

Xylit / Xylitol

Was ist das, woher kommt es, was kann es !!!

Es ist die ultimative Alternative zum Zucker:

- # süß wie Zucker ohne Eigengeschmack
- # nie wieder Karies
- # die Bildung von Zahnstein (Parodontitis) wird verhindert
- # Medizinische Studien als Beleg (finnische Turku-Studie 1972 & 1975)
- # seltener Mittelohrentzündungen, von daher Optimal für Kinder
- # stabiler Blutzuckerspiegel
- # als Diabetes- Prophylaxe, wird Insulin-unabhängig verstoffwechselt
- # verringert das Diabetes-Risiko (Typ 2)
- # reduziert Kalorien

Was ist Xylit und wo kommt es her.

Die Chemiker Emil Fischer und Emil Bertrand synthetisierten im Jahre 1891 Xylitol, auch Xylit genannt, durch die Reduktion von Holzzucker (Xylose). Heute wird Xylit vielfach aus den abgeernteten Maiskolben gewonnen. In Spuren kommt es auch in Gemüse wie Blumenkohl vor.

Finnische Wissenschaftler entdeckten die antikariogene Wirkung von Xylit/ Xylitol. Belegt durch die Turku-Studien von 1972 und 1975 konnte eine Reduktion von Karies bei der Verwendung von Xylit/Xylitol belegt werden. Das Ergebnis der ersten Studie belegte die Kariesreduktion der Xylitolgruppe um 85 Prozent , in der Fructosegruppe nur um 30 Prozent.

In der zweiten Turku-Zuckerstudie, die ein Jahr dauerte, war in der Xylitolgruppe der Karieszuwachs um 82 Prozent niedriger als in der Saccharosegruppe.

Die Wirkung von Xylit:

Xylit ist ein Zuckeralkohol, den die Karies verursachenden Bakterien wie Streptococcus mutans nicht verstoffwechseln können und somit aushungern, was die Plaquebildung verhindert, und zu einer Remineralisierung betroffener Zahnbereiche und der Zahnhartsubstanz (Zahnschmelz) führen kann. Regelmäßiger Verzehr verhindert das Anlagern der Bakterien am Zahnschmelz. Die tägliche Aufnahme von 3-4 g Xylitol über vier Wochen vermindert die Plaquebildung um 30 Prozent. 6 g Xylitol als Tagesdosis verminderte die Säureproduktion. Als wirksame Tagesdosis gelten 5 bis 12 g Xylitol in mehreren Portionen über den Tag verteilt.

Xylit (Xylitol) ein gesunder Zuckeraustauschstoff

Xylit ist ein Süßstoff der die Zähne schützt und bis auf wenige Ausnahmen Zucker 1 zu 1 ersetzt. Xylit ist ein gesunder, natürlicher Zuckeraustauschstoff, der aus Pflanzen gewonnen wird und zur Gruppe der Zuckeralkohole zählt. Xylit kann als Zwischenprodukt im menschlichen Glukosestoffwechsel entstehen, und wird, unabhängig von Insulin, zur Energiegewinnung verwertet. Daher ist Xylit sehr gut für Diabetiker-Lebensmittel geeignet und als einziger Zuckeraustauschstoff bei Stoffwechseldefekten gut verträglich. Körpereigene Enzyme spalten Xylit in geringerem Maße als Haushaltszucker, weshalb der Glukose- und Insulinspiegel nach dem Verzehr wesentlich langsamer und schwächer ansteigt.

Quellennachweis: http://www.zusatzstoffe-online.de/zusatzstoffe/301.e967_xylit.html

Weitere positive Effekte:

Zahlreiche Medizinische Studien zeigen als Ergebnisse in vielen Bereichen positive Effekte Es ist Belegt, dass Kinder die regelmäßig Xylit zu sich nehmen deutlich weniger an Mittelohrentzündung erkranken. Das Risiko an Nasennebenhöhlen-Entzündungen zu erkranken ist deutlich reduziert wenn regelmäßig Xylit zu sich genommen wird. Vor allem Steptokokken-Bakterien im Mund- und Rachenraum werden an der Vermehrung gehindert, wichtige Darm-Bakterien werden nachweislich nicht beeinträchtigt. Das Wachstum von Hefepilzen im Körper wird von Xylit vermindert, welches oft eine Folge übermäßigen Zuckerkonsums ist.

In Kombination mit milchhaltigen Getränken und Speisen bildet Xylit mit dem darin enthaltenen Kalzium ein Komplex, der die Remineralisierung von Zähnen und Knochen fördert, damit auch der Osteoporose entgegenwirkt.

Anwendungen von Xylit

Nach jedem Kontakt der Zähne mit Essen oder Säuren wie Essig, Säfte, Schorlen, Cola u.s.w. ist es gut die Zähne mit Xylit in Kontakt zu bringen. Dazu kann ein schwach gehäufter Teelöffel Xylit mit Speichel aufgelöst werden um damit die Zähne zu umspülen. Die Lösung sollte mind. 1 Min., besser 3 bis 5 Min. im Mund verbleiben, dann ausspucken oder herunter schlucken. Der Mund soll nicht ausgespült werden. Mit der Lösung können Sie auch die Zähne Putzen.

Wer mit Xylit gesüßte Getränke wie Tee, Kaffee, Kakao, kalte Getränke u.s.w. zu sich nimmt, bringt die Zähne ständig mit Xylit in Kontakt und kann von den positiven Eigenschaften profitieren.

Kaugummi, Xylit-Bonbons (Xylinetten) oder auch Sticks sind optimal für unterwegs. Im Kindergarten, in der Schule, auf Reisen, im Urlaub, nach dem Restaurant-Besuch braucht niemand auf Xylit verzichten.

Für Diabetiker:

Wer Zucker durch Xylit ersetzen will, kann im Rahmen eines Diätplanes Xylit verwenden. Verringern Sie das Risiko später an Diabetes Typ 2 zu erkranken, indem Sie Zucker durch Xylit ersetzen.

Diabetes Typ 2 , die Zuckerkrankheit, war bis vor 100 Jahren praktisch unbekannt, wohl auch weil Zucker zu teuer war.

Zu Anfang:

Für Kinder und Erwachsene ist Xylit auch in größeren Mengen unbedenklich. Der Körper kennt den Stoff, da er ihn selbst in geringen Mengen in der Leber Produziert. Zu Beginn sollten nicht mehr als 3 bis 4 Teelöffel Xylit pro Tag genommen werden, da es sonst Abführend wirken kann. Nach ein paar Tagen hat sich der Körper daran gewöhnt, so dass die Dosis langsam erhöht werden kann und größere Mengen unbedenklich sind. Jedoch sollte die Höchstmenge pro Tag 100g nicht überschreiten, bei Kindern bis 12 Jahre sollten es nicht mehr als 50g pro Tag sein.

Für Säuglinge bis zum Alter von 12 Monaten ist Xylit weniger geeignet, da sie Xylit noch nicht optimal verstoffwechseln können.

Kalorien Reduzieren:

Sie können Xylit zum Backen und zum Süßen von Speisen und Getränken anstelle von Zucker verwenden. Beim Backen mit (Vollkorn)- Hefeteig muß immer ein wenig Zucker verwendet werden. Xylit enthält 40% weniger kcal als Zucker , 236 kcal/100g.

Haustiere:

Für Haustiere wie Hunde, Kaninchen, Ziegen ist Xylit gefährlich, da es bei Ihnen eine Insulinausschüttung provoziert die den Blutzuckerspiegel übermäßig senkt. Als Gegenmittel wäre hier der Zucker.

Produkte:

Xylit in kristalliner Form wie Zucker, Kaugummi, Xylit-Bonbon's, Zahnpasta, Schokolade, Trinkschokolade, portioniert als Stick's zu 4g.

Erythrit speziell für Diabetiker, glykämischer Index = 0.

Die Herstellung der Produkte in diesem Shop (Kristallschmetterlinge.de) sind garantiert ohne Gentechnik.

Xylit gilt als unbedenklich.