

Xucker statt Zucker!

Zucker-Alternativen mit überzeugenden Vorteilen

Zu viel Zucker – überall

Für eine ausgewogene Ernährung benötigen wir – obwohl Lebensmittelhersteller das gerne anders darstellen – keinen Zucker. Der Zucker, den unser Körper in seinen Muskeln und im Gehirn braucht, stellt er selber her, zum Beispiel aus in der Nahrung vorhandenen Stärken.

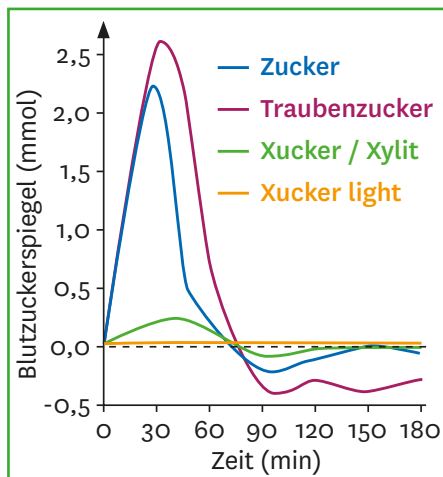
Zucker-Problem Nr. 1: Hohe Blutzuckerspiegel

Vor allem Zucker und andere leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Weißmehl führen zu hohen Blutzuckerspiegeln, die eine heftige Insulin-Ausschüttung hervorrufen. Hohe Blutzuckerspiegel können den Blutgefäßen schaden und hohe Insulinspiegel können die Bauchspeicheldrüse stark belasten.

Weißmehlprodukte und zugesetzten Zucker zu meiden ist deshalb ratsam. Wer trotzdem gerne Süßes genießen möchte, kann statt Zucker entweder künstliche Süßstoffe oder Süßungsmittel wie Xylit und Erythrit verwenden. Statt Weißmehl empfehlen wir den Verzehr von Vollkornprodukten.

Süßstoffe sind problematisch

Künstliche Süßstoffe haben den Vorteil, bezogen auf ihre Süßkraft vergleichsweise günstig zu sein, sie werden aber verdächtig, nicht aus-



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.

Die Anwendungsbereiche der Xucker-Arten



	Xucker basic Xucker premium (Xylit)	Xucker light (Erythrit)	Gelier- Xucker (Xylit mit Pektin, + Gelierhilfen)	Puder Xucker (Erythrit, staubfein)	Xucker Bronze (Erythrit + Aroma)
Heißgetränke	★★	★★★★	-	★★	★★★★
kalte Getränke	★	★	-	★★★★	★
Desserts/Soßen	★★	★★	★★	★★	★
Backen	★★	★★	★	★★★★	★
Konfitüre	★★	★	★★★★	★	-
Zuckerguss	-	-	-	★★★★	-
Cocktails	-	-	-	★	★★
Likör	★★	★	-	★	-
Zahnpflege	★★★★	★★★★	-	★	★

reichend sicher zu sein, wenn man sie regelmäßig nutzt. Außerdem werden sie häufig mit Dextrose und anderen Stoffen gestreckt oder als Süßstoff-Mischung verkauft. Stevia ist zwar natürlicher, schmeckt aber von allen Süßstoffen am bittersten.

Ein weiterer großer Nachteil vieler Süßstoffe (Sucralose, Acesulfam-K, Cyclamat, Saccharin) ist, dass sie den Körper unverändert verlassen, sich im Klärwerk nicht abbauen lassen und so der Umwelt schaden können.

Gute Zuckeralternativen

Eine gute Zuckeralternative süßt wie Zucker, hat aber nicht dessen Nachteile und lässt sich einfach dosieren. Das gilt voll und ganz für *Xucker premium*, *Xucker basic* (beides Xylit) und erst recht für *Xucker light* (Erythrit), das sogar kalorienfrei ist.

Alle Xucker-Arten sind natürlich. *Xucker premium* und *Xucker basic* haben 100% der Süßkraft und 40% weniger Kalorien als Zucker. *Xucker light* hat etwa 70% der Süßkraft von Zucker bei null Kalorien.

Xucker schont Ihren Körper

Alle Xucker-Arten schonen Ihre Zähne und helfen – wenn Sie sie regelmäßig

statt Zucker verwenden – Karies zu verhindern, denn im Mund lebenden Bakterien können aus ihnen keine zahnschädlichen Säuren produzieren.

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

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 zu süßen ist viel besser – am besten zusammen mit viel frischem Obst der Saison.

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

Fortsetzung auf Seite 2 >>>

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 premium/basic 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 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 – aus Xylit können sie keine zahnschädlichen 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 – aufgeteilt in mehreren Portionen – ermittelt. Dies kann mittels Kaugummi, Lutschpastillen oder Pulver erfolgen.

Gute Prophylaxe: Zucker durch Xucker ersetzen

Das beste Mittel gegen Karies und Parodontitis ist eine gute Prophylaxe.

Die richtige Anwendung von Xucker

Richtig angewendet ist Xucker ein Segen für Ihre Gesundheit.

Für die Zähne

Lösen Sie nach jedem Essen oder Getränk (Saft, Cola etc.) einen 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 und -bonbons erfüllen den gleichen Zweck, sind aber deutlich teurer.

Xucker light wirkt ähnlich zahnpflegend wie Xucker premium, zeigen neueste Untersuchungen!

Auch für Diabetiker geeignet

Im Rahmen eines Diätplanes können Diabetiker Xucker 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.

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.

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 Fertigprodukte. Süßen Sie, wenn nötig, mit *Xucker premium/basic* oder mit *Xucker light*.

Wer sich gesund ernährt, hat mehr vom Leben!

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.

Diese Informationen wurden für Sie zusammengestellt von:

Xucker GmbH (ehemals kiwikawa)
Andreas Kumm & Christian Weiten
Bessemerstr. 80
DE-12103 Berlin-Schöneberg
Tel.: +49-(0)30-53 60 58 55
E-Mail: info@xucker.de
www.Xucker.de