

Birkenzucker - Xylit - das gesunde Süßungsmittel

Zucker schmeckt gut, das wissen wir alle seit dem Löffeln unseres Babybreis.

„Die Möglichkeit, jedes einfache Nahrungsmittel durch Süßung mit Zucker in ein Genussmittel verwandeln zu können, steigert seine Verwendung als lusterzeugenden Stoff fast ins Unbegrenzte“. Dieses Zitat des Ernährungsforschers Dr. M.O. Brucker hat heute mehr denn je Wahrheitsgehalt. Denn mit Zucker wird nicht gespart – mehr als 100 Mio. Tonnen Zucker werden pro Jahr weltweit umgesetzt und Jahr für Jahr werden in der Nahrungsmittel- und Süßwarenindustrie neue Rekorde gebrochen.

Selten wird erwähnt, dass all diese Zuckerarten dem Körper das für den Knochenaufbau so wichtige Calcium entziehen, dass sie bei Kindern immer früher Zahnfäulnis erzeugen, unseren Körper extrem übersäuern oder zu einer unausgewogenen Darmflora führen.

Gibt es einen natürlichen und vielleicht sogar zusätzlich gesunden Ausweg aus dieser Zuckerfalle?

Die Antwort lautet erfreulicherweise ja und hat den Namen *Xylit oder Birkenzucker*.

X steht für Xylan (auch als Xylitol (E967) bekannt) und wird für die großtechnische Herstellung hauptsächlich aus Birkenrinde und Maiskolben gewonnen. Dabei wird das Birkenholz kleingehackt und mit Wasser versetzt, woraufhin durch verschiedene Reinigungen und Filterungen der Birkenzucker von den übrigen Bestandteilen getrennt wird. Dies ist ein sehr aufwendiges und teures Verfahren. Das übrig gebliebene reinweiße Xylit sieht nicht nur aus wie Zucker und wird im gleichen Mengenverhältnis verwendet, sondern schmeckt auch genauso und das ohne jegliche gesundheitsschädigende Wirkung.

Die Entdeckung des Xylits reicht bis ins Jahr 1890 zurück, als es dem dt. Nobelpreisträger Emil Fischer und seinem Mitstreiter M. G. Bertrand gelang, Xylitsirup aus Weizen und Hafer zu isolieren. Doch erst als im 2. Weltkrieg der Zucker knapp wurde, erinnerte man sich in Finnland wieder an diesen Süßstoff.

Erste klinische Studien fanden in Finnland schon 1965 statt, die bestätigten, dass Zahnbelag und Säurebildung im Mund durch Xylit deutlich gehemmt werden, so dass die kariesverursachenden Bakterien regelrecht ausgehungert werden. Wer auf die Zahngesundheit wert legt, sollte demnach regelmäßig xylithaltige Produkte kauen, lutschen oder schlucken.

Im Laufe der letzten 40 Jahre konnten weitere Forschungen nicht nur die positive Wirkung des Xylits bei der Mundhygiene, sondern auch bei Erkrankungen wie **Diabetes** (hält den Blutzuckerspiegel niedrig), **Übergewicht**, **Infekten und Allergien** (stärkt die Immunabwehr durch Schutz der wichtigen Darmbakterien/ hat antibakterielle Wirkung/ regt die Aktivität der weißen Blutkörperchen an), **Pilzerkrankungen**, **Verstopfung** und **Herzleiden** bestätigen. Erkältungserkrankungen wie Mittelohr- und Nebenhöhlenentzündungen treten vermindert auf. Im Darm erleichtert es die Calcium-Aufnahme und wirkt daher vorbeugend gegen **Osteoporose**.

Bei allem berechtigten Enthusiasmus muss aber bei der Umstellung von Zucker auf Xylit beim täglichen Gebrauch berücksichtigt werden, dass zu Beginn keine großen Mengen an Xylit verwendet werden dürfen, da dies zu Blähungen und Durchfall führen kann. Nach und nach gewöhnt sich der Körper aber an höhere Mengen des ihm unbekanntes Stoffes. Empfohlen werden zu Beginn 15-20g Xylit/Tag, mehr als 100g Xylit sollten aber auch nach der Eingewöhnung nicht unbedingt regelmäßig verzehrt werden. Bei Kindern beläuft sich die Maximaldosis auf 50g/ Tag.

Achtung: Säuglinge und Tiere (Ausnahme Katze) dürfen Xylit aufgrund anderer Stoffwechselfvorgänge nicht zu sich nehmen.

Xylit und Produkte mit Xylit erhalten Sie bei uns. Wir beraten Sie gerne!