

Was genau sind Steviolglykoside?

Mo, 11.06.2018 - 10:03

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Steviolglykoside sind in den Blättern der Stevia-Pflanze (*Stevia Rebaudiana* Bertoni) enthalten und verleihen diesen einen süßen Geschmack, weswegen die Pflanze auch Süßblatt oder Honigkraut genannt wird. Die Stevia-Pflanze stammt aus Südamerika, ihre Blätter werden von der indigenen Bevölkerung bereits seit Jahrhunderten als natürliches Süßungsmittel verwendet.

In der EU darf die Stevia-Pflanze bislang nicht als Lebensmittel verwendet werden. Lediglich die extrahierten und gereinigten Steviolglykoside sind seit 2011 als Lebensmittelzusatzstoff E 960 zugelassen. Steviolglykoside sind kalorienfrei, haben keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und erzeugen keine Karies. Im Vergleich zu Haushaltszucker (Saccharose) haben sie etwa die 300-fache Süßkraft, ihr lakritzartiger Nachgeschmack kann jedoch störend sein. Steviolglykoside dürfen für bestimmte Lebensmittel – wie Erfrischungsgetränke, zuckerfreie Süßigkeiten, Joghurt, Kaugummi – und als Tafelsüße verwendet werden. Dabei sollten die Verbraucher und Verbraucherinnen die erlaubte Tagesdosis von 4 mg pro kg Körpergewicht nicht überschreiten. Aus diesem Grund werden Steviolglykoside meist mit anderen Süßstoffen oder Zuckeraustauschstoffen wie Erythrit gemischt.

Anders als die Verpackungen der gesüßten Lebensmittel es glauben machen, sind Steviolglykoside nicht „natürlicher“ als andere Süßstoffe. Sie werden durch aufwändige chemische Verfahren und unter Einsatz von viel Wasser aus den getrockneten Stevia-Blättern extrahiert, gereinigt, isoliert und konzentriert. Die Herstellung erfolgt meist in China.