

# Ksylitol - właściwości, opinie. Czy ksylitol jest szkodliwy?

Na rynku można spotkać wiele syntetycznych oraz naturalnych zamienników cukru. Jednym z nich jest ksylitol, który zyskuje coraz większą popularność wśród producentów żywności oraz konsumentów. Jakimi właściwościami charakteryzuje się ten słodzik? Czy jego spożywanie może przynieść negatywne skutki dla organizmu?

## Ksylitol

**Ksylitol (cukier brzozowy) jest poliolem otrzymywanym z D-ksylozy. Stanowi on alternatywę dla zwykłego cukru i wykazuje wysoki potencjał słodzący przy niskiej kaloryczności.** Stosuje się go jako dodatek w produktach spożywczych typu "light", "sugar free", itp. oraz środkach przeznaczonych do higieny jamy ustnej. Słodzik ten jest wolniej absorbowany w przewodzie pokarmowym i posiada niski indeks glikemiczny. Pozyskuje się go przede wszystkim z brzozy, ale występuje również w niedużych ilościach, np. w kukurydzy, owocach jagodowych, sałacie, kalafiorze.

## Właściwości ksylitolu

**Zgodnie z obecnym stanem wiedzy zastąpienie zwykłego cukru cukrem brzozowym w codziennej diecie niesie ze sobą wiele korzyści. Oto niektóre z nich:**

- jego metabolizm działa niezależnie od insuliny, a spożycie nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu glukozy we krwi, może być z powodzeniem stosowany przez diabetyków i osoby będące na diecie odchudzającej,
- jest prebiotykiem, wspomaga rozwój korzystnej mikroflory bakteryjnej jelit,
- wpływa na znaczne zmniejszenie próchnicy, gdyż nie ulega fermentacji w jamie ustnej, przy okazji wzmacnia szkliwo, chroni dziąsła, niweluje nieprzyjemny zapach i odświeża,
- działa przeciwzapalnie, przeciwgrzybiczo, przeciwdrożdżycowo, zapobiega m.in. stanom zapalnym ucha środkowego, infekcjom zatok, alergiom i astmie,
- stymuluje wchłanianie wapnia w jelitach, bierze udział w mineralizacji kości,
- w połączeniu z witaminą C i zieloną herbatą zwiększa biodostępność katechin.

Warto wiedzieć!

## Ksylitol czy stewia

**Stewia zawdzięcza swój słodki smak glikozydom stewiolowym, które są prawie 400-krotnie słodsze niż cukier. Związki te są rozkładane dopiero w jelicie grubym, uwolniona z nich glukoza nie jest wchłaniana tylko zostaje wykorzystana przez bakterie jelitowe - w związku z tym stewię uważa się za bezkaloryczny środek słodzący.** Słodzik ten zawiera niewielką ilość witamin z grupy B, magnez, żelazo, chrom, potas, selen i krzem. Ponadto wykazuje wiele korzystnych właściwości na organizm, np. pośrednio wpływa na poziom glikemii, obniża ciśnienie krwi, działa przeciwgrzybiczo, przeciwpróchniczo i przeciwbakteryjnie, ułatwia gojenie się ran. Do tej pory nie stwierdzono szkodliwego działania na organizm związanego z jej

spożyciem. Ksylitol wykazuje podobne właściwości do stewii. Jedyną jego wadą jest możliwy niepożądany efekt przeczyszczający przy jego nadmiernym spożyciu.

## Ksylitol – opinie

**Wśród opinii na temat ksylitolu w przeważającej części napotyka się na pozytywne. Konsumenci zwracają uwagę na jego niski indeks glikemiczny oraz walory zdrowotne z naciskiem na działanie obniżające poziom glukozy we krwi, przeciwpróchnicze i przeciwgrzybicze.** Jako wady wymienia się wysoką cenę w porównaniu do zwykłego cukru, różną jakość produktu dostępnego na rynku, a także ograniczoną ilość stosowania w ciągu dnia.

## Czy ksylitol jest szkodliwy?

**Spożywanie ksylitolu w zbyt dużej ilości może prowadzić do powstawania zaburzeń dyspeptycznych, tj. bólu brzucha, biegunek, wzdęć lub niestrawności z uwagi na jego wolniejsze i niekompletne trawienie.** Aktualne prawo żywnościowe nie definiuje maksymalnej dawki dopuszczonej do spożycia, ale na etykiecie powinna znaleźć się informacja o niepożądanym działaniu przeczyszczającym. Źródła podają, że takie właściwości ksylitol wykazuje przy spożyciu między 20–50 g, ale należy pamiętać, że każdy organizm może reagować inaczej.

Podsumowując, ksylitol to substancja słodząca, która jest dobrym zamiennikiem cukru. Dostarcza mniej kalorii, ma niski IG i wykazuje przy tym sporo korzystnych właściwości na organizm. Przy tym posiada jednak wady – wysoką cenę i działanie przeczyszczające przy nadmiernym spożyciu.

Literatura:

Grembecka M., 2015. *Ksylitol – rola w diecie oraz profilaktyce i terapii chorób człowieka*. *Bromat Chem Toksykol*, XLVIII, 3, s. 340 – 343

Grupińska J. i in., 2015. *Korzyści zagrożenia związane z konsumpcją naturalnych zamienników sacharozy*. *Bromat Chem Toksykol*, XLVIII, 1, s. 1 – 10

Kordowska-Wiater M., Targoński Z., 2001. *Ksylitol – właściwości i zastosowanie*. *Przemysł Spożywczy*, 55, 12, s. 20 – 22

Zdrojewicz Z., Kocjan O., Idzior A., 2015. *Substancje intensywnie słodzące – alternatywa dla cukru w czasach otyłości i cukrzycy*. 2, s. 89 – 93

Author: Małgorzata Mleko

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/ksylitol-wlasciwosci-opinie-czy-ksylitol-jest-szkodliwy>

