

Den Karies einfach weglutschen?

Mit „Birkenzucker“ das Leben versüßen und gleichzeitig die Zähne pflegen – Bonbons Made in Fürstenfeldbruck machen es möglich



Von Hand gegossen und verpackt: Lollix und Zähnen aus Xylit helfen bei der Zahnpflege.

Text und Fotos: Sigrid Römer-Eisele

Es klingt absurd – wie die Umkehrung der Regel, die man seit den frühesten Kindertagen kennt: „Iss nichts Süßes, denn das schadet deinen Zähnen!“

Jetzt also lautet die Formel: „Putz dir die Zähne, und lutsche danach etwas Süßes – und zwar ein Bonbon aus Xylitol.“

Doch wie kommt es zu dieser Umkehrung unserer bisherigen Weltsicht? Rebekka und Ingo Barsekow aus Puch machen sich die karieshemmende Wirkung zunutze und stellen aus Xylit-Pulver „Zucker!“ her, die schon lange nicht nur ihren Kindern schmecken, sondern mittlwerweile per Online-Shop vertrieben werden.

Xylitol? Allein der Name erweckt den Eindruck, es handele sich hierbei um eine synthetisch hergestellte Substanz, eine Errungenschaft aktueller chemischer Studien. Doch weit gefehlt. Rund 120 Jahre lang kennt man bereits diese natürliche Substanz, die als Birkenzucker bekannt wurde und sogar von der menschlichen Leber im Rahmen des Kohlenhydratabbaus hergestellt wird. Ihre karieshemmende Wirkung ist seit rund 40 Jahren bekannt.

Immer wieder wurde Xylitol im Rahmen der Diskussionen um Zuckerersatzstoffe von anderen, häufig synthetisch hergestellten Substanzen überlagert. Einer der Gründe hierfür ist seine aufwendige und damit teure Herstellung. Nicht jeder Haushalt kann sich dieses Süßungsmittel als Zuckeralternative leisten. Ein anderer Grund ist – wie Prof. Dr. med. Andreas Fritsche von der Deutschen Diabetes Gesellschaft auf Anfra-

ge von **jezza!** berichtet – dass Xylit bei vermehrtem Genuss blähend und abführend wirken kann.

Zuletzt drängte die Zulassung von Stevia für den deutschen Verbrauchermarkt in den vergangenen Jahren das Wissen und die Informationen über Xylitol in den Hintergrund.

Doch bei der Fürstenfeldbrucker Familie Barsekow steht das Thema Xylitol seit fast sechs Jahren im Mittelpunkt hauseigener Versuche: Die Lust auf Süßes der beiden Söhne bewegte die Eltern zu einer ausführlichen Versuchsreihe, an deren Ende hausgemachte Xylitol-Bonbons standen, die nicht nur den eigenen Kindern schmeckten, sondern auch den Eltern und befreundeten Familien.

Der Erfindungsgeist war geweckt und im Verlauf der Jahre entstand mit den Xylitol-Zähnen (Bonbons in patentierter Zahnchenform) eine eigene Produktlinie, die das Paar seither im eigenen Online-Xylitol-Shop (www.xylishop.de) vertreibt. **jezza!** sprach mit Ingo Barsekow über die Produktion hauseigener Zahnpflege-Bonbons.

jezza! Wie kamen Sie dazu, Süßigkeiten aus Xylit zu produzieren?

I. BARSEKOW Durch unsere Kinder. Die wollten gerne Süßigkeiten lutschen, wir aber hatten ihre Zahngesundheit im Blick. Meine Schwiegermutter hatte damals von der karieshemmenden Wirkung des Xylitol gehört – so kam es bei uns ins Gespräch.

jezza! Wie sahen die Anfänge aus?

