

Stevia in der Arztpraxis?

Ärzte empfehlen bereits natürliche Süße

Stevia wird schon lange als „Wundermittel“ gehandelt. Es ist nicht nur eine natürliche Alternative zu Zucker, sondern wird in vielen Ländern bereits als Gesundheitsmittel eingesetzt. Im nächsten Jahr wird es mit ziemlicher Sicherheit auch in der EU zugelassen. Es fragen sich aber viele Ärzte, warum zuwarten, Stevia ist bereits erhältlich und somit kann vielen Blutdruckpatienten, Diabetikern und Übergewichtigen geholfen werden - ohne Medikamente oder ergänzend zu solchen.

Stevia anstatt Zucker

Schon lange weiß man um die Gefahren von Zucker und mit Zucker gesüßten Speisen

und Getränken. Hier gibt es eine Alternative, die noch wenig bekannt ist - Stevia. Stevia ist eine Pflanze aus der ein Extrakt gewonnen wird, das völlig natürlich und 300mal süßer als Zucker ist. Stevia - und das ist für Diabetiker entscheidend - führt zu keiner Erhöhung des Blutzuckerspiegels. Diabetiker können also mit Stevia gesüßte Speisen essen.

Stevia wirkt bei Diabetes positiv

Das Honigkraut, wie es auch genannt wird, hat aber auch eine positive Wirkung auf einen hohen Blutzuckerspiegel. Das heißt, bei regelmäßiger Einnahme von Stevia, sinken die Blutfettwerte. Das hat Professor

Jan Geuns mit seinem Team von der belgischen Universität Leuven herausgefunden. Geuns gilt als der europäische Stevia-experte.

EU entscheidet noch

Stevia birgt also für Diabetiker eine große Hoffnung. Allerdings ist es bis heute in Europa noch nicht offiziell als Nahrungs-

mittel zugelassen. In anderen Ländern ist es längst erlaubt. Allerdings gibt es zwischenzeitlich bereits positive EU-Studien und es ist nur eine Frage der Zeit bis es freigegeben wird, meinen Beobachter des Marktes. Zwischenzeitlich kann man sich trotzdem Stevia organisieren - übers Internet zum Beispiel oder bei Anbietern wie der Fa. Steviatas (0810 900311).

Weitere Wirkungen

Stevia ist nicht nur wunderbar süß, sondern soll auch noch viele andere gesundheitliche Wirkungen haben. So wirkt es antibakteriell, soll den Bluthochdruck senken, verhindert Karies, unterstützt die Verdauung und beugt Übergewicht vor. ◀



Dr. Wilfried Westrischnig ist einer der Ärzte, der sich mit Stevia intensiv auseinandersetzt

