

Xucker – die süsse Alternative

Was ist Xucker?

Xucker ist eine natürliche Zuckerart, die aus Xylan-haltige Pflanzenmaterialien (z.B. Holz, Rinde oder Maiskolbenreste) hergestellt wird. Xucker verfügt in etwa über die gleiche Süßkraft wie gewöhnlicher Zucker. Xucker ist auch als Xylit und Xylitol bekannt. Xucker verfügt über folgende wesentlichen Vorteile:

- Xucker kann gleich vierfach helfen, Deine Zähne vor Karies und Parodontitis zu schützen
- Xucker wird fast Insulin-unabhängig verstoffwechselt und ist deshalb auch für Diabetiker geeignet.
- Xucker enthält mit 2,36 kcal/g rund 40 % weniger Kalorien als Zucker, obwohl es genauso stark süßt. Xucker ist damit die ideale Zucker-Alternative



Zu viel Problem-Zucker – überall

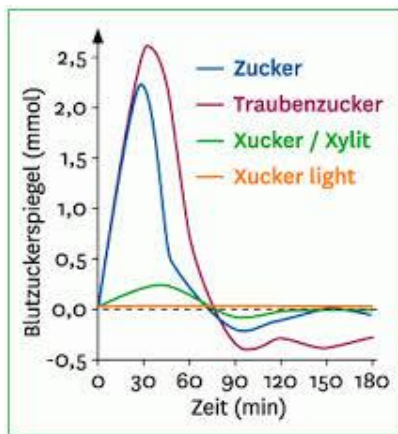
Unsere Nahrung enthält zwar oft die wichtigsten Nährstoffe und Vitamine in ausreichender Menge. Leider ist aber häufig Zucker (und Fett) im Übermaß vorhanden, was unserer Gesundheit auf Dauer erheblichen Schaden zufügen kann. Dies ist vor allem in Fertigprodukten der Fall.

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 hinter Bezeichnungen wie Invertzuckersirup, Glukosesirup, Isoglucose, Fructose, Maissirup und Dextrose – dies sind jedoch allesamt „Problem-Zucker“.

Zucker-Problem Nr. 1: hoher Blutzuckerspiegel

Vor allem Zucker, Weissmehl und Alkohol führen zu hohen Blutzuckerspiegeln und erfordern eine schnelle und heftige Ausschüttung von Insulin. Hohe Blutzuckerspiegel können den Blutgefäßen schaden - hohe Insulinspiegel können die Bauchspeicheldrüse stark belasten. Bei Menschen mit entsprechender genetischer Disposition fördert dies die Bildung eines Diabetes Typ 2-. Bei Menschen mit entsprechender Veranlagung fördern vor allem Übergewicht und mangelnde Bewegung die Entwicklung eines Typ 2-Diabetes.

Xucker als Diabetes-Prophylaxe?

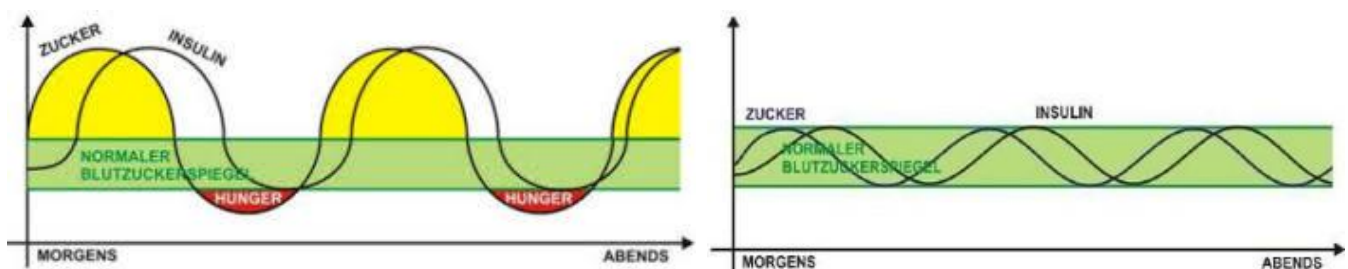


Anders als bei Zucker erhöht der Genuss von Xucker den Blutzuckerspiegel nur sehr wenig, eine Insulinausschüttung wird nur schwach und verzögert ausgelöst. Xucker light erhöht den Blutzuckerspiegel gar nicht. Der glykämische Index von Xucker light ist 0, von Xucker mit ca. 10 sehr niedrig, Zucker hat 65, Traubenzucker 100 und Bier 110!

