

Die Vorteile von Xylitol im Vergleich zu Zucker (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute wie versprochen Teil 2 zum Thema Zuckerersatz durch Xylit.

Die Vorteile von Xylitol im Vergleich zu Zucker

Der steigende Zuckerverbrauch hat in den westlichen Ländern zu immer mehr Gesundheitsproblemen geführt, die die Gesundheitssysteme stark belasten. Jetzt endlich gibt es eine Alternative! Etwas, was unseren Heißhunger auf Süßigkeiten stillt und trotzdem gesund ist. In über 1.500 wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass die Sucht nach Süßigkeiten nachlässt, je mehr Xylitol wir zu uns nehmen. Zugleich wird der Insulinspiegel gesenkt und der Körper in ein basisches Milieu versetzt. Welch wunderbare Hilfe auf dem Weg zu einem gesunden und langen Leben!

Stellen Sie sich vor, nie wieder ein schlechtes Gewissen haben zu müssen, wenn Sie in einen mit Xylitol gesüßten Kuchen beißen! Und wie finden Sie den Gedanken, dass Sie Ihre Knochendichte stärken können, indem sie Ihr liebstes Heißgetränk mit zwei Löffeln Xylitol süßen? Dass sie Karies und Zahnfleischerkrankungen vermeiden, wenn Sie xylitolhaltige Kaugummis kauen?

Mit Xylitol können Sie eine Naschkatze sein und gleichzeitig gesunden!

Xylitol und Infektionen im Hals-, Nasen-, Ohrenbereich

Wiederkehrende Mittelohrentzündungen stellen für Kinder ein großes Gesundheitsrisiko dar. Häufig werden Schläuche mit einer Flüssigkeit in das Mittelohr des Kindes eingeführt, um die Infektion auszuspülen. Diese Methode hilft nicht nur, Infektionen zu bekämpfen – sie steigert auch die Hörfähigkeit.

Das Sprechen, das einen wichtigen Teil des Lernprozesses darstellt und vor allem ein gutes Gehör voraussetzt, entwickelt sich in den ersten beiden Lebensjahren – also in der Zeit, in der Kinder besonders häufig an Mittelohrentzündungen erkranken. Wenn das Gehör durch eine Infektion oder Flüssigkeit im Mittelohr beeinträchtigt ist, kann dies das Sprechenlernen erschweren. Ein Wissenschaftler wies nach, dass wiederholte Mittelohrentzündungen, selbst

wenn sie behandelt werden, in den ersten beiden Lebensjahren zu großen Beeinträchtigungen der Lesefähigkeit bis zum neunten Lebensjahr führen können.⁷ In einer weiteren Studie, in der die Kinder über einen längeren Zeitraum beobachtet wurden, stellte sich heraus, dass sie bis zum 18. Lebensjahr deutliche Probleme im Lern- und Sozialverhalten zeigten.⁸

Eine der vielen positiven Eigenschaften von Xylitol ist die Fähigkeit, das Wachstum der Bakterien, die bei kleinen Kindern Mittelohrentzündungen verursachen, zu hemmen. In zwei kürzlich mit über 1.000 Kindern durchgeführten Studien wurde nachgewiesen, dass das Kauen xylitolhaltiger Kaugummis die Häufigkeit von Mittelohrentzündungen um 40 Prozent senkt, anhaltende Beschwerden erheblich reduziert und den Bedarf von Antibiotika verringert.

Wer seine Nase regelmäßig mit einem xylitolhaltigen Spray spült, verringert die Anzahl gefährlicher Bakterien und regt die natürliche, schützende Reinigungsfunktion der Nase an. Allergie- und Asthmabeschwerden, die durch Umweltverschmutzungen oder nasale Störfaktoren ausgelöst werden, können durch eine saubere Nase gelindert werden. Aktuelle Studien zeigen, wie Bakterien sich an die Körperzellen heften und so Infektionen verursachen. Einige Zucker, wie Xylitol, können in diese Anbindung eingreifen, indem sie die Anheftung der größten, infektionsverursachenden, in der Nase lebenden Bakterien blockieren. Dr. Lon Jones, ein Arzt aus Plainsview, Texas, berichtete, dass der Gebrauch von xylitolhaltigem Nasenspray in seiner Praxis 93 Prozent Ohrinfektionen verhindern konnte. Vergleichbare Ergebnisse berichtete er über Nasennebenhöhleninfektionen, Allergien und Asthma.⁹

Nachgewiesenermaßen verhindert Xylitol nicht nur die Ansiedlung von *Candida albicans* – einem äußerst gefährlichen systemischen Hefepilz – sondern auch von weiteren schädlichen Darmbakterien, einschließlich *H. pylori*, der an Zahnfleischerkrankungen, Mundgeruch, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre und sogar Magenkrebs beteiligt ist.

Xylitol und Osteoporose

Auch hinsichtlich des Knochenabbaus zeigt Xylitol besondere Vorzüge. Finnische Studien wiesen nach, dass es die Knochendichte bei Ratten, deren Eierstöcke entfernt wurden, aufrechterhalten konnte. Bei Ratten ohne Eierstöcken, denen kein Xylitol verabreicht wurde, sanken Östrogenspiegel und Knochendichte beträchtlich. Bei Ratten jedoch, deren Eierstöcke entfernt waren und denen Xylitol verabreicht wurde, stieg die Knochendichte sogar an.¹⁰

In einer weiteren Studie wurde beobachtet, wie der altersbedingte Knochenabbau bei älteren männlichen Ratten nach der Gabe von Xylitol um 10 Prozent zurückging.¹¹

In einer bisher einmaligen Aktion stellten die finnischen Wissenschaftler eine gewagte These auf: Sie schrieben als wirksame Dosis beim Menschen etwa 40 Gramm pro Tag vor. Die Wissenschaftler stellten die Hypothese auf, dass Xylitol die Knochendichte stärken kann, weil es die Calciumresorption im Darm begünstigt. Xylitol in den täglichen Speiseplan aufzunehmen, heißt also nicht nur den Knochen, sondern dem gesamten Körper auf angenehme Art und Weise etwas Gutes zu tun.

Xylitol und Insulinresistenz, Hypertonie bei Diabetes und hormonelles Ungleichgewicht

Der Konsum von Zucker und anderen Kohlenhydraten führt zu einer raschen Freisetzung von

Glukose (= Blutzucker). Die Bauchspeicheldrüse reagiert mit einer Insulinabgabe, um die Glukose in die Zellen befördern zu können, wo sie dann zur Energiegewinnung verbrannt wird. Ein Zuviel an Glukose belastet das System, und mit der Zeit reagieren die Zellen schwächer auf Insulin. Dieser Zustand, die sogenannte Insulinresistenz, stellt ein großes Gesundheitsrisiko dar, das schätzungsweise die Hälfte der amerikanischen Bevölkerung bedroht. Insulinresistenz ist verbunden mit Auffälligkeiten beim Cholesterin- und Triglycerid-Spiegel, Bluthochdruck, erhöhtem Infarktrisiko und Diabetes.

Der drastische Anstieg der Typ-2-Diabetes-Erkrankungen seit der Mitte des 20. Jahrhunderts fällt genau in die Zeit, in der auch unser Zuckerkonsum enorm angestiegen ist. In einer Langzeitstudie bei mehr als 65.000 Frauen wurde gezeigt, dass eine zuckerreiche, ballaststoffarme Ernährung das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, um 250 Prozent erhöht. Eine weitere neuere Studie zeigte, dass der übermäßige Genuss von Zucker der wichtigste ernährungsbedingte Einzelrisikofaktor für Herzinfarkt bei Frauen und Männern ist. In den USA gehen 150.000 vorzeitige Todesfälle aufgrund von Herzerkrankungen pro Jahr auf das Konto von übermäßigem Zuckergenuss.¹²

In mehreren klinischen Studien wurde nachgewiesen, dass Xylitol sehr langsam abgebaut wird. Tatsächlich wird es auf dem glykämischen Index, der misst, wie schnell Nährstoffe in die Blutbahn gelangen, mit 7 bewertet, während Zucker bei 100 liegt. Xylitol ist ein natürlicher Insulinstabilisator und verursacht deshalb keinen abrupten Anstieg und Abfall wie Zucker. Es hilft sogar, den Heißhunger auf Zucker und Kohlenhydrate in den Griff zu bekommen. Xylitogesüßte Speisen erhöhen den Insulinspiegel nicht, deshalb ist es auch der ideale Süßstoff für Diabetiker und für Menschen, die abnehmen wollen. In zunehmendem Maße sind Anti-Aging-Forscher sich darin einig, dass ein niedriger Insulinspiegel auch für ein erfolgreiches Anti-Aging Programm bedeutsam ist.

Insulinresistenz ist auch für hormonelle Ungleichgewichte mitverantwortlich, die u. a. zu Brustkrebs führen können. Ein hoher Insulinspiegel regt die Östrogenproduktion an und führt zu einer Östrogen-dominanten Störung, die die Funktion der Eierstöcke beeinträchtigt. Insulinresistenz ist ebenfalls einer der Hauptgründe für eine Hormonstörung, die polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS) genannt wird. PCOS bewirkt, dass kein Eisprung mehr stattfindet, dass die Eierstöcke also die zyklische Östrogen- und Progesteron-Produktion entweder ganz einstellen, oder dass sie gestört wird. Insulin regt die Eierstöcke an, vorwiegend männliche Hormone zu produzieren, was zusammen mit einem hohem Insulin- und Glukosespiegel zu Gewichtszunahme am Bauch führt – und ein solcher Körpertyp ist bekanntermaßen einem erhöhten Brustkrebsrisiko ausgesetzt. Äußere Anzeichen dafür, dass der Körper mehr männliche Hormone als gewöhnlich produziert, sind Akne, Haarausfall und eine verstärkte Körperbehaarung. Die Reduzierung des Insulinspiegels ist nicht nur für die Behandlung von PCOS wichtig, sondern auch bei anderen hormonellen Ungleichgewichten, die u. a. zu Brustkrebs führen können.¹³

Dr. John Lee, Autor von „What Your Doctor May Not Tell You About Breast Cancer“, erklärt den Zusammenhang zwischen Insulinresistenz und Brustkrebs wie folgt:

„Ein übermäßiger Verzehr von Fast Food macht Sie dick. Viel Körperfett und Bewegungsmangel führen zu Insulinresistenz. Insulinresistenz wiederum ruft einen Heißhunger auf zuckerhaltige Kohlenhydrate hervor, um Energie für den Körper zu gewinnen. Durch die erhöhte Zufuhr von Kohlenhydraten wird mehr Insulin freigesetzt, was eine weitere Gewichtszunahme zur Folge hat. Mehr Fett führt zu höherem Östrogengehalt, was wiederum zu einer verfrühten Brustentwicklung und zu einem früheren Beginn der Menstruation führt. Eine frühere Menstruation bedeutet mehr ovularische Zyklen, sodass der Körper immer mehr Östrogenen ohne eine adäquate Progesteronausschüttung ausgesetzt ist. Ist der Körper aber mehr Östrogen ausgesetzt, erhöht sich das Brustkrebsrisiko.“

Zugleich kann ein erhöhter Konsum von einfachen Kohlenhydraten, gepaart mit einer Insulinresistenz, zu einem polyzystischen Ovarsyndrom und zur Unterbindung des Eisprung während der Menstruationszyklen führen, was eine übermäßige Androgen- und Östrogen- sowie eine ungenügende Progesteronproduktion hervorruft. Eine übermäßige Östrogenproduktion ohne Progesteronbildung führt zu einer Östrogen-Dominanz, die das Brustkrebsrisiko erhöht. Die Einnahme von hormonhaltigen Verhütungsmitteln erhöht die Insulinresistenz und vergrößert die genannten Probleme noch.“¹⁴

Wenn man statt Zucker Xylitol verwendet und zugleich den Konsum hoch glykämischer, raffinierter kohlenhydrathaltiger Lebensmitteln verringert, senkt man nicht nur das Risiko von PCOS, sondern auch von Eierstockzysten, Fibromen, Endometriose, PMS, Hitzewallungen, Gewichtszunahme und Depressionen.

Endnoten

1. Zeines, Victor, DDS, MS, FAGD: Healthy Mouth, Healthy Body. Kensington Publishing Corporation, 2000, S. 55
2. Ebd., S. 29
3. Beiswanger, B. B.; Boneta, A. E.; Mau, M. S.; Katz, B. P.; Proskin, H. M. und Stookey, G. K.: „The effect of chewing sugar-free gum after meals on clinical caries incidence“, in Journal of American Dental Association, 1998, Nr. 129, S. 1623-6
4. Hayes, Catherine, DMD, DMSc: „The effect of non-cariogenic sweeteners on the prevention of dental caries: A review of evidence.“ Harvard School of Dental Medicine. Siehe: <http://www.lib.umich.edu/dentlib/%20nihcdc/abstracts/hayes.html>.
5. „How Xylitol-containing Products Affect Cariogenic Bacteria“ in Journal of American Dental Association, April 2000
6. Journal of American Geriatrics Society, 2002, Nr. 50. Siehe: <http://www.globalaging.org/health/world/medgum.htm>.
7. Luotonen, M.; Uhari, M.; Aitola, L. u. a.: „Recurrent otitis media during infancy and linguistic skills at the age of nine years“ in Pediatr. Infect. Journ, 1996, Nr. 15, S. 54-8
8. Bennett, K. E.; Haggard, M. P.; Silva, P. A. und Stewart, I. A.: „Behavior and development effects of otitis media with effusion into the teens“ in Arch. Dis. Child, August 2001, 85(2):91-5
9. Siehe: <http://www.nasal-xylitol.com/>
10. Svanberg, M.; Mattila, P. und Knuttila, M.: „Dietary xylitol retards the ovariectomy-induced increase of bone turnover in rats“ in Calcif. Tissue Int, 60:462-6
11. Mattila, P.; Svanberg, M. und Knuttila, M.: „Increased bone volume and bone mineral content in xylitol-fed aged rats“ in Gerontology, 2001, 47:300-5
12. „Carbohydrates: The Good, the Bad, and the Ugly“, Dr. James Whittaker Newsletter, Bd. 13, Nr. 4, April 2000
13. John, Lee, MD.: What Your Doctor May Not Tell You About Breast Cancer. Warner Books,

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln