

Stellungnahme von Dipl.-Ing. Lindner Katrin, Absolventin der Universität für Bodenkultur, Lebensmitteltechnologin zum Thema:

Was ist natürlicher? – Zucker versus Steviolglycoside

Seit dem 2. Dezember 2011 dürfen Steviolglycoside aus der Pflanze *Stevia rebaudiana* Bertoni als Süßungsmittel verwendet werden (EU-Verordnung 1333/2008).

Derzeit wird in den Medien die Natürlichkeit von Steviolglycosiden im Vergleich zum Zucker diskutiert. Der heimische Zuckerproduzent Agrana fährt eine aggressive österreichweite Werbekampagne gegen Stevia. „Lust auf Eistee mit Stevia-Glycosiden E960? Nicht alles, was süß ist, ist so natürlich wie Wiener Zucker“.

Was steckt hinter dieser Aussage und was bedeutet der Begriff natürlich?



Zucker wird seit Jahrzehnten zum Süßen von Speisen und Getränken verwendet. Aufgrund dieser jahrelangen Anwendung wird Zucker als Lebensmittelzutat deklariert und der Begriff Natürlichkeit hat sich eingebürgert.

Steviolglycoside sind erst seit kurzem zugelassen und fallen in die Süßungsmittelverordnung. Vor deren Zulassung wurden vermehrt Untersuchungen auf deren gesundheitlichen Unbedenklichkeit durchgeführt und eine erlaubte Tagesdosis wurde festgelegt. D.h. es dürfen pro Tag 10-12 mg Steviolglycoside/kg Körpergewicht aufgenommen werden (entspricht 4 mg/kg Steviolglycoside pro Körpergewicht und Tag).

Wie sieht die Situation bei Zucker aus?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine Obergrenze von 50-60 Gramm Zucker pro Tag. Das entspricht ca. 21 kg Zucker pro Jahr und Person. Der Europäer konsumiert durchschnittlich 38 kg Weißzucker pro Jahr. Das sind 17 kg über der empfohlenen Menge, das entspricht 68.000 kcal.

Die Gegenüberstellung Steviolglycoside und Zucker soll einen Überblick der beiden Süßungsmittel geben. Jeder kann sich selbst einen Eindruck verschaffen und vielleicht seiner Gesundheit etwas Gutes tun.

	Steviolglycoside 	Zucker (Saccharose) 
Herkunft/Ursprung	Pflanze <i>Stevia rebaudiana</i> Familie Korbblütler	Zuckerrübe Familie Fuchsschwanzgewächse
Ausgangsmaterial vor der Verarbeitung	Grünes Stevia-Blatt	Beige Zuckerrübe
Endprodukt	Weißes Pulver	Weißes Pulver
Kaloriengehalt	0 kcal	4000 kcal/kg
Chemischer Name	Steviolglycoside	α -D-Glucopyranosyl-2- β -D-fructofuranosid
Kariesbildner	Nein	Ja
Beeinträchtigung des Insulinspiegels	Nein	Ja