Stevia – süße Revolution?

Schokolade essen ohne dick zu werden, Bonbons lutschen ohne an Karies zu denken, Naschen ohne schlechtes Gewissen – wer träumt nicht davon? Seit einigen Wochen scheinen diese Träume in greifbare Nähe zu rücken: Stevia rebaudiana Bertoni, auch Süßkraut, Süßblatt oder Honigkraut genannt, steht kurz vor der Zulassung in der EU.

Stevia – ein Wunderkraut?

Stevia stammt ursprünglich aus Paraguay, wo die Pflanze seit Jahrhunderten als Süßstoff und als Medizin verwendet wird. Ihre Blätter sind 30mal süßer als Rübenzucker und der in den Blättern enthaltene süßende Stoff Steviosid ist in reiner Form sogar 150 bis 300 mal süßer. Dabei enthält ein Blatt nur ein 300stel der Kalorien der süßkraftäquivalenten Menge von Haushaltszucker. Im Unterschied zu anderen Süßstoffen, wie z.B. Aspartam, ist Stevia temperaturstabil und kann von daher auch zum Kochen und Backen verwendet werden. Stevia erhöht den Blutzuckerspiegel nicht und ist deshalb auch für Diabetiker geeignet. Zudem hat es eine plaquehemmende Wirkung und beugt somit Karies vor.

Stevia-Pflanze

Warum kommt es erst jetzt zu einer Zulassung in der EU, obwohl die Pflanze bereits seit den 1880er Jahren wissenschaftlich untersucht wird?

Die Japaner süßen mit Stevia schon ihren Tee, und in den USA ist Stevia zwar kein zugelassenes Lebensmittel, aber immerhin „Nahrungsergänzungsmittel". In Korea, Malaysia, Mexiko und Israel gibt es verschiedenste Steviaprodukte zu kaufen – und China ist längst der weltweit größte Stevia-Produzent. In der EU galt Stevia jedoch seit 1997 als „neuartiges Lebensmittel" und fiel damit unter die strenge „Novel-Food-Verordnung" – das Zulassungsverfahren gleicht dem für Medikamente und ist eigentlich für gentechnisch veränderte und synthetische Lebensmittel gedacht. Zudem hatten Studien mit Tieren den Verdacht nahe gelegt, dass Stevia bzw. seine Abbauprodukte im menschlichen Körper mutagene Wirkungen haben und sich negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken. Befürworter von Stevia weisen darauf hin, dass in diesen Studien mit Stevia-Mengen gearbeitet wurde, die einer täglichen Ration von ca. 35kg bei Menschen entsprächen – in einer solchen Dosierung sind auch Kochsalz oder Haushaltszucker toxisch (giftig). Nach Erkenntnissen aus neuen Studien der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) vom 14. April 2010 wurde allerdings bewiesen, dass Stevia weder genotoxisch noch krebserregend ist und auch keine negativen Auswirkung auf die Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsorgane des Menschen hat, was eine baldige Zulassung in der EU wahrscheinlich macht.

Jan Geuns, Professor für Molekularphysiologie in Belgien, kämpft seit Jahren für die Zulassung von Stevia. Er vermutet, dass Korruption und Zuckerlobby hinter der jahrelangen Blockade von Stevia stehen – schließlich würde mit einem Produkt wie Stevia ein ganzer

netzwerk lernen
zur Vollversion