

Beispiel 2:

Diese „Stevia“- Tafelsüße enthält neben Steviolglykosiden auch **Maltodextrin**. Maltodextrin wird aus Stärke gewonnen, schmeckt kaum süß, trägt jedoch zum Kaloriengehalt bei (387 kcal/100 g).

| Tafelsüße auf der Grundlage von Steviol-Glykosiden | | |
|--|---------------------|----------------------|
| Nährwertangaben | | |
| | Pro 100 g | Pro Teelöffel (0,5g) |
| Brennwert | 371 kcal 1577 kJ | 1,9 kcal 7,9 kJ |

Dieses Produkt hat fast genauso viele Kalorien wie Zucker (400 kcal/100 g).

Beispiel 3:

Diese zuckerfreien Bonbons enthalten neben dem Süßstoff Steviolglykoside auch die Zuckeraustauschstoffe **Isomalt**, **Maltitsirup** und **Sorbitirup**. Der Kaloriengehalt in diesen Zuckeraustauschstoffen ist etwa halb so hoch wie der von Zucker (240 kcal/100 g), die Karies fördernde Wirkung ist vermindert.

Zutaten Isomalt, Maltitsirup, Pflanzenauszüge (Curcuma, Brennessel, Spinat), Zinkgluconat, Sorbitsirup, Vitamin C, natürliches Minz-Aroma, natürliches Menthol-Aroma, Fruchtsaftkonzentrat (0,1%) aus Orange, Limette, Zitrone, Aroma, Süßstoff: **Steviolglykoside**.

Die in diesem Produkt verwendeten Zuckeraustauschstoffe **Isomalt**, **Maltitsirup** und **Sorbitirup** verleihen dem Produkt neben Süße vor allem Fülle und Masse. Süßstoff **Steviolglykoside**.

Steviolglykoside im Haushalt

Verbraucherinnen und Verbraucher, die Steviolglykoside als Zuckersersatz verwenden möchten, sollten die Empfehlungen der Hersteller zur Dosierung beachten. Wie bei anderen Süßstoffen auch, sind aufgrund der höheren Süßkraft kleinere Mengen als bei Zucker ausreichend.

Steviolglykoside sind hitzebeständig und können grundsätzlich zum Kochen und Backen verwendet werden. Ein vollständiger Ersatz von Zucker durch Steviolglykoside ist jedoch schwierig, weil es Probleme mit Volumen und Konsistenz des Teiges bzw. der damit zubereiteten Speisen geben kann.



„Stevia“ hat Einfluss auf Konsistenz und Volumen.

Unser Tipp:

Lassen Sie sich nicht von der Aufmachung der Produkte täuschen.

Steviolglykoside bieten gegenüber anderen Süßstoffen keine Vorteile. Wer die Kalorienaufnahme senken möchte, sollte den Zuckerverzehr insgesamt reduzieren. Die intensive Süße von Süßstoffen kann schon bei Kindern die Geschmacksschwelle von „süß“ erhöhen und den Verzehr von Süßigkeiten und süßen Getränken fördern.

Im Handel finden sich zunehmend Lebensmittel, die „mit der Süße aus Stevia“ werben. Ihre Aufmachung suggeriert vor allem Natürlichkeit. Aber was ist „Stevia“? Und was bedeutet „gesüßt mit Steviolglykosiden“?

In diesem Falblatt erfahren Sie, was hinter den vielversprechenden Aussagen steckt.

Telefonische Beratung

Ratgebertelefon Lebensmittel und Ernährung

Montag und Donnerstag von 9-12 und 13-16 Uhr
unter 03681 708440

verbraucherzentrale
Thüringen

Verbraucherzentrale Thüringen e. V.
Referat Lebensmittel und Ernährung
Eugen-Richter-Straße 45 · 99085 Erfurt
Tel. 0361 55514-0
E-Mail: ernaehrung@vzth.de
Internet: www.vzth.de

verbraucherzentrale
Thüringen

„Stevia-Süße“
in Lebensmitteln

Natürliche Süße oder ein
Süßstoff unter vielen?



