

Xylit für eine perfekte Zahnpflege

Xylit ist ein Zuckeraustauschstoff, der in den meisten Ländern bis vor wenigen Jahren nahezu völlig unbekannt war. Dann wurden die faszinierenden Ergebnisse finnischer Studien veröffentlicht, die sich mit der kariesfeindlichen Wirkung des Xylits beschäftigt hatten. Die skandinavischen Forscher verkündeten, dass Xylit die Zahngesundheit enorm verbessern könne - und zwar auch dann (zur Freude aller Naschkatzen), wenn die Ernährung kaum geändert wurde.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 24. July 2019

Stand: 17. October 2019

Xylit ist KEIN Süsstoff

Xylit ist - wie Zucker - ein süsses, weisses Pulver. Xylit ist ein Zuckeraustauschstoff und gehört damit zur selben Familie wie der bekannte Zuckeraustauschstoff Sorbit. Sorbit ist beispielsweise in vielen zuckerfreien Kaugummis enthalten. Zuckeraustauschstoffe sind so genannte Zuckeralkohole. Sie süssen in etwa genau so stark wie Zucker, liefern aber nur die Hälfte an Kalorien. Süsstoffe hingegen - z. B. Saccharin oder Aspartam - unterscheiden sich von den Zuckeraustauschstoffen (abgesehen von ihrer chemischen Struktur) darin, dass sie hundert- oder tausendfach süsser als Zucker und gleichzeitig fast völlig kalorienfrei sind.

Xylit ist natürlich

Während Süsstoffe in der Natur unbekannt sind, gibt es Zuckeraustauschstoffe auch in der Natur. So ist Sorbit etwa in einigen Früchten enthalten und Xylit findet sich in manchen Gemüsearten, in Beeren und im Holz der Birke.

Auch im menschlichen Körper wird Xylit hergestellt. Der süsse Stoff wird während der Verstoffwechslung von Kohlenhydraten gebildet, gelangt grösstenteils in den Dickdarm und wird von den dort ansässigen Darmbakterien abgebaut.

Xylit als Zuckerersatz?

Allerdings sind die in natürlichen Lebensmitteln (Früchten, Gemüse) vorkommenden oder die im Organismus gebildeten Xylitmengen sehr klein (letztere messen höchstens 15 Gramm pro Tag).

Wer jetzt also glaubt, er könne das wunderbare Xylit als Zuckerersatz verwenden und es üppig in Kaffee, Tee, Limonaden, Kuchen, Kekse, Muffins, Marmelade, Apfelmus, Joghurt, Desserts etc. mischen, erfährt in vielen Fällen alsbald eine unangenehme Ernüchterung.

Xylit hat nämlich - wie alle Zuckeraustauschstoffe - eine abführende und blähende Wirkung. Zwar kann sich der Körper LANGSAM an etwas grössere Mengen Xylit gewöhnen (dieser Gewöhnungseffekt ist mit Sorbit oder anderen Zuckeraustauschstoffen übrigens nicht möglich), wird er jedoch PLÖTZLICH mit ungewohnt hohen Xylitportionen konfrontiert, dann kommt es zu starken Blähungen und Durchfall.

Macht Xylit süsse Speisen gesund?

Die gesundheitlichen Nachteile süsser Speisen beruhen jedoch nicht allein auf dem enthaltenen Zucker. Folglich können süsse Speisen in den meisten Fällen nun nicht allein deshalb unglaublich gesund werden, nur weil man den Zucker durch Xylit oder durch ein anderes vermeintlich gesundes Süssungsmittel ersetzt.

Zwar können süsse Köstlichkeiten - einmal zuckerfrei geworden - durchaus einen Grossteil ihres kariesfördernden Potentials verlieren, doch enthalten Sie meist nach wie vor andere isolierte Kohlenhydrate (Mehle, Stärke), industriell verarbeitete Molkereiprodukte und eine Sammlung synthetischer bzw. biotechnologisch hergestellter Lebensmittelzusatzstoffe, die in ihrer Gesamtheit den Organismus irritieren, belasten und übersäuern.

Süsser Genuss mit Xylit

Eine süsse Speise wird also erst dann gesund, wenn ALLE ihre Zutaten gesund sind und nicht nur das Süssungsmittel. Werden beispielsweise gemahlene Nüsse, zerkleinerte Trockenfrüchte, hochwertiger Kakao, Kokosflocken, u. ä. zu einem Teig verarbeitet und - bei Bedarf - mit ETWAS Xylit gesüsst, dann wird das Ergebnis (das nicht gebacken werden muss) tatsächlich ganz hervorragend und auf eine höchst gesunde Weise die süsse Lust stillen.

Süsser Genuss ist also möglich - und Xylit kann dabei helfen.

Xylit ist für Hunde giftig!

Achten Sie darauf, dass Ihr Hund keinesfalls Xylit erhält. Es kann für ihn tödlich sein!

Xylit schützt Zähne vor Karies

Bereits Anfang der Siebziger Jahre führten finnische Forscher unter Kauko K. Mäkinen verschiedenen Studien (1) (2) (3) mit beeindruckenden Resultaten durch. In der ersten Studie wurden die Testpersonen in drei Gruppen aufgeteilt: Gruppe 1 sollte in den nächsten zwei Jahren statt Zucker Fruchtzucker essen, Gruppe 2 würde statt Zucker Xylit verwenden und Gruppe 3 „dürfte“ beim normalen Zucker bleiben.

Vierundzwanzig Monate später zeigte sich, dass die Zuckergruppe mittlerweile über 7 kariöse Zähne mehr verfügte als zu Beginn der Studie. Das Fruchtzuckerteam war bereits stolz, weil die Teilnehmer jeweils nur knapp 4 neue kariöse Zähne aufwiesen. Die Xylit-Leute jedoch begeisterten mit 0 (in Worten: Null) neuen kariösen Zähnen.

Xylit reduziert Plaque

Gleichzeitig entdeckten die Forscher bei manchen Xylit-Testpersonen, dass sich nicht nur keine neue Karies gebildet hatte, sondern dass sogar solche Zähne, die vor der Xylit-Anwendung bereits kariös waren, nun einen deutlich gesünderen Eindruck hinterliessen. Xylit konnte also offenbar die Mineralisation der Zähne unterstützen.

Darüber hinaus zeigte sich, dass die Zahnbeläge der Xylit-Anwender - im Vergleich zum Studienbeginn - um die Hälfte zurück gegangen waren.

Bei einer weiteren Studie entdeckten die Wissenschaftler um Mäkinen, dass eine deutliche Verbesserung der Zahngesundheit bereits mit nur 7 Gramm Xylit pro Tag erreichbar war. Diese geringe Menge zeigt, dass Xylit keineswegs GEGESSEN werden muss, um die Zähne zu schützen, sondern dass Xylit lediglich Zähne und Mundraum benetzen muss.

Xylit-Anwendung: Am besten mehrmals täglich

Um in den Genuss der überzeugenden zahnschützenden Eigenschaften des Xylits zu gelangen, gibt es kaum eine bessere Anwendungsmöglichkeit als die mehrmals tägliche Mundspülung mit Xylit.

Dazu wird ein halber Teelöffel Xylit in den Mund genommen. Das Xylit löst sich im Speichel auf. Bewegen Sie jetzt die Xylitlösung mindestens zwei Minuten lang im Mund und spucken Sie sie dann aus. Spülen Sie den Mund im Anschluss daran jedoch nicht mit Wasser aus und trinken Sie in der ersten halben Stunde nach der Xylit-Mundspülung nichts.

Das Xylit soll in aller Ruhe im Mund wirken können.

Die Mundspülung sollte idealerweise nach jeder Mahlzeit (auch nach jeder Zwischenmahlzeit) und ganz besonders nach zuckerhaltigen Snacks durchgeführt werden. Am Abend kann die Mundspülung auch noch kurz vor dem Zubettgehen eingesetzt werden - und zwar NACH dem Zähneputzen.

Xylit gegen Zuckersucht

Sie möchten gerne Ihren Zucker- und Süßigkeitenkonsum reduzieren, schaffen es aber irgendwie nicht? Xylit kann Ihnen bei der Überwindung Ihrer Zuckersucht helfen. Wenn Sie nach dem Essen oder zwischendurch oder abends vor dem Fernseher oder wann auch immer der altbekannte Heißhunger nach Süßem überkommt, dann führen Sie eine Xylit-Mundspülung durch.

Der sehr süße Geschmack des Xylits scheint dabei die Geschmacksknospen im Mund bereits so zu befriedigen, dass die Lust auf Süßes im Nu verfliegt.

Xylit kann also ganz enorm zu einer gesunden Lebensweise beitragen - WENN der Zuckeraustauschstoff intelligent eingesetzt wird. Achten Sie beim Kauf von Xylit auf dessen gentechnikfreie Qualität.

Wir wünschen Ihnen frohe Zahngesundheit

Quellen

- Scheinin A, Mäkinen KK. "Effect of sugars and sugar mixtures on dental plaque." Acta Odontologica Scandinavica. 1972;30(2):235-257.
- Scheinin A, Mäkinen KK. "Turku sugar studies I-XXI." Acta Odontologica Scandinavica. 1975;33(supplement 70):1-351.
- Mäkinen KK. "Sugar alcohols, caries incidence, and remineralization of caries lesions: a literature review." Int J Dent. 2010;2010:981072. Epub 2010 Jan 5. (Zuckeralkohle, Karies Häufigkeit und Remineralisierung bei Karies: Ein literarische Zusammenfassung)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/xylit-ia.html>