

Xylit und Erythrit: Gesund oder gefährlich für Herz und Hund?

Erfahren Sie, welche Gefahren Zuckerersatzstoffe wie Xylit und Erythrit für Mensch und Tier bergen und welche Alternativen es gibt.



Krone AT - Xylit, der populäre Zuckeraustauschstoff, der in zahlreichen Lebensmitteln wie Kaugummis, Kuchen und Zahnpasta zu finden ist, birgt gesundheitliche Risiken. Trotz seiner kalorienarmen und als „gesund“ in der Werbung dargestellten Eigenschaften, zeigen aktuelle Studien, dass Xylit potenziell herzgefährdend sein kann. Besonders alarmierend ist die Gefahr für Hunde, da schon wenige Gramm für sie tödlich sein können, wie die **Krone** berichtet. Ursprünglich aus Birkenrinde gewonnen, wird Xylit mittlerweile oft in der Industrie aus Glukose hergestellt.

Gesundheitsrisiken der Zuckerersatzstoffe

Zusätzlich zu Xylit gibt es eine ganze Reihe von Zuckerersatzstoffen, die als kalorienarme Alternativen zu Haushaltszucker angeboten werden. Erythrit, Stevia und andere Süßstoffe gewinnen immer mehr an Popularität. Doch deren Risiken werden oft übersehen. Laut dem **NDR** deuten neueste Studien darauf hin, dass sowohl Erythrit als auch Xylit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen erhöhen können. Die Forschung zeigt, dass der Konsum dieser Zuckeralkohole in höheren Dosen zu Blähungen und Durchfall führen kann, wobei bereits Mengen ab 10 bis 20 Gramm erhebliche Beschwerden auslösen können.

Obwohl Zuckerersatzstoffe wie Stevia und Erythrit kalorienärmer sind, betrachten Ernährungswissenschaftler sie wegen ihrer komplexen Wirkung auf den Körper als potenzielle „Black Boxes“. Während sie keine relevanten Kalorien liefern und den Blutzucker nicht beeinflussen, ist die Langzeitwirkung auf den Mensch noch unzureichend erforscht. Experten warnen davor, sich blind auf diese Süßstoffe zu verlassen, vor allem bei der Gewichtskontrolle und erklären, dass sie häufig die Lust auf Süßes nur anheizen, anstatt das Verlangen zu reduzieren. Auf diese Weise könnten sie die Konsumgewohnheiten sogar negativ beeinflussen und zu einer weiteren Gewichtszunahme führen.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	Krone AT
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• www.ndr.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at