

<http://www.forumgesundheit.at/portal27/forumgesundheitportal/content?contentid=10007.769909&viewmode=content&portal:componentId=gtn82c93ea0-b7df-4eaa-9268-c48926aeb157>



## **Birkenzucker – Kaloriensparende Alternative**

- [Auf die Herkunft achten](#)
- [Gesunde Zähne](#)
- [Blutzuckerspiegel steigt nur langsam](#)
- [Mögliche Nebenwirkung](#)
- [Nachteile](#)
- [Für Tiere tödlich](#)
- [Geeignet für Menschen mit Birken-Pollenallergie?](#)
- [Kalorien sparen](#)
- [Süßes einsparen](#)

- [Süßen Geschmack abtrainieren](#)
- [Gesundheit im Test](#)
- [Hilfe im Notfall](#)
- [Newsletter bestellen](#)
- [Forum Gesundheit](#)

Birkenzucker als Alternative zu gewöhnlichem Haushaltszucker wird immer beliebter. Kein Wunder, hat er doch 40 Prozent weniger Kalorien und zudem keine schädigende Wirkung auf die Zähne. Die Nachteile: Er kann anfangs zu Blähungen und Durchfall führen und er ist deutlich teurer als herkömmlicher Zucker.

Birkenzucker (Fachbegriff: Xylit) sieht aus wie Haushaltszucker, er ist aber kein echter Zucker, sondern ein natürlicher Zuckeraustauschstoff. Der Geschmack ähnelt dem von Zucker, Xylit schmeckt jedoch eine Spur weniger süß. Birkenzucker wird mengenmäßig 1:1 wie Zucker eingesetzt, die Süßkraft ist beinahe gleich. „Xylit ist wahrscheinlich auch deshalb in Mode gekommen, weil das kalorienfreie Stevia einen Eigengeschmack hat, an den sich viele nicht gewöhnen können“, sagt Lisa Undesch, Diätologin am Neuromed Campus des Kepler Universitätsklinikums.

Xylit kann zum Süßen von Getränken und Speisen ebenso verwendet werden wie zum Kochen und Backen. Die Zahl der Produkte, die Birkenzucker enthalten (z.B. Schokolade) steigt ständig. In Lebensmitteln wird Xylit mit der Nummer E967 gekennzeichnet. Er hat einen kühlenden Effekt auf der Zunge, da beim Kontakt mit dem Speichel der Umgebung Wärme entzogen wird.

## **Auf die Herkunft achten**

Da Xylit in der Rinde der Birke enthalten ist, wird der Stoff Birkenzucker genannt. Er ist in geringen Mengen auch in verschiedenen Obst- und Gemüsesorten enthalten und wird auch vom menschlichen Körper beim Abbau von Kohlenhydraten hergestellt.

Die industrielle Gewinnung erfolgt heute meist aus abgeernteten Maiskolben. Sie ist aufwendig und deshalb deutlich teurer als Zucker. Wenn nur *Xylit* auf der Verpackung steht, stammt es meist aus China. Dort erfolgt die Gewinnung oft aus Resten von Maiskolben, die teilweise mit Pestiziden behandelt werden. Deshalb sollte darauf geachtet werden, den Birkenzucker aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern aus Europa zu kaufen (FSC-Siegel – „Forest Stewardship Council“).



OTO: [Forest Stewardship Council Logo© ic.fsc.org](http://ic.fsc.org)

## **Gesunde Zähne**

Da Birkenzucker die Zähne nicht schädigt, sondern im Gegenteil für die Zahngesundheit förderlich sein dürfte, empfehlen manche Zahnärzte Xylit-Kaugummi. „Solche Kaugummi sind ideal zur Vorbeugung von Karies. Man sollte beim Kauf darauf achten, dass ausschließlich Xylit enthalten ist und nicht auch andere Zuckerersatzstoffe. Auch Spülungen mit Xylit sind möglich: Drei Mal täglich einen halben Teelöffel Xylit im Mund zergehen lassen und drei Minuten lang durch die Zähne ziehen“, empfiehlt die Linzer Zahnärztin Dr. Mursch-Edlmayr.

Birkenzucker ist nicht kariesfördernd, da die Bakterien im Mund aus dem Xylit keine Säure bilden können. Durch den regelmäßigen Gebrauch von Xylit sollen sich auch Plaque und Zahnstein leichter entfernen lassen.

## **Blutzuckerspiegel steigt nur langsam**

Ein weiterer Vorteil von Xylit ist, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Konsum von Xylit wesentlich langsamer ansteigt als nach dem Verzehr von Zucker. Der Stoffwechselweg von Xylit im menschlichen Körper läuft zwar nicht unabhängig von Insulin ab, es wird jedoch wesentlich weniger Insulin produziert als bei Zucker. Birkenzucker wird daher häufig in Produkten für Diabetiker verwendet.

