

STEVIA

Tidigare har jag skrivit om ett sötningsmedel som heter Sukralos och alla risker som det kan medföra att använda produkter med detta ämne.

Den här gången handlar mitt Nyhetsbrev om ett annat sötningsmedel som börjar på bokstaven s men som anses vara helt ofarligt.

Stevia är ett växtsläkte som ursprungligen kommer från Sydamerika och då främst från Paraguay och de närmaste länderna runt omkring. Släktet kallas även sweetleaf eller sugarleaf, då växterna innehåller ämnen som är upp till 300 gånger sötare än socker och som är mycket lämpade att använda främst vid tillverkning av sötningsmedel.

Den art i släktet som vanligen används som grundråvara till sötningsmedlet, är Stevia rebaudiana. Stevia är uppkallat efter den ryske botanikern med svenska rötter H. H. Steven (1781-1863)

Det är några glykosider i Stevia som ger den dess söta smak. De isolerades 1931 av två franska kemister, R. Lavielle och M. Bridel, men har använts av indianer i Sydamerika under många generationer.

Forskare har visat att Stevia inte påverkar blodsockret, har ett Glykemiskt Index på 0 och är helt utan kalorier, kolhydrater. Stevia är därför helt säkert att användas även av diabetiker.

Då det dessutom är möjligt att framställa sötningsmedel av Stevia helt utan användning av kemikalier eller kemiska processer så är det ett attraktivt alternativ till de vanligare och betydligt farligare sötningsmedel (exempel är Aspartam, Sukralos och Sackarin).

Till skillnad från aspartam och de flesta andra kemiska sötningsmedlen, som bryts ner vid värme, så kan man även använda Stevia till matlagning (då den klarar värme bättre).

Stevia finns idag som vätska, blad, tabletter och pulver, men är lite svårt att få tag på. EU har inte godkänt Stevia som sötningsmedel i Europa, då de påstår att det är för dåligt undersökt. Det är då konstigt att de släppte Sukralos helt fritt, trots att det inte fanns någon som helst forskning som kunde visa om sötningsmedlet var farligt eller ofarligt för oss människor innan det började användas. Sockerbolagen som tillverkar Sukralos och de stora multinationella företagen, som tillverkar andra kemiskt sötningsmedel, har nog ett finger med när det gäller förbudet i Europa, då de kände sig hotade.

Stevia har används i Japan i nästan 40 år och har där över 50% av

marknaden när det gäller sötningsmedel och inga biverkningar är kända. Nu är i och för sig Aspartam förbjudet i Japan, utom i läkemedel, vilket kan vara en av orsakerna till att Stevia fått så stort utrymme.

EU har godkänt Stevia för tekniskt bruk och detta utnyttjar en del företag och hälsokostbutiker som då de med detta fick en möjlighet att saluföra sötningsmedel tillverkat av Stevia med informationen ”får bara användas till tekniskt bruk”

I bakning är Stevia i pulverform att föredra, då bakverket blir saftigare och sötman sprider sig bättre. Tänk bara på doseringen, då ämnet är extremt sött och ger en besk bismak om det överdoseras.

Växtens sötma känns längre än den från vanligt socker och märks inte helt direkt i munnen.

Stevia anses av de flesta forskare vara ett säkert alternativ för diabetiker och personer som inte ska eller bör äta vanligt socker.

Amerikanska Food and Drug Administration (FDA) har inte godkänt Stevia som tillsats i livsmedel, förmodligen av samma anledning som i EU. Stevia anses dock vara tillräckligt säkert för att användas i kosttillskott i USA ???

När USA för några år sedan ville släppa Stevia, då det inte fanns något som visade på några risker med ämnet, dök det snabbt upp forskningsresultat som visade motsatsen. De forskningsrapporter som pekar på potentiella risker, hade för det första inte gjorts på människor, utan på djur som fått så stora mängder sötningsmedel från Stevia att det skulle ha varit konstigt om de inte blivit sjuka. Ni förstår säkert vem som gjorde forskningen, det var socker- och sötningsmedelsindustrins eget resultat som låg till grund för FDA:s fortsatta tveksamhet till Stevia.

Coca Cola använder Stevia som sötningsmedel i sin light-variant i Japan och efter alla skrivelser och forskningsrapporter om tveksamheter med Aspartam och Sucralos har företaget börjat att intresserat sig för Stevia även på andra håll i Världen. Coca Cola ska enligt uppgift ha lämnat in ansökan att få använda Stevia i sin Cola Light även i Europa och USA. Vi får väl se hur det går med detta.

ODLA SJÄLV

Stevia eller Sötflokel, som växten heter på svenska, går faktiskt att odla själv. Flera fröföretag har frön till försäljning, och växten går att odla både ute och inne. Den är dock inte perenn, utan dör under vintern utomhus.

Vill man inte odla själv, så går Stevia, både som blad och i pulverform, att köpa i välsorterade hälsokostbutiker eller att skicka efter på Internet.

Tänk på att om du utan problem kan äta socker så är nog inte detta något alternativ, det är både dyrt och ändå ett sötningsmedel. Men om du normalt använder socketter i kaffet eller är beroende av sötningsmedel på grund av sjukdom, så är detta det bästa alternativet. Dessutom händer det kanske att man får besök av personer med diabetes. Tänk vad mysigt med bullar och kakor som alla kan äta.

TOMMY SVENSSON