

Zauberpflanze oder Hokuspokus?

Stevia ist als Zuckeralternative
im Aufwind, doch um die Pflanze
ranken sich auch viele Gerüchte

Ernährungswissenschaftler sind sich schon lange einig und nun bekommen es auch die großen Getränkehersteller zu spüren: Zucker ist out. Wie die Wirtschaftsvereinigung Alkoholfreie Getränke e.V. in einer aktuellen Meldung mitteilte, bestätigte sich der rückläufige Trend beim Gesamtkonsum zuckerhaltiger Limonaden. Deren Pro-Kopf-Verbrauch ging nach dieser Schätzung um 4,2 Liter auf 60,3 Liter in 2017 zurück und lag damit 6,5 Prozent unter dem Vorjahresniveau. Der Ernährungstrend weg von Getränken mit hohem Zuckergehalt ist ungebrochen – vor allem beim Thema Kinderernährung. Doch was kommt nach dem Zucker? Schließlich wollen viele Verbraucher zwar zunehmend auf Zucker, nicht aber auf „Süße“ verzichten – das gilt vor allem bei der Ernährung von (Klein-)Kindern.

Ein Kandidat im Rennen der Zuckeralternativen ist Stevia. Die Eckdaten klingen verblüffend: 300 mal süßer als Zucker, keine Kalorien, gut für die Zähne. Was ist dran an der Zauberpflanze? Einer, der sich auskennt, ist die la marchante GmbH aus Frankfurt am Main. Das Unternehmen bietet das erste Kinderlebensmittelsortiment, das vollständig auf Basis von Bio-Stevia-Blättern für Säuglinge und Kleinkinder entwickelt wurde.



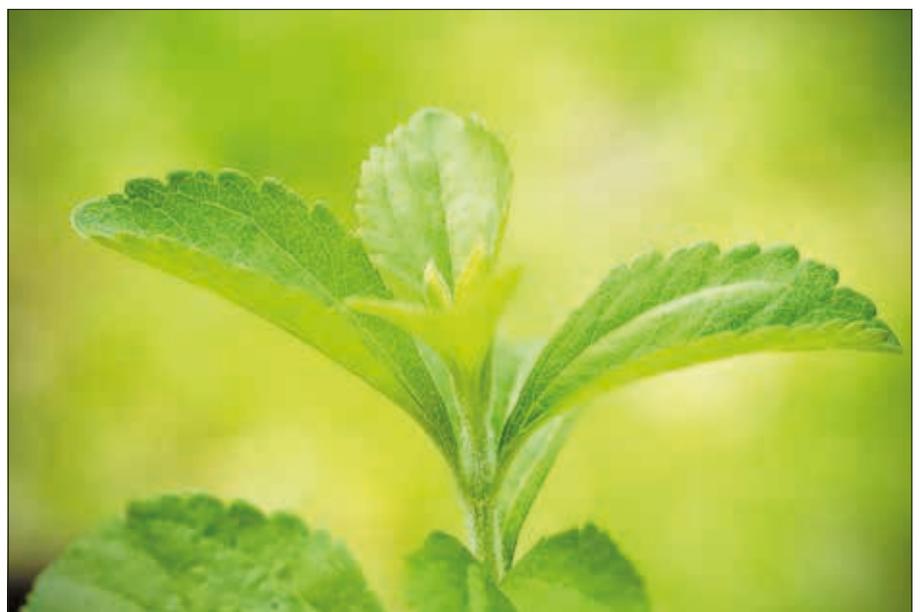
Marco Rühl

Gründer und
Geschäftsführer der
la marchante GmbH



Maike Fahl

verantwortlich für
das Produktions- und
Qualitätsmanagement
der Marke TeeFee bei
der la marchante GmbH



Auch bei Stevia gibt es große Qualitätsunterschiede, vor allem beim Geschmack.

Viele großen Getränkehersteller haben zumindest eine steviagesüßte Variante im Sortiment. Innovative Lebensmittel-Start-ups setzen sogar komplett auf das „Wunderkraut“. So auch die la marchante GmbH aus Frankfurt mit ihrer Marke TeeFee. Das Unternehmen hat unter anderem den ersten Bio-Stevia-

sirup auf den Markt gebracht und entwickelt sein Getränke- und Frühstückssortiment ausschließlich auf Basis von Stevia. Doch Stevia ist nicht gleich Stevia. Zudem ist das öffentliche Wissen rund um die Pflanze und ihre Wirkungen oftmals sehr gering.



Marco Rühl auf einer Stevia-Plantage in Albanien

E960 vs. Bio-Steviablätter

Zunächst muss man unterscheiden zwischen der Pflanze *Stevia rebaudiana* – auch Honigkraut genannt – und dem chemisch extrahierten Steviaglykosid. Das Glykosid wird als Pulver oder flüssig als Lebensmittelzusatzstoff E960 vielfach in der Getränkeindustrie genutzt und weist völlig andere Geschmackseigenschaften auf als die Blätter oder deren Extrakt. TeeFee verwendet ausschließlich getrocknete Blätter in Bio-Qualität oder Stevia-Extrakt, der per Vakuumverfahren aus den Blättern gewonnen wird. Die Blätter werden seit Jahrhunderten von der indigenen Bevölkerung in Brasilien und Paraguay verwendet.

Hier liegt auch ein Zündfunke für die Entwicklung der TeeFee-Produkte, schließlich stammt Jill-Evelyn Erlach, die la marchante zusammen mit Marco Rühl gegründet hat, aus Paraguay und ist mit der Süße von Stevia quasi aufgewachsen. „Für mich war die Zuckersüße in den europäischen Lebensmitteln anfangs wirklich irritierend. Als ich dann noch Marco Rühl traf, der während der Elternzeit verzweifelt auf der Suche nach einer zuckerfreien Getränkealternative für seinen Sohn war, kam uns die Idee für TeeFee“, beschreibt Jill-Evelyn Erlach den Gründungsmoment.

In Deutschland sind Steviaglykoside seit 2011 offiziell zugelassen und die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat die Unbedenklichkeit von Stevia festgestellt. „Dennoch machen immer wieder aufs Neue Gerüchte die Runde, Stevia sei krebs-erregend. Die Studie, bei der Mäusen unsägliche Mengen des chemisch extrahierten Steviaglykosids verabreicht wurden, gilt schon lange als widerlegt. Doch die Angst der Verbraucher – und eine kaum vorhandene Lobby für Stevia

– sorgen dafür, dass sich die Gerüchte hartnäckig halten“, so Marco Rühl über die öffentliche Diskussion rund um Stevia.

Wie viel Stevia ist gesund?

„Die Dosis entscheidet“ – ein allseits bekannter Spruch, der auf sämtliche Nahrungsmittel zutrifft. Deshalb gibt es auch bei Stevia eine Verträglichkeitsgrenze. Laut einer Studie von Xili et al. (1992) ist diese Menge jedoch praktisch unmöglich zu erreichen. Die zulässige Tagesdosis beträgt der Studie zufolge 7,9 mg Steviosid pro kg Körpergewicht, vorsichtigere Annahmen empfehlen max. 4 mg. Dies würde bei einer 75 kg schweren Person eine Aufnahme von 300 mg reinem Steviol am Tag bedeuten. Für das TeeFee-Produkt Trinkzauber Original – ein fruchtig schmeckender Stevia-Sirup, der mit Wasser verdünnt getrunken wird – hieße das, dass man etwa 80 Gläser der Verzehrsempfehlung (1,6 g Sirup pro 200 ml) trinken müsste, um auf den Wert zu kommen.

Kalorienfrei und ohne Heißhunger-Effekt

Gegenüber Zucker – aber auch gegenüber einigen anderen Zuckeralternativen – bringt Stevia einige signifikante Vorteile mit sich. Stevia besitzt trotz der starken Süßkraft so gut wie keine Kalorien. Dies spielt vor allem bei der Ernährung von Kindern eine wichtige Rolle. Bereits in mehreren Studien konnte eine positive Korrelation zwischen dem Konsum zuckerhaltiger Getränke und einer Gewichtszunahme, und somit auch einem erhöhten Risiko für Adipositas, bei Kindern gezeigt werden (Berkey et al. 2004 & Ludwig et al. 2001).

Viele künstliche Süßstoffe haben wiederum den Nebeneffekt, ein Heißhungergefühl zu verursachen. Dies resultiert in einer erhöhten Aufnahme an Kalorien und letztendlich einer Gewichtszunahme. Grund hierfür ist eine Insulinausschüttung infolge der Süßstoffaufnahme: Auch wenn tatsächlich keine Kalorien in Form von Glukose im Blut vorliegen, so wird trotzdem Insulin ausgeschüttet. Da der Glukosespiegel im Blut jedoch nicht erhöht ist, gelangt der Organismus in eine Hypoglykämie, die Heißhunger auslöst. Stevia hingegen weist diesen Nebeneffekt nicht auf (Jeppesen et al., 2002).

Zahnfreundliche Wirkung

In einer Studie von Giacaman et al. (2013) wurde beobachtet, dass Stevia im Vergleich zu Aspartam, Saccharose und Fructose signifikant weniger Säurebildung auslöst. Außerdem fanden die Wissenschaftler heraus, dass unter dem Einfluss von Stevia eine geringere Demineralisation des Zahnschmelzes vorhanden war. Das Risiko an Karies zu erkranken, ist für Kinder, die mit Stevia gesüßte Produkte konsumieren, entsprechend geringer als für diejenigen, die mit Zucker gesüßte Produkte zu sich nehmen.

