

## Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - September 2014 -

### Stevia – Süßen ohne Reue?

**Der Wundersüßstoff Stevia aus dem Süßkraut gilt als perfekter Zuckerersatz:  
Natürlich, süß, 0 Kalorien**

Seit Ende 2011 ist Stevia, genauer gesagt Steviolglykoside (ein Wirkstoff aus dem Süßkraut), in der EU zugelassen, und zwar als Zusatzstoff (Süßstoff) E 960.

Die Blätter der Steviapflanze sind nicht zugelassen, deshalb muss der Süßstoff aufwändig in einem chemischen Verfahren aus der Pflanze gewonnen werden, so viel zum Thema „natürlich“.

Gesundheitliche Bedenken liegen bisher nicht vor, wenn der tägliche Verzehr von 4 mg Steviol-Äquivalent pro kg Körpergewicht nicht überschritten wird. Dieser Grenzwert kann bei bestimmten Essensgewohnheiten, z. B. wenn nur noch mit Stevia gesüßte Limonade getrunken wird, besonders von Kindern leicht erreicht werden.

#### **Vorteile von Stevia:**

Stevia-Glykoside liefern eine deutlichere Süßkraft als Haushaltszucker, sind kalorienfrei, leicht wasserlöslich, koch- und backfest und in Lebensmitteln lange haltbar. Außerdem sind sie für Diabetiker geeignet und fördern keinen Karies.

#### **Hinweis:**

Wer Stevia zum Backen verwendet, sollte bedenken, dass die Süßkraft sehr viel höher ist als die von Zucker, Stevia jedoch weniger Volumen liefert.

#### **Kritik an Stevia:**

- Der Geschmack ist in größeren Mengen leicht bitter und lakritzartig.
- In vielen Produkten, auf denen groß mit dem Hinweis auf Stevia geworben wird, steckt weiterhin mehr oder weniger viel Zucker drin. Beispiel: Lipton Ice Tea mit Stevia enthält nur 1,5 g weniger Zucker als das Original. Dies entspricht einer Einsparung von ca. 5 Kalorien.
- Aus Schokopudding oder Keksen werden durch Stevia noch keine gesunden Lebensmittel.
- Eine dauerhafte Geschmacksprägung kann auch durch Stevia-Produkte erfolgen.
- Nach wie vor ist unklar, ob das Sättigungszentrum im Gehirn nach dem Verzehr von Zucker anders reagiert als nach dem Verzehr von Süßstoffen ohne Energie (z. B. Stevia).  
Die Vermutung besteht, dass der Körper irritiert darüber ist, süßen Geschmack wahrzunehmen, ohne Energie geliefert zu bekommen. Möglicherweise holt er sich die Energie dann auf anderem Wege, z.B. durch Heißhunger auf Süßigkeiten.

#### **Einige steviahaltige Produkte im Überblick:**

##### **Limonade**

- **fritz-kola**

Mit 17 g Zucker in 330 ml enthält fritz-kola mit Stevia etwa halb so viel Zucker und halb so viel Kalorien wie das Original, allerdings hinterlässt die Cola ein dumpfes Mundgefühl.

- **Bad Dürrheimer Stevia Orange**  
1 l enthält noch 40 g Zucker. Das Getränk schmeckt dominant süß, leicht bitter und leicht belegend (Stiftung Warentest).

#### Fruchtaufstriche

- **Zentis Leichte Früchte Stevia Erdbeere und Schwartau Extra Erdbeere**  
Enthalten beide weniger als 10 % der Süße aus Stevia. Ihr Nachgeschmack ist trotzdem leicht bitter.

#### Joghurt

- Beim **Andechser Natur Stevia Bio Joghurt Maracuja-Banane** macht Stevia rd. 20 % der Süße aus. Ein 125 g-Becher enthält noch 12 g Zucker. Der Joghurt schmeckt trotzdem wenig süß.
- **Bauer Balance Erdbeere mit Stevia** enthält ca. 25 % weniger Zucker als das Original, schmeckt jedoch nach Meinung der Tester weniger aromatisch.

#### Süßigkeiten

- **Haribo Stevi-Lakritz** sind fast zuckerfrei, über 50 % der Süße stammt von Steviolglykosiden. Da diese lakritzartig schmecken, verfälschen sie den Geschmack nicht.

#### Ketchup

- **Knorr Ketchup mit Steviaextrakt** spart ca. 40 % Zucker im Vergleich zum Original. Das Produkt ist jedoch weniger würzig, weniger fruchtig und weniger cremig. Der Geschmack leidet.

#### Kindertees

- Ein **natursüßer Kindertee von TeeFee** wirbt auch in Kindertagesstätten mit Natursüße, Zahnfreundlichkeit, Kalorien- und Zuckerfreiheit. Der Tee schmeckt sehr süß und trägt dazu bei, dass bereits im Kleinkindalter eine Gewöhnung an süße Getränke stattfindet.

#### Fazit:

Wer auf Stevia-Produkte zurückgreift, sollte auch sie ganz bewusst als Süßigkeit genießen.  
**Egal, woher die Süße kommt: Möglichst nicht zu viel süße Lebensmittel verzehren.**

## Winterpunsch

---

#### Zutaten:

500 ml Trauben- oder Apfelsaft  
1,5 l Wintertee (mit Gewürzen)  
Saft 1 Orange  
Saft ½ Zitrone

#### So wird's gemacht:

- Zum frisch aufgebrühten Tee den Saft hinzugeben und möglichst heiß genießen.

#### TIPP:

Sternanis, ganze Nelken, Zimtstangen etc. 5 bis 10 Min. im Punsch ziehen lassen. Verstärkt den winterlichen Geschmack.

Literatur: [www.test.de](http://www.test.de)  
Spiegel online 25. Oktober 2012

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner