

Die Vorteile von Xylitol im Vergleich zu Zucker (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



In meinem letzten Gesundheitsbrief habe ich Ihnen über Zucker und Aspartam berichtet und nahe gelegt, diese beiden Stoffe zu meiden. Heute folgt nun die positive Seite: Wie soll man denn nun süßen? Honig ist sicher eine Sache, die man empfehlen kann. Aber wie backt man einen Kuchen mit Honig? Die Anwendungsmöglichkeiten für Honig sind begrenzt. Das wird mir jede Hausfrau bestätigen.

Heute bekommen Sie Teil 1 zum Thema Zuckerersatz durch Xylit. Teil 2 ist bereits in Vorbereitung.

Es gibt eine Lösung für dieses Problem, die zudem auch noch gesund ist: Xylit.

Bis in die 1960er Jahre wurde Xylitol in Deutschland, der Schweiz, der Sowjetunion und Japan bevorzugt als Süßstoff für diabetische Nahrungsmittel und als Energiequelle bei der Infusionstherapie für Patienten mit gestörter Glukosetoleranz und Insulinresistenz eingesetzt. Seitdem produzieren viele Länder wie Italien und China Xylitol für ihren eigenen Verbrauch – mit außergewöhnlich positiven Auswirkungen auf die Gesundheit. In den USA und Australien ist Xylitol relativ unbekannt, weil der billige Rohrzucker das teurere Xylitol wirtschaftlich weniger attraktiv macht.

Xylitol schmeckt wie Zucker und sieht genauso aus – aber da enden auch schon die Gemeinsamkeiten. Xylitol ist eigentlich das Spiegelbild von Zucker. Denn während Zucker unserem Körper großen Schaden zufügt, kann Xylitol ihn heilen und wiederherstellen. Es stärkt das Immunsystem, schützt vor chronisch degenerativen Krankheiten und hemmt den Alterungsprozess.

Xylitol gilt als Fünf-Kohlenstoff-Zucker, das heißt, dass er eine antimikrobielle Wirkung hat und auf diese Weise das Bakterienwachstum hemmt. Während Zucker säurebildend ist, erhöht Xylitol den basischen Wert. Alle anderen Zuckerformen, einschließlich Sorbit – ein anderer beliebter alternativer Süßstoff – sind Sechs-Kohlenstoff-Zucker, die gefährlichen Bakterien und Pilzen Nahrung bieten.

1963 wurde Xylitol von der amerikanischen Food and Drug Administration (FDA) zugelassen. Es weist keine bekannten toxischen Schwellenwerte auf. Die einzigen Missempfindungen, die bei einigen empfindlichen Personen zu Beginn beim Verzehr größerer Mengen auftreten können, sind leichter Durchfall und Magenkrämpfe. Da der Körper täglich Xylitol und die für seinen Abbau erforderlichen Enzyme produziert, verschwinden diese Missempfindungen normalerweise innerhalb weniger Tage, nachdem die Enzymtätigkeit sich auf eine höhere Xylitolaufnahme eingestellt hat.

Xylitol hat 40 Prozent weniger Kalorien und 75 Prozent weniger Kohlenhydrate als Zucker, es wird vom Körper langsam resorbiert und verstoffwechselt, weshalb es den Insulinspiegel kaum verändert. Etwa ein Drittel des Xylitols wird in der Leber resorbiert, die anderen zwei Drittel wandern in den Verdauungstrakt, wo sie von Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut werden.

Xylitol sieht aus und fühlt sich an wie Zucker, schmeckt auch genauso und hinterlässt keinen unangenehmen Nachgeschmack. Es ist in verschiedenen Formen erhältlich. In Kristallform kann es Zucker beim Kochen und Backen ersetzen oder als Süßstoff für Getränke dienen. Es wird auch Kaugummi, Minzedrops oder Nasenspray als Inhaltsstoff zugesetzt.

Xylitol und Mundgesundheit

Karies und Zahnfleischerkrankungen sind ernste Gesundheitsprobleme. Der American Dental Association zufolge leiden 75 Prozent aller amerikanischen Erwachsenen über 35 Jahre an einer Form von Zahnfleischerkrankung.¹ Im Grunde erübrigt sich der Hinweis, dass die Ernährung für die Mundgesundheit von großer Bedeutung ist. Wer zu viel Zucker isst, schwächt sein Immunsystem und erzeugt ein für seine Mundgesundheit schädliches säurehaltiges Milieu. Im Mund leben über 400 Bakterienstämme, von denen die meisten gutartig sind. Wenn aber Zucker ins Spiel kommt, wird den schädlichen Stämmen Nahrung zugeführt und sie können sich stark vermehren.

