

DE ZOETE GENEESKRACHT VAN STEVIA REBAUDIANA

Stevia rebaudiana is een kruid dat oorspronkelijk uit Zuid-Amerika komt. In Paraguay wordt het van nature veel gebruikt. De Guarani-indianen gebruikten het blad om dranken zoeter mee te maken. Deze Indianenstam is tevens de naamgever van het product guarana, een natuurlijk energiegevend supplement dat uit dezelfde streek komt. Theedranken zoals maté worden van oudsher zoeter gemaakt met stevia.

Stevia verovert langzaam de wereld

Stevia is lang verkocht in biologische winkels in Nederland voordat het werd goed gekeurd in 2011, maar het mocht alleen aangeprezen worden als uitwendig middel. Het werd bijvoorbeeld op de huid gedaan, want het doet de huid sneller repareren van wonden. Het mocht niet worden aanbevolen als voeding. In de jaren 70 en 80 van de 20e eeuw lag steviapoeder in reformwinkels in Nederland als poeder dat goed is voor de huid, maar mensen die wisten dat de wetten in andere landen anders waren, gebruikten het als zoetmiddel.

Tegenwoordig wordt stevia steeds meer populair als voedingsproduct. In verschillende landen zijn steviakwekerijen opgezet, zoals in India. China is anno 2018 de grootste producent van steviabladeren. De eerste plantages van stevia ontstonden na 1964. Daarna werd stevia geïntroduceerd als voedselgewas in Brazilië, Korea, Mexico, de VS, Indonesië en Tanzania. In 1990 ontstonden steviakwekerijen in Canada. Het land waar het meeste stevia wordt gebruikt is Japan.

Steviaverbod van de EU

In Nederland en de EU is stevia erg lang verboden geweest, na een geslaagde lobby van de suikerindustrie. De EU was het laatste gebied ter wereld waar stevia verboden was. Pas in 2011 is het, onder strikte voorwaarden, toegelaten op de markt, en dan niet het steviablاد, maar alleen de steviaglycosiden. In Europa mogen steviabladeren wel in producten zitten, maar er mag niet bij worden gezegd dat steviablاد het product zoeter maakt. Laten we maar zeggen dat de juridische praktijk niet strookt met andere velden van de maatschappij zoals de maatschappelijke praktijk en de wetenschappelijke wereld.

<https://www.evmi.nl/nieuws/onderzoek-ontwikkeling/stevia-officieel-toegestaan-in-europa/>





Traditionele werkingen van stevia

Stevia wordt door de Indianen in Paraguay traditioneel gebruikt bij brandwonden, huidwonden, huidinfecties, beenzwellingen, als antidepressiemiddel, bij maagproblemen, overgewicht, kolieken en als anti-conceptiemiddel.

Stevia als anti-conceptiemiddel?

Dat maakt stevia verdacht in de ogen van sommige wetenschappers. Het is de belangrijkste reden dat steviabladd niet in producten mag zitten maar de losse steviaglycosiden wel. Uit wetenschappelijk onderzoek op gezonde, vrouwelijke muizen is gebleken dat hun vruchtbaarheid afneemt als men regelmatig een aftreksel van steviabladd neemt als het gedurende twee weken meerdere malen per dag wordt toegediend. Het is maar de vraag of dergelijk onderzoek ooit op mensen plaats vindt, omdat dat onderzoek misschien onethisch wordt gevonden. Daardoor zullen we voorlopig niet weten wat de dosis is van steviathée om verminderde vruchtbaarheid te bereiken, want een enigszins verontrustende uitkomst is van deze wetenschappelijke patstelling. Aan de andere kant wordt het product al eeuwenlang gebruikt en is er uitgebreide ervaring op het gebied van steviagebruik, waarbij de anticonceptiewerking zelden genoemd wordt als bijwerking. Waarschijnlijk is de anticonceptiewerking slechts te verwachten bij zeer regelmatig gebruik, gedurende enkele weken, een paar keer per dag pure steviathée bijvoorbeeld, maar wetenschappelijke zekerheid daarover bestaat helaas niet.

Steviolglycosiden

De groep van stoffen die steviabladd zoet maken worden steviolglycosiden genoemd. Deze zijn ontdekt in 1931. Rebaudioside A en stevioside zijn de belangrijkste stoffen uit deze groep. Wanneer een nieuwe voedselsoort wordt geïntroduceerd, wordt deze getest op veiligheid. Al deze stoffen zijn getest op mensen, gedurende enkele jaren. Het blijkt dat ze geen risico's vormen op [hart- en vaatziekten](#) of [diabetes](#). Uit ander onderzoek blijkt eerder het diabetesproblemen kan tegengaan.

<https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/steviol-glycoside>

Naamgeving

In het Engels wordt deze plant de volgende namen gegeven: Stevia, Sweet leaf, Sweet herb of Paraguay, Honey leaf en Candy leaf. In Nederland wordt stevia soms in tuincentra verkocht onder de naam honingkruid.



Stevia, het zoete medicijn

Zoals [suiker](#) alom een zoet gevaar wordt genoemd, is stevia een zoet medicijn. Het heeft algemene gezondheidsbevorderende werkingen terwijl suiker ziekmakende ontstekingsprocessen stimuleert. Steviablاد wordt vooral gebruikt om de zoete smaak. Er zitten weinig koolhydraten in, dat maakt het in tegenstelling tot suiker een zoetmaker zonder gevaar voor het aangroeien van orgaanvet. Daar komt bij dat steviabladeren over allerlei fytonutriënten beschikken met medicinale eigenschappen. De belangrijkste eigenschap die steviablاد heeft is dat het de bloedsuikerspiegel reguleert, terwijl suiker juist voor bloedsuikerspiegelproblemen zorgt.

Kroatisch onderzoek zegt het zo: Behalve de zoete inhoud, toegeschreven aan de secundaire plantcomponenten fytochemicaliën, heeft stevia bloedsuikerspiegelregulerende, ontstekingsremmende, antikanker, diuretische en immuunsysteemstimulerende effecten.

Steviathee als zoetmaker en voedings supplement

Dezelfde Kroatische onderzoekers als hierboven hebben onder leiding van Jana Šic Žlabur een onderzoek verricht naar de effecten van stevia-aftreksel in combinatie met een sap van de chokeberry, een Noord-Amerikaanse pruimvariant met als Latijnse naam de Prunus virginiana. Men schrijft dat een pruimensap vermengd met groene steviapoeder een betere nutritieve compositie heeft dan hetzelfde vruchtensap aangevuld met sucrose of kristalsuiker. Het sapmonster met het hoogste toegevoegde groene steviapoeder had het hoogste gehalte aan vitamine C, chlorofyl, carotenoiden, polyfenolverbindingen en antioxidantcapaciteit. Groene steviapoeder verhoogt de zoetheid, draagt aanzienlijk bij aan de toename van de voedingskwaliteit of het product. Gekoelde opslag gedurende 60 dagen had geen invloed op de afbraak van het gehalte aan stevioside en rebaudioside A in alle geanalyseerde sapmonsters.

Zoet steviawater als suikervervanger

De Kroaten hebben aldus onderzoek gedaan naar de zoetheid van steviablاد in een drank, iets wat in de EU niet als product verkocht mag worden, maar iedereen mag het wel thuis zelf maken. Alleen de verkoop van geïsoleerde stevioglycosiden is toegestaan in de EU. Toch kun je in verschillende winkels en op internet steviablاد kopen. Een zoete steviadrانك is erg makkelijk te maken. Doe wat heet water bij een halve of hele gram gedroogd steviablاد en je hebt na 10 minuten zoet water, dat je kunt gebruiken als zoetmiddel voor dranken.

Antibacteriële werkingen van stevia, tegen cariës

Stevia heeft antibacteriële werkingen. Er zijn twee onderzoeksvelden waar deze werking wordt bestudeerd. Er is aan aantal onderzoeken gedaan naar de anti-cariëswerking van stevia. We weten allemaal dat bacteriën die gaatjes veroorzaken dol zijn op suiker. Maar van stoffen in steviablاد gaan ze dood, waardoor de kans op tandontsteking en tandvleesontsteking wordt verminderd.



Stevia tegen ziekte van Lyme

Een andere antibacteriële werking die momenteel wordt onderzocht is de werking van steviablاد ten de borrelia-bacteriën kan tegengaan. Het wordt door Amerikaanse onderzoekers in 2015 gezien als potentieel medicijn bij de ziekte van Lyme. Bij de ziekte van Lyme wordt vaak antibiotica gebruikt dat de Borreliasoorten onderdrukt, maar na de antibioticakuur duiken ze weer op. Wanneer ook steviablاد wordt gebruikt, dan wordt de kolonie van de Borrelia burgdorferi, de veroorzaker van ziekte van Lyme, aanzienlijk gereduceerd, ook als de antibioticakuur is opgehouden. Toch sluit het onderzoek, dat gepubliceerd is in de European Journal of Microbiology and Immunology, af met de opmerking de resultaten van hun voorlopig onderzoek niet medisch kan worden geïmplementeerd. Men wil namelijk vervolgonderzoek doen door te kijken welke stoffen uit steviablاد antibacteriële werking tegen de ziekte van Lyme hebben.

Is het goed om werkzame stoffen in een plant te onderzoeken?

Het lijkt uitermate logisch om te onderzoeken welke werkzame stoffen in een plant zitten. We kunnen echter ook stellen dat achter deze redenering een ideologie schuilgaat. In het westen willen onderzoekers graag een gepatenteerde pil van synthetische producten maken; men wil een stof isoleren en kunstmatig maken zodat er patent op kan worden verkregen. Dat is een keuze voor synthetische farmacologie.

Er zou ook gekozen kunnen worden voor uitbreiding van onderzoek naar de effecten van stevia-thee op ziekte van Lyme-patiënten, want als deze mensen genezen van stevia-thee, is het, verhoudingsgewijs gezien, niet interessant welke stoffen daarin verantwoordelijk voor zouden zijn, want de genezing zelf is, vanuit menselijk-humaan oogpunt, veel meer belangwekkend. Onderzoek naar de werkzame stoffen in een geneesplant leidt, zoals de geschiedenis laat zien, tot isolering van stoffen en de synthetificatie ervan, wat weer leidt tot dure, slechtwerkende medicijnen met een grote hoeveelheid bijwerkingen.

Er bestaat namelijk nog geen wetenschappelijk erkende effectieve behandeling bij de ziekte van Lyme, dus elke ontdekking in die richting, zou onder een wetenschappelijk vergrootglas kunnen worden gelegd. Onderzoek naar werkzame stoffen in een plant lijkt een nuttig gegeven maar het blijkt al ruim 100 jaar een heilloze weg te zijn, gezien de geschiedenis van ontwikkeling van medicijnen. Pillen komen en gaan, maar de bijwerkingen blijven. Synthetische pillen hebben over het algemeen niet geleid tot het genezen van ziekten, of het gaat ten koste van een bijwerking: het plotseling ontstaan van een nieuwe ziekte. We kunnen hierbij denken aan antibioticagebruik in het algemeen wat altijd tot stoornissen in het [microbioom](#), ons darmflora en het immuunsysteem veroorzaakt, wat sterk verhoogd risico geeft op andere ziekten zoals [blaasontsteking](#), darmontsteking en nierontsteking. Ook allerlei voedselintoleranties en voedselallergien zoals de dodelijke pinda-allergie worden door wetenschappers toegeschreven aan medicijngebruik zoals het onschuldig lijkende antibiotica. Dus het is niet verwonderlijk dat antibioticagebruik niet afdoende helpt bij de ziekte van Lyme, en dat planten veel beter lijken te werken. Wat wel verwonderlijk is, is dat men de klaarblijkelijk krachtige medicinale werking van de plant niet wilt onderzoeken, alleen enkele delen ervan, hoewel men inmiddels op de hoogte zou kunnen zijn van het feit dat enkele stoffen uit een geneesplant totaal anders werken als ze worden geïsoleerd.

Op de website vindt u alle wetenschappelijke bronnen die horen bij dit artikel. Er staat een studie bij uit 2016 waaruit het verband tussen antibioticagebruik bij kinderen op jonge leeftijd en het later optreden van ziektebeelden als voedselintolerantie en voedselallergie. Biochemici als Geoffrey Cannon zeggen het al tientallen jaren: Het lijkt er sterk op dat de medische beroepsgroep met antibiotica een monster meer koppen heeft binnen gehaald. Voor meer informatie over antibiotica als gevaar:

Boek van Geoffrey Cannon, *De nieuwe ziekteverwekkers, de wraak van de natuur.*



NOG GEEN ABONNEE?

DAT GEEFT NIKS WANT DEZE GROENTESOOS KAN DOOR ABONNEES GRATIS VERSPREID WORDEN.

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONTVANG
MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.

**EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO,
TIJDENS DE INTRODUCTIEPERIODE! (PRIJS STAAT 3 JAAR VAST)**

