

Xucker statt Zucker!

Zucker-Alternativen mit überzeugenden Vorteilen



Zu viel Zucker – überall

Bei einer ausgewogenen Ernährung ist Zucker überflüssig, auch wenn es gerne anders dargestellt wird. Der Zucker, den wir für unsere Muskeln und unser Gehirn benötigen, kann vom Körper aus anderen in der Nahrung vorhandenen Kohlenhydraten gewonnen werden.

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.

sche 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!

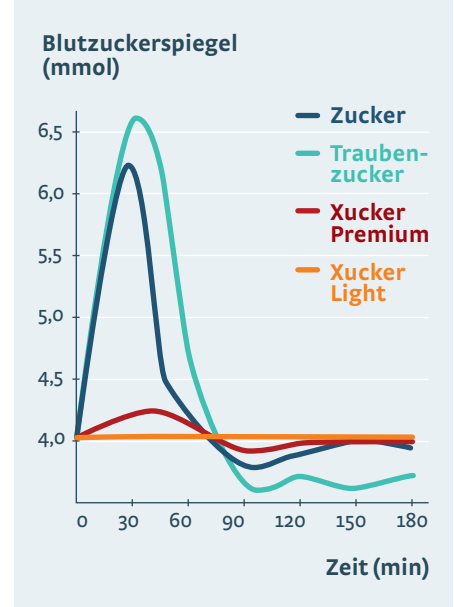
Zucker-Problem Nr. 1: Hoher Blutzuckerspiegel

Zucker und andere leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Weißmehl lassen den Blutzuckerspiegel schnell hoch ansteigen, wodurch eine heftige Insulin-Ausschüttung hervorgerufen wird. Sowohl hohe Blutzucker- 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.

Gute Zuckeralternativen

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

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 deinen Körper

Alle Xucker-Arten schonen deine Zähne und helfen – wenn du sie regelmäßig statt Zucker verwendest – die Zahnmineralisierung zu erhalten, denn die 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

Ein niedriger glykämischer Index (GI) führt zu niedrigem, ein hoher GI zu hohem Blutzuckerspiegel. Je heftiger der Blutzucker ansteigt, desto stärker wird die Bauchspeicheldrüse gefordert.

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.

Süßstoffe sind problematisch

Als Süßungsmittel werden seit einiger Zeit leider sowohl künstliche Süßstoffe als auch Zuckeraustauschstoffe wie Xylit und Erythrit verstanden. Künstliche Süßstoffe schmecken unnatürlich. Stevia ist zwar

Anwendungsbereiche der Xucker-Arten

	Xucker Basic/Premium XYLIT	Xucker Light ERYTHRIT	Gelierzucker XYLIT + Pektin	Pudierzucker ERYTHRIT staubfein	Xucker Bronze ERYTHRIT + natürliche Aromen
Heißgetränke	★★★	★★★★	–	★★★★	★★★★
kalte Getränke	★	★	–	★★★★	★
Desserts & Soßen	★★★★	★★★★	★★	★★	★
Backen	★★	★★	★	★★★★	★
Konfitüre	★★	★	★★★★	★	–
Zuckerguss	–	–	–	★★★★	–
Cocktails	–	–	–	★★	★★
Likör	★★	★	–	★	–
Zahnpflege	★★★★	★★	–	★★	–

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 sich die Bakterien vermehren. 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 Schmerzen – auch den Verlust von Zähnen zur Folge haben. Beginnend mit einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis) kann eine **Parodontitis** entstehen, wenn die von Bakterien

★★★★ = perfekt geeignet ★★★ = gut geeignet ★ = mäßig geeignet – = ungeeignet

Richtig angewendet ist Xucker die bessere Alternative!

Die richtige Anwendung

von Xucker

Für die Zähne

Löse nach jedem Essen oder zuckerhaltigen Getränk (Saft, Softdrinks etc.) einen Teelöffel Xucker im Mund auf. Umspüle mit der Lösung für mindestens eine Minute die Zähne. Besonders empfehlenswert ist die Anwendung vor dem Schlafengehen. Xylitkaugummis und -bonbons erfüllen den gleichen Zweck.



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. Frage im Zweifel deinen Arzt.



Kalorienreduziert süßen

Du kannst Xucker wie Zucker zum Backen und zum Süßen von Speisen und Getränken verwenden. Zum Süßen von Getränken eignet sich am besten Xucker Light, um möglichen Blähungen vorzubeugen, die nach dem Trinken größerer Mengen Xylit auftreten können.

Langsam anfangen

Zu Beginn solltest du maximal 15 bis 20 g Xucker pro Tag zu dir nehmen, da es sonst abführend wirkt. Steigere langsam die Dosis, bis sich dein 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.

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.



>> 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 zahn-schädlichen 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 finnischen Studien 6-12 Gramm pro Tag – aufgeteilt in mehreren Portionen – ermittelt. Die Anwendung kann mittels Kaugummi, Bonbon oder Pulver erfolgen. Erythrit kannst du nur als Pulver einsetzen, 3 mal 4 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 sowie die erbliche Veranlagung eine große Rolle: Wer sich zuckerarm und vollwertig ernährt, braucht sich vor Karies kaum zu fürchten.

Für Ihre Gesundheit

Tu es deiner und der Gesundheit deiner Familie zuliebe: Reduziere deinen Zuckerkonsum oder verzichte ganz darauf und stelle auf Vollwertnahrung um. Iss bevor-

zugt abwechslungsreich, viel Frisches und verwende zum Süßen – wenn es mal süß sein soll – **Xucker Premium/Basic** oder **Xucker Light**.

Wer sich gesund ernährt, hat mehr vom Leben!



Diese Informationen wurden für dich zusammengestellt von:
Xucker GmbH
Andreas Kumm & Christian Weiten
Bessemersstr. 80
DE-12103 Berlin-Schöneberg
Tel.: +49 (0)30 120 843 333
E-Mail: info@xucker.de
www.xucker.de