

# D-XYLOSE



---

## › WAS IST D-XYLOSE?

---

## › EINE SÜSSE ALTERNATIVE: DIE XYLOSE IN DER KÜCHE

---

## › XYLOSE ODER XYLIT/XYLITOL?

---

## › WO KOMMT XYLOSE VOR?

---

## › WORAUS WIRD XYLOSE GEWONNEN?

---

### › WAS IST D-XYLOSE?

Xylose ist ein Einfachzucker (Monosaccharid) und gehört zur gleichen Familie wie Glucose (Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker) oder Galactose. Dieser Zucker wird auch als Holzzucker bezeichnet, da er in der Natur weit verbreitet ist und in vielen Pflanzen im verholzten Stützgewebe eine wichtige Rolle spielt. Als Lebensmittel weist die Xylose einige positive Eigenschaften auf: So werden nur ca. 63% der über die Nahrung eingenommenen Xylose im Dünndarm aufgenommen und dem Stoffwechsel zugeführt; der Rest wird problemlos ausgeschieden.

Eine nützliche Charaktereigenschaft der Xylose liegt in der weitgehend insulinunabhängigen Verstoffwechslung dieses Zuckers. In Studien konnte gezeigt werden, dass der Teil der Xylose, der vom

menschlichen Organismus verwertet werden kann, nicht auf Insulin angewiesen ist, um in die Zellen zu gelangen. Zudem kommt es zu keiner signifikanten Steigerung des Blutzuckergehalts. So werden das Insulinsystem und der Zuckerstoffwechsel im Gegensatz zum herkömmlichem Haushaltszucker nicht belastet.

### › EINE SÜSSE ALTERNATIVE: DIE XYLOSE IN DER KÜCHE

Der natürliche Zucker Xylose weist gegenüber anderen Zuckeraustauschstoffen in der Küche und auch als Süßungsmittel für Getränke einige entscheidende Vorteile auf.

So hat er einen sehr angenehmen Geschmack, der dem von herkömmlichem Haushaltszucker nahe kommt. Es gibt somit keinen störenden Eigengeschmack wie

zum Beispiel bei Steviaprodukten, Sorbitol oder Isomaltulose. Xylose lässt sich so in fast jedem Gericht als Ersatzzucker einsetzen. Zudem kristallisiert sie nach dem Aufkochen nicht aus und weist hervorragende Backeigenschaften auf (Festigkeit des Teigs, Backstabilität). Bei einer nur etwas geringeren Süßkraft im Vergleich zum normalen Zucker sind auch keine größeren Umrechnungen der Rezepte vorzunehmen.

### › XYLOSE ODER XYLIT/XYLITOL?

Neben Xylose gibt es die Zuckeraustauschstoffe Xylit beziehungsweise Xylitol. Dabei handelt es sich chemisch um einen Zuckeralkohol, also eine reduzierte Form der Xylose. Bei diesem Prozess kommt die Schwermetallverbindung Raney-Nickel zum Einsatz. Xylit/Xylitol wird vor allem in kleinen Mengen

als Süßstoff in Kaugummis oder Zahncremes verwendet.

Als Kochzutat eignet sich Xylit/Xylitol nicht: Da der Körper Zuckeralkohole (zu denen auch Sorbit, Erythritol und Mannitol gehören) nur schlecht verstoffwechselt, können schon haushaltsübliche Mengen, wie sie in normalen Rezepten vorkommen, Blähungen, Durchfall und andere Verdauungsprobleme hervorrufen. Zudem führt Xylit/Xylitol zu einem mentholähnlichen Kühlungseffekt auf der Zunge.

#### › WO KOMMT XYLOSE VOR?

In der Natur ist Xylose in gebundener Form in vielen Pflanzen zu finden, zum Beispiel im Holz verschiedener Laub- und Nadelbäume, in Baumwolle, in den Schalen der Mandelsamen, in Erdnüssen, Aprikosenkernen und Kleie. In freier Form kommt sie in zahlreichen Beeren (unter anderem in Erdbeeren und Himbeeren), Kaffee, Wein und im Palmzucker vor.

#### › WORAUS WIRD XYLOSE GEWONNEN?

Xylose von der Purren Apotheke wird aus Mais gewonnen. Sie ist rein pflanzlicher Natur und somit für Vegetarier geeignet. Im Herstellungsprozess wird aus der Maisstärke der Einfachzucker Glukose gewonnen (Maische) und

dieser in einem weiteren Schritt zu Xylose umgebaut. Wie bei allen Produkten wird auch bei der Xylose auf eine hochreine Qualität (mind. 99%) geachtet.

Durch ständige Analysen wird sicher gestellt, dass das Produkt frei von Allergenen, Schwermetallen und anderen Giftstoffen ist. Die Xylose ist gluten- und lactosefrei und enthält keinerlei gentechnisch veränderte Substanzen.

#### › HAT XYLOSE NEBENWIRKUNGEN?

Als Einfachzucker, der in der Natur und in Lebensmitteln weit verbreitet ist, hat Xylose keine bekannten Nebenwirkungen. In hoher Dosierung (ab 50g) kann Xylose, wie andere Zuckerarten auch, in seltenen Fällen abführend wirken.

#### › WAS MÜSSEN SIE IN DER SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT BEACHTEN?

Schädliche Wirkungen von Xylose bei Einnahme während Schwangerschaft und Stillzeit sind nicht bekannt. Aufgrund fehlender Studien wird empfohlen, Xylose während dieser Zeit erst nach Rücksprache mit einem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten einzunehmen.