

Stevia

...wat mag en niet mag



Na een jarenlange strijd tegen de lobby gevormd door de suiker- en de aspartaamindustrie en dankzij grondige bewijzen dat ze absoluut veilig zijn, werden de 'steviolglycosiden' of de zoetstoffen uit het plantje stevia in november 2011 eindelijk door de Europese Unie toegelaten. We hebben dus eindelijk natuurlijke, caloriearme en vooral veilige middelen die suiker kunnen vervangen en synthetische zoetmiddelen zoals aspartaam en sucralose totaal overbodig maken. Maar niet alles is toegelaten. Een overzicht.

Na een jarenlange strijd tegen de lobby en dankzij grondige bewijzen dat ze absoluut veilig zijn, werden de 'steviolglycosiden' of de zoetstoffen uit het plantje stevia toegelaten.

De voordelen

Vooraleer de mogelijkheden en de beperkingen van stevia te bespreken, toch nog eens de grote voordelen van de steviolglycosiden – vooral stevioside en rebaudioside A – op suiker, aspartaam en sucralose aanhalen en uitleggen waarom ze een godsgeschenk zijn bij overgewicht en diabetes:

- ▶ steviolglycosiden zijn helemaal veilig en niet toxisch. Dit werd in België door Prof Jan Geuns ruimschoots aangetoond; in Japan werd na klinische testen stevia als de veiligste calorievrije zoetmaker bestempeld
- ▶ 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
- ▶ steviolglycosiden brengen geen calorieën aan, waardoor ze onder andere bij overgewicht en voor kinderen een ideale zoetmaker zouden zijn
- ▶ steviolglycosiden verhogen de bloedsuikerspiegel niet. Met een glycemische index van nagenoeg 0 zijn ze vooral bij diabetes, overgewicht en candida-infecties zeer interessant
- ▶ steviolglycosiden verdragen – in tegenstelling tot aspartaam – verhitting en kunnen zonder gevaar tot 200° Celsius in kook- en bakprocessen gebruikt worden
- ▶ steviolglycosiden fermenteren of vergisten niet en kunnen aan tal van producten toegevoegd worden
- ▶ steviolglycosiden leiden niet tot cariës of tandbederf
- ▶ steviolglycosiden werken niet verslavend
- ▶ steviolglycosiden zijn – in tegenstelling tot aspartaam – geschikt voor mensen met PKU (fenylketonurie, een ernstige stofwisselingsstoornis)

Niet de plant, wel de glycosiden!

Wat vele mensen niet beseffen, is het feit enkel de uit stevia geëxtraheerde steviolglycosiden zijn toegelaten in bepaalde voedingsmiddelen, maar niet de plant stevia (*Stevia rebaudiana*) zelf! Dat is eigenlijk zonde, want bijvoorbeeld in honderden theemengsels zou het steviabladd een zeer interessant natuurlijk en caloriearm zoetmiddel zijn, met het voordeel op zoethout dat het niet potentieel de bloeddruk verhoogt. Ook een eenvoudige tinctuur of waterig extract van stevia is helaas niet toegelaten als zoetmiddel. En evenmin mag stevioside in een hogere dosis aangeboden worden onder de vorm van capsules of tabletten, terwijl het nochtans een interessant voedingssupplement zou zijn bij diabetes type 2 en hypertensie. Het zijn dus enkel de uit stevia geïsoleerde 'steviolglycosiden' die in Europa zijn toegelaten als zoetmiddel in voedingsmiddelen. En dit in een maximale dosis van 4 mg steviolglycosiden/kg lichaamsgewicht/dag.

Niet in alle levensmiddelen toegelaten!

Ook mag de consument niet zomaar verwachten dat hij in om het even welk voedingsmiddel steviolglycosiden als zoetmiddel kan aantreffen. Steviolglycosiden mogen niet in alle producten gebruikt worden, waarin we wel suiker of aspartaam kunnen aantreffen. Het lobbywerk van suiker- en aspartaamindustrie heeft er dus alles aan gedaan om de concurrentiepositie van stevia te minimaliseren:

- ▶ steviolglycosiden mogen gebruikt worden in: drank, frisdranken, chocolade, tafelzoetstoffen en tabletjes
- ▶ steviolglycosiden mogen NIET gebruikt worden in ondermeer: koekjes en gebak; desserts op basis van fruit, eieren of granen; snacks (zetmeelproducten, gecoate nootjes), broodbeleg op basis van cacao, fruit, melk en vetten; fruitconserven; mosterd; cider; fijnkostsalade

Regels in verband met etikettering

Moet aangegeven worden voor levensmiddelen die steviolglycosiden bevatten:



- ▶ bij de ingrediënten: met 'zoetstof: steviolglycosiden' of 'zoetstof: E 960'.
- ▶ nabij de verkoopsbenaming: 'met zoetstof(fen)' of 'met suiker(s) en zoetstof(fen)'
- ▶ Moet aangegeven worden voor tafelzoetstoffen:
- ▶ 'Tafelzoetstof op basis van steviolglycosiden'

Regels in verband met eventuele begeleidende reclame:

- ▶ Mogen **NIET** gezegd worden: 'met stevia', 'met stevia-extract', 'met natuurlijke zoetstoffen', 'gezoet met natuurlijke ingrediënten', 'zonder kunstmatige zoetstoffen', 'natuurlijk gezoet'.
- ▶ Mogen **WEL** gezegd worden: 'met steviolglycosiden', 'met rebaudioside A' (als het gaat om minimum 95 % rebaudioside A), met 'steviolglycosiden uit Stevia', 'met zoetstoffen uit Stevia', 'met zoetstoffen van natuurlijke oorsprong', 'met zoetstoffen van plantaardige oorsprong', 'Steviolglycosiden zijn van nature aanwezig in de bladeren van Stevia'.
- ▶ Een voorstelling van een steviablade enkel toegelaten als in de nabijheid steviolglycosiden worden vermeld.

De uitdaging

Wie dus toch steviolglycosiden wil gebruiken om bijvoorbeeld gebak, desserts, yoghurt of jam van een zoete smaak te voorzien, zal ze zelf aan de voornoemde producten moeten toevoegen! Waar het inmiddels al voor de consument duidelijk is dat rebaudioside A de meest bevredigende suikersmaak heeft (stevioside smaakt in bepaalde bereidingen toch nog te veel naar zoethout of kan een bittere nasmaak hebben), blijft het wel nog een uitdaging om voor bepaalde bereidingen een geschikte drager voor de steviolglycosiden te vinden.

Want steviolglycosiden zijn zeer geconcentreerd zoet, zij nemen dus heel weinig volume in en hebben dus soms een drager nodig om 'bulk' te vormen. Als je bvb. 50 gram suiker in een recept voor een gebak of een dessert wil vervangen door steviolglycosiden, hebben deze laatste een drager nodig. Er zijn een aantal mogelijkheden:

- ▶ **inuline** (bvb. uit cichoreiwortel) en fructo-oligosacchariden (FOS): zijn heel geschikt als drager voor steviolglycosiden, want ze vervullen ook de rol van vezelstoffen, hebben een 'prebiotische' werking (voedingsbodemp voor de darmflora), hebben een lage glycemische index (GI) en zijn laagcalorisch. Een probleem is dat vooral inuline hygroscopisch is (het trekt water aan), waardoor het soms te snel hard wordt in zijn verpakking.
- ▶ **suikeralcoholen**: vooral geschikt is erythritol (verkregen door natuurlijk fermentatieproces, glycemische index = 0, calorische inhoud te verwaarlozen, weinig kans op winderigheid en losse stoelgang). Nadeel is dat erythritol niet zo goedkoop is en dat het in vergelijking met suiker sneller uitkristalliseert in gebak en een wat koelend effect heeft. Minder aangewezen als drager zijn de overige suikeralcoholen (maltitol; lactitol, xylitol, sorbitol...: verkregen door kunstmatige hydrogenatie, hogere calorie-inhoud en glycemische index, veel meer bijwerkingen...)
- ▶ **maltodextrine**: deze drager is zeker niet geschikt om volumes te verkrijgen, vergelijkbaar met suiker! Maltodextrine is weliswaar een 'lang of complex' suiker, maar door de verregaande raffinage (vaak uit maïs, waarbij vezels, kiem en vetten zijn verwijderd) en het voorgedroogd zijn, valt dit koolhydraat onmiddellijk uiteen in de spijsvertering. Daardoor heeft maltodextrine een zeer hoge glycemische index en is ze met name absoluut af te raden voor diabetici! Er bestaat wel 'resistente' dextrine, die niet verteerd wordt in de spijsvertering.



“Dit is een enkele reis naar de chocoladehemel,,



Verkrijgbaar bij de betere natuurvoedingswinkel



FOLLOW US ON



Cavalier - 9900 Eeklo - www.cavalier.be - info@cavalier.be

No sugars added. Great Taste. Enjoy.