I. BARSEKOW Zu Beginn bestellten wir Xyli-

tol noch in Pulverform bei der Apotheke, um daraus – gemäß einer Internet-Anleitung – zu Hause Bonbons selbst herzustellen. Dabei fanden wir heraus, dass ein richtig gutes Xylitol-Bonbon eines ist, das möglichst keine Zusatzstoffe oder Fette enthält, die häufig beim Pressen von Xylitol-Drops eingesetzt werden. Das ideale Xylitol-Bonbon entsteht in einem klassischen Gießvorgang, möglichst ohne künstliche Zutaten. Wir haben lange herumexperimentiert und viel Zeit und Geld in die Entwicklung unserer Xylitol-Zähnen gesteckt. Dafür sind sie nun die einzigen Xylitol-Bonbons am deutschen Markt, die aus reinem deutschem Xylitol bestehen.

jezza! Aber dann gibt es nur eine Geschmacksrichtung?

I. BARSEKOW Nein, wir ergänzen die Zähnen mit natürlichen Aroma-Ölen in Bio-Qualität, die aber der karieshemmenden Wirkung keinen Abbruch tun. Oft werden ja noch Säuren hinzugemischt, die fruchtig schmecken sollen, aber dem Zahnschmelz schaden. Unsere Zähnen aber können – trotz dieser Aroma-Beimischung – nach dem Zähneputzen gelutscht werden.

jezza! Das klingt ganz ungewohnt: „Putz dir die Zähne, dann bekommst du was Süßes!“ Eigentlich bräuchte man doch nach dem Zähneputzen gar kein kariesreduzierendes Produkt mehr, oder?

I. BARSEKOW Doch. Die Zähne sind zwar nach der Behandlung mit der Bürste oberflächlich gereinigt – der Plaque ist abgeschrubbt – aber in den Zahnzwischenräumen und am Zahnhals sowie im übrigen Mundraum befinden sich noch die Bakte-

rien, die die zahngefährdende Säure produzieren. Sie sollten zusätzlich reduziert werden.

jezza! Wie macht das das Xylitol?

I. BARSEKOW Xylitol wird von den Bakterien aufgenommen, so, wie sie ansonsten Zucker aufnehmen. Doch Xylitol besteht aus fünfkettigen Molekülen – im Gegensatz zu den sechskettigen Zuckermolekülen. Die Bakterien können aber nur die sechskettigen Zuckermoleküle (Saccharose) verdauen. Wenn sie statt Zucker das Xylitol zu sich genommen haben, „verhungern“ sie gewissermaßen – ihre Vermehrung ist gestoppt. Außerdem regt Xylitol die Speichelproduktion an und fördert die Kalzium-Bildung in der Mundhöhle, was die Zahnhartsubstanz remineralisiert.

Xylitol wirkt also quasi als Phase zwei in der Zahnpflege. Man kann es aber auch ohne Zahnputzen einsetzen. Z. B. als Gegenspieler zur Schokolade, die man gerade gegessen hat. Am besten sollte man das basisch

wirkende Xylitol-Bonbon in die Backe schieben, langsam auflösen und wirken lassen und dann ca. 20 min. lang nichts trinken oder essen. Das Ganze gilt natürlich auch für uns Erwachsene.

jezza! Laut unserer Anfrage bei der Deutschen Diabetes Gesellschaft wirkt Xylitol bei manchen Menschen abführend.

I. BARSEKOW Diese Aussage spiegelt das derzeit gültige Schulmedizinwissen wider. Es gibt aber eine zunehmende Zahl von aufgeschlossenen Medizinern und Homöopathen, die – so wie ich – einen in der Eingewöhnungszeit weichen Stuhl immer noch als besser erachten als die blutzuckersteigernde Wirkung von Zucker und seine sonstigen negativen Nebenwirkungen. Wir konzentrieren uns ja auf die Zahnpflegeprodukte. Hier ist die positive Wirkung des Xylitol eindeutig wissenschaftlich belegt und die dem Körper zugeführte Menge Xylitol ist ja sehr gering.“

jezza! Vielen Dank für das Gespräch!

