

INFORMATIONEN ZUM ZUCKERAUSTAUSCHSTOFF XYLIT

„Der letzte Grund des Widerstandes gegen eine Neuerung in der Medizin ist immer der, dass hunderttausende Menschen davon leben, dass etwas unheilbar ist, denn das Gesetz des ökonomischen Egoismus ist stärker als jede Humanitätsidee.“

Dr.med. Friedrich Friedmann

Betreibt Ihr Zahnarzt aktiv Prophylaxe?

1. Hat Sie Ihr Zahnarzt über die Entstehung von Karies aufgeklärt?
2. Sind Sie von Ihrem Zahnarzt über Parodontitis informiert und aufgeklärt worden?
3. Hat Sie Ihr Zahnarzt über die Selbstheilungskräfte der Zähne informiert?
4. Wussten Sie von Ihrem Zahnarzt, dass beide Erkrankungen ansteckende Infektionskrankheiten sind?
5. Bietet Ihr Zahnarzt Prophylaxe-Sitzungen an oder nimmt er sich Zeit für eine ausführliche Beratung?
6. Hat Ihr Zahnarzt je Ihr individuelles Kariesrisiko beispielsweise mittels Speicheltest bestimmt?
7. Hat Ihr Zahnarzt je Ihr Parodontitisrisiko bestimmt? Hat er Sie über Zahnfleischtaschen, Parodontitiseime und das Risiko des Zahnverlustes aufgeklärt?
8. Hat Ihnen Ihr Zahnarzt je erklärt, dass sich Karies und Parodontitis heutzutage vollkommen vermeiden lassen?
9. Hat Ihnen Ihr Zahnarzt je geraten, den Zuckerkonsum einzuschränken?
10. Hat Ihnen Ihr Zahnarzt von Xylit erzählt und kennen Sie antibakterielle Präparate wie Chlorhexidin von Ihrem Zahnarzt?

Wie wendet man Xylit an?

- Lutschen Sie nach jeder Mahlzeit ein Bonbon mit Xylit, kauen Sie einen Kaugummi oder lutschen Sie einen Teelöffel Xylit pur für ein bis zwei Minuten.
- Sie können Xylit auch im Mund auflösen und als Mundspülung verwenden. Spülen Sie für mehrere Minuten und spülen Sie nicht mit Wasser nach!
- Wenn Sie Xylit als Mundspülung verwenden oder pur lutschen, dann können Sie die Lösung danach auch ausspucken. Die Wirkung entfaltet sich trotzdem.

- Grundsätzlich lässt sich Rübenzucker in Backwaren und zum Süßen vollständig mit Xylit ersetzen. Einzig Hefengebäck gelingt danin nicht, da Hefebakterien absterben.
- Achten Sie bei Xylitkaugummis und Bonbons darauf, dass Sie auch wirklich 100 Prozent Xylit enthalten. Achten Sie bei zahngesunden Kaugummis auch darauf, dass Sie wirklich Xylit- und nicht Sorbitkaugummis kaufen.
- Der einzige Nachteil an Xylit ist, dass er bei Erwachsenen ab circa 25 Gramm am Tag abführend wirken kann, da es im Darm Wasser bindet und den Stuhl verflüssigt.
- Während ein anderer Zuckeraustauschstoff namens Sorbit ab bestimmten Mengen immer abführend wirkt, kann sich der menschliche Körper nach einigen Tagen an größere Mengen Xylit gewöhnen - ohne abführende Wirkung.
- Nach Gewöhnung und Anpassung kann sich diese Menge ohne Weiteres bis auf 200 Gramm pro Tag erhöhen.
- In Studien wurden sogar über 400 Gramm Xylit von den Teilnehmern gut vertragen.

12 Dinge, auf die Sie achten sollten:

1. Das alles sollten Sie für mehrere Monate meiden. Nur so kann die Zahnfäule stoppen. Für Frucht- und Milchzucker gilt: Wenn sie Lebensmitteln zugesetzt sind, dann ist es besser, sie ebenfalls zu meiden. Fruchtzucker in Obst und allen voran Milchzucker in der Milch wirken nur gering kariogen. Eine einseitige Ernährung mit sehr süßen Früchten wie Bananen, Apfel und Weintrauben kann aber trotzdem theoretisch zu Karies führen. Das darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass ohne Zucker und mit Xylit die Zahnkaries in Untersuchungen gestoppt werden konnte - trotz Obst und trotz Stärke.
2. Deshalb gibt es keinen Grund Obst zu meiden. In den ersten Wochen und Monaten der Heilungsphase ist es aber besser, auf Obst mit viel Zucker zu verzichten. Viel Zucker enthalten: Bananen, Trauben, Birnen, Apfel, Aprikosen, Orangen, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen und Mandarinen. Wenig Zucker steckt in Grapefruits, Heidelbeeren, Erdbeeren und Himbeeren. Gerade Beeren zusammen mit Xylit in Joghurt, Milch, Buttermilch oder Topfen sind in dieser Zeit von Vorteil für die Zahngesundheit.
3. Obwohl sich Wissenschaftler bislang vollkommen uneinig darüber sind, ob auch Stärke wie Weißmehl oder Maisstärke den Bakterien geringfügig Nahrung bieten, sollten Sie zumindest auch das für einige Wochen zurückschrauben. Mit dieser Strategie können Sie auf Nummer sicher gehen. Nach jeder Mahlzeit sollten Sie deshalb ein Xylitbonbon lutschen oder einen Kaugummi kauen. Wohlgemerkt: Xylit statt Zucker senkt das Kariesrisiko auf Null.
4. Um dann vollkommen auf der sicheren Seite zu sein, können antibakterielle Mittel Bakterien abtöten und die Plaquentstehung hemmen. Solche und andere non-invasiven Therapiemethoden, zusammen mit einer zahngesunden Ernährung ohne Zucker, bieten eine kugelsichere Weste gegen Karies.

5. Dessen ungeachtet ist Zucker nicht nur in Süßigkeiten kariogen. In vielen Lebensmitteln steckt sehr viel davon, ohne dass wir es immer wissen: Salatdressing, Tomatenketchup, Frühstücksflocken, Fruchtjoghurt, Dosenobst, Tiefkühlpizza, Essiggurken oder Kartoffelchips.
6. Achten Sie deshalb auf die Verpackung und wie viel Zucker in den Lebensmitteln steckt. Lebensmittel mit weniger als 1 Prozent Zucker wirken nicht kariogen.
7. Auch Saures, kann süß sein: 100 Gramm Essiggurken können bis zu 10 Gramm Zucker enthalten.
8. Vielen Fertiggerichten ist Zucker als Geschmacksträger zugesetzt. Wie viel Zucker enthalten ist, können Sie anhand der Zutatenliste abschätzen. Je weiter vorne Zucker in der Liste steht, desto mehr enthält das Produkt.
9. Achten Sie auf den Begriff Maltodextrin. Dieses Verdickungsmittel besteht nämlich aus Maltose (Malzzucker) und Dextrose (Traubenzucker). Es wirkt kariogen.
10. Nur die Aufschrift „zuckerfrei“ ist wirklich hilfreich, wenn es darum geht, ein Produkt ohne Zucker zu finden. Hier sind wirklich nicht mehr als 0,5 Prozent Zucker enthalten.
11. Die Kennzeichnung „Ohne Zuckerzusatz“ verrät zwar über das Produkt, dass kein Kristallzucker zugesetzt ist. Es kann aber wie Fruchtsaft durchaus von Natur aus zuckerhaltig sein.
12. Der Hinweis „Ohne Zusatz von Kristallzucker“ ist Ausdruck ausgefeilter Hersteller: Dem Produkt ist zwar kein Kristallzucker zugesetzt. Dafür kann jede andere Zuckerart enthalten sein – und zwar auch in großen Mengen. Auf diese Weise verstecken sich wieder kariogene Abwandlungen wie Sucrose, Glukosesirup, Maltose, Maltrin, Dextrose, Zuckercouleur, Invertose oder Karamellsirup.

Lebensmittelhersteller machen es ihren Verbrauchern damit nicht leicht, sich ohne Zucker zu ernähren. Doch die Mühe lohnt sich: keine Füllungen, keine schmerzenden Zähne, keine schmerzhaften Wurzelbehandlungen, keine Brücken, keinen Bohrer, keine Inlays und keine Prothese. Um dafür kein allzu großes Opfer bringen zu müssen, sind Zuckeraustauschstoffe wie Xylit eine süße Rettung für jeden, der nur schwer auf Süßigkeiten verzichten kann. Damit ist die zahngesunde Ernährung im Grunde kein Verbot, sondern nur ein Ausweichmanöver.

Xylit statt Zucker senkt das Kariesrisiko auf Null. Die Bakterien halten Xylitol für Zucker und versuchen, es zu verstoffwechseln. Dadurch funktioniert ihr Stoffwechsel nicht mehr und sie sterben ab. Wo Xylit statt Zucker ist, da verhungern Kariesbakterien geradezu.

Quelle: Dorothea Brand und Lars Hendrickson - ZAHNGESUND

Mehr zum Thema auf www.nexus-magazin.de/artikel/lesen/xylitol-die-suesse-rettung