Zahnfleischerkrankungen werden hauptsächlich durch Bakterien verursacht. Zahnbelag fördert das Wachstum der Bakterien, die Zahnfleischentzündungen bewirken. Die Bakterien geben außerdem winzige Mengen an Giftstoffen ab, die das Zahnfleischgewebe abbauen und auf diese Weise eine Ausweitung der Entzündung fördern. Plaque ist ein unsichtbarer, klebriger Film aus Speichel und Nahrungsresten, der sich ständig auf unseren Zähnen bildet. Für unser Immunsystem aber bedeuten auch kleinere, langanhaltende bakterielle Infektionen eine Belastung.

Zur Entstehung von Plaque tragen Bakterien bei, und in Plaque gedeihen sie auch wunderbar. Wenn Plaque am Zahnfleischrand nicht entfernt wird, kann sie zu Zahnfleischerkrankungen führen. Unbehandelte Plaque auf oder unter dem Zahnfleischrand verhärtet sich zu Zahnstein. Zahnfleischerkrankungen treten in zwei Formen auf: als einfache Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und als ernsthafte Zahnfleischentzündung (Parodontitis), die zu Zahnverlust und Zahnfleischrückgang führen können.

Gingivitis entsteht durch Plaque und Zahnstein, die das Zahnfleisch und das Zahnfleischgewebe reizen. Parodontitis, die fortgeschrittenere Form von Zahnfleischerkrankung, tritt dann auf, wenn die Zahnfleischentzündung von einer Knochen- und Bänderbeeinträchtigung begleitet wird. Zahnfleischbluten ist normalerweise das erste Anzeichen für eine beginnende Zahnfleischerkrankung, offensichtliche Symptome müssen jedoch nicht unbedingt vorliegen.

Zahnfleischinfektionen können auch zu anderen ernsten Gesundheitsproblemen führen. Sie verdoppeln das Risiko eines Schlaganfalles, verdreifachen das Risiko eines Herzinfarktes, erhöhen das Risiko für Frühgeburten und Babys mit zu geringem Gewicht. Sie spielen auch eine Rolle bei der Entstehung von Bronchitis, Lungenentzündung und Lungenemphysemen. Die Bakterien, die Zahnfleischerkrankungen auslösen, sind tatsächlich dieselben, die später direkt oder indirekt das Herz und die Arterien angreifen. Eine 1998 an der Universität von Minnesota durchgeführte Studie zeigte, dass sich bei Kaninchen, denen Plaquebakterien eingespritzt wurden, Blutgerinnsel entwickelten, die zu einer Herzerkrankung führten.² Offenbar greifen die Bakterien zuerst die Knochen im Mundraum und das Zahnfleisch an, um dann durch feine Risse im Zahnfleisch in den Blutkreislauf zu gelangen.

Zuckerkonsum führt zu Karies, weil er ein hochsaureres Milieu im Mundraum erzeugt. Säure entzieht dem Zahnschmelz Mineralien, wodurch er schwächer und somit leichter angreifbar für Bakterien wird, was wiederum Karies oder eine Entmineralisierung hervorruft.

Normalerweise befeuchtet der Speichel den Mund mit einer basischen Lösung, die den Säuregehalt neutralisiert und dem Zahn Mineralien rückführt. Speichel spült auch Essensreste weg und unterstützt den Verdauungsprozess. Wenn der Speichel jedoch durch den Verzehr zu vieler Süßigkeiten sauer wird, bedeutet das für die Bakterien im Mund ein wahres Fest. Gemeinsam mit Kohlenhydratresten heften sie sich an Zähne und Zunge und bringen die Säure in direkten Kontakt mit dem Zahn, wo sie langsam den Zahnschmelz zerfrisst. Egal, was Sie essen – Speisereste bedeuten Nahrung für plaquebildende Bakterien. Mit Xylitol erhöht sich der pH-Wert der Plaque: Auf diese Weise verkürzt sich erstens die Zeit, in der die Zähne den gefährlichen Säuren ausgesetzt sind, und zweitens werden schädliche Bakterien totgehungert, indem ihnen ihre Nahrungsquelle entzogen wird.

Xylitol ist der Traum eines jeden Zahnarztes. Es verkehrt alle zerstörerischen Auswirkungen von Zucker ins genaue Gegenteil. Xylitol gärt nicht und kann deshalb von den Bakterien im Mund nicht zu Säure umgewandelt werden. Auf diese Weise hilft es, ein gutes Säure-Basen-Gleichgewicht im Mund aufrechtzuerhalten. Ein basisches Milieu ist schlecht für alle schädlichen Bakterien, besonders für die schlimmste Art: *Streptococcus mutans*. Außerdem verhindert es die Bildung von Plaque.

Wer kurz vor dem Zubettgehen und nach dem Zähneputzen Xylitol einnimmt, schützt und heilt seine Zähne und das Zahnfleisch. Im Gegensatz zu Zucker kann es über Nacht an den Zähnen bleiben. Bei richtigem Gebrauch hält Xylitol den für die Kariesbildung verantwortlichen Gärungsprozess auf. Eine Daueranwendung verdrängt die schädlichsten Bakterienstämme im Mund und verändert auf diese Weise die Bakterienkultur langfristig. Xylitol kann sogar die Mineralisierung des Zahnschmelzes beschleunigen. Bei der Behandlung kleinerer kariöser Stellen ist es sehr wirkungsvoll. Obwohl größere Löcher nicht verschwinden, können sie sich jedoch verhärten, und somit unempfindlicher werden.

Regelmäßiger Verzehr kleiner Mengen Xylitol erhöht die Schutzfunktion des Speichels. Xylitol regt den Speichelfluss an und fördert die im Speichel befindlichen nützlichen Mineralien. Die langfristige Verwendung von Xylitol erhöht die Pufferwirkung und die Schutzfunktion des Speichels. Eine erhöhte Speichelproduktion ist besonders wichtig für Menschen, die aufgrund von Krankheit, Alter oder Arzneimittelnebenwirkungen an Mundtrockenheit leiden.

Da das Milieu im Mund bei anhaltendem Xylitolverzehr an Säuregehalt verliert, ist es ratsam, nach jeder Mahlzeit oder kleinen Süßigkeiten einen Xylitol-Kaugummi zu kauen oder ein Xylitol-Minzbonbon zu lutschen. Das Beste daran ist nämlich, dass Xylitol, wie Studien gezeigt haben, eine langfristige und möglicherweise sogar dauerhafte Wirkung hat.

Xylitol wurde vor kurzem im Journal of the American Dental Association gelobt: „Xylitol schützt erfolgreich vor Karies [...] Nachgewiesenermaßen verringern xylitolhaltige Kaugummis Karies bei finnischen Jugendlichen um 30 bis 60 Prozent. Studien in Kanada, Thailand, Polynesien und Belize zeigen ähnliche Ergebnisse.“³ Eine Studie der Harvard School of Dental Medicine schlussfolgerte: „Xylitol kann das Auftreten von Karies erheblich reduzieren.“⁴

Ein weiterer unerwarteter Vorteil von Xylitol wurde in einer finnischen Studie beobachtet, die nachwies, dass Kinder, deren Zähne im Alter von 19 bis 31 Monaten mit Streptococcus mutans besiedelt sind, mit größerer Wahrscheinlichkeit viel mehr Löcher in den Zähnen haben werden. Die meisten Kinder bekommen diese Bakterien über den Speichel ihrer Mutter, wenn sie z. B. das Essen abschmeckt, dieselbe Tasse benutzt oder ihrem Kind einen Kuss gibt. Die Studie zeigte eine starke Kariesreduzierung um 70 Prozent bei Kindern, deren Mütter Xylitol-Kaugummis kauten.⁵

Nicht nur für junge Leute ist Xylitol wichtig. In einer im Journal Of The American Geriatrics Society veröffentlichten Studie wurden 111 Erwachsene, die 60 Jahre und älter waren, über einen Zeitraum von zwölf Monaten untersucht. Alle Teilnehmer waren schwache, aber gesunde Erwachsene. In dieser Studie kaute eine Gruppe der freiwilligen Teilnehmer keine Kaugummis, eine zweite xylitolhaltige Kaugummis und eine dritte Kaugummis, denen außer Xylitol noch ein antimikrobieller Stoff zugesetzt war. Die zwei Kaugummi-Gruppen kauten täglich zwei Stück jeweils 15 Minuten lang. Am Ende der Studie berichteten die Wissenschaftler, dass die Xylitol-Kaugummi-Gruppe ein bedeutend niedrigeres Risiko für Soor-, Pilz- oder Hefeinfektionen aufwies. (Die Gruppe, die mit Xylitol und einem antimikrobiellen Stoff versetzten Kaugummi bekommen hatte, zeigte dasselbe positive Ergebnis.) Ebenfalls verringert hatte sich das Cheilitisrisiko, bei der sich die Mundwinkel entzündeten. Die Wissenschaftler stellten fest, dass xylitolhaltiger Kaugummi auch für gebrechliche ältere Menschen ein „echter gesundheitlicher Gewinn“ sein kann.⁶

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln