



Birkenzucker ist auch als Xylit bekannt. Er kann aus der Rinde von Birken und Buchen, aber auch aus Mais gewonnen werden. Ebenso steckt er natürlicherweise in vielen Gemüse- und Obstsorten. Heutzutage wird der süße Stoff vorwiegend aus Mais und mithilfe eines Bakteriums industriell gewonnen. Aber wie er auch immer entsteht – er ist die gesunde Alternative zu Industriezucker. Gerade bei der Behandlung von Hashimoto bietet sich an, mit ihm den Blutzuckerspiegel zu regulieren und damit die Bauchspeicheldrüse zu entlasten. Doch er kann noch viel mehr...

Birkenzucker reguliert den Blutzuckerspiegel? Wie funktioniert denn das?

So viel vorweg: Alles hängt mit dem [Glykämischen Index](#) des Birkenzuckers zusammen.

Doch ehe wir uns diesem Thema zuwenden, werfen wir mal einen Blick auf den ersten Schritt der Verdauung. Diese startet nämlich bereits im Mund und wie wir im eBook erfahren haben, wirkt sich eine gestörte Verdauung auf die Darmflora, das Immunsystem und somit auch negativ auf die Autoimmunerkrankung Hashimoto aus.

Birkenzucker oder Xylit macht gesund im Mund

Bereits im Mund entfaltet er seine verblüffenden Eigenschaften, schützt vor Karies, wirkt antikariogen und verhindert Plaque! Mehr noch: Er erhöht den PH-Wert des Speichels und fördert die Bildung von Calcium-Verbindungen, die eine Remineralisierung von Zahnschmelz ermöglichen. Die Zähne werden so gegen Karies und Säuren gestärkt.

Gesunde Zähne bedeuten gesundes Kauen und eine gesunde Mundflora. Und dieses wirkt sich wiederum positiv auf den gesamten Verdauungsprozess aus.

So ist es nicht verwegen, ein Mundwasser aus Natron, Xylit, Wasser und einem ätherischen Öl selbst herzustellen. Damit kennt man die Inhaltsstoffe, kann krank machende Chemikalien vermeiden und sicher sein, sich etwas Gutes zu tun.

([Kauf Tipp](#): Achte auf BIO, wenn nicht BIO achte auf Zusätze wie Aspartam, darf auf keinen Fall drin sein.)

Birkenzucker bei Hashimoto - gut für die Bauchspeicheldrüse

Nicht weniger verblüffend als die Wirkung des Birkenzuckers oder Xylit gegen Karies, ist seine Eigenschaft, die Bauchspeicheldrüse zu entlasten und zu einer Normalisierung des Blutzuckerspiegels beizutragen. Das funktioniert, wie oben schon kurz angerissen, durch den geringen Glykämischen Index des Birkenzuckers. Somit hat der Zucker praktisch keinen Einfluss auf die Höhe des Blutzuckerspiegels.

Birkenzucker wird vom menschlichen Körper insulinunabhängig verarbeitet.

Weißer Industriezucker dagegen hat die Eigenschaft, den Blutzuckerspiegel relativ schnell ansteigen zu lassen und somit die Bauchspeicheldrüse zu belasten, die schlagartig große Mengen Insulin freisetzen muss. Auf Dauer droht so eine Insulinresistenz der Zellen, von der wir bereits im [eBook](#) erfahren haben. Der erhöhte Zuckerkonsum ist übrigens auch eine Ursache für die Entwicklung des Metabolischen Syndroms. Und dieses wiederum begünstigt Hashimoto.

Der Einsatz von Xylit kann all dies verhindern und wird somit auch zum wirksamen Mittel gegen Hashimoto. Denn wie wir wissen, führt eine Insulinresistenz zur Zerstörung der Schilddrüse bei Menschen, die an Hashimoto leiden.

Stoppen wir also die Zuckersucht, die uns zum Konsumieren anregen soll - und die uns zugleich krank macht. Setzen wir auf den Birkenzucker.

Der kostet zwar etwas mehr als herkömmlicher Zucker. Doch wenn wir uns von dem Speiseplan abwenden, der Zucker als Grundnahrungsmittel deklariert, und ihn mehr als Genussmittel ansehen, ihn mit Maß und Ziel genießen, ist er gar nicht mehr so teuer.

