

Stevia anstatt Zucker!

Ein Kraut für eine „süße“ Gesundheit

Stevia ist für uns ein neuer alter Süßstoff, der unsere Ernährung revolutionieren kann. Stevia wird aus der Pflanze *Stevia Rebaudiana* gewonnen, ist 300mal süßer als Zucker, hat keine Kalorien, wirkt entzündungshemmend, ist ein Naturprodukt und ist seit Jahrtausenden bekannt. In vielen Ländern wird es als Alternative zu Zucker bzw. als Alternative zu den künstlich hergestellten Süßstoffen verwendet.

Zuviel Zucker schadet!

Der Mensch braucht Zucker für seinen Energiehaushalt. Aber dafür ist es nicht notwendig, mit viel Zucker versetzte Süßigkeiten zu essen oder mit mehr als 20 Würfel Zucker angereicherte Soft-Drinks zu trinken. Der Körper wandelt Kohlehydrate in Zucker um. Es reicht also Brot und Teigwaren zu essen, damit unser Körper

ausreichend Energie erhält.

Der raffinierte Zucker, der aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr gewonnen wird, ist also für unsere Gesundheit nicht erforderlich – sehr wohl aber für viele Krankheiten verantwortlich. Zucker hat viele Kalorien und ist gemeinsam mit Fett für das Übergewicht der Menschen verantwortlich.

Durch die Zufuhr von Zucker schüttet der Körper Insulin aus und es kommt zu einer Stagnation der Fettverbrennung. Daraus entsteht Übergewicht, was wiederum zu vielen Folgekrankheiten führen kann.

Zucker wird zwar aus natürlichen Rohstoffen gewonnen, aber durch einen Raffinerieprozess „bereinigt“. Die Zuckerrübe enthält wie jedes Obst auch Fruchtzucker, der an sich nicht schädlich ist. Aber wir wären kaum in der Lage über Obst jene Mengen an Zucker zu uns zu nehmen, wie das in reiner Form möglich ist.

Wie bei allen anderen auch,

ist es bei Zucker ebenso eine Frage der Menge. Würden wir Zucker in Maßen zu uns nehmen, gäbe es wohl keine Probleme. Aber die Menge macht es aus. Sogar Tomaten oder die beliebte Kartoffel haben – in Mengen genossen – eine schädliche Wirkung, und gleiches gilt für Zucker.

Die Hersteller von künstlichen Süßstoffen haben das erkannt und deshalb gibt es in jedem Kaffeehaus einen Spenner mit Aspartam oder Saccharin-Tabs. Diese sollen – gemäß der aktuellen Forschung – aber auch nicht gesund sein. Da es sich um rein künstliche Süßstoffe handelt, gibt es zum Teil starke Bedenken gegen diese Süßungsmittel.

Stevia - Alternative zu Zucker

Eine echte Alternative scheint Stevia zu sein – keine Kalorien, 300x süßer als Zucker und natürlich. Es gibt aber

einen Pferdefuß: Weil Stevia in Europa kein gängiges Lebensmittel war, zählt es nicht dazu. Die EU hat nämlich im Jahre 1997 eine Verordnung erlassen und in dieser sind alle sich im Umflauf befindlichen Lebensmittel freigegeben – da fehlte Stevia, obwohl es in geringen Mengen durchaus am Markt war und in anderen Ländern sehr beliebt ist. In der Folge hatte man Stevia auch gesundheitliche Bedenken angedichtet. Da gab es Studien von Herstellern künstlicher Süßstoffe. Böse Zungen behaupten, dass die Ergebnisse dann kein Wunder waren. Auf jeden Fall sind alle Bedenken heute zerstreut und Stevia wird als gesundes Lebensmittel eingestuft. Dennoch mahlen die Mühlen der Bürokratie langsam und Stevia ist in Europa immer noch nicht freigegeben. Es wird aber 2010 wohl soweit sein. In der Zwischenzeit kann man sich Stevia als Pulver, in Tablettenform oder als Tee anderweitig organisieren – übers Internet oder in Reformhäusern. Dann muss man sich halt damit abfinden, dass ein etwas eigenartlicher Zusatz – wie z.B. als Badezusatz – auf der Verpackung steht. Mittlerweile lassen sich Tausende Konsumenten davon nicht mehr abschrecken und konsumieren zum Wohle ihrer Gesundheit das Honigkraut, wie es auch genannt wird, anstelle von Zucker.

Stevia ist aber nicht nur ein Süßungsmittel, sondern es gibt auch Studien, dass Stevia bei Diabetes hilft und entzündungshemmend wirkt. ■

Info

Dr. Wilfried Westritschnig ist Allgemeinmediziner und Radiologe. Er beschäftigt sich seit Jahren mit Stevia und setzt sich für die Freigabe der Pflanze in Europa ein. Seiner Meinung nach, kann Stevia bei vielen Zivilisationskrankheiten helfen.

