

Stevia - et sødt alternativ

Af Barbara Simonsohn,
september 2000

Den lille plante Stevia med den søde smag har gennem århundreder vist sig nyttig som sødestof, skønhedspleje-produkt og lægemiddel. Men nu er den blevet forbudt som fødevarer i EU.

Betegnelsen Dolce Vita - det søde liv - og kælenavne som søde, Sweetheart og Honey fortæller med al ønskelig tydelighed, at vi associerer "sødt" med nydelse og lykke.

Lysten til noget sødt er medfødt, tilbøjeligheden til den søde smag påbegyndes allerede med det søde fostervand. Dertil kommer menneskets modermælk, som er sødere end nogen dyremælk med sit indhold af 7% mælkesukker.

For det meste tilfredsstillende vi lysten til noget sødt med chokolade, is, kiks, kager og slik. Men sukker er senest i tyske dr. Otto Brukers bog Zucker!, Zucker! blevet udskreget som "det hvide gift".

Sukkerforbruget medfører ikke kun karies, men også demineralisering af tænder og knogler, da stofskiftets bearbejdning af sukker kræver calcium. Hyppigt og regelmæssigt sukkerforbrug er medvirkende årsag til: blodsukkerforstyrrelser, aldersdiabetes, mavekatar, vitamin B-mangel, hyperaktivitet hos børn, svækkelse af immunforsvaret, overvægt, kræft, akne, depression, svagt hjerte, tyktarmsbetændelse og børnelammelse.

På baggrund af sygdomstilfælde fra sin praksis hævder Bruker i sin anti-sukker bog, at alle disse sygdomme læges ved en sukkerfri kost, såfremt ingen organer har lidt varig skade. Sukker er et isoleret kulhydrat og bruger vitaminer fra B-gruppen til sin forarbejdning i stofskiftet. Sukker er derfor en B-vitamin tyv, men B-vitamin er uundværligt for opretholdelsen af et stabilt nervesystem.

To teskefulde sukker halverer de hvide blodlegemes aktivitet en halv dag og svækker derved immunsystemet.

Det kunstige valg

Mange mennesker har kendskab til de negative følger, som et sukkerforbrug har på sundhed og vægt. Derfor anvender de kunstige sødemidler, fordi det forekommer at være et sundt alternativ. Sødemiddelindustrien roser deres produkter for at være "moderne, velsmagende, attraktive og sunde fødevarer". På verdensplan er den årlige omsætning af kunstige sødemidler på to milliarder dollars.

Mistanken om, at sødemidlerne saccharin og cyclamat kan være kræftfremkaldende, er endnu ikke udryddet. Ved dyreforsøg med store doser af disse stoffer er kræftfremkaldende virkninger blevet påvist. Cyclamat blev forbudt som kunstigt sødemiddel i Storbritannien, USA og andre lande, og siden 1994 har kunstige sødestoffer generelt været forbudt til spædbørn og småbørn i EU.

Mange ernæringseksperter advarer skarpt imod midlet aspartam, der findes i Nutrasweet eller Canderel. Stoffet anvendes bl.a. i light-cola, vitaminpiller, tandpasta og is. Professor Richard Wurtman fra Massachusetts Institute of Technology (MIT) i USA udtaler: "Indtagelse af aspartam medfører, at tyrosin-koncentrationen i hjernen stiger med 300 %. For meget tyrosin kan føre til hovedpine, depression, kvalme, epileptiske anfald, hukommelsesforstyrrelser og menstruations smerter."

Ved nedbrydning af aspartam dannes stofferne formaldehyd og methanol, som er giftige for den menneskelige organisme. Amerikanske forbrugerorganisationer hævder, at methanol-koncentrationen i light-produkter medfører en vedvarende beskadigelse af hjernen, og formaldehyd anses for at være kræftfremkaldende.

Søde Stevia

Et sundt alternativ kunne være Stevia rebaudiana - en uanselig flerårig staude, der er i familie med Krysantemum.

