*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?

Inhaltsverzeichnis

- Birkenzucker reguliert den Blutzuckerspiegel? Wie funktioniert denn das?
- Birkenzucker oder Xylit macht gesund im Mund
- Birkenzucker bei Hashimoto – gut für die Bauchspeicheldrüse
- Häufig gestellte Fragen zu Birkenzucker (Xylit) bei Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren

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.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Mehr zum Thema: „Ernährung bei Hashimoto“



Birkenzucker ist nur ein Baustein – im eBook bekommst du den vollständigen Ernährungsplan für deine Schilddrüse: Grundlagen, unterstützende Lebensmittel, Rezepte und individuelle Anpassungen.

9,99 € · Sofort-Download als PDF

eBook ansehen → Alle eBooks entdecken

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Birkenzucker oder Xylit macht gesund im Mund

- Schützt vor Karies
- Wirkt antikariogen
- Verhindert Plaque
- Erhöht den PH-Wert des Speichels
- 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. (Kauftipp: 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.

Birkenzucker (Xylit)	Industriezucker
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 Bauspeicheldrüse 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.

Häufig gestellte Fragen zu Birkenzucker (Xylit) bei Hashimoto

Was ist Birkenzucker und ist er dasselbe wie Xylit?

Ja, Birkenzucker ist ein anderer Name für Xylit. Er wird aus der Rinde von Birken und Buchen oder auch aus Mais gewonnen und gilt als gesunde Alternative zu Industriezucker.

Wie wirkt sich Birkenzucker auf den Blutzuckerspiegel bei Hashimoto aus?

Birkenzucker hat einen geringen Glykämischen Index und wird vom Körper weitgehend insulinunabhängig verarbeitet. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel kaum an, was die Bauchspeicheldrüse entlastet und sich positiv bei Hashimoto auswirken kann.

Ist Xylit gut für die Zähne?

Ja. Birkenzucker schützt nachweislich vor Karies, wirkt antikariogen und verhindert Plaque. Er erhöht den PH-Wert des Speichels und fördert die Bildung von Calcium-Verbindungen, die den Zahnschmelz remineralisieren.

Warum ist Birkenzucker bei Hashimoto gut für die Bauchspeicheldrüse?

Weil Birkenzucker den Blutzuckerspiegel kaum beeinflusst, muss die Bauchspeicheldrüse deutlich weniger Insulin ausschütten als bei herkömmlichem Industriezucker. Das kann auf Dauer helfen, einer Insulinresistenz vorzubeugen, die sich negativ auf die Schilddrüse auswirken kann.

Worauf sollte ich beim Kauf von Xylit achten?

Achte beim Kauf auf BIO-Qualität. Ist der Birkenzucker nicht BIO, solltest du zusätzlich auf Zusatzstoffe wie Aspartam achten – diese sollten auf keinen Fall

enthalten sein.

Das könnte dich auch interessieren

Chia-Samen: der Blutzucker-Regulierer →
Mehr Ernährungstipps bei Hashimoto →
Was ist der Glykämische Index (Glyx)? →