

Gezond en caloriearm zoeten met stevia



Eindelijk is het zover: sinds 12 november heeft de Europese Unie de deur opengezet voor zoetstoffen, geëxtraheerd stevia. Het zoete plantje stevia, al eeuwen in Zuid-Amerika en al meer dan 25 jaar in Japan als veilig zoetmiddel aangewend, werd in Europa al te lang onder invloed van de suiker- en aspartaamindustrie gedwarsboomd. Op voorwaarde dat we kiezen voor de beste steviapreparaten, hebben we dus nu een natuurlijk, caloriearm en vooral veilig middel dat suiker kan vervangen en synthetische zoetmiddelen zoals aspartaam en sucralose totaal overbodig maakt.

Nog even voorstellen

Stevia (*Stevia rebaudiana* Bertoni) of "honingkruid" is een Zuid-Amerikaanse, van Paraguay afkomstige plant, die bij voorkeur groeit in een subtropisch klimaat en waarvan gedurende vijf jaar tweemaal per jaar blaadjes kunnen geoogst worden. Stevia wordt omwille van zijn intens zoete smaak al eeuwenlang gebruikt door de Paraguayaanse Guaranay-Indianen en is ook al lang in het nabije Brazilië en Uruguay een natuurlijke zoetmaker. In Japan, dat huiverachtig staat tegenover kunstmatige

zoetstoffen, werd na sluitende klinische onderzoeken betreffende de veiligheid, stevia in 1977 een toegelaten zoetstof. Ze is er inmiddels sterk ingeburgerd om op een calorievrije manier ondermeer frisdranken, snoep, zoete sojasaus en ingemaakte groenten op smaak te brengen en ze neemt er 40 % van de markt in. Ook in landen als China, Taiwan, Maleisië, Korea en Israël zijn stevia en de extracten eruit al een tijd toegelaten zoetstoffen met een laag caloriegehalte. In de USA mag stevia als een voedingssupplement verhandeld worden. Tot zeer recent dus, werd

stevia In België helemaal verboden. Nu zijn op Europees vlak de “steviolglycosiden”, zijnde de sterk smakende zoete stoffen die in stevia zitten, toegelaten als additief of als voedingssupplement. Het plantje stevia op zich is nog niet toegelaten in voedingsmiddelen.

Zoethoutsmaak vaak ongewenst

Uiteraard kan iedereen die het wenst, wel het steviaplantje thuis kweken, waarbij het in de winter binnen moet staan. Maar wie vervolgens gewoon de gedroogde en verpulverde blaadjes van stevia gebruikt, kan wel ontgoocheld zijn. Dit steviapoeder is weliswaar ongeveer 30 à 45 maal zoeter dan suiker, maar heeft geen zuivere suikersmaak: de smaak is wel aangenaam fris zoet, maar heeft veel weg van zoethout. Gelukkig voor de echte zoetekauw, weet men inmiddels dat stevia zijn zoete smaak dankt aan de steviolglycosiden stevioside en rebaudioside A. En deze stoffen kunnen vrij eenvoudig, zonder gebruik van chemische solventen of raffinageprocessen uit de blaadjes geëxtraheerd worden. Dat levert niet alleen intens zoete stoffen op, de zoethoutsmaak is hierdoor bijna volledig weg. Vooral rebaudioside A (als ze voldoende wordt verdund in een drager) heeft bijna een perfecte suikersmaak. Stevioside heeft wat meer bittere nasmaak en doet iets meer aan zoethout denken.

Welke producten te kiezen?

Als straks de markt echt open gaat voor stevia, zullen er uiteraard verschillende steviapreparaten opduiken, de ene al beter dan de andere. Het is eigenlijk heel simpel voor de consument die de beste suikersmaak wil en de beste kwaliteit: kies enkel voor stevia-extracten met minimum 97 % rebaudioside A en zonder of met zo weinig mogelijk stevioside. Vervolgens kan je dan je keuze maken uit:

