

Zucker statt Zucker!

Zucker-Alternativen überzeugen durch zahlreiche Vorteile

Alles spricht für Xucker

Xucker ist eine natürliche Zuckerart, die über die gleiche Süßkraft wie gewöhnlicher Zucker verfügt. Xucker ist auch als Xylit und Xylitol bekannt. Seine wesentlichen Vorteile:

- Xucker kann gleich vierfach helfen, Ihre Zähne vor Karies und Parodontitis zu schützen. *
- Xucker wird fast Insulin-unabhängig verstoffwechselt, was besonders Diabetikern entgegen kommt.
- Xucker 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 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.

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 – allesamt „Problem-Zucker“.

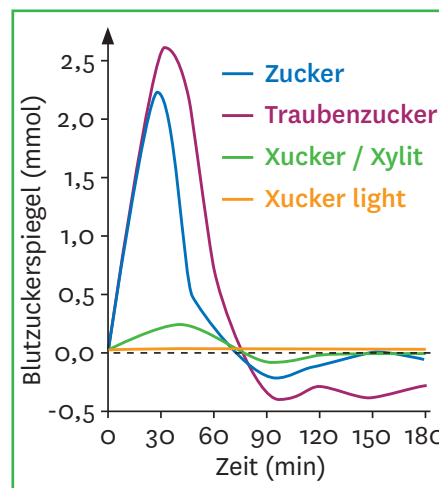
Zucker-Problem Nr. 1: Hohe Blutzuckerspiegel

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 und hohe Insulinspiegel können die Bauchspeicheldrüse stark belasten. Bei Menschen mit entsprechender genetischer Disposition fördert dies die Bildung eines Typ 2-Diabetes.

Bei Menschen mit entsprechender Veranlagung fördert 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 so genannte 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 fördert.

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, am besten zusammen mit frischem Obst der Saison.

Was ist Xucker light?

Neben Xucker gibt es auch Xucker *light*, das gar keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat. Es verfügt zwar über eine etwas geringere Süßkraft als Xucker, ist dafür aber praktisch kalorienfrei.

Xucker *light* besteht aus Erythrit, ist ebenfalls natürlich und ohne Einschränkungen als Lebensmittel zugelassen. Xucker *light* ist zahnfremdlich.

Wir empfehlen Xucker *light* vor allem zum Süßen von Getränken. Es verursacht keine Blähungen, welche beim Konsum größerer Mengen von mit Xylit gesüßten Getränken auftreten können.

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: 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 Xucker gegen Karies?

Xucker 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

Fortsetzung auf Seite 2 >>>

* siehe rechte Spalte: „Hilft Xucker gegen Karies?“

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 die Bakterien sich verklumpen und an die Zähne heften. Die im Speichel enthaltenen Mineralien werden durch Xylit den Zähnen verstärkt zugeführt.

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

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

Als ausreichende Xylitmenge wurden in den finnischen Studien 6-12 Gramm pro Tag ermittelt – aufgeteilt in mehreren Portionen. 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

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.

Xylitkaugummis oder -bonbons erfüllen den gleichen Zweck, sind aber deutlich teurer.

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

Sie können Xucker wie Zucker zum Backen und zum Süßen von Speisen und Getränken verwenden.

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.

Für Ihre Gesundheit

Tun Sie es Ihrer und der Gesundheit Ihrer Familie zuliebe: Verzichten Sie auf Zucker, stellen Sie auf Vollwert-

Zum Süßen von Tee und Kaffee verwenden Sie am besten Xucker *light*, um möglichen Blähungen vorzubeugen, die nach dem Genuss größerer Mengen Xylit auftreten können.

Langsam anfangen

Zu Beginn sollten Sie maximal 15 bis 20 g Xucker pro Tag zu sich nehmen, da es sonst abführend wirkt. Steigern Sie langsam die Dosis, bis sich Ihr 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 eine Insulinausschüttung provoziert, die ihren Blutzuckerspiegel übermäßig senkt. Beim Menschen tritt diese Stoffwechselproblematik niemals auf, nicht einmal als Erkrankung. Auch Katzen können Xucker gefahrlos einnehmen, z. B. zur Zahnpflege mit dem Trinkwasser.

nahrung um, essen Sie abwechslungsreich, viel Frisches, wenige Fertigprodukte. Süßen Sie, wenn nötig, mit Xucker oder Xucker *light*.

Wer sich gesund ernährt, hat mehr vom Leben!

Xucker-Produkte erhalten Sie hier:

EM-Berater & NaturGarten-Planer
Thomas Kühne
An der Schraube 20
03238 Finsterwalde
www.NaturGarten-Planer.de