

Zuckerersatz Xylit: Naschen für die Zähne?

Fast alle Menschen – vor allem Kinder – lieben Süßes. Das ist sicher eine der Ursachen, warum der Zuckerverbrauch in den vergangenen Jahren stetig gestiegen ist: Waren es in den 1950er-Jahren noch rund 25 Kilogramm pro Kopf und Jahr, ist Deutschland inzwischen mit mindestens 33 Kilogramm weltweit süßer Spitzenreiter – noch vor den USA. Dabei gibt es längst eine auch aus dentalhygienischer Sicht überzeugende Alternative: den Zuckeraustauschstoff Xylit, vielen Zahnärzten bekannt aus Zahnpflegekaugummis oder Zahnpasten für Kinder.

Zucker fördert Karies – Xylit fördert die Zahngesundheit

Regelmäßig angewendet, unterstützt Xylit gleich mehrfach die Zahngesundheit: Xylit verstärkt den Speichelfluss, der unter anderem aufgrund seines Mineraliengehalts eine elementare Rolle in der Zahngesundheit spielt. Gleichzeitig blockiert Xylit die Vergärung von Zucker durch Milchsäure bildende Bakterien (*Streptococcus mutans*). Dadurch wird die Säure- und Plaquebildung effektiv reduziert. Außerdem unterstützt der Zuckerersatz die Glättung und natürliche Remineralisierung der Zähne. Bei regelmäßiger Anwendung verändert sich die gesamte Mundflora, denn Xylit begünstigt eine Streptokokkenpopulation mit erheblich verminderter kariogener Potenz.

Steigende Nachfrage

Xylit wird in einem aufwendigen Verfahren aus Pflanzenfasern (meistens Holz) hergestellt. Es sieht aus wie weißer Haushaltszucker, schmeckt angenehm und ohne Nachgeschmack, süßt so gut wie Zucker, hat aber rund 40 Prozent weniger Kalorien. Mit diesen Eigenschaften findet Xylit immer mehr Anhänger. So werden in Deutschland schon seit Jahren mehr Kaugummis mit Xylit verkauft als ohne, viele Verbraucher verwenden es als praktischen Zuckerersatz beim Kochen oder Backen.

Neben der Suche nach einer zahnschonenden Zuckeralternative trägt auch das gestiegene Gesundheitsbewusstsein zum Xylit-Boom bei. Denn immer mehr industriell hergestellte Nahrungsmittel und Getränke enthalten Zucker – teilweise über 20 Prozent. Auf

das ständige Überangebot reagiert der Körper mit Insulinausschüttung, der Fettabbau kommt zum Erliegen. Häufige Folgen sind Übergewicht, zu hoher Blutzuckerspiegel und – als Konsequenz – zu hoher Insulinspiegel. Bei Menschen mit entsprechender Veranlagung kann dies die Bildung von Diabetes Typ 2 fördern.

Xylit ist eine Möglichkeit, der Zuckerfalle zu entkommen. Nach dem Genuss steigen Blutzucker- und Insulinspiegel kaum an, die Bauchspeicheldrüse wird nicht belastet; somit sind die Produkte für Diabetiker besonders geeignet.

Praktischer Helfer bei der täglichen Zahnpflege

Zahnärzte empfehlen, Xylit nach jeder Mahlzeit anzuwenden. Für eine sichere Kariesprophylaxe sind neun bis zwölf Gramm täglich sinnvoll, am besten drei bis vier Gramm nach jeder Mahlzeit. Erwachsene sollten täglich drei bis fünf Mal etwa einen halben Teelöffel reines Xylit im Mund zergehen lassen und für rund eine Minute damit spülen.

Kinder und Jugendliche können zur Kariesprophylaxe unmittelbar nach jedem Essen für fünf bis zehn Minuten einen xylithaltigen Kaugummi kauen. Dabei profitieren sie zusätzlich von einem Dauereffekt, denn die kariesvorbeugende Wirkung hält offenbar auch über den Zeitraum der Einnahme hinaus an, insbesondere bei Gebrauch während des Durchbruchs der bleibenden Backenzähne, die in den ersten Jahren besonders kariesgefährdet sind. Praktisch für unterwegs oder für die Anwendung bei kleineren Kindern sind die inzwischen in großer Vielfalt erhältlichen xylithaltigen Süßwaren wie Bonbons oder Lutscher. Wenden Schwangere Xylit regelmäßig an, ist die Karieshäufigkeit ihrer Kinder noch Jahre nach der Geburt verringert, selbst wenn es dann nicht mehr eingenommen wird.

Fazit

Zahnpflege mit Xylit oder xylithaltigen Produkten wie Kaugummis sind kein Ersatz für regelmäßige und gründliche Zahnpflege, aber eine praktische und alltagstaugliche Möglichkeit, das Kariesrisiko deutlich zu reduzieren. Dies gilt insbesondere in Situationen, die andere Mundhygienemaßnahmen wie Zähneputzen nicht zulassen.

