

Stellungnahme zu Stevia

Das Süßungsmittel ist seit dem 2. Dezember 2011 in der EU zugelassen. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) empfehlen es **Diabetikern** jedoch nur bedingt.

Stevia wird aus der Pflanze „Stevia rebaudiana“ gewonnen, ist zweihundert- bis dreihundertfach süßer als Saccharose und gilt als energiefrei. Damit könnte es für Menschen mit Diabetes eine Alternative zu Haushaltszucker und synthetischen Süßstoffen darstellen. Der Verzehr von Stevia gilt bei Einhaltung der duldbaren Tagesdosis (ADI) von 4 Milli-

gibt es Hinweise, dass es möglicherweise blutdrucksenkend wirkt. Zum Einfluss von Stevia auf den Blutzuckerspiegel stehen endgültige klinische Studien noch aus.

Kritische Aspekte Stevia ist unter anderem in Speiseeis, Zubereitungen aus Obst und Gemüse, Konfitüren und Gelees, Süßwaren oder Knabberien auf Kartoffel-, Getreide-, Mehl- oder Stärkebasis erlaubt und außerdem in der Haushaltsküche als Flüssigkeit, Pulver oder Tablette anwendbar. In naher Zukunft kommen auch mit Stevia gesüßte nichtalkoholische Erfrischungsgetränke wie Limonaden auf den Markt. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe wertet ein höheres Angebot an kalorienreduzierten Getränken und anderen Lebensmitteln grundsätzlich positiv. In Bezug auf die Verwendung von Stevia seien jedoch drei Aspekte als kritisch anzusehen, erläutert Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Hans-Georg Joost, Wissenschaftlicher Vorstand am Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (Dife) und Leiter des Ressorts Wissenschaft von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe: „Die Gefahren einer Überdosierung sind nach wie vor ungeklärt, für den Verbraucher ist die Dosierung derzeit schwer zu kontrollieren und die Geschmacksschwelle für ‚süß‘ bleibt durch den unkontrollierten Einsatz von Süßstoffen weiterhin hoch“.

Empfehlung diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) weisen daher in einer gemeinsamen Stellungnahme darauf hin, dass mit Stevia gesüßte Lebensmittel für Menschen mit Diabetes nur bedingt zu empfehlen sind. „Mit Stevia gesüßte Fertigprodukte und voraussichtlich auch Getränke sind nicht notwendigerweise gesünder. Wie auch bei Produkten mit herkömmlichen Süßstoffen sollte beim Verbraucher nicht der Eindruck entstehen, dass solche Lebensmittel unbedenklich konsumiert werden können, da sie vermeintlich keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel oder das Gewicht haben“, erklärt auch Elisabeth Schnellbacher, Vorstandsvorsitzende des VDBD. Nach Meinung der Experten sollten Menschen mit Diabetes Kuchen und andere Lebensmittel mit ungünstigen Nährwertprofilen generell nur in geringen Mengen verzehren, egal, ob mit Stevia, einem anderen Süßstoff oder Haushaltszucker zubereitet. Süßstoffe sollten – wenn überhaupt – nur maßvoll verwendet werden, um das Verlangen nach Süßem nicht noch durch Gewöhnung zu steigern. ■

WEITERE INFORMATIONEN

**diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe**
Bundesgeschäftsstelle
Reinhardtstraße 31
10117 Berlin
Tel.: 0 30/2 01 67 70
Fax: 0 30/20 16 77 20
E-Mail: info@diabetesde.org
Internet: www.diabetesde.org oder
www.deutsche-diabetes-hilfe.de



gramm pro Kilogramm Körpergewicht/Tag als unbedenklich. Das Süßungsmittel ist weder kariesfördernd noch krebserregend, schädigt nicht das Erbgut und stört auch nicht die Fruchtbarkeit oder Entwicklung des Ungeborenen. Darüber hinaus

*In Zusammenarbeit mit
diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe*