

## Xylit als gesunder Zuckerersatz!?

Der natürliche Zuckerersatzstoff Xylit hat deutlich weniger Kalorien als herkömmlicher Zucker und positive Effekte auf die Zahngesundheit. Das klingt zu schön um wahr zu sein. Wo ist der Haken?

Schon lange wird versucht, die negativen Eigenschaften von Zucker auf die Gesundheit durch Zuckerersatzstoffe zu umgehen. In den Regalen der Supermärkte lassen sich zahlreiche kalorienfreie Produkte mit künstlichen Süßstoffen wie [Aspartam \("Der Teufel unter den Zusatzstoffen"\)](#) oder Saccharin finden.

Nach neuesten Erkenntnissen israelischer Forscher begünstigen künstliche Süßungsmittel allerdings das Adipositas- und Diabetesrisiko, ähnlich wie Zucker. Der natürliche Ersatzstoff Stevia konnte hingegen aufgrund seines bitteren Geschmacks nicht dauerhaft die Gaumen der Bevölkerung überzeugen und sich deshalb auch nicht als Zuckeraustauschstoff positionieren.



Xylit scheint dabei eine ernstzunehmende Alternative darzustellen, zumal der Geschmack dem von Zucker – abgesehen von einer kühlenden Wirkung auf der Zunge – ähnlich ist und dabei auch noch weniger Kalorien hat. Xylit, auch besser bekannt als Birkenzucker, ist ein natürlich gewonnener Zuckeralkohol aus Pflanzenfasern.

Im Gegensatz zu herkömmlichem Zucker hat Xylit kaum Einfluss auf den Blutzucker- und Insulinspiegel und kann somit auch von Diabetikern ohne Bedenken konsumiert werden.

Bei nahezu gleicher Süßkraft wie herkömmlicher Zucker hat der Zuckerersatzstoff Xylit dabei 40 Prozent weniger Kalorien und kann sich somit unterstützend auf eine Gewichtsreduktion auswirken.

### Zahnpflegende Eigenschaften von Xylit

Ein weiterer positiver Effekt von dem Zuckeralkohol Xylit auf die Gesundheit ist seine zahnpflegende Wirkung. Xylit wirkt auf die Bakterien, welche für die Entstehung von Karies verantwortlich sind (*Streptococcus mutans*),



wachstumshemmend und dadurch kommt es, anders als bei herkömmlichem Zucker, nicht zu einem Abfall des PH-Wertes des Speichels und Zahnbelags. Dabei ist Xylit nicht nur für die Kariesprävention geeignet, sondern besitzt auch Karies reduzierendes Potenzial.

In einer bereits in den 1970er Jahren in Finnland durchgeführten Studie wurde in der einen Versuchsgruppe der Haushaltszucker komplett durch Xylit ersetzt, mit dem Ergebnis einer deutlichen Verminderung der Karies-Zuwachsrate in dieser Gruppe. Mit dem regelmäßigen Kauen von mit Xylit versetzten Kaugummis konnte darüber hinaus sogar die Zahnschmelze verbessert werden. Weitere Studien bestätigen diese positiven Effekte auf die Zähne und es stellt sich unweigerlich die Frage nach dem Haken.

## Kann bei übermäßigem Konsum abführend wirken

Ein Nachteil von Xylit ([Alles über den Birkenzucker Xylit](#)) ist, dass es durch das aufwendige Herstellungsverfahren deutlich teurer ist als herkömmlicher Zucker oder künstliche Süßungsmittel. Außerdem wird bisweilen von übermäßigem Konsum abgeraten, da Xylit fast unverändert in den Dickdarm gelangt, dort Wasser bindet und somit zu Durchfällen oder Blähungen führen kann. Allerdings kann der Körper an den Zuckeralkohol gewöhnt werden, wodurch auch die negativen Begleiterscheinungen verringert und sogar gänzlich beseitigt werden können.

*(Text und Foto: Heidi Bundschus)*