Gehirn geschickt werden, die eine "Brennstoffzufuhr" anzeigen, die dann aber de facto ausbleibt – gesteigerte Esslust bzw. Heißhunger könne die mögliche Folge sein.

Hilft Stevia beim Abnehmen?

Wer abnehmen möchte, kann einen Teil des täglich konsumierten bzw. verwendeten Zuckers gegen Stevia austauschen. Ein Blick auf die Nährwerttabelle zeigt, wie viel Kalorien und Co. wirklich in Stevia stecken.

Stevia: Kalorien und Nährwerte

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g Stevia-Pulver
Energie	1553 kJ
Energie	371 kcal
Fett	0 g
Kohlenhydrate	92,8 g
Eiweiß	0 g

Die Nährwertangaben erscheinen zunächst recht hoch, besonders die Kalorienzahl. Aber: Man braucht von Stevia nur extrem geringe Mengen, für einen normalen Kuchen reichen schon rund 20 g Stevia-Pulver, das

entspricht, auf den gesamten Kuchen gerechnet, nicht mal 100 Kalorien. Wer beim Kochen oder Backen also auf Stevia statt auf Zucker setzt, spart viele Kalorien ein und kann so auch an Gewicht verlieren.

Was taugt Stevia als Zuckerersatz?



iStockfoto

Wir haben gesehen: Wer Zucker durch Stevia ersetzt, kann Kalorien sparen. Aber: Nicht für jedes Gericht ist die Verwendung von Stevia geeignet. Die Industrie bietet im Supermarkt verschiedenste Stevia-Produkte an: die einen zum Backen, die anderen zum Süßen des Kaffees, die nächsten zum Abschmecken von kalten Speisen, mal in Pulverform, mal flüssig.

Die Unterscheidung kommt daher, dass man, zum Beispiel zum Backen, den Zucker nicht nur für die Süße verwendet, sondern auch, um mehr Volumen in die Backwaren zu bekommen. Bei Stevia bleibt dieser Effekt aus, deshalb enthalten die Stevia-Produkte, die speziell zum Backen empfohlen werden, extra Füllstoffe, die das fehlende Volumen ausgleichen sollen.

Wer Stevia zu hoch dosiert, wird außerdem am Endergebnis wenig Freude haben: In Verkostungen wurde der stevia-typische Geschmack oft als unangenehm empfunden, fast schon als „lakritzig-bitter“. In dieser Hinsicht bietet Stevia also leider keine Verbesserung gegenüber anderen marktüblichen Süßstoffen, die wir schon kennen.

Ernährungsfachleute wie der FIT FOR FUN-Experte Sven-David Müller sprechen sogar von „Betrug am Verbraucher“, denn bei der Vermarktung würde häufig der Eindruck einer natürlichen Süße erweckt. Nach Ansicht von Müller hat Stevia gegenüber herkömmlichen Süßstoffen aber keinerlei Vorteile, zumal es mit Thaumatin und Neohesperidin bereits Süßstoffe gebe, die wie Stevia aus einer natürlichen Quelle hergestellt würden.

„Außerdem“, so Müller, „kann der ADI-Wert (allowed daily intake = erlaubte tägliche Zufuhrmenge) für Stevioläquivalente von 4 mg pro Körperkilogramm gerade bei Kindern sehr leicht überschritten werden, wenn eine süße Ernährungsweise bevorzugt wird.“ Da dieser ADI-Wert bei Stevia relativ niedrig liegt (im Vergleich: Aspartam liegt bei 40 mg pro Kilo Körpergewicht), wird die Schwelle schnell erreicht, und es müssen oft zusätzliche Süßstoffe oder eben Zucker hinzugezogen werden.