

# Xylit - die natürliche und wertvolle Alternative zu Zucker

**Zahnpflegend – 40% weniger Kalorien als Zucker - für Diabetiker geeignet - Diabetesprophylaxe**

Zucker ist neben Stress einer der größten Säurebildner. Er macht süchtig, schädigt Haut, Zähne und Darm. Mit Xylit gibt es endlich eine echte, leckere und geschmacksneutrale Alternative zu Zucker!

In der Küche wird es genauso verwendet, z.B. zum Süßen von Tee und Kaffee oder zum Kochen und Backen. Ausnahme: Xylit ist nicht für Hefeteig geeignet, da es das Wachstum von Hefepilzen hemmt bzw. vermindert. Xylit ist deshalb auch eine Unterstützung bei Befall mit Candida Albicans.

Hergestellt wird Xylit aus Laubhölzern oder gentechnikfrei angebautem Mais – also aus **100% Natur**.

Xylit hat bei regelmäßigem Gebrauch nachweislich eine karieshemmende Wirkung, weil der kariogene Streptococcus mutans Xylit nicht verstoffwechseln kann. Weiterhin können sich Plaquebakterien nicht an der Zahnoberfläche anheften, so dass sich Zahnbeläge und Zahnstein deutlich verringern. Xylit ist somit auch die ideale Nascherei für Kinder.

Xylit bildet sowohl im Mund als auch im Darm zusammen mit Kalzium Komplexe und erleichtert damit die Aufnahme von Kalzium. Zähne und Knochen werden remineralisiert, der Zahnschmelz wird gehärtet und Osteoporose kann möglicherweise vorgebeugt werden.

Eine Studie mit 1000 Kindern (Universität Turku) belegt, dass eine tägliche Gabe von 8 bis 10 g Xylit, das Risiko einer Mittelohrentzündung um 40% senkt, anhaltende Beschwerden erheblich reduziert und den Bedarf von Antibiotika verringert.

Als einziger **Zuckeraustauschstoff** (kein Süßstoff!) ist Xylit auch bei Stoffwechseldefekten gut verträglich. Es wird ohne Insulin verstoffwechselt und eignet sich daher als Diabetikerlebensmittel. Zudem ist Xylit auch für Diäten ideal geeignet: Es gilt als natürlicher Insulinstabilisator und hat 40% weniger Kalorien als Zucker (2,36 kcal/g ) mit der gleichen Süßkraft wie Zucker (Saccharose oder Sucrose). Der glykämische Index liegt bei 10, Zucker hat 65, Traubenzucker 100 und Bier 110). 12g Xylit entsprechen ca. 1 BE.

**Anwendung:** Putzen und/oder spülen Sie Ihre Zähne damit ( 1 TL ca. 2-3 Min. im Mund zergehen lassen, nicht mit Wasser nachspülen) vor dem Schlafengehen und nach jedem Essen. Anfangs sollte man eine Menge von 20g (= ca. 4 TL) täglich nicht überschreiten. Bei übermäßigem Verzehr kann Xylit abführend wirken, weil es im Darm Wasser bindet. Jedoch kann sich der Körper an größere Mengen Xylit anpassen, da es in kleinen Mengen auch im menschlichen Körper hergestellt wird. Für Erwachsene empfehlen sich maximal 100g Xylit pro Tag, für Kinder bis 12 Jahre höchstens 50g pro Tag. Xylit ist für Säuglinge bis 12 Monate weniger geeignet, da sie Xylit noch nicht optimal verstoffwechseln können.

Vorsicht bei Haustieren! Für manche Tiere (u.a. Hunde, Kaninchen, Ziegen, Rinder) ist Xylit gefährlich, weil es bei ihnen einen insulinausschüttenden Effekt hat und den Blutzucker sehr stark senkt! Einfaches Gegenmittel ist Zucker.

In Finnland gibt es Xylitprodukte übrigens schon seit über 30 Jahren...! (wissenschaftliche Studien s.u.)

Weiterführende Infos: Kauko K. Mäkinen: Der Einsatz von Xylit in der Kariesprophylaxe. – Heidelberg : Praxis-Verl., 2003 ; Xylit – Das süße Wunder.pdf ; Gintner, Z. (u.a.): Wirkung von Xylit-Pastillen auf Zahnplaque und Streptococcus mutans. In: Oralprophylaxe & Kinderzahnheilkunde. Bd. 26, S. 93-95

Evelyn Winkler

Gesundheits- und Lebensberatung

Energetisches Heilen

16540 Hohen Neuendorf

Emile-Zola-Straße 53E

Tel.: 03303 409122

post@evelyn-winkler.de

www.evelyn-winkler.de

**Reinstes Xylit: 250 g – 4,50 € 500 g – 7,50 € 1000 g – 11,50 € (Mengenrabatt möglich)**