Versteckte Zucker schaden der Gesundheit

Deutsche Diabetes Gesellschaft warnt vor unkontrolliertem Zuckerkonsum

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) warnt vor den gesundheitsschädlichen Folgen eines unkontrollierten Zuckerkonsums. „In vielen Fertigprodukten stecken erhebliche Mengen Zucker, ohne dass sich die Konsumenten dessen bewusst wären“, erklärt Dr. Dietrich Garlichs, Geschäftsführer der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) aus Berlin. Nicht nur in Schokolade, Eis oder Softdrinks, sondern auch in Ketchup, Schinken oder Brot versteckt sich Zucker. Die Folgen sind Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bereits 15 Prozent der Drei- bis 17-Jährigen sind übergewichtig. Anlass für die Warnung der DDG ist die Ankündigung der Wirtschaftlichen Vereinigung Zucker e. V., eine Kampagne zur „nachhaltigen Imageverbesserung des Produktes Zucker“ zu starten. „Notwendig ist keine Imageverbesserung, sondern Verbraucheraufklärung über einen kontrollierten, moderaten Zuckerkonsum“, kritisiert der DDG-Experte.

Im Schnitt verzehrt jeder Bundesbürger pro Jahr über 35 Kilogramm Zucker, fast 100 Gramm täglich – doppelt so viel, wie eine gesunde Ernährung vorsieht. Dass

viele Menschen so große Mengen zu sich nehmen, liegt zum Teil am Stoff selbst. „Zucker kann ähnlich wie eine Sucht wirken, er macht Appetit auf mehr“, sagt Garlichs. Der Grund: Zucker gelangt ohne Umwege direkt in die Blutbahn, treibt den Blutzuckerspiegel hoch und lässt ihn ebenso schnell wieder abfallen – mit dem Ergebnis, dass sich der Hunger erneut meldet. Zudem ist die Empfänglichkeit für Süßes im Menschen angelegt. „Süße signalisiert uns seit Jahrtausenden, dass Nahrung nicht giftig ist“, erläutert Garlichs.

„Damit die Folgekosten für das Gesundheitswesen nicht völlig aus dem Ruder laufen, sollte der Staat regulierend eingreifen, wie es die Weltgesundheitsorganisation WHO fordert“, meint Dr. med. Andreas Fritsche, Pressesprecher der Deutschen Diabetes Gesellschaft Tübingen. Eine Steuer für gesundheitsschädigende Lebensmittel sei ein möglicher Weg, wie sie beispielsweise Frankreich für Nussnougatcreme und Cola diskutiert. Auf der anderen Seite könnte man entsprechend die Mehrwertsteuer für gesunde Lebensmittel senken.

www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

Xylitol

Xylitol/Xylit (auch Birkenzucker genannt) ist ein Zuckeralkohol, den der spätere Nobelpreisträger Emil Fischer erstmals 1890 aus Buchenholzspänen isolierte. Die Besonderheit an Xylitol ist seine in verschiedenen klinischen Studien (v. a. in den Turku-Studien der 1970er-Jahre) nachgewiesene karieshemmende Wirkung. Während Xylitol eine dem Menschen vertraute Substanz ist, weil die menschliche Leber tägl. ca. 5g Xylitol produziert, wirkt Xylitol auf einige Säugetiere, v.a. Hunde toxisch.

Xylitol befindet sich neben Sorbitol als natürlicher Zuckeralkohol in vielen Gemüsesorten, Früchten sowie in der Rinde bestimmter Holzarten (z.B. Birke). Es hat einen ähnlichen Geschmack und die nahezu gleiche Süßkraft wie Saccharose. Löst sich Xylitol im Mund, entzieht es der Umgebung Wärme und erzeugt auf der Zunge einen Kühleffekt, ähnlich wie bei Menthol.

Der Stoffwechselweg im menschlichen Körper beeinflusst den Blutzucker- und Insulinspiegel nur geringfügig und ist somit für Diabetiker geeignet. Dagegen hat Xylitol bei einigen Tierarten (Hunde, Rinder, Ziegen, Kaninchen) einen stark Insulin-ausschüttenden Effekt, der zu einem lebensbedrohlichen Abfall des Blutzuckerspiegels führen kann. Der Verzehr von Xylitol kann also selbst für einen großen Hund tödlich sein, wenn das Tier nicht schnellstmöglich intensivmedizinisch betreut wird.

Naschen ohne Reue
Pulver, Bonbons und Lutscher aus deutschem Xylitol.

*natürlich
*kalorienreduziert

Jetzt informieren unter www.xylishop.de

Xylishop