

# STÉVIE SLADKÁ

---

*Stevia rebaudiana*

Stévia cukrová

Další jména:

stévie cukrová,  
sladká tráva,  
medové lístky



## ÚČINNÉ LÁTKY

Diterpenické glykosidy (steviosid, reabudiosid A, rebaudiosid C, dulkosid), flavonoidy.



## ÚČINKY

Antioxidační, protizánětlivý, ve studiích byly pozorovány účinky na snížení krevního tlaku, na snížení cukru v krvi, rozšiřující cévy a účinky antimikrobní; na zubech brzdí tvorbu plaku, takže je prevencí zubního kazu. Ve fázi výzkumu účinek proti rakovině (prsů a zažívacího traktu).



## POUŽITÍ

Zejména v potravinářství jako sladidlo, náhrada cukru při diabetu, na upravení složení tuků v krvi (na dyslipidémii), k ochraně jater.



## BEZPEČNOST

Podle Food and Drug Agency (FDA) je stévie během těhotenství i kojení bezpečná; konzumaci do 38,5 mg steviosidu na kilogram hmotnosti/den považujeme za bezpečnou a netoxickou.



## ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Používá se celá nadzemní část, nejvíce steviosidů se vyskytuje v listech, které se suší a poté se mohou použít; sladivost stéviových listů je 30x vyšší než řepný cukr, sladivost stevioglykosidu je 150-300x vyšší než sladivost sacharózy; konzumaci do 38,5 mg steviosidu na kilogram hmotnosti/den považujeme za bezpečnou a netoxickou.

## Zdroje

YADAV, Ashok Kumar, et al. A review on the improvement of stevia [*Stevia rebaudiana* (Bertoni)]. *Canadian journal of plant science*, 2011, 91.1: 1-27.

FARHAT, Grace; BERSET, Victoria; MOORE, Lauren. Effects of stevia extract on postprandial glucose response, satiety and energy intake: a three-arm crossover trial. *Nutrients*, 2019, 11.12: 3036.

GUPTA, Ena, et al. Nutritional and therapeutic values of *Stevia rebaudiana*: A review. *Journal of Medicinal Plants Research*, 2013, 7.46: 3343-3353.

CHOWDHURY, Akibul Islam, et al. Effect of stevia leaves (*Stevia rebaudiana* Bertoni) on diabetes: A systematic review and meta-analysis of preclinical studies. *Food Science & Nutrition*, 2022, 10.9: 2868-2878.

IATRIDIS, Nikos, et al. Anti-cancer properties of *Stevia rebaudiana*; more than a sweetener. *Molecules*, 2022, 27.4: 1362.

ZARE, Marzieh, et al. Effect of stevia on blood glucose and HbA1C: A meta-analysis. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 2024, 18.7: 103092.