Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was ist Birkenzucker?

Mon, 03/14/2016 - 11:57

Birkenzucker ist auch unter dem Namen Xylit oder E 967 bekannt. Es handelt sich um einen Zuckeraustauschstoff, der zu den so genannten Zuckeralkoholen (Sorbit, Mannit u.ä.) gehört. Birkenzucker sieht wie weißer Zucker aus und kann in gleicher Weise verarbeitet werden. Seine Süßkraft ist etwas geringer als jene von Zucker und wird von einem kühlenden Effekt begleitet. Mit 240 Kalorien pro 100 Gramm enthält Birkenzucker weniger Energie als Haushaltszucker. Wegen seiner kariesvorbeugenden Wirkung wird er industriell sehr häufig in Zahnpflegekaugummis eingesetzt. Da er im Körper unabhängig von Insulin verwertet wird, ist er auch gut für Diabetiker-Lebensmittel geeignet.
Xylit gilt für den Menschen als gesundheitlich unbedenklich. In zu großen Mengen aufgenommen, wirkt er jedoch abführend und kann zu Durchfällen und Blähungen führen. Lebensmittel, in denen der Anteil an Zuckeraustauschstoffen bei mehr als 10% liegt, tragen daher den Warnhinweis „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“. Es ist nicht ratsam, Haushaltszucker vollständig durch Birkenzucker zu ersetzen. Über den Tag verteilt sollten nicht mehr als 30 bis 50 Gramm verzehrt werden.

Haustiere wie Hunde und Kaninchen sollten auf keinen Fall mit xylithaltigen Produkten gefüttert werden. Die Aufnahme von Xylit, auch schon in kleinen Mengen, bewirkt bei den Tieren einen starken Blutzuckerabfall, wodurch sie schnell schwach und apathisch werden. In Extremfall kann diese Hypoglykämie zum Tod der Tiere führen.

Ursprünglich wurde Birkenzucker tatsächlich aus Birkenholz gewonnen. Heute wird er auch aus anderen Harthölzern oder Mais hergestellt und unter anderem aus China oder Finnland importiert. Natürlicherweise kommt er in vielen Früchten, Gemüse und Pilzen vor.

Medien-Information
Bozen, 14.03.2016