Ein niedriger glykämischer Index (GI) führt zu niedrigen, ein hoher GI zu hohen Blutzuckerspiegeln. Je heftiger der Blutzucker ansteigt, desto stärker wird die Bauchspeicheldrüse gefordert und gestresst.

Zuckersüßer Teufelskreis

Ein weiteres Problem hoher Blutzuckerspiegel ist der sogenannte Rebound-Effekt, der den Blutzuckerspiegel nach einiger Zeit unter den Ausgangswert fallen lässt. Niedrige Blutzuckerspiegel lösen Hungergefühle aus, so dass bei erneutem Genuss von Lebensmitteln mit hohem glykämischem Index ein Teufelskreis entsteht, der Übergewicht fördern kann. Die bei Kindern so beliebten zuckerreichen Frühstückscerealien sind aus diesem Grund eine schlechte Wahl, um den Tag zu beginnen. Ein vollwertiges Müsli bei Bedarf mit Xucker oder Xucker light zu süßen ist daher die bessere Lösung.

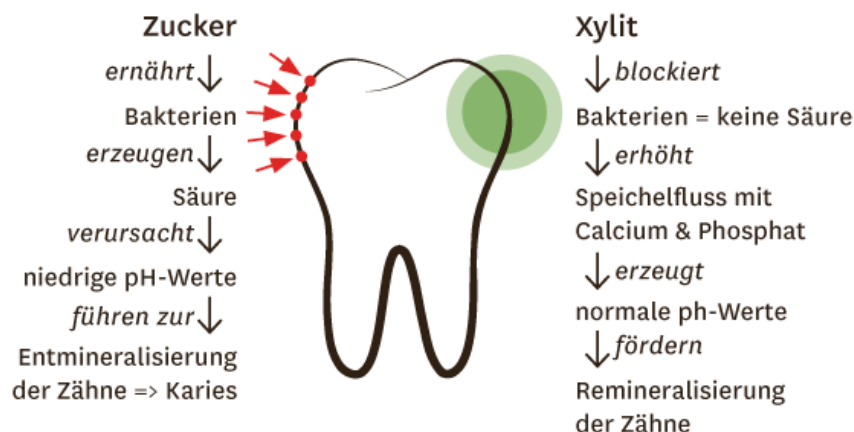


Zucker-Problem Nr. 2: Karies und Parodontitis

Die im Mund lebenden Bakterien namens *Streptococcus mutans* erzeugen bei der Verstoffwechslung von Zucker Milchsäure. So entsteht ein saures Milieu, in dem die Bakterien verklumpen. Sie bilden einen Belag am Zahn, in welchem sie immer weiter zahnschädliche Säure produzieren, die den Zahn entmineralisiert, bis er ein Loch hat: sogenannte Karies. Karies kann unbehandelt – neben unerträglichen Schmerzen – auch den Verlust von Zähnen zur Folge haben. Beginnend mit einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis) entsteht eine Parodontitis, wenn die von Bakterien abgesonderten Substanzen zu einer übermäßigen Abwehrreaktion des Zahnfleisches führen. Im fortgeschrittenen Stadium kann eine Parodontitis zum Abbau von Zahnfleisch und Knochen führen.

Hilft Xylit gegen Karies?

Xylit besteht aus Xylit. Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die zeigen, dass Xylit – regelmässig angewendet – die Entstehung von Karies hemmen kann. Außerdem hat Xylit die Fähigkeit, die Remineralisierung der Zähne zu fördern. Dieser Effekt wird unter anderem auf die Verstärkung des Speichelflusses beim Genuss von Xylit zurückgeführt. Der Speichel wiederum erhöht dank seiner Pufferwirkung den pH-Wert und verhindert damit, dass Bakterien sich verklumpen und an den Zähnen heften. Die im Speichel enthaltenen Mineralien werden durch Xylit den Zähnen verstärkt zugeführt.



Xylit verhindert, dass kariogene *Streptococcus mutans*-Bakterien Zucker zu Milchsäure verstoffwechseln, denn aus Xylit können sie keine zahnschädlichen Substanzen herstellen.

Nach längerer Verwendung von Xylit verändert sich nach und nach die Mundflora: zahnschädliche Bakterienstämme werden durch weniger schädlichen Bakterien verdrängt.