- ▶ **tabletjes met steviolglycosiden:** bestaande uit stevia-extract (min. 97 % rebaudioside A) op een basis van wat erythritol, maltodextrine, mannitol of een andere natuurlijke zoetstof en eventueel wat tabletteermiddel als magnesiumstearaat. Die zijn handig om een suikerklontje of aspartaamtabletje te vervangen in een warme drank als thee of koffie
- ▶ **vloeibare vormen van steviolglycosiden (min. 97 % rebaudioside A):** met enkele druppeltjes hiervan kan je niet alleen je eigen gezonde frisdrank maken (bvb. in spuitwater met wat citroen), je kan er ook je koffie en thee mee zoeten of je yoghurt, kwark en desserts caloriearm van een zoete smaak voorzien
- ▶ **steviolglycosiden (min. 97 % rebaudioside A) met erythritol:** deze combinatie is zeer interessant voor wie een natuurlijk en caloriearm zoetmiddel wil, dat per volume even zoet is als suiker. Dat maakt het gemakkelijker om doseren als je een recept volgt en het gewicht in suiker wil vervangen door hetzelfde gewicht van een natuurlijk en caloriearm middel. Steviolglycosiden met erythritol helpt ook een zekere “body” te verkrijgen (bvb. in gebak), want het zeer zoete rebaudioside A alleen neemt nauwelijks volume in. Erythritol is hierbij trouwens een zeer goede metgezel van steviolglycosiden: dit natuurlijke en zeer caloriearme fermentatieproduct behoort tot de suikeralcoholen, waardoor het de suikerspiegel niet doet oplopen. Er zijn wel een paar zaken waarmee men rekening moet houden: erythritol heeft ook een wat koelende smaak, het is niet zo goed oplosbaar als suiker, waardoor het voor een deel kan uitkristalliseren in gebak, en gevoelige personen kunnen er niet al teveel gebruik van maken, want het kan wat leiden tot opzetting en winderigheid
- ▶ **steviolglycosiden (min. 97 % rebaudioside A) met inuline of fructo-oligosacchariden:** laatstgenoemde stoffen zijn mild zoet smakende en natuurlijke stoffen, die niet veel calorieën aanbrengen. Ze hebben het bijkomende voordeel dat ze als zogenaamde “prebiotica” de darmflora gunstig beïnvloeden. De combinatie van stevia

Waarom stevia zo interessant is

We zouden bijna vergeten waarom steviolglycosiden – vooral het extract met minimum 97 % rebaudioside A – zo interessant zijn en op elk terrein suiker, aspartaam en sucralose naar de achtergrond verwijzen:

- ▶ **steviolglycosiden zijn helemaal veilig en niet toxisch:** In België heeft Prof Jan Geuns ruimschoots de veiligheid van steviolglycosiden aangetoond; stevia werd klinisch getest in Japan en wordt er al meer dan 25 jaar zonder negatieve effecten gebruikt en beschouwd als de veiligste calorievrije zoetmaker
- ▶ **de steviolglycosiden (vooral rebaudioside A) zijn tot 300 maal zoeter dan suiker,** zodat je er heel weinig van nodig hebt om iets te zoeten
- ▶ **rebaudioside A heeft een zuivere zoete smaak zonder bitterheid,** niet zozeer als je het puur op de tong legt, maar als het in een gepaste verdunning gebruikt
- ▶ **rebaudioside A (en stevioside) brengen geen calorieën aan,** waardoor ze ondermeer bij overgewicht en voor kinderen een ideale zoetmaker zouden zijn
- ▶ **rebaudioside A (en stevioside) verhogen de bloedsuikerspiegel niet.** Met een glycemische index van nagenoeg 0 zijn ze vooral bij diabetes, overgewicht en candida-infecties zeer interessant
- ▶ **rebaudioside A (en stevioside) verdragen – in tegenstelling tot aspartaam - verhitting en kunnen zonder gevaar tot 200° Celsius in kook- en bakprocessen gebruikt worden**
- ▶ **rebaudioside A (en stevioside) fermenteren of vergisten niet en kunnen aan tal van producten toegevoegd worden**
- ▶ **rebaudioside A (en stevioside) leiden niet tot cariës of tandbederf**
- ▶ **rebaudioside A (en stevioside) werken niet verslavend**
- ▶ **rebaudioside A (en stevioside) zijn – in tegenstelling tot aspartaam - geschikt voor mensen met PKU (fenylketonurie, een ernstige stofwisselingsstoornis)**
- ▶ **stevioside heeft een bewezen bloedsuikerverlagend effect bij mensen met diabetes, op voorwaarde dat de pancreas nog in staat is om insuline aan te maken**
- ▶ **stevioside is ook veelbelovend in de aanpak van hoge bloeddruk of hypertensie**



Rebaudioside A heeft een zuivere zoete smaak zonder bitterheid.

met inuline of fructo-oligosacchariden kan dus naast suikervan-ger ook als voedingssupplement ingezet worden om een verstoorde darmflora weer in balans te brengen. Wel moeten we erbij vertellen dat sommige mensen ook door inuline of fructo-oligosacchariden opgezet en winderig kunnen worden

- ▶ **pure steviolglycosiden in poeder (min. 97 % rebaudioside A):** is zeer zoet en moet goed afgemeten worden en in kleine porties worden ingezet