



Kaugummi – Nur ein sinnloses Kauvergnügen? Teil 1

13. September 2012 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Blogger](#): [Holger Gugg](#), [Diät](#)

[Gefällt mir](#)

10 Personen gefällt das.

1



Liebe BLOG-Leserinnen und Leser, Liebe PEAK-Kundinnen und Kunden,

in meiner Facebook Community BODY-COACHES taucht in regelmäßigen Abständen die Frage auf, wie man als Sportler das Kauen von Kaugummi zu bewerten hat. Es geht dabei hauptsächlich um zuckerfreie Varianten, gelegentlich tauchen aber auch Fragen zu herkömmlichen Kaugummis auf.

Für mich waren Ihre Anfragen und Ihr Interesse Grund genug, mich einmal grundlegend mit dem Thema Kaugummi zu befassen, um hoffentlich alle offenen Fragen zu diesem Thema zu klären.

Seien Sie gespannt auf meine Ausführungen.

Was ist Kaugummi eigentlich?

Zutaten

Herkömmlicher Kaugummi besteht aus den Hauptbestandteilen:

- Kaugummibase,
- Zucker (Kristall- Puderzucker, Dextrose), Maissirup,
- Aromastoffen wie Pfefferminz-, Frucht- oder Gewürzextrakten
- Zusätzen wie Weichmacher (Lezithin, Pflanzenöl), Verdickungsmittel (Gummi Arabicum) und Feuchthaltemittel (E422 oder Sorbitol-Sirup).

Optional:

- Antioxidantien (Beispiel E306)
- Farbstoffe (Beispiel E 171)
- Überzugmittel (Beispiel E903 oder E553b)
- Fluorid, Carbamid (Harnstoff)

Zuckerfreier Kaugummi beinhaltet Zuckeralkohole und/oder Süßstoffe statt Zucker.

Variationen bei Inhaltsstoffen können von mehreren Faktoren wie dem Verkaufspreis, der Stückgröße, der Form oder den Verzehrgeohnheiten im Käuferland abhängen. Letztlich geht es bei Kaugummiherstellung um Marketing und Absatz.

Interessant:

Kaugummi mit Dextrose zeugt von niedriger Qualität. Er hat lediglich den Vorteil einer längeren Haltbarkeit gegenüber Zucker in tropischen Klimazonen.

Beispiel für eine mögliche Zusammenstellung bei Bubble-Gum (Blasenkaugummi)

Kleines Stück von hoher Qualität

| | |
|--------------------------|-------------------|
| Cafosa Premsoft | 18,0 – 20,0 % |
| Glukosesirup 45 Be | 22,0 – 23,0 % |
| Zucker | auf 100 auffüllen |
| Aroma | 0,6 % |
| Glyzerin | 0,5 % |

Beispiel für eine mögliche Zusammenstellung bei Streifenkaugummi

Standard

| | |
|--------------------------|-------------|
| Cafosa Dorada Base | 17,0 % |
| Glukosesirup 45 Be | 20,0 % |
| Zucker | 56,9 % |
| Pfefferminzaroma | 0,6 – 0,7 % |
| Glyzerin | 0,5 % |
| Abfall | 5,0 % |

Beispiel für eine mögliche Zusammenstellung eines Kaugummi-Dragees

Korpus für Kaugummi-Dragees

| | |
|-------------------------------|-------------|
| Cafosa Firm Dorada Base | 21,0 % |
| Glukosesirup 45 Be | 18 – 20,0 % |
| Zucker | 59,5 % |
| Pfefferminzaroma | 0,8 – 1,0 % |
| Glyzerin (wahlweise) | 0,5 % |

Beispiel für eine mögliche Zusammenstellung eines zuckerfreien Kaugummis

Allgemeine Rezeptur-Angaben für zuckerfreien Kaugummi

| | |
|------------------------------|---------------------|
| Cafosa Doroada SF Base | 22 – 30,0 % |
| Mannitol-Pulver | 0 – 5,0 % |
| Sorbitol-Pulver | auffüllen auf 100 % |
| Sorbitol-Sirup 70 % | 15 – 22,0 % |
| Xylitol | 0 – 20,0 % |
| Glyzerin | 1,0 – 6,0 % |
| Aroma | 1,0 – 1,5 % |
| Pulveraroma | 0,1 – 0,4 % |

Fazit:

Ein kleiner Streifen Kaugummi beinhaltet ein Sammelsurium an Inhaltsstoffen die alle Ihren Beitrag zum Geschmack, der Konsistenz und sonstigen Eigenschaften leisten. Die Auswahl der Inhaltsstoffe unterliegt einer hohen Individualität.