Als ausreichende Xylit-Menge wurden in den finnischen Studien 6-12 Gramm pro Tag, aufgeteilt in mehreren Portionen, ermittelt. Dies kann mittels Kaugummi, Lutschpastillen oder Pulver erfolgen.

Einfache Prophylaxemassnahme: Zucker durch Xucker ersetzen

Das beste Mittel gegen Karies und Parodontitis ist 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 kaum zu fürchten. Aber auch gesundheitsbewusste Menschen geniessen gerne mal etwas Süsses. Für sie sind Xucker und Xucker light ideale Süssungsmittel: Sie verbinden gesundheitliche Vorteile mit einfacher Anwendung: Xucker kann bis auf wenige Ausnahmen Zucker ersetzen, von Xucker light benötigt man ca. 40 % mehr.

Medizinische Studien zeigen weitere positive Effekte von Xylit

Die Ergebnisse zahlreicher medizinischen Studien zeigen positive Effekte in vielen Bereichen: zum Beispiel dass Kinder, die regelmässig Xylit zu sich nehmen, deutlich seltener an Mittelohrentzündungen erkranken. Nasenspülungen mit Xylit senken das Risiko, an Nasennebenhöhlen-Entzündungen zu erkranken. Dabei ist die antibakterielle Wirkung von Xylit sehr selektiv: vor allem Streptokokken-Bakterien im Mund- und Rachenraum sind unter Xylit weniger schädlich. Die für die Verdauung wichtigen Darm-Bakterien werden nicht beeinträchtigt. Mit Xucker und Xucker light gelingt es auch besser, das Wachstum von Hefepilzen (Candida) in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen, wenn es durch den Konsum von zu viel Zucker gestört wurde.



Die richtige Anwendung von Xucker

Richtig angewendet ist Xucker ein Segen für Ihre Gesundheit.

Für die Zähne

Lösen Sie nach jedem Kontakt der Zähne mit Essen oder Säuren (Saft, Cola, Essig) einen schwach gehäuften Teelöffel Xucker-Xylit im Mund. Umspülen Sie mit der Lösung für mindestens 1 Minute die Zähne. Besonders empfehlenswert ist die Anwendung vor dem Schlafengehen.

Xucker light ist zahnfreundlich, aber nicht zahnpflegend.

Auch für Diabetiker geeignet.

Im Rahmen eines Diätplanes können Diabetiker Xucker und Xucker light verwenden. Für Typ 1-Diabetiker ist Xucker light das geeignetere Süßungsmittel, weil es – unabhängig von der Dosis – gar keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat. Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.

Kalorienreduziert süßen

Du kannst Xucker wie Zucker zum Backen und zum Süßen von Speisen und Getränken verwenden. Zum Süßen von Tee und Kaffee verwende am besten Xucker light, um möglichen Blähungen vorzubeugen, die nach dem Genuss grösserer Mengen Xylit auftreten können.

Langsam anfangen

Zu Beginn solltest maximal 15 bis 20 g Xucker pro Tag zu Dir nehmen, da es sonst abführend wirken kann. Steigere langsam die Dosis, bis sich Dein Körper an größere Mengen gewöhnt hat. Wir empfehlen die Einnahme von höchstens 50 bis 100 g pro Tag, für Kinder bis 12 Jahren 15 bis 50 g pro Tag. Menschen mit einer Fructose-Intoleranz sollten nur Xucker light verwenden.

Für Säuglinge ist Xylit ungeeignet. Stillende Mütter und Schwangere können Xylit aber unbesorgt verwenden, besonders für die Zahnpflege.

Vorsicht bei Haustieren!

Für manche Tiere (Hunde, Ziegen) kann Xylit sehr gefährlich sein, da es bei ihnen eine Insulinausschüttung provoziert, die ihren Blutzuckerspiegel übermässig senkt. Beim Menschen tritt diese Stoffwechselproblematik niemals auf, auch nicht als Erkrankung. Katzen können Xucker gefahrlos einnehmen, z.B. zur Zahnpflege mit dem Trinkwasser.

Für Deine Gesundheit

Mache aktiv etwas für Deine Gesundheit: Verzichte auf Zucker, stelle auf Vollwertnahrung um, esse abwechslungsreich, viel Frisches, wenige Fertigprodukte. Süsse, wenn nötig, mit Xucker oder Xucker light.

Wer sich gesund ernährt, hat mehr vom Leben!

Das Copyright der Infotexte auf dieser Seite gehört:



kiwikawa GmbH
E-Mail: info@xucker.de
www.Xucker.de