

Zuckersatz: Stevia und andere Süßstoffe

Stevia... Den Namen dieses Gewächses sollte wohl jeder schon einmal gehört haben, der sich damit beschäftigt, wie er seine Ernährung kalorienarmer gestalten kann und seinen Blutzuckerspiegel konstanter hält.

Vor allem 2012 gab es einen riesigen Stevia Run. Immerhin musste Stevia, da es bisher in Deutschland noch nicht zugelassen war, diese Zulassung erst einmal erreichen. Doch was bietet uns Stevia, was andere Süßstoffe nicht können, oder sollten wir lieber doch weiterhin auf Zucker oder konventionelle Süßstoffe setzen?

Was sind Süßstoffe eigentlich?

Süßstoffe sind sogenannte Zuckerersatzstoffe. Jedem Süßstoff ist eine Kennzahl zugeordnet. Diese bezieht sich immer relativ auf die Süßkraft von Saccharose, also normalem Haushaltszucker. Einer der bekanntesten Süßstoffe ist zum Beispiel Aspartam. Die Zulassung der Süßstoffe erkennt man an der Zuordnung zu einer E-Nummer. Zu Aspartam gehört beispielsweise die Nummer E 951. Aspartam weist übrigens eine relative Süßkraft von 200 auf. Neotam (E 961) hat sogar eine Süßkraft von bis zu 13 000. Neotam wird aus Aspartam und Dimethylbutyraldehyd synthetisiert. Süßstoffe können jedoch nicht nur künstlich, sondern auch natürlich sein. So z.B. Stevia mit der Nummer E960 und wird unter Steviosid geführt.

Süßstoffe wirken ähnlich wie Saccharose auf die Geschmacksrezeptoren. Leider erzielen die meisten jedoch einen verfälschten Geschmack. So werden oft verschiedene Süßstoffe kombiniert, um dem Geschmack von Saccharose nahe zu kommen.

Süßstoffe fördern Krebs?

Es gibt bis heute (Januar 2013) nur eine Studie, die ein erhöhtes Auftreten von Blasenkrebs bei stark erhöhtem Süßstoffkonsum feststellt. Eine generell krebserregende Wirkung zugelassener Süßstoffe ist bis heute nicht bekannt.

Bekomme ich von Süßstoffen Hunger?

Bekannt ist die Blundell/Hill Studie. Dieser zufolge steigert der Konsum von Süßstoffen das Hungergefühl. Wie viel Kalorien allerdings tatsächlich am Ende zu sich genommen wurden, wurde nie überprüft. Es handelte sich also größtenteils um subjektive Wahrnehmungen. Eine verstärkte Insulinausschüttung, die dafür sorgt, dass der Blutzuckerspiegel sinkt, wie oft behauptet wird, konnte bis heute am Menschen nicht nachgewiesen werden.

Diese Wirkung konnte lediglich bei Natriumsaccharin, Natriumcyclamat, Steviosid und Acesulfam-K an Ratten nachgewiesen werden. Bei Aspartam trat diese Wirkung nicht auf.

Stevia

Im Gegensatz zum synthetisch hergestellten Aspartam ist Stevia rein pflanzlich und kommt dem Geschmack von Saccharose sehr nahe. Er kann also durchaus ohne die Beimischung anderer Süßstoffe ein gutes Geschmackserlebnis liefern. Wie immer ist aber jeder anders. Einige Personen berichten über den bitteren Beigeschmack. Außerdem gehört Stevia auch zu den Stoffen, bei denen

eine erhöhte Insulinausschüttung bei Ratten nachgewiesen wurde. Vermehrt wird Stevia auch in der Industrie eingesetzt. Das Hauptproblem ist wohl unsere Gewöhnung an den normalen Haushaltszucker. Außerdem müssen viele Rezepte geändert werden, da das Volumen von Stevia einfach viel geringer ist. Nichts desto trotz ist Stevia zuhause vor allem leicht anzuwenden.

Nach aktuellen Erkenntnissen spricht also nicht gegen Stevia als Zuckerersatz.