Was ist Kaugummibase?

Die „Base“ stellt die eigentliche Substanz dar, auf der wir kauen. Natürliche Kaumasse besteht aus Kautschuk, Harzen, Wachsen und dem Milchsaft bestimmter Bäume, vorwiegend aus indonesischem, malaysischem und südamerikanischem Raum. Die eingedickte Naturmasse wird zur Weiterverarbeitung an die jeweiligen Hersteller verschickt, um dort mit künstlichen Rohstoffen vermischt zu werden. Letztlich geht es bei der Base darum, den bestmöglichen Biss zu erhalten.

Interessant:

Normaler Kaugummi (Chewing-Gum) beinhaltet hauptsächlich Wachse. Ballonkaugummi (Bubble-Gum) enthält mehr gummiartige Bestandteile.

Fazit:

Die „Base“ ist die Grundsubstanz eines jeden Kaugummis. Je nach Art des Kaugummis variieren auch hier die Inhaltsstoffe.

Wie wird Kaugummi hergestellt?

In der Produktion angekommen, wird die Base erst geschmolzen (90-100 Grad), im Anschluss in Zentrifugen und Filteranlagen gereinigt und erreicht dann die Mischtrommel. Dort wird sie bei 60-70 Grad mit den anderen Zutaten des jeweiligen Rezepts vermischt. Das Ergebnis ist ein etwa 50 Grad warmer brotartiger Teig, der jetzt durch Maschinen und Rollen läuft, um dort ausgerollt und gestanzt zu werden.

Teilweise werden die fertigen Streifen oder Dragees im Anschluss noch beschichtet, bevor es in den Härterraum geht. In ihm herrscht eine bestimmte konstante Luftfeuchtigkeit und Temperatur (30 Grad).

Nach dem Veredelungsschritt der Härtung durchläuft der Kaugummi das Verpackungsband und kommt in die anschließende Inspektion. Die Verpackung ist insofern ein Qualitätsgarant, da sie für den Erhalt des Aromas und der Weiche mit verantwortlich ist. Sie trägt außerdem vorgeschriebene Informationen zum Hersteller und den Zutaten.

Fazit:

Es sind mehrere Produktionsschritte notwendig, bis ein fertiger Kaugummi die Fabrik verläßt.

Kaugummi – Ein Lebensmittel

Ein Lebensmittel definiert sich als Stoff oder Erzeugnis, welches dazu bestimmt ist, in verarbeiteter oder teilweise verarbeiteter Form aufgenommen zu werden. Da dies bei Kaugummi der Fall ist, zählt auch er zu den Lebensmitteln und unterliegt damit den strengen Vorgaben der Lebensmittelgesetze.

Vorgeschrieben sind danach bestimmte Aufdrucke wie „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“ oder „enthält eine Phenylalaninquelle“. Wann und warum diese Angaben gemacht werden müssen sehen wir später.

Interessant:

Kaugummi ist generell von der Pflicht befreit, ein MHD auszuweisen!

Fazit:

Kaugummi zählt zu den Lebensmitteln und unterliegt damit strengen lebensmittelrechtlichen Vorgaben und Kontrollen

Zuckerfreie Kaugummi und Zahnpflegekaugummi

Anmerkung des Autors

Ich werde mich absichtlich nur mit den spezifischen Inhaltsstoffen von zuckerfreiem Kaugummi beschäftigen, da ich der Meinung bin, dass die von mir angesprochene Zielgruppe die Verwendung von zuckerfreiem Kaugummi auch ohne zusätzliche Informationen dem Verzehr von zuckerhaltigem Kaugummi vorzieht.