Die Lust an Zuckersüße ist gelernt

Das TeeFee-Sortiment, das auf Basis von Bio-Steviablättern und Bio-Rohstoffen für Säuglinge und (Klein-)Kinder entwickelt wurde, ist nicht nur lecker und natursüß, sondern bringt auch viele Vorteile bei der Getränkeversorgung von Kindern, denn Wasser und ungesüßter Tee werden zwar empfohlen, kommen bei Kindern aber oft nicht gut an. Softdrinks und gezuckerte Tees scheuen viele Eltern wegen der Kalorien und wegen der Zahnhigiene. Wer also Kindern eine leckere Alternative anbieten möchte, hat mit TeeFee dazu die Möglichkeit. Die Steviasüße ist nicht 100% identisch mit der Süße von Zucker. Da der Geschmack von Kindern jedoch noch nicht geprägt ist, können Eltern durch Stevia Kinder mit einer alternativen Süße bekannt machen und so den „Zuckerkreislauf“ durchbrechen. Auch immer mehr Erwachsene kommen auf den Geschmack. So nehmen vor dem Hintergrund der Vorteile zumindest die Kunden der TeeFee-Produkte offenbar eine kurze Gewöhnungsphase gerne in Kauf.

Der Markt für Stevia

Der Trend zu einer gesünderen Ernährung führt gleichzeitig zu einer Reduktion von Zucker in Lebensmitteln.



Das TeeFee-Sortiment basiert vollständig auf Bio-Stevia als Zutat.

Dadurch ist auch der Markt für Stevia deutlich im Aufwärtstrend. Für das industrielle Stevia und das chemische extrahierte Steviaglykosid ist China der Haupthersteller. Der Markt für Bio-Stevia ist ebenfalls im Aufwind, er ist jedoch deutlich kleiner und zählt in Europa etwa ein Dutzend Lieferanten. Für die TeeFee-Produkte beschafft der niederländische Bio-Rohstoffhändler Betterfoods B.V. exklusiv das Stevia in der erforderlichen Qualität. Dazu werden bei Bio-Bauern aus ganz Europa Produktproben getestet, damit die Qualitäts- und Geschmackscharakteristika von TeeFee eingehalten werden.

„Der Geschmack von Stevia unterliegt wie bei allen Naturprodukten gewissen Schwankungen und ist von vielen Faktoren abhängig, beispielsweise von der

Beschaffenheit des Bodens. Deswegen setzen wir bei der Produktion ausschließlich Stevia ein, das unsere hohen Qualitätsanforderungen erfüllt. Nur so erzielen wir den ‚TeeFee-Geschmack‘ der gemeinsam mit dem Produktmanagement kreiert wurde“, so Zefan Ket, Geschäftsführer von Betterfoods, der seine Handelsgeschäfte Tür an Tür mit TeeFee betreibt. „Die Nähe ist für uns wichtig. Der Markt für Kinderlebensmittel ist hochsensibel und Vertrauen das A und O. Von der Partnerschaft mit Betterfoods profitieren beide Seiten: Wir bekommen das Stevia in der erforderlichen Qualität und Betterfoods kann sich auf uns als Abnehmer verlassen“, beschreibt Marco Rühl, Geschäftsführer und Mitgründer von la marchante die Zusammenarbeit. Zefan Ket sieht lang-

fristig ein großes Entwicklungspotenzial in Südamerika, aber auch in Afrika: „Voraussetzung ist – neben Bio-Zertifizierungen – ganz einfach eine hohe und vor allem kontinuierliche Qualität“, so Zefan Ket. In jedem Fall stehen sowohl für TeeFee als auch für Betterfoods die Zeichen auf Wachstum. □

Quellen

Maximale tägliche Stevia-Dosis

Xili L, Chengjian B, Eryi X, Reiming S, Yuengming Q, Haodong S, Zhiyian H, Chronic oral toxicity and carcinogenicity study of stevioside in rats. Food Chem Toxicol 30(11):957-965, 1992

Adipositas

Berkey CS, Rockett HR, Field AE, Gillman MW, Colditz GA, Sugar-added beverages and adolescent weight change. Obes Res 12:778-788, 2004

Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL, Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. Lancet 357:505-508, 2001

Kein Heißhunger durch Stevia

Jeppesen PB, Gregersen S, Poulsen CR, Hermansen K, Stevioside Acts Directly on Pancreatic β Cells to Secrete Insulin: Actions Independent of Cyclic Adenosine Monophosphate and Adenosine Triphosphate-Sensitive K^+ -Channel Activity. Metabolism 49(2):208-214, 2000

Karies und Stevia

Giacaman RA, Campos P, Muñoz-Sadaval C, Castro RJ, Cariogenic potential of commercial sweeteners in an experimental biofilm caries model on enamel. Arch oral biol 58:1116-1122, 2013