

# Xucker statt Zucker!

## Zucker-Alternativen mit überzeugenden Vorteilen

### Zu viel Zucker – überall

Für eine ausgewogene Ernährung benötigen wir keinen Zucker, auch wenn viele Zuckerfreunde das gerne anders darstellen. Der Zucker, den wir für unsere Muskeln und unser Gehirn benötigen, kann vom Körper aus anderen in der Nahrung vorhandenen Kohlenhydraten gewonnen werden.

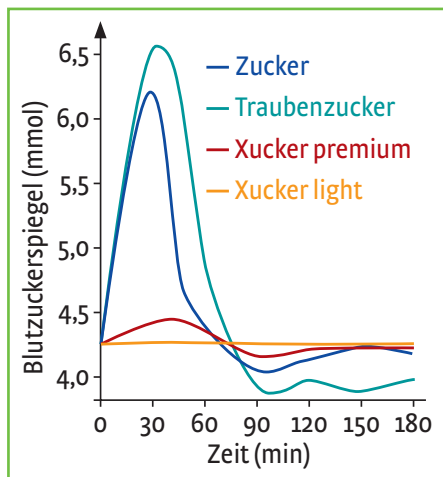
### Zucker-Problem Nr. 1: Hohe Blutzuckerspiegel

Zucker und andere leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Weißmehl lassen den Blutzuckerspiegel schnell hoch ansteigen, wodurch eine heftige Insulin-Ausschüttung hervorgerufen wird. Sowohl hohe Zucker- als auch hohe Insulinspiegel sind aus gesundheitlicher Sicht problematisch.

Weißmehlprodukte und (zugeetzten) Zucker zu meiden ist also ratsam. Wer trotzdem gerne Süßes genießen möchte, kann Süßungsmittel verwenden. Statt Weißmehl empfehlen wir den Verzehr von Vollkornprodukten.

### Süßstoffe sind problematisch

Als Süßungsmittel werden seit einiger Zeit leider sowohl künstliche Süßstoffe als auch natürliche Stoffe wie Xylit und Erythrit verstanden. Künstliche Süßstoffe schmecken unnatürlich und stehen im Verdacht, nicht ausreichend sicher zu sein, wenn man



Ein niedriger glykämischer Index (GI) führt zu niedrigen, ein hoher GI zu hohen Blutzuckerspiegeln. Je heftiger der Blutzucker ansteigt, desto stärker wird die Bauchspeicheldrüse gefordert und gestresst.

### Die Anwendungsbereiche der Xucker-Arten

	Xucker Premium Xucker Basic (Xylit)	Xucker Light (Erythrit)	Gelier- Zucker (Xylit mit Pektin, + Gelierhilfen)	Puder- Zucker (Erythrit, staubfein)	Xucker Bronze (Erythrit + Aroma)
Heißgetränke	★★	★★★★	-	★★	★★★★
kalte Getränke	★	★	-	★★★★	★
Desserts/Soßen	★★	★★	★★	★★	★
Backen	★★	★★	★	★★★★	★
Konfitüre	★★	★	★★★★	★	-
Zuckerguss	-	-	-	★★★★	-
Cocktails	-	-	-	★	★★
Likör	★★	★	-	★	-
Zahnpflege	★★★★	★★★★	-	★	★

sie regelmäßig nutzt. Stevia ist zwar etwas natürlicher, schmeckt aber von allen Süßstoffen am bittersten.

Ein weiterer großer Nachteil vieler Süßstoffe (Sucralose, Acesulfam-K, Cyclamat, Saccharin) ist, dass sie den Körper unverändert verlassen, sich im Klärwerk nicht abbauen lassen und so der Umwelt schaden können.

### Gute Zuckeralternativen

Eine gute Zuckeralternative süßt wie Zucker, hat aber nicht dessen Nachteile und lässt sich einfach dosieren. Das gilt voll und ganz für *Xucker Premium*, *Xucker Basic* (beides Xylit) und erst recht für *Xucker Light* (Erythrit), das sogar kalorienfrei ist.

Alle Xucker-Arten sind natürlich. *Xucker Premium* und *Xucker Basic* haben 100% der Süßkraft und 40% weniger Kalorien als Zucker. *Xucker Light* hat etwa 70% der Süßkraft von Zucker bei null Kalorien.

### Xucker schont Ihren Körper

Alle Xucker-Arten schonen Ihre Zähne und helfen – wenn Sie sie regelmäßig statt Zucker verwenden – Karies zu verhindern, denn im Mund lebenden Bakterien können aus ihnen keine zahnschädlichen Säuren produzieren.

Anders als bei Zucker erhöht der Genuss von *Xucker Premium/Basic* den Blutzuckerspiegel nur sehr wenig, eine Insulinausschüttung wird nur schwach und verzögert ausgelöst. *Xucker Light* erhöht den Blutzuckerspiegel gar nicht. Der glykämische Index (GI) von *Xucker Light* ist 0, von *Xucker Premium/Basic* mit ca. 10 sehr niedrig. Zucker hat einen GI von 65, Traubenzucker 100 und Bier 110!

Die gerade bei Kindern so beliebten zuckerreichen Frühstückscerealien sind aus diesem Grund eine schlechte Wahl, um den Tag zu beginnen. Ein vollwertiges Müsli bei Bedarf mit Xucker zu süßen ist viel besser – am besten zusammen mit viel frischem Obst der Saison.

### Zucker-Problem Nr. 2: Karies und Parodontitis

Die im Mund lebenden Bakterien namens *Streptococcus mutans* erzeugen bei der Verstoffwechslung von Zucker Milchsäure. So entsteht ein saures Milieu, in dem die Bakterien verklumpen. Sie bilden einen Belag am Zahn, in welchem sie immer weiter zahnschädliche Säure produzieren, die den Zahn entmineralisiert, bis er ein Loch hat: *Karies*. Karies kann unbehandelt – neben unerträglichen

Fortsetzung auf Seite 2 >>>

Schmerzen — auch den Verlust von Zähnen zur Folge haben.

Beginnend mit einer Zahnfleischentzündung (*Gingivitis*) kann eine *Parodontitis* entstehen, wenn die von Bakterien abgesonderten Substanzen zu einer übermäßigen Abwehrreaktion des Zahnfleisches führen. Im fortgeschrittenen Stadium kann eine *Parodontitis* zum Abbau von Zahnfleisch und Knochen führen.

### Hilft Xucker gegen Karies?

Xucker besteht aus Xylit oder Erythrit. Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die zeigen, dass beide Stoffe — regelmäßig angewendet — die Entstehung von Karies hemmen können. Außerdem haben sie die Fähigkeit, die Remineralisierung der Zähne zu fördern. Dieser Effekt wird unter anderem auf die Verstärkung des Speichelflusses zurückgeführt. Der Speichel wiederum erhöht dank seiner Pufferwirkung den pH-Wert und verhindert damit, dass die Bakterien sich verklumpen und an die Zähne heften. Die im Speichel enthaltenen Mineralien werden durch Xylit den Zähnen verstärkt zugeführt.

Xylit und Erythrit verhindern, dass kariogene *Streptococcus mutans*-Bakterien Zucker zu Milchsäure verstoffwechseln — aus Xucker aber können sie keine zahnschädlichen Substanzen herstellen. Nach längerer Verwendung von Xucker verändert sich nach und nach die Mundflora: Zahnschädliche Bakterienstämme werden von weniger schädlichen Bakterien verdrängt.

Als ausreichende Menge Xylit wurden in den finnischen Studien 6-12 Gramm pro Tag — aufgeteilt in mehreren Portionen — ermittelt. Die Anwendung kann mittels Kaugummi, Bonbon oder Pulver erfolgen. Erythrit können Sie nur als Pulver einsetzen, 3x4 Gramm am Tag sind ausreichend.

### Gute Prophylaxe: Zucker durch Xucker ersetzen

Das beste Mittel gegen Karies und *Parodontitis* ist eine gute Prophylaxe. Neben der Zahnpflege mit Zahnbürste und Zahnseide spielt die Nahrung

## Die richtige Anwendung von Xucker

*Richtig angewendet ist Xucker ein Segen für Ihre Gesundheit.*

### Für die Zähne

*Lösen Sie nach jedem Essen oder Getränk (Saft, Cola etc.) einen Teelöffel Xucker im Mund. Umspülen Sie mit der Lösung für mindestens 1 Minute die Zähne. Besonders empfehlenswert ist die Anwendung vor dem Schlafengehen.*

*Xylitkaugummis und -bonbons erfüllen den gleichen Zweck, sind aber deutlich teurer.*

*Xucker Light wirkt ähnlich zahn-pflegend wie Xucker Premium, zeigen neueste Untersuchungen!*

### Auch für Diabetiker geeignet

*Im Rahmen eines Diätplanes können Diabetiker Xucker verwenden. Für Typ 1-Diabetiker ist Xucker light das geeignetere Süßungsmittel, weil es — unabhängig von der Dosis — gar keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat. Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.*

### Kalorienreduziert süßen

*Sie können Xucker wie Zucker zum Backen und zum Süßen von Speisen und Getränken verwenden.*

eine große Rolle: Wer sich zuckerarm und vollwertig ernährt, braucht sich vor Karies kaum zu fürchten.

### Für Ihre Gesundheit

Tun Sie es Ihrer und der Gesundheit Ihrer Familie zuliebe: Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum oder verzichten Sie ganz darauf und stellen Sie auf Vollwertnahrung um. Essen Sie abwechslungsreich, viel Frisches und nur im Notfall Fertigprodukte.

Süßen Sie — wenn es mal süß sein soll — mit *Xucker Premium/Basic* oder *Xucker Light*.

**Wer sich gesund ernährt, hat mehr vom Leben!**

*Zum Süßen von Getränken verwenden Sie am besten Xucker Light, um möglichen Blähungen vorzubeugen, die nach dem Trinken größerer Mengen Xylit auftreten können.*

### Langsam anfangen

*Zu Beginn sollten Sie maximal 15 bis 20 g Xucker pro Tag zu sich nehmen, da es sonst abführend wirkt. Steigern Sie langsam die Dosis, bis sich Ihr Körper an größere Mengen gewöhnt hat. Wir empfehlen die Einnahme von höchstens 50 bis 100 g pro Tag, für Kinder bis 12 Jahren 15 bis 50 g pro Tag. Menschen mit einer Fructose-Intoleranz sollten nur Xucker Light verwenden.*

*Für Säuglinge ist Xucker ungeeignet. Stillende Mütter und Schwangere können es aber unbesorgt verwenden, besonders für die Zahnpflege.*

### Vorsicht bei Haustieren!

*Für manche Tiere (Hunde, Ziegen) kann Xylit sehr gefährlich sein, da es eine Insulinausschüttung provoziert, die ihren Blutzuckerspiegel übermäßig senkt. Beim Menschen tritt diese Stoffwechselproblematik niemals auf, nicht einmal als Erkrankung. Auch Katzen können Xylit gefahrlos einnehmen, z. B. zur Zahnpflege mit dem Trinkwasser.*

Diese Informationen wurden für Sie zusammengestellt von:

### Xucker GmbH

Andreas Kumm & Christian Weiten  
Bessemerstr. 80

DE-12103 Berlin-Schöneberg

Tel.: +49-(0)30-53 60 58 55

E-Mail: [info@xucker.de](mailto:info@xucker.de)

[www.Xucker.de](http://www.Xucker.de)