Einleitung

Inzwischen gibt es bei Kaugummi eine riesen Auswahl an Sorten, die als „zuckerfrei“ gehandelt werden. Sie enthalten wie bereits genannt statt Zuckerverbindungen Zuckeralkohole und/oder Süßstoffe. Als Untergruppe der zuckerfreien Kaugummi gibt es die sog. Zahnpflegekaugummi. Da es immer wieder zu Diskussionen bzgl. zuckerfreien Kaugummi und Zahnpflegekaugummi kommt, werde ich im Folgenden die gängigsten Inhaltsstoffe zuckerfreier Kaugummi unter die Lupe nehmen.

Zuckerfreier Kaugummi und Kalorien

Anders als viele denken, bedeutet zuckerfrei nicht automatisch, dass der Kaugummi auch kalorienfrei ist. Auch die statt Zucker verwendeten Zuckeraustauschstoffe liefern, wie wir noch sehen werden, einen vom Körper verwertbaren Brennwert (etwa 2,4kcal/g je nach Art). Süßstoffe hingegen kann man als „kalorienfrei“ bezeichnen, wobei es auch hier zumindest theoretische Unterschiede gibt. Dazu jedoch später mehr.

Der durchschnittliche Kaugummi liefert zwischen 60 und 70g an Zuckeraustauschstoffen pro 100g Kaugummi. Am Beispiel „Wrigleys extra professionell“ sind das pro Dragee etwa 0,85g mehrwertige Alkohole bei etwa 2kcal.



| Nährwerte | pro 100g | pro Dragee (1,4g) |
|----------------------|---------------|-------------------|
| Brennwert | 145kcal/606kJ | 2kcal/8kJ |
| Eiweiß | 0g | 0g |
| Kohlenhydrate | 60,6g | 1g |
| Zucker | 0g | 0g |
| Mehrwertige Alkohole | 60,6g | 1g |
| ... | - | - |

| | | |
|-----------------------|--------|----------|
| Stärke | 0g | 0g |
| Fett | 0g | 0g |
| gesättigte Fettsäuren | 0g | 0g |
| Ballaststoffe | 0g | 0g |
| Natrium | <0,01g | <0,0002g |

Darstellung: Nährwerte eines Kaugummi

Fazit:

Der durchschnittliche zuckerfreie Kaugummi liefert zwischen 2 und 5kcal pro Dragee/Streifen.

Zuckeraustauschstoffe

Allgemeine Informationen

Zuckeraustauschstoffe, auch genannt Zuckeralkohole, mehrwertige Alkohole oder Polyole, gehören aus chemischer Sicht zu den Alkoholen. Sie entstehen aus bestimmten Zuckerarten und Stärke. Da sie meist insulinunabhängig verstoffwechselt werden und so den Insulinspiegel nicht beeinflussen, finden sie auch in Diabetikerprodukten Anwendung.

Zuckeraustauschstoffe besitzen je nach Sorte etwa 50% der Süßkraft von herkömmlichem Zucker. Unterschieden werden in der Gruppe der Zuckeraustauschstoffe Substanzen wie Sorbit, Mannit, Xylit, Maltit, Isomalt und Lactit. Einige davon werden auch für die Herstellung von zuckerfreien Kaugummi verwendet.

Der Verzehr größerer Mengen Zuckeralkohole kann zu Blähungen und Durchfall führen, was mit der Verdauung im Magen-Darm-Trakt zu tun hat. Aus diesem Grund muss ab einer bestimmten Konzentration in einem Lebensmittel ein entsprechender Hinweis auf der Verpackung angebracht werden.

