

## **Xylit (Xylitol) - Der süsse Schutz vor Karies.**

Xylit, englisch Xylitol, ist ein fünfwertiger Zuckeralkohol mit ausserordentlich positiven Wirkungen auf die Zahngesundheit des Menschen. Xylit kommt natürlicherweise in vielen Gemüsen, Früchten und Beeren vor. Es wird aber auch im Stoffwechsel des Menschen gebildet und umgesetzt. Xylit wurde erstmals vom Nobelpreisträger E. Fischer im späten 19. Jahrhundert als reine Substanz aus Xylan, einem besonders in Birkenholz reichlich vorkommenden Stoff, isoliert. Bedeutung erlangt hat Xylit als Anti-Karies-Mittel v.a. mit der 1975 veröffentlichten „Turku Zuckerstudie“, in welcher gezeigt wurde, dass durch die regelmässige Einnahme einer kleinen Menge von Xylit eine Kariesreduktion von bis zu 90% erreicht werden kann. Seither sind mehr als zwanzig weltweit unabhängige u.a. auch unter dem Patronat der Weltgesundheitsorganisation WHO durchgeführte Studien zu ähnlich eindrücklichen Resultaten gelangt.

Weil Xylit im menschlichen Stoffwechsel natürlicherweise vorkommt, ist es von allen Zuckeraustauschstoffen der physiologischste. Auch seine Anti-Karies-Wirkung ist derjenigen von anderen Zuckeraustauschstoffen überlegen, weil Xylit die Vermehrung der kariesauslösenden Bakterienstämme der Streptokokkus-Mutans-Gruppe einschränkt und deren Säureproduktion blockiert.

Unter Xylit wird sowohl weniger als auch weniger stark am Zahn anhaftende Plaque gebildet. Diese ist unter Xylit deutlich weniger sauer und gibt, weil Xylit den Calcium-Phosphatstoffwechsel stabilisiert, Calcium an den Zahn ab, was die Remineralisation fördert.

Durch die regelmässige Einnahme von Xylit werden also auf der einen Seite die Aggressoren, wie Bakterien, Säuren, Plaque und Entzündungsfermente reduziert und auf der anderen Seite die Protektoren wie Speichel und Calciumkonzentration erhöht. Dadurch wird die Wechselwirkung zwischen Demineralisation und Remineralisation zugunsten der Remineralisation beeinflusst. Somit wird nicht nur Karies verhindert sondern durch Remineralisation auch positiv z.B. auf Erosionen und empfindliche Zahnhälse eingewirkt. Dass der schützende Effekt von Xylit auf die Zähne sogar noch eine Zeit lang anhält, wenn nach mindestens drei Monaten regelmässiger Einnahme kein Xylit mehr zugeführt wird, ist ebenfalls bemerkenswert.

Studien haben auch gezeigt, dass Babys und Kleinkinder von Müttern, die regelmässig Xylit einnehmen, vor Karies weitgehend geschützt sind. Dieser Effekt beruht darauf, dass diese Mütter ihren Kindern nur die abgeschwächt virulenten, kariogenen Bakterienstämme der Streptokokkus-Mutans-Gruppe „überimpfen“. Durch die eigene Einnahme und später durch die Gabe von Xylit ist es heute jeder Mutter möglich, ihrem Kind die besten Voraussetzungen für gesunde Zähne mitzugeben.

Um die Zähne gesund zu erhalten genügt es, neben der bekannten Mundhygiene mit Bürste und fluorhaltiger Zahnpaste, täglich 5 bis 10 Gramm Xylit, verteilt auf drei oder mehr Einnahmen, am besten nach den Mahlzeiten, einzunehmen.

Mit den neuen Xylit-Kaugummis, die einzig, d.h. zu 100% mit Xylit gesüsst sind und pro Stück 1 Gramm Xylit enthalten, ist dies bequem durch das Kauen von 5 bis 10 Kaugummis pro Tag möglich. Damit ist es für Gross und Klein einfach, durch ein paar Minuten Kaugummikauen pro Tag, von der seit Jahrzehnten bewiesenen positiven Wirkung von Xylit auf die Zähne zu profitieren.

Durch die Verbreitung des Wissens über Xylit und dessen Anwendung können wir mithelfen, Karies, welche gemäss Weltgesundheitsorganisation WHO die häufigste Krankheit beim Menschen überhaupt ist, einzudämmen.

Aber nicht nur in der Zahnmedizin wird Xylit, welches eigentlich ein Nahrungs- und kein Arzneimittel ist, immer öfter therapeutisch eingesetzt. So findet das in der Therapie von Diabetes sei langem bekannte Xylit auch zunehmend Beachtung in anderen Gebieten der Humanmedizin, wo u.a. positive Wirkungen bei Mittelohrentzündungen, Osteoporose, Blutkrankheiten usw. beschrieben werden. Neben diesen zahnmedizinischen und medizinischen Anwendungsgebieten wird Xylit wegen seiner basischen Eigenschaften zunehmend auch als Nahrungsergänzung gegen die allgemeinen Symptome der „Übersäuerung“ eingesetzt.