

Sendedatum: 27.03.2012 20:15 Uhr | Archiv - Lesezeit: ca.2 Min.

Gesund süßen mit Stevia und Co.

In den vergangenen 50 Jahren hat sich der Zuckerkonsum in Deutschland verdreifacht. Doch zu viel Zucker macht krank, fördert Übergewicht, Krebs und Diabetes. Aber welche Alternative ist süß, gesund und schmeckt? Visite macht den Test - dreimal süßen ohne Zucker.

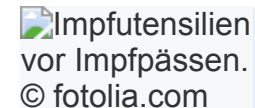
Stevia: Die süße Pflanze

Nach der EU-Zulassung als Süßungsmittel hält die Pflanze jetzt auch Einzug in deutsche Küchen. Die Stevia zeichnet sich durch die extreme Süße ihrer Blätter aus. Sie haben eine Süßkraft, die mindestens um 40 Mal stärker ist, als die von normalem Haushaltszucker. Stevia ist eine gute Alternative zu anderen Süßstoffen, denn sie enthält praktisch keine Kalorien und ist hochechzigbar. Sie ist nicht kariogen, schädigt also nicht die Zähne. Außerdem hat die süße Pflanze keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel oder Insulinausschüttung. Zum Kochen eignet sich auch Stevia-Konzentrat, das 300 Mal stärker ist als Zucker. Die Dosierung ist etwas schwierig, darum muss man ein bisschen rumprobieren. Stevia hat einen etwas lakritzartigen Nachgeschmack.

Sirup: Weniger Kalorien als Haushaltszucker

Ahornsirup sollte man für kalte oder fruchtige Speisen verwenden. Sirup und Honig liefern etwas weniger Kalorien als Haushaltszucker, weil sie einen höheren

MEHR GESUNDHEIT

 Impfutensilien vor Impfpässen. © fotolia.com

FAQ: Der richtige Impfschutz auf Reisen

Arthrose: Wie Ernährung und Bewegung helfen

Cholesterinsenker: Was tun gegen Nebenwirkungen?

Frischzellen-Therapie: Unwirksam und gefährlich

Zuckerschote: Tipps für Kauf und Zubereitung

Gesundheit Übersicht

NDR FERNSEHEN



Visite - Das Gesundheitsmagazin

Visite

Aktuelle Entwicklungen aus den Bereichen Medizin und Gesundheit. **mehr**

PODCAST

Wasseranteil haben. Sie enthalten einige Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme. Doch Sirup und Co. sind sehr klebrig: Das kann die Zähne schädigen und Karies Vorschub leisten.

Künstlicher Süßstoff

Sie sind schon lange Zeit auf dem Markt, deshalb gibt es zahlreiche Studien zu künstlichen Süßstoffe. Die Entwarnung: Süßstoffe verursachen keinen Krebs. In der Küche lassen sie sich vielfältig einsetzen, allerdings sind einige Produkte nicht hitzestabil. Flüssiger Süßstoff ist gut zu dosieren und vor allem auch dezent einsetzbar.

Fett-Anteil nicht unterschätzen

Doch können die kalorienarmen Süßungsmittel auch beim Abnehmen helfen? Um Kalorien zu sparen, ist es sinnvoll Süßstoff oder Stevia zu verwenden. Wichtig dabei ist, dass es keinen Freibrief darstellt, generell mehr süße Nahrungsmittel zu konsumieren, denn sie ersetzen zwar den Zucker, aber Fett steckt trotzdem noch drin. Unser Ergebnis: Ganz ohne Kalorien schmeckt es mit Stevia und Süßstoff fast so gut wie Zucker. Sirup hingegen spart kaum Kalorien, ist aber besonders lecker.

WEITERE INFORMATIONEN

 Erdbeer-Soufflé © NDR

Visite Rezepte im Überblick

Visite

Zuckerschoten-Eintopf mit Hühnerfleisch, Erdbeer-Rucola-Salat, Frühlingsblüten-Wildkräutersalat, Himbeer-Trinkmüsli oder Rinderherzen mit Schwarzwurzeln - die Rezepte aus den Visite Sendungen der vergangenen zwölf

Monate. **mehr**



Radio-Visite

NDR Info

Jede Woche zwei

Beiträge über

Ernährung, Gesundheit und Medizin. **mehr**

Interviewpartner im Beitrag:

Dr. oec. troph. Birgit-Christiane Zyriax

Ernährungswissenschaftlerin
Endokrinologie und Stoffwechsel des Alterns
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Martinistraße 52, N-36
20246 Hamburg
E-Mail: bzyriax@uke.de

Peter Klock
Südflora (Stevia-Pflanzen Zucht)
Stutsmoor 42
22607 Hamburg
Tel. (040) 899 16 98
Fax (040) 890 11 70

Martin Franciskowsky
Küchenchef

Steffen Buchmann
Koch
Atlas Restaurantbetriebe GmbH
Restaurant & Kochsalon
Schützenstraße 9a
22761 Hamburg
Tel. (040) 851 78 10
Fax (040) 851 78 11

Autorin des Fernsehbeitrags:
Kerstin Michaelis

Dieses Thema im Programm:
Visite | 27.03.2012 | 20:15 Uhr



Der NDR

Unternehmen
Presse
Zahlen, Daten, Fakten
Karriere
Standorte & Adressen
Technik
NDR Chronik
NDR Rundfunkrat
NDR Verwaltungsrat

Service

Wetter
Verkehr
Rezepte
NDR Text
Barrierefreiheit
Leichte Sprache im NDR
Tickets
Shop
Hilfe

Themen

Flüchtlinge im Norden
Visual Storytelling
Rechtsextremismus
Netzwelt
Social Media
Geschichte
Plattdeutsch
Themen A-Z
Wünsch Dir Deinen NDR

Ratgeber

Warenkunde
Video-Kochschule
Gartenkalender
UNESCO-Welterbestätten
Radtouren
Norddeutschland von oben
Tierparks
Hamburger Hafencity

[Impressum](#) [Kontakt](#) [Datenschutz](#) [ARD.de](#) [Bildrechte](#)

© Norddeutscher Rundfunk