Lebensmittel mit Stevia: Stiftung Warentest untersucht Produktneuheiten

Lebensmittel mit Stevia: Stiftung Warentest untersucht Produktneuheiten

(aid) - Lebensmittel mit Stevia sind für Figurbewusste eine Alternative: Auch wenn diese Produkte meist nicht ganz zuckerfrei sind, können bis zur Hälfte der Kalorien eingespart werden. Das hat eine Untersuchung von Stiftung Warentest gezeigt. Die Lebensmittelprüfer hatten 16 Produktneuheiten mit Stevia unter die Lupe genommen und teilweise auch mit dem Original verglichen. Beispiele sind Schokolade, Limonade, Eistee, Konfitüre, Joghurt und Tafelsüße. Geruch, Geschmack, die süßenden Zutaten und die Kennzeichnung standen auf dem Prüfstand.
Stevia ist rund 300 Mal süßer als üblicher Haushaltszucker, dabei praktisch kalorienfrei, verursacht kein Karies und ist natürlichen Ursprungs. Doch die Blätter sind in der EU weiterhin nicht zum Verzehr zugelassen. Stattdessen werden aus ihnen in einem mehrstufigen chemischen Verfahren die süßenden Inhaltsstoffe gewonnen. Diese sogenannten Steviolglykoside dürfen seit Ende 2011 in bestimmten Lebensmitteln als Zusatzstoff (E 960) verwendet werden. Mit einem "natürlichen Genuss", wie es manche Produkte versprechen, hat das nicht mehr viel zu tun. Zudem fehlt auf dem Etikett häufig der Hinweis, dass den Produkten nicht "Stevia" oder "Steviaextrakt", sondern "Steviolglykoside" zugesetzt worden sind.
Stevia-Lebensmittel haben eine große kalorienfreie Süßkraft, sind koch- und backfest und senken den Zuckerkonsum. Im Test enthielten sie im Vergleich zum Originalprodukt ein Viertel bis die Hälfte weniger Kalorien. Im Geschmack sind die Produktneuheiten allerdings gewöhnungsbedürftig. Mit Stevia gesüßte Lebensmittel schmecken nicht so intensiv süß und zum Teil weniger aromatisch. Häufig hinterlassen sie einen leicht bitteren Nachgeschmack und ein stumpfes Gefühl auf der Zunge.
Wie viel Süße aus Stevia in einem Produkt steckt, ist unterschiedlich. So enthält Tafelsüße zu 100 Prozent Steviolglykoside, während es bei Limonade 40 Prozent und bei Konfitüre sowie Fruchtaufstrich weniger als 10 Prozent sind. Das liegt daran, dass Hersteller auch andere Zucker und Süßstoffe wie Fruktose und Glukosesirup verwenden. Der Kristallzucker wird nicht komplett ersetzt, da ausschließlich mit Steviolglykosiden gesüßte Produkte meist nicht schmecken würden. Außerdem dürfen nur begrenzte Mengen Stevia verwendet werden. Die Tageshöchstdosis von 4 Milligramm Steviolglykosiden pro Kilogramm Körpergewicht wird bei einem normalen Verzehr aber bei weitem nicht erreicht.
Weitere Informationen:
 www.aid. de/verbraucher/stevioglycoside.php

aid
Friedrich-Ebert-Straße 3
53177 Bonn
Deutschland
Telefon: 02 28/ 84 99-0
Telefax: 02 28/ 84 99-177
Mail: aid@aid.de
URL: http://www.aid.de

<img src="http://www.pressrelations. de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=512543" width="1" height="1">

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einstürzt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren.Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengrecht und praxisorientiert.