

Information Zuckerersatz Xylit(ol) - Erythrit

Idealer Zuckerersatz – und das 100% natürlich, antibakteriell und positiv für die Darmflora sowie Mundschleimhaut. Schmeckt und sieht aus wie herkömmlicher Zucker, leicht löslich, ohne Nachgeschmack.

Probieren Sie es aus und lernen Sie seine positive Wirkung kennen.
vegan, 100% zuckerfrei, 100% ohne Gentechnik, 100% Kohlenhydrate

a) Erythrit - auch als "Xucker light" bekannt

kalorienfrei (!! Erythritol=Sucolin=Sukrin gehört zu Zuckeralkoholen und wird blutzucker-neutral verstoffwechselt, glykämischer Index=0
Eignet sich mit 70% Süßkraft sehr gut als Zuckerersatz

b) Xylit - auch als "Xucker Basic" oder "Xylitol" bekannt

40% weniger Kalorien als herkömmlicher Zucker
aus Mais oder Holz (meist Buche, 5% Birke) hergestellt
Insulin-unabhängig verstoffwechselt, niedriger glykämischer Index (10)

Mögliche Gründe, warum man Ersatz für herkömmlichen Zucker sucht:
Blutzuckerspiegel oder Probleme mit der Darmflora, denn „schlechte“
Darmbakterien vermehren sich bei herkömmlichem Zucker.



Xylitol wirkt antibakteriell, karieshemmend, zahnfreundlich und positiv auf die Flora. Wichtige **Darm-Bakterien** werden durch Xylit nicht beeinflusst, es hilft Hefepilze (Candida) in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Kinder, die Xylit zu sich nehmen, erkranken deutlich seltener an **Mittelohrentzündungen**. Xylit-**Nasenspülungen** senken das Risiko, an Nasennebenhöhlenentzündungen zu erkranken.

Quelle: xucker.de

Achtung:

- ✂ Zuckerersatz heißt nicht automatisch zuckerfrei!
- ✂ Zahnfreundlich heißt nicht Ersatz für Zahnpflege!

Durchschnittliche Nährwerte je 100 g:

Erythrit:	0 kJ Energie (0 kcal)
Xylitol:	1005 kJ Energie (240 kcal)
100g=100%	Kohlenhydrate - in Form mehrwertiger Alkohole (0 g Zucker / 0 g Eiweiß / 0 g Salz / 0 g Fett)

Die Kosten: diverse Sorten, je 1-kg-Dose: 9,90€ (Artikel: [Xucker](#))

Wussten Sie, dass Xylit ein natürlich vorkommender Zuckeralkohol ist. Er kann bei Pflanzen und Menschen innerhalb des Zuckerstoffwechsels gebildet werden.

Dies ist auch der **Vorteil**: Unser Körper kann, im Gegensatz zu künstlich hergestellten Süß-Stoffen, Xylitol erkennen und verwerten. Die Herstellung von Xylitol ist weit aufwendiger und basiert auf einer chemischen Veränderung von Holzzucker (Xylose). Dieser kommt in Birke, Buche, Stroh, Kokosnüssen oder Maiskolben vor. Es ist darauf zu achten, dass die Produktion aus BIO-Produkten und keinen gentechnischen, industriell hergestellten Grund-Materialien stammt.

Xylit wirkt antibakteriell, wird vom Körper als „natürlich“ erkannt und insulin-unabhängig verstoffwechselt, daher ideal für Blutzuckerpiegel. Perfekt für Mundschleimhaut oder als Karieshemmer in Zahncremen.

Wussten Sie, dass Xylitol den Biofilm der Schleimschicht auf Zähnen und in der Mundhöhle verringert? Dies machen sich Hersteller, wie SANTE bei [Zahncremen](#) zu Nutze. Produkte dazu finden Sie in unserem Webshop, ebenso wie [Schokolade](#) mit Xylit anstelle von Zucker.

Wussten Sie, dass Xylitol nicht nur als Zuckerersatz und bei der erfolgreichen Kariesprophylaxe Verwendung findet? Es gibt in den letzten Jahren Versuche im Bereich der Knochengesundheit, Knochendichte und Mineralstoffgehalt der Knochen.

Anmerkungen:

- ✂ Xylit und Erythrit haben mit Stevia nichts zu tun
- ✂ Schädliche Nebenwirkungen sind bislang nicht bekannt, das Gegenteil ist lt. zahlreichen Studien der Fall.
- ✂ Mögliche Verdauungsstörungen erst bei hohen Dosierungen bekannt (2g-5g je Kilo Körpergewicht – bei einer 70-kg-Person wären das bei einer Mahlzeit über 14 dag!!!)

Kennen Sie Zuckerverstecke? Es sind unsere täglichen Lebensmittel mit Problem-Zucker, der z.B. als Invertzucker-, Glukose-, Isoglucose-, Fructose-, Mais-Sirup oder Dextrose, etc. vorkommt. Diese Inhaltsstoffe können Ursache für erhöhten Blutzuckerspiegel und Vorkommen des Hefepilzes "Candida" im Darm sein. Abhilfe können "[Xucker](#)" und je nach Symptom auch die "[Powerstrips](#)" schaffen.

QR Code Scannen und direkt zur [Homepage](#) surfen!

persönliche Beratung: 0650/668 63 28
Bleiben Sie gesund!

Sabine Rebl & Cornelia Holy