Einer der Unterschiede zwischen Zuckeralkoholen und **Süßstoffen** ist neben dem Energiegehalt die Tatsache, dass Süßstoffe eine wesentlich höhere Süßkraft als Zuckeraustauschstoffe oder Zucker besitzen. Zudem führen sie auch bei hohem Verzehr nicht zu Blähungen, da sie keine Auswirkungen auf den Magen-Darm-Trakt haben.

| Zucker und Zuckerarten | Zuckeraustauschstoffe (Polyole) | Süßstoffe |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------|
| Rohrzucker (Saccharose) | Lactit | Acesulfam |
| Rübenzucker (Saccharose) | Maltit | Aspartam |
| Milchzucker (Lactose) | Mannit | Cyclamat |
| Malzzucker (Maltose) | Sorbit | Saccharin |
| Fruchtzucker (Fructose) | Xylit | Neohesperidin |
| Traubenzucker (Dextrose, Glucose) | Isomalt | Thaumatococin |

Darstellung: Liste mit gängigen Zuckerarten

Fazit:

Zuckeraustauschstoffe dürfen nicht verwechselt werden mit Süßstoffen. Beide haben gänzlich unterschiedliche Eigenschaften.

Xylit (E967)

Vorkommen

Xylit (Xylitol, Pentapental oder E967) ist ein Zuckeralkohol. Er kommt in natürlicher Form beispielsweise in bestimmten Früchten wie Erdbeeren, Himbeeren oder auch in Birken und Mais vor. Der menschliche Körper produziert täglich 5-15g Xylit im Rahmen des täglich stattfindenden Stoffwechsels.

Eigenschaften

Xylit benötigt zum Lösen im Speichel Energie. Diese entzieht es sich aus der Umgebung, sprich der Mundhöhle in Form von Wärme. Es entsteht so ein kühlender Effekt.

Xylit liefert etwa 60% der Energie einer vergleichbaren Menge Haushaltszucker und hat keinen Nachgeschmack. Der Verzehr kann abführend wirken. Mit der Zeit der Aufnahme adaptiert sich der Körper jedoch mittels vermehrter Enzymproduktion zum Abbau, so dass bis zu 200g/Tag nach einer bestimmten Zeit problemlos aufgenommen werden können.

Abbau

Xylit wird zu 1/3 in der Leber resorbiert, 2/3 wandern in den Verdauungstrakt und werden dort durch Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut. Mehrere Studien zeigen, dass Xylit sehr langsam abgebaut wird. Der glykämische Index wird mit 7 bewertet, während Zucker den Wert 100 trägt. Xylit fungiert als natürlicher Insulinstabilisator, d.h. bei seiner Aufnahme wird es NICHT zu einem abrupten Insulinanstieg kommen. Xylit ist daher Diabetikergeeignet.

Interessant:

Xylit hat auf manche Tiere schon in geringen Mengen (0,1g/kgKG) einen schädigenden Einfluss. Bei Hunden schädigt es die Leber. Bei anderen Tieren wie z.B. Ziegen sorgt es für eine starke Insulinausschüttung, so dass die Gefahr der Hypoglykämie besteht. Man erkennt hier deutlich, dass nicht an Tieren getestete Wirkungen nicht immer auf den Menschen zutreffen müssen.

Zahngesundheit

Zahnpflegekaugummi enthalten oftmals Xylit. Es verspricht eine kariostatische Wirkung, d.h. es verursacht unter keinen Umständen Karies. Der Grund dafür liegt darin, dass die für die Kariesentstehung verantwortlichen Bakterien Xylit nicht verstoffwechseln können. In der Folge ändert sich die Mundflora und weniger aggressive Bakterien treten vermehrt auf.

Auch die Gesundheit des Zahnfleisches wird von Xylit positiv beeinflusst.

Bei bestehender Parodontose oder Gingivitis kann man mit Xylit positive Wirkungen erzielen. Xylit überzieht den Zahn mit einer Art glatten Haut. Sie macht es Proteinen schwer, sich dort anzuheften. Zahnstein und Plaque können nach einer gewissen Zeit leichter entfernt werden.

Xylit geht mit Calcium Komplexe ein und unterstützt dadurch die Remineralisierung der Zähne. Dies kann dazu führen, dass sich der Zahnschmelz kräftigt und leicht kariogene Stellen sich sogar wieder regenerieren.

Getestet wurden die positiven Auswirkungen auf die Zähne in Finnland. 170 Kinder bekamen dort entweder keinen oder regelmäßig mit Xylit versetzten Kaugummi. Im Ergebnis wurde bei den kaugummikauenden Kindern nach 2 Jahren ein durchschnittlich um 45 % niedrigