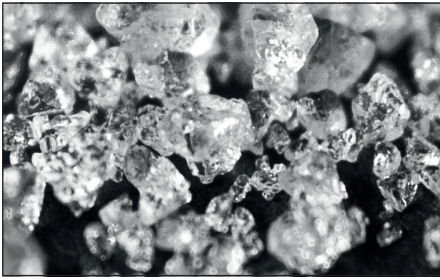


# Xylit – die süße Revolution

*Die süße Alternative verbreitet sich in Deutschland immer schneller*



So schön wie Rohdiamanten und äußerst wertvoll für unsere Gesundheit: Xylit-Kristalle (vergrößert).

## Alles spricht für Xylit

Xylit – auch Xylitol genannt – ist ein natürlicher Zucker (bzw. Zuckeralkohol), der über die gleiche Süßkraft wie gewöhnlicher Zucker (Saccharose oder Sucrose) verfügt. Seine wesentlichen Vorteile:

- Xylit schützt – regelmäßig angewendet – wirksam vor Karies und Parodontitis.
- Xylit wird Insulin-unabhängig verstoffwechselt und hilft – als Zuckersersatz angewendet – das Diabetes-Risiko (Typ 2) zu verringern.
- Xylit enthält mit 2,36 kcal/g 40 % weniger Kalorien als Zucker, obwohl es genauso stark süßt und ist damit die ideale Zucker-Alternative.

## Zu viel Zucker – überall

Unsere heutige Ernährung enthält nur selten zu wenige Nährstoffe und Vitamine. Dafür enthält sie häufig Zucker (und Fett) in Mengen, die unserer Gesundheit auf Dauer erheblichen Schaden zufügen können.

Nicht nur die uns allgemein bekannte Saccharose (normaler Zucker), sondern auch Zuckerkombinationen wie sie in Erfrischungsgetränken eingesetzt werden, erhöhen die tägliche Zuckerlast.

So steht selten „Zucker“ auf der Zutatenliste, viel öfter versteckt sich die ungesunde Fracht in als Invertzuckersirup, Glukosesirup, Isoglucose, Fructose und Dextrose getarnten Kombinationen – allesamt mehr oder weniger problematische Zucker.

## Stabiler Blutzuckerspiegel

Die Höhe des Blutzuckerspiegels wird vom Körper in engen Grenzen gehalten. Sind die Blutzuckerwerte zu hoch, schüttet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus, sind sie zu niedrig, das Hormon Glucagon.

Insulin ermöglicht einerseits, dass Zellen den Blutzucker (*Glucose*) verwerten, andererseits, dass die Leber überschüssige Glucose in Form von Glykogen einlagert. Aus diesem eingelagerten Glykogen kann die Leber später Glucose herstellen, wenn der Blutzuckerspiegel zu niedrig ist und Glucagon ausgeschüttet wurde.

## Zucker-Problem Nr. 1: Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Vor allem Zucker, Weißmehl und Alkohol rufen hohe Insulinspiegel hervor. Eine übermäßige Insulinproduktion lässt die Bauchspeicheldrüse ermüden. Ihre Fähigkeit, Insulin zu produzieren, lässt dann nach – ein typisches Diabetes-Symptom.

Der Typ 2-Diabetes – auch Zuckerkrankheit genannt – ist eine Stoffwechselerkrankung, an der allein in Deutschland ca. 8 Millionen Menschen leiden. Vor 100 Jahren war diese Erkrankung praktisch nicht bekannt – wohl auch, weil Zucker (noch) zu teuer war.

Im Anfangsstadium zeichnet sich Diabetes meist durch eine so genannte Insulinresistenz der Körperzellen aus, später produziert die Bauchspeicheldrüse (*Pankreas*) nicht mehr ausreichend Insulin. Unbehandelt hat beides fatale Folgen für die Gesundheit. In der Regel müssen Diabetiker ein Leben lang therapiert werden. Jährlich verursachen Diabetiker allein in Deutschland Kosten in Höhe von ca. 40 Mrd. Euro!

Neben Zucker, Weißmehlprodukten und Alkohol fördert auch Übergewicht die Entwicklung eines Typ 2-Diabetes. Je mehr Faktoren zusammentreffen, desto höher sind die Gesundheitsrisiken.

## Xylit als Diabetes-Prophylaxe

Anders als Zucker erhöht Xylit auch nach dem Konsum größerer Mengen nur geringfügig den Blutzuckerspiegel. Eine Insulinausschüttung wird nur schwach und verzögert ausgelöst. Der glykämische Index von Xylit ist mit ca. 10 sehr niedrig, Zucker hat 65, Traubenzucker 100 und Bier 110!

**Eine gute Alternative zu Xylit ist Erythrit (Xucker light), das gar keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat (glykämische Index = 0). Allerdings ist es deutlich teurer als Xylit und verfügt über eine etwas geringere Süßkraft.**

Anders als bei Zucker führen Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe wie Xylit, Erythrit und Mannitol nicht zu einer Insulinausschüttung. Ohne den Konsum von Zucker oder Stärke steigt der Blutzuckerspiegel so gut wie nicht an. **Entscheidend für die Insulinausschüttung ist immer nur der Blutzuckerspiegel!** Xylit wird – wie die meisten Zuckeralkohole – Insulin-unabhängig verstoffwechselt.

## Zucker-Problem Nr. 2: Karies und Parodontitis

In Deutschland sind nur circa ein Prozent der Erwachsenen kariesfrei!

Zahnkaries entsteht, wenn Zähne durch bakteriell erzeugte Milchsäure angegriffen sind. Die Bakterien, eine besondere Art von Streptokokken, erzeugen die Säure bei der Verstoffwechslung von Kohlenhydraten wie zum Beispiel Zucker oder Stärke.

Eine Parodontitis entsteht, wenn Bakterien sich ansammeln und eine sogenannte Plaque bilden. Dabei sondern sie Stoffe ab, die zu Zahnfleischentzündungen (*Gingivitis*) führen. Im fortgeschrittenen Stadium führt eine Parodontitis zum Abbau von Zahnfleisch und Knochen.

Das Internet-Lexikon Wikipedia lehrt uns: „Vor allem in Finnland wurde

**Fortsetzung auf Seite 2 >>>**

seit den 1970er-Jahre der Einsatz von Xylit systematisch erforscht. Dabei wurde belegt, dass Xylit nicht nur die Kariesbildung nachhaltig hemmt, sondern auch zu einer Remineralisierung der betroffenen Zahnbereiche führen kann. Die antikariogene Wirkung wird dadurch erklärt, dass die kariogenen *Streptococcus mutans* das Xylit nicht verstoffwechseln können und damit absterben.

Weiterhin werden sie auch daran gehindert, als Plaquebakterien an der Zahnoberfläche anzuheften. Als ausreichende Xylitmenge wurden in den finnischen Studien 6-12 Gramm pro Tag – aufgeteilt in mehreren Portionen – ermittelt. Dies kann mittels Kaugummi, Lutschpastillen oder Pulver erfolgen. Darüber hinaus regt Xylit die Speichelproduktion an und fördert die Bildung von Komplexen mit Calcium und Speichereiweißen in der Mundhöhle, was zu einer Remineralisierung der Zahnhartsubstanz (Zahnschmelz) führt.“

#### **Einfache Prophylaxemaßnahme: Zucker durch Xylit ersetzen**

Wie bei allen vermeidbaren Erkrankungen ist das beste Mittel gegen Karies und Parodontitis eine gute Prophylaxe. Neben der regelmäßigen Zahnpflege mit Zahnbürste und Zahnseide spielt die Nahrung eine maßgebliche Rolle: Wer sich zuckerarm und vollwertig ernährt, braucht sich vor Karies nicht zu fürchten.

Auch die meisten gesundheitsbewussten Menschen verzichten ungerne auf Süßes. Für sie ist Xylit das ideale Süßungsmittel: Es verbindet gesundheitliche Vorteile mit einfacher Anwendung: Xylit kann bis auf wenige Ausnahmen Zucker 1 zu 1 ersetzen.

#### **Medizinische Studien belegen weitere positive Effekte**

Die Ergebnisse zahlreicher medizinischen Studien zeigen positive Effekte in vielen Bereichen: So ist belegt, dass Kinder, die regelmäßig Xylit zu sich nehmen, deutlich seltener an Mittelohrentzündungen erkranken. Nasenspülungen mit Xylit senken das Risiko, an Nasennebenhöhlen-

## **Die richtige Anwendung von Xylit**

**Richtig angewendet ist Xylit ein Segen für Ihre Gesundheit.**

### **Für die Zähne**

Lassen Sie nach jedem Kontakt der Zähne mit Essen oder Säuren (Saft, Schorle, Cola, Essig) einen schwach gehäuften Teelöffel Xylit auf der Zunge zergehen. Behalten Sie die Lösung für mind. 1 Minute im Mund (hin- und herspülen). Sie können mit der Lösung auch die Zähne putzen.

Wenn Sie mit Xylit gesüßte Getränke (Tee, Kaffee, Kakao, kalte Getränke) trinken bringen Sie die Zähne ständig mit Xylit in Kontakt. Optimal ist die Kombination mit milchhaltigen Getränken und Speisen, weil das darin enthaltene Kalzium mit Xylit Komplexe bilden kann, die die Remineralisierung von Zähnen und Knochen fördern.

Xylitkaugummis oder -bonbons erfüllen den gleichen Zweck, sind aber sehr viel teurer: **Zum Beispiel zahlen Sie für in Kaugummi enthaltenes Xylit über 100 Euro pro kg!**

### **Für Diabetiker – gegen Diabetes**

Im Rahmen eines Diätplanes können Diabetiker Xylit verwenden. Wer Zucker durch Xylit ersetzt, verringert das Risiko, später an Diabetes Typ 2 zu erkranken.

Entzündungen zu erkranken. Dabei ist die antibakterielle Wirkung von Xylit sehr selektiv: vor allem Streptokokken-Bakterien im Mund- und Rachenraum werden an der Vermehrung gehindert. Die für die Verdauung wichtigen Darm-Bakterien werden nachweislich nicht beeinträchtigt. Das Wachstum von Hefepilzen im Körper, oft eine Folge übermäßigen Zuckerkonsums, wird von Xylit vermindert bzw. gehemmt.

### **Für Ihre Gesundheit**

Tun Sie es Ihrer und der Gesundheit Ihrer Familie zuliebe: Verzichten Sie auf Zucker, stellen Sie auf Vollwertnahrung um, essen Sie abwechslungsreich, viel Frisches, wenige

### **Kalorienreduziert süßen**

Sie können Xylitpulver wie normalen Zucker zum Backen (außer für Vollkorn-Hefeteig, da muss immer auch ein wenig Zucker rein) und zum Süßen von Speisen und Getränken verwenden. Xylit enthält nur 236 kcal / 100 g (40 % weniger als Zucker).

### **Langsam anfangen**

Xylit ist für Kinder und Erwachsene auch in großen Mengen unbedenklich. Allerdings sollten zu Beginn nicht mehr als 3 bis 4 Teelöffel Xylit (15 bis 20 g) pro Tag konsumiert werden, da es sonst abführend wirken kann. Steigern Sie – je nach Bedarf – langsam die Dosis, bis sich Ihr Körper nach einigen Tagen an größere Mengen gewöhnt hat. Wir empfehlen die Einnahme von höchstens 100 g Xylit pro Tag, für Kinder bis 12 Jahre höchstens 50 g pro Tag.

Für Säuglinge bis 12 Monate ist Xylit weniger geeignet, da sie Xylit noch nicht optimal verstoffwechseln.

### **Vorsicht bei Haustieren!**

Für manche Tiere (u.a. Hunde, Kaninchen, Ziegen) ist Xylit gefährlich, da es bei ihnen eine Insulinausschüttung provoziert, die den Blutzuckerspiegel übermäßig senkt. Einfaches Gegenmittel: Zucker.

Fertigprodukte und süßen Sie – wo nötig – nur mit Xylit.

### **Wer sich gesund ernährt, hat mehr vom Leben!**

Diese Informationen wurden für Sie zusammengestellt von:



kiwikawa GmbH  
Christian D. Weiten, Teltow

### **Ihr Ansprechpartner:**

Physiotherapie  
Maren Kettner  
17094 Cammin  
Tel.: 039603 231 63  
Onlineshop: [www.marenkettner.de](http://www.marenkettner.de)