I århundreder, længe før den spanske erobring i det 16. århundrede, brugte Guarani- og Mato-Grosso-indianerne i Paraguay denne søde urt, som de kaldte kaja-he eller caa-a yupe ("honningblad" eller "den søde lykke"), til at søde deres mate-te med.

De benyttede også dette pebermyntelignende krydderi til helbredelse ved diabetes, forhøjet blodtryk, udmattelse, fordøjelsesforstyrrelser, sår og hudproblemer. Det rå Stevia-blad er 10-20 gange sødere end sukker, men det hvide steviosid-udtræk fra planten er 400 gange sødere - og indeholder desuden ingen kalorier. Planten, der i 1887 blev genopdaget af den sydamerikanske naturforsker Antonio Bertoni, vokser i Amambai-bjergene i grænselandet mellem Brasilien og Paraguay.

I Japan har kaja-he allerede erobret halvdelen af sødestofmarkedet. Her bliver det anvendt som bordsukker og i is, light-drinks, kiks, kager og til pickles.

Antonio Bertoni skrev allerede i 1901 efter et par års erfaring med Stevia: "Et par små blade er nok til at søde en kop stærk kaffe eller te. Desuden indeholder det ingen giftige substanser, så man behøver ikke at være mådeholden." I 1918, efter mange års omfattende studier, var han overbevist: "Stevia er ikke kun ugiftigt, det er ligefrem sundt."

God for diabetikere

Stevia har mange sundhedsmæssige fortrin og sågar en helbredende virkning. Ud over de ekstremt søde glykosider indeholder den mindst 31 essentielle olier og mange mineraler samt klorofyl, enzymer og vitaminer.

I bogen Den naturlige plantehistorie i det nye Spanien fortæller den spanske læge dr. Francisco Hernández, at i Sydamerika bruges Stevia mod kolik, som febersænkende middel, ved rygsmerter, gigt, kvalme, infektioner, hårtab og betændelse.

Den moderne videnskab bekræfter, at Stevia har en antibakteriel virkning på grund af indholdet af klorofyl. Samt at dens positive virkning mod hårtab sandsynligvis skyldes den østrogenlignende virkning af plantens flavonoider.

Selv i dag anvendes Stevia ikke kun som sødemiddel i Sydamerika, den bliver ligefrem udskrevet på recept som et tonikum, der forbedrer fordøjelsen, afbalancerer blodtrykket, bekæmper træthed og udmattelse, nedbringer overvægt, hjælper ved svampeangreb samt normaliserer blodsukkerniveauet hos diabetikere.

I Sydamerika bliver planten desuden traditionelt anvendt til behandling af sår, eksem, psoriasis og andre hudproblemer. Årsagen til bladenes indvirkning på hudproblemer er sandsynligvis indholdet af talrige enzymer og klorofyl. En blanding af Stevia-blade, Krysantemum-blade og ler fortyndet med vand hjælper ved sol- og leverpletter, insektbid og rynker.

Hele blade, ekstrakter og udrørt pulver gør huden blødere og glattere, bekæmper urenheder, forskønner teinten og udglatter sågar rynker. Stevia har desuden vist sin værd ved hårproblemer såsom skæl, hårtab og glansløst hår.

Stevia er anbefalelsesværdig ved infektion med Candida-svampen, fordi den har en antibakteriel og svampedræbende virkning - i modsætning til alt andet sødt, der giver Candidaen næring.

Desuden er Stevia en stor hjælp for overvægtige, da den indeholder mindre end 1/2 kalorie per 100 milligram, og samtidig lægger den en dæmper på lysten til slik samt fedende og usund kost.

Stevia er et sundt sødemiddel uden bivirkninger og er officielt anerkendt som lægemiddel til diabetikere i Brasilien. Kliniske undersøgelser viser, at Stevia forbedrer glukose-tolerancen og sænker blodsukkeret. Mange diabetikere mærker en stigning i energi og velbefindende ved dagligt at indtage Stevia.

Tandpleje og madlavning

Stevia hjælper imod problemer med tænderne og anvendes i Sydamerika traditionelt som middel imod tandkødsblødninger, karies, belægninger på tænderne og tandkødsbetændelse.

