

# Xylit/Xylitol

## Warum? Wo finde ich? Wie benütze ich?

Immer wenn ich abends meine Zähne geputzt habe, nehme ich eine schöne Prise weißen „Zucker“ und spüle damit meinen Mund aus. So jedenfalls fühlt sich die tägliche Mundspülung mit Xylit an. Und so schmeckt es auch. Natürlich ist es nicht wirklich klassischer Haushaltszucker, mit dem ich meinen Mund spüle - sondern Xylit.



\*Xylit eignet sich Studien zufolge auch zur Zahnpflege.

Xylit (Xylitol) ist ein anderes Wort für Birkenzucker. Es ist ein alternativer Süsstoff, der sich von Haushaltszucker durch die nicht ganz unwesentliche Eigenschaft unterscheidet, dass er als zahnpflegend gilt—statt die Zähne zu zerstören.

Darüber hinaus hat Xylit eine niedrigere Energiedichte (40% weniger Kalorien und 7x weniger Glycemic Index) als herkömmlicher Zucker und soll dadurch auch für Diabetiker geeignet sein.

Zahlreiche medizinische Studien\* haben erwiesen, dass Xylit Karies vorbeugen kann, also einer der häufigsten Zahnerkrankungen, die unter anderem von zu viel Zucker ausgelöst oder begünstigt wird. Auch wenn bereits Karies vorhanden ist, kann Xylit offenbar helfen, sie zu reduzieren. Um von den schützenden Eigenschaften von Xylitol zu profitieren, ist eine **regelmässige Anwendung** von entscheidender Bedeutung—**4 bis 5 Mal pro Tag**. Genauso wie regelmäßiger Zuckerkonsum die Produktion von Mundsäuren erhöht und damit das Risiko von Karies erhöht, müssen wir Xylitol routinemässig in den Mund einführen, um das Wachstum von Plaque (Biofilm) zu reduzieren.

## Antikariöse Eigenschaften von Xylit

Die bekanntesten Studien sind wohl die Turku-Studien, die in der Mitte der 1970-er Jahre an der Uni in Turku (Finnland) durchgeführt wurden und eine signifikante Reduktion von Karies bei der Einnahme von Xylit belegten. Die Wirkungsweise funktioniert grob gesagt so: Die Karies-Bakterien machen sich über das Xylit her, können es aber nicht verwerten und sterben ab. Darüber hinaus soll Xylit verhindern, dass Zucker in Säure umgewandelt wird, die die Zähne angreift. Auch die Bildung von Plaque soll durch Xylit verhindert oder reduziert werden. **Enthält ein Produkt** andere Süssungsmittel (**Maltit, Sorbit oder Aspartam**), dienen diese Süssungsmittel als Nahrungsquelle für Bakterien und **wirken der Wirkung von Xylit entgegen**. Nur weil ein Produkt Xylitol "enthält", heißt das nicht, dass es bei den Patienten die gewünschten Ergebnisse erzielen wird. Wichtig ist 100% Xylitol.

\*<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00016357.2020.1788721> (english)

<https://dentalwissen.com/birkenzucker-xylit-zaehne/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4232036/> (english)



Xylit eignet sich auch als Süßungsmittel und Zucker-Ersatz. Allerdings sollten Einsteiger es behutsam angehen, da auch die eigene Darmflora mit Magenkrämpfen auf zu viel Xylit reagieren kann (was sich aber im Laufe einer Woche normalerweise gibt).

Xylit bzw. Birkenzucker ist ein Stoff, der auch in der Natur vorkommt und z. B. in Beeren, Mais und Getreide vorkommt. Industriell wird er häufig aus Holzfasern oder Maiskolben gewonnen. Es gibt aber inzwischen auch biozertifiziertes Xylit im Biomarkt.

**Achtung Hunde!** Ein Wort der Warnung: Lassen Sie Ihren Hund keine xylithaltigen Produkte fressen. Der Verzehr von Xylitol kann bei Hunden zu sehr ernsten und manchmal lebensbedrohlichen Erkrankungen führen.

## Tägliche mögliche Xylitol-Anwendung: 4-5x / Tag

°Kaugummi 5-8 Minuten kauen

°Schmelzen Sie 1kL Xylitol im Mund mit dem produzierten Speichel und spülen Sie es ca. 3 Minuten lang zwischen den Zähnen hin und her. Ausspucken.

°verschiedene Täfeli/Pastille, Zahnpasta, Mundspülung

## Beispiele mit nur Xylit als Süßungsmittel:

Lesen Sie die Zutatenliste... Sorbitol, Mannitol, usw. (billigere Süßungsmittel) werden oft hinzugefügt, um die Kosten zu senken, was die Wirksamkeit von Xylitol verringert.