## **Mögliche Nebenwirkung**

Zu Beginn des Verzehrs von Birkenzucker kann es zu einer abführenden Wirkung mit Durchfall und Blähungen kommen. Durch eine langsame Steigerung der Menge binnen der ersten vier bis fünf Wochen (beginnend mit maximal einem Teelöffel pro Tag) kann dieser Effekt vermindert oder auch verhindert werden, da der Körper sich daran gewöhnt. Ist man an Birkenzucker bereits gewöhnt, sollte man dennoch die Tagesdosis – genau wie bei Zucker – von 50 Gramm pro Tag nicht überschreiten, um nicht ständig die Lust an Süßem zu fördern.

## **Nachteile**

- Da Birkenzucker in der Gewinnung aufwändig ist, ist er deutlich teurer als Zucker. Kaufen kann man Xylit in Form von Pulver oder als Bestandteil von Kaugummis, Lutschbonbons, Mundsprays oder Zahncreme.
- Im Germteig kann Birkenzucker nicht verwendet werden. Die Hefepilze können den Birkenzucker nicht verstoffwechseln und somit geht der Teig nicht auf.
- Menschen, die empfindlich im Bereich des Magen-Darm-Traktes sind und zu Durchfällen und Blähungen neigen, sollten Birkenzucker nicht verwenden. „Ich empfehle Xylit wegen dieser möglichen Nebenwirkungen auch nicht. Wer ihn jedoch verträgt, kann ihn durchaus verwenden“, sagt Undesch

## **Für Tiere tödlich**

Haustiere (Hunde, Ziegen, Kaninchen) dürfen kein Xylit erhalten. Im Fall eines Konsums kommt es zu einer starken Insulinausschüttung und einem lebensbedrohlichen Abfall des Blutzuckerspiegels. Diesen Tieren fehlt das Enzym für den Abbau von Xylit, schon kleine Mengen wirken tödlich.

## **Geeignet für Menschen mit Birken-Pollenallergie?**

„Prinzipiell schon, weil Birkenzucker ein Kohlenhydrat ist und eventuell nur Spuren von Proteinen enthält. Normalerweise sollten diese Spuren bei einem Birkenpollenallergiker keine Reaktion auslösen. Man sollte diese Frage aber bei einer diätologischen Anamnese jedenfalls ansprechen und dann individuell entscheiden“, sagt Undesch.

## **Kalorien sparen**

Birkenzucker hat 240 kcal pro 100 Gramm, während der normale Haushaltszucker 410 kcal pro 100 Gramm aufweist. Das sind rund 40 Prozent Kalorienersparnis gegenüber Zucker. „Oft ist es jedoch so, dass man sich denkt, man hat damit Kalorien gespart und isst deswegen eine zweite Portion und nimmt dadurch sogar mehr Kalorien auf, als mit einer herkömmlich gezuckerten Portion“, so Undesch.

Im Internet findet man häufig die Behauptung, dass Birkenzucker das Hungergefühl anregen soll, ohne den Hunger zu stillen. Laut der Diätologin wurde diese Vermutung jedoch eindeutig widerlegt und stimmt nicht.

„Wer abnehmen möchte, sollte eine abwechslungsreiche, fettmodifizierte Mischkost bevorzugen, wobei auch auf die Zuckermenge geachtet werden soll. Natürlich ist es auch beim Abnehmen wichtig, sich ab und an mal etwas Süßes zu gönnen, es sollte jedoch die Ausnahme sein und nicht die Regel. Ganz wichtig: Gezuckerte Getränke soll man auf jeden Fall vermeiden“, rät die Diätologin.

## **Süßes einsparen**

Wer abnehmen will, muss auf Zucker nicht gänzlich verzichten, meist reicht es aus, den Zuckerkonsum einzuschränken. „Bäckt man zuhause selber, kann die normale Zuckermenge um ein Drittel bis die Hälfte gegenüber den Rezepten reduziert werden. Beim Einkauf sollte man darauf achten, in welchen Lebensmitteln überall versteckter Zucker enthalten ist und dann gegebenenfalls auf Alternativen umsteigen, etwa statt Fruchtojoghurt Naturjoghurt mit frischem Obst verwenden. Das ist die beste Lösung, um keinen zu großen Verzicht zu haben und man muss sich nicht groß umstellen“, sagt Undesch.

## **Süßen Geschmack abtrainieren**

Birkenzucker kann, wenn man ihn verträgt, durchaus als Zuckerersatz verwendet werden. „Man sollte jedoch generell mit so wenig Süße wie möglich auskommen und den Geschmackssinn so trainieren, dass man auch ungesüßte oder sparsam gesüßte Lebensmittel und Speisen gerne isst. Das gilt ebenso für Zucker und Süßstoffe. Nur durch das Minimieren von Süßem im Essen und Trinken kann man das ständige Verlangen nach Süßem reduzieren. Umso mehr man von Süßem ist, desto mehr fördert das wiederum das Verlangen nach noch mehr Süßem“, warnt die Diätologin.

*Dr. Thomas Hartl*

*August 2016*

Fotos: shutterstock; [Forest Stewardship Council Logo© ic.fsc.org](http://ic.fsc.org)