„Stevia“ ist nicht gleich Steviakraut

Stevia rebaudiana, auch Süßblatt oder Honigkraut genannt, ist eine Staudenpflanze aus Südamerika. Heutzutage wird sie überwiegend in China angebaut. Zum Süßen von Lebensmitteln wird nicht die Pflanze selbst, sondern ein aus ihr gewonnenes Stoffgemisch verwendet. Es besteht hauptsächlich aus Steviolglykosiden (chemische Bezeichnung).



Stevia-Pflanze

Während die Blätter etwa 30 bis 45mal süßer sind als Haushaltszucker, sind die Steviolglykoside bis zu 300mal süßer.

Die EU-Kommission hat im November 2011 Steviolglykoside zur Süßung von Lebensmitteln als Zusatzstoff E 960 zugelassen. Steviakraut wird gegenwärtig nicht als Lebensmittelzutat verwendet. Steviolglykoside sind nicht gleichzusetzen mit der Steviapflanze.

Wie andere Süßstoffe auch, sind Steviolglykoside kalorienfrei und nicht Karies fördernd. Sie besitzen einen lakritzartigen Nachgeschmack.

Steviolglykoside sind Süßstoffe

Alle Süßstoffe sind Zusatzstoffe und haben eine E-Nummer. Auch wenn Hersteller es gern so darstellen - Steviolglykoside sind keine Natursüße. Sie werden in einem aufwendigen chemischen Verfahren aus den getrockneten Blättern herausgelöst, anschließend gereinigt, isoliert und konzentriert.



„Stevia“-Tafelsüße

Tageshöchstmenge nicht überschreiten

Steviolglykoside dürfen in 31 Lebensmittelgruppen eingesetzt werden. Als unbedenklich gilt eine Tageshöchstmenge von 4 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht. Diese sollte nicht überschritten werden. So sollen insbesondere Kinder vor einer zu hohen Aufnahme geschützt werden. Steviolglykoside werden u.a. in gesüßten Getränken, Süßigkeiten, Konfitüren und in Tafelsüßen eingesetzt. Tafelsüßen sind Süßstoffe in Tablettenform, als Streusüße oder als Flüssigsüße.

In Bio-Lebensmitteln dürfen Steviolglykoside nicht verwendet werden.

Natürlichkeit wird suggeriert

Vergleicht man die Aufmachung von Lebensmitteln, die mit „Stevia“ beworben werden, findet man oft Abbildungen von Blättern. Zudem ist grün die dominierende Farbe der Produktverpackungen. Das Wort Stevia steht im Vordergrund. Der Hinweis, dass es sich tatsächlich um Steviolglykoside und nicht um Steviablätter handelt, findet sich häufig erst an anderer Stelle, zum Beispiel in der Zutatenliste oder in der Verkehrsbezeichnung.



Richtig sollte es heißen:
„mit Steviolglykosiden“.

Verbraucherinnen und Verbraucher können so den falschen Eindruck gewinnen, dass mit Steviolglykosiden gesüßte Lebensmittel natürlicher sind als solche mit anderen Süßmachern.

Der Süßstoff kommt selten allein

Obwohl der Einsatz von „Stevia“ beworben wird, enthalten die meisten Lebensmittel noch weitere Süßmacher oder Stoffe, die zum Zuckergehalt und/oder Kaloriengehalt beitragen. Dies erfahren Verbraucherinnen und Verbraucher häufig aber erst beim genauen Blick in die Zutatenliste.

Beispiel 1:

Dieses Creme-Dessert enthält neben dem Süßstoff Steviolglykoside noch **Glucosesirup** und **Sucralose**.

Glucosesirup ist eine Zuckermischung. Sie trägt zum Zuckergehalt und Kaloriengehalt bei (322 kcal pro 100 g).

Sucralose ist ein Süßstoff (E 955). Er ist kalorienfrei, nicht Karies fördernd und 600mal süßer als Zucker.

Süßstoff **Steviolglykoside**.

Zutaten:

fettarmes Kakaopulver (37,6%), modifizierte Stärke, gehärtetes pflanzliches Fett (Kokos, Palm), **Glucosesirup**, Verdickungsmittel (Carrageen, Natriumalginate), Emulgator Essigsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, **Milchweiß**, Stabilisatoren (Trinatriumdiphosphat, Natriumdiphosphat, Calciumsulfat), Säureregulator Tetranatriumdiphosphat, Süßungsmittel **Sucralose**, **Steviolglykoside**, Aroma.