**Xylit - eine natürliche Alternative zu Zucker**

**Was ist Xylit?**

Bei Xylit handelt es sich um einen Zuckeraustauschstoff. Diese sind nicht mit Süßstoffen zu verwechseln. Birkenzucker ist ein zuckerähnliches Süßungsmittel, das die gleiche Süßkraft wie Zucker aufweist, aber 40 % weniger Kalorien hat. Xylit ist ein natürlich vorkommender Süßstoff, der in verschiedenen Gemüse- und Obstsorten wie beispielsweise Erdbeeren, Himbeeren oder Pflaumen enthalten ist. Der menschliche Körper synthetisiert in der Leber täglich etwa 5-15 Gramm. In größeren Mengen wird er aus den Fasern der Birkenrinde gewonnen. Aus diesem Grund ist Xylit auch unter dem Namen Birkenzucker bekannt.

**Vorteile von Xylit**

Es hat die gleiche Süßkraft wie Zucker, daher kann Zucker in Speisen durch die gleiche Menge an Xylit einfach ausgetauscht werden. Ein negativer Nachgeschmack, wie er bei vielen Süßstoffen wie z.B. Stevia charakteristisch ist, existiert nicht. Auch fürs Backen eignet sich die Süße aus der Birke wunderbar. Pur in den Mund genommen hinterlässt sie ein erfrischendes Gefühl. Es klingt zwar paradox, aber Xylit hält sogar die Zähne gesund. Mehrere Studien belegen die überaus zahnfreundliche Wirkung von Xylit. Bereits drei mal fünf Gramm Birkengold® Xylit täglich sind ausreichend, um eine zahnprophylaktische Wirkung zu erzielen, auch wenn zeitgleich Zucker verzehrt wird. Birkenzucker ist außerdem optimal für Ernährungsbewusste, da es kaum einen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und nahezu ohne Insulin abgebaut wird. Im Vergleich zu Industriezucker mit einem Wert von 68, hat Xylit nur einen glykämischen Index von 11.

Wer die natürliche Süße ausprobieren möchte, sollte beim Kauf allerdings darauf achten, dass das Produkt auch tatsächlich aus der Birkenrinde gewonnen wird. Nur so kann man sich sicher sein, dass es sich um ein hochwertiges Produkt handelt. Viele Produkte, die die Bezeichnung „Birkenzucker“ auf der Verpackung tragen, stammen dennoch aus Mais, bei welchem nicht garantiert werden kann, dass die Pflanzen nicht gentechnisch verändert wurden. Birkengold® Xylit besteht aus reinem europäischen Xylit, welches aus den nährstoffreichen Fasern der Birken- und Buchenrinde gewonnen wird. Der Birkenzucker von Birkengold besteht zu 100% aus europäischem Xylit.

Birkengold bietet außerdem eine große Auswahl an Produkten wie Kekse, Schokolade, Zahnpflegeprodukte und das neue Trendgetränk Birkensaft - Direktsaft aus der Birke gewonnen, in verschiedenen Sorten an. Entdecken Sie die Vielfalt der Birkengoldprodukte auf: www.birkengold.com.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Österreich: Deutschland:

Florian Bertich Lisa Rieger

Email: florian@birkengold.at Email: lisa@birkengold.at

Tel.: +43 2236 48208 Tel.: +43 676 38 52 773