Den moderne videnskab har påvist denne antibakterielle virkning ved Stevia, der sandsynligvis stammer fra dens høje indhold af vitamin C og klorofyl, som begge hæmmer uønsket bakterievækst i munden.

De mange mineraler og sporstoffer såsom magnesium, calcium, mangan, zink, silicium og tin danner et basisk miljø, i hvilket streptokokker og mælkesyrebakterier har svært ved at klare sig.

På grund af denne antibakterielle virkning anvender japanerne Stevia i tandpasta, mundskyllevand, midler imod tandkødsblødninger og ondt i halsen samt i medicinsk tyggegummi. Japanerne har verdens største Steviaforbrug. Stevia støtter immunforsvaret, beskytter imod infektioner og får betændelser til at forsvinde hurtigere.

Man kan også ganske enkelt anvende Stevia som et sødemiddel ved bagning, stegning og kogning. Her har Stevia en fordel, da det - i modsætning til aspartam - kan tåle langvarig opvarmning.

Gengivet fra Esotera.

Litteratur:

1. Stevia - sündhaft süss und ungesund - Eine alternative zu Zucker und Süsstoffen af Barbara Simonsohn. Windpferd-verlag, 1999.
2. Zucker!, Zucker! af dr. Otto Bruker.

Stevia i modvind

Af Henrietta Kjær,
journalist og redaktør,
september 2000

Det europæiske forbud mod Stevia som fødevarer skyldes mangel på beviser for plantens uskadelighed. Men nogle kæmper imod denne afgørelse.

I lande som Israel, Brasilien, Japan, Kina, Taiwan og Korea er Stevia i årevis og i stor stil blevet anvendt i fødevarer såvel som i skønhedspleje og medicinsk behandling - og planten har også haft en vis udbredelse i Europa. Men i EU må planten nu ikke længe markedsføres som en fødevarer eller som kosttilskud.

Ifølge det tyske tidsskrift Visionen advarer Det Europæiske Forbrugercentrum (EVZ) imod brugen af Stevia-produkter. Bladet skriver:

"Forskellige studier af Stevia viser divergerende resultater. Enkelte undersøgelser har vist, at indtagelse af planten er ganske harmløst. Andre undersøgelser har imidlertid vist, at store mængder af ekstraktet Steviosid er kræftfremkaldende og har en negativ virkning på mandlig forplantningsevne."

Postyret om Stevia begyndte i '86, da amerikanske forskere offentliggjorde en undersøgelse, der viste, at Stevias stoffskifteprodukt steviol virker mutagent på bakteriestammer. Det fik de amerikanske sundhedsmyndigheder til at forbyde al import af Stevia til USA.

Undersøgelsen blev dog allerede i '90 tilbagevist af et engelsk forskerhold, der påviste flere fejl i den amerikanske undersøgelse, og USA har herefter delvist ophævet forbudet. Tidsskriftet Visionen spørger, hvorfor den sydamerikanske urbefolkning opfatter Stevia som en helbredende urt, når videnskabelige undersøgelser ser ekstraktet som en sundhedsrisiko?

Som svar peger bladet på det modsætningsforhold, at indianerne altid anvendte hele blade som sødestof, hvorimod Steviaekstrakter kun indeholder et udtræk heraf. Det gælder for planter anvendt i sin helhed, at de kan fungere som et helbredende middel, og samtidig kan det koncentrerede udtræk under visse omstændigheder virke sundhedsfarligt.

Enkelte videnskabsfolk går derfor ud fra, at påstanden om kræftrisici mangler ethvert videnskabeligt grundlag, og at Stevia via sine indholdstoffer sågar beskytter imod kræft.

Hvor forbudt er Stevia?

Den 22. februar i år vedtog EU's Videnskabelige Komité for Fødevarer, ifølge EU's novel food-forordning for "nye fødevarer", at "Stevia Rebaudiana Bertoni: planten og tørrede blade er ikke tilladt som ny fødevare eller som fødevearengrediens". Det skete efter en belgisk anmodning om godkendelse af produktet.

Begrundelsen for afgørelsen var, at der indtil nu er utilstrækkelige informationer om planten, og at det endnu ikke er grundigt nok bevist, at de udvundne produkter ikke er sundhedsfarlige for mennesker.

Anne Christine Duer fra Fødevaredirektoratet forklarer, at Stevia blev behandlet som Novel food, da planten "ikke i nævneværdig grad er blevet brugt i EU-landene". Når EU's videnskabelige komité forbyder markedsføring af Stevia på baggrund af mangel på bevis for produktets sikkerhed, skyldes det et princip om forsigtighed.

- Producenten af kosttilskud har som udgangspunkt ansvar for, at produktet ikke er sundhedsskadeligt. Men når først der er ansøgt om en myndigheds godkendelse af produktet, er dette ansvar flyttet over på myndigheden. Så længe man ikke kan stå inde for produktets sikkerhed, forbyder man hellere produktet af hensyn til forbrugerne - så det betyder altså ikke nødvendigvis, at produktet er skadeligt, forklarer Anne Christine Duer.

Sælges til fodbade

Af frygt for juridiske konsekvenser trak mange europæiske udbydere salget af Stevia-produkter tilbage. Andre forsøgte sig med alternative løsninger ved fx at strege navnet sødemiddel ud på etiketten. Mange producenter deklarerede kort tid efter, at de nu udbød Stevia som kvægfoder. Faktisk bliver Stevia nu anvendt som svinefoder i Spanien.

I Danmark har Natur-Drogeriet A/S forhandlet Stevia i bl.a. te siden 1976, og indehaver Peer Christiansen er ærgerlig over afgørelsen:

- Selvom Stevia er et naturprodukt med mange sunde og nyttige egenskaber, må jeg nu kun sælge det som en såkaldt "teknisk vare". Det betyder, at man i Danmark nu kun kan købe Stevia-pulver som et fodbademiddel.

- Det virker jo grotesk at forbyde et sundt og uskadeligt produkt, når andre beviseligt skadelige produkter som fx tobak kan sælges frit, mener han og peger især på de stærke lobbyer inden for sødemiddel- og medicinalindustrierne som årsager til Stevias modgang.

- Hvis jeg ønsker at forhandle Stevia som te, sødemiddel eller kosttilskud, skal jeg betale det danske fødevarerdirektorat 150.000 kr. for blot at søge om at få foretaget en ny undersøgelse af, om Stevia kan accepteres som fødevarer, fortæller Peer Christiansen.

Der er opstået modstand imod EU's afgørelse - både fra videnskabelig side og fra Stevia- fortalere. Bl.a. er der skabt et internationalt selskab for forskning i Stevia (Internationale Gesellschaft für Stevia-Forschung), der har til hensigt at bevise steviaens harmløshed videnskabeligt.

Forbudet i EU vil først blive ophævet, hvis en undersøgelse kan bevise, at Stevia er uskadelig.

Stevia sælges i Danmark som pulver til fodbade hos helsekostbutikker, Matas og visse apoteker.

Yderligere oplysning om Stevia:

www.healthfree.com/herbgarden/stevia.htm

www.natur-drogeriet.dk

Links til mere information om og forskning i Stevia

Bøger om Stevia / Books about Stevia

www.cbc.ca/consumers/market/files/food/stevia/index.html

www.childrenwithdiabetes.com/d_08_b50.htm

www.earthisland.org/eijournal/win98/wr_win98stevia.html

www.ejb.org/feedback/proceedings/05/carrubb4.html

www.gov.on.ca/OMAFRA/english/crops/facts/stevia.htm

Healthier Sweeteners

www.huis.hiroshima-u.ac.jp/%7Enomura/S/stevia.html

www.lni.unipi.it/stevia/stevia/inducton.htm

www.lni.unipi.it/stevia/stevia/stepadog.htm

www.lni.unipi.it/stevia/stevia/stevia0005.htm

www.newcrops.uq.edu.au/newslett/ncn11161.htm

www.nf-2000.org/secure/Fair/S911.htm

www.uni-hohenheim.de/i3v/00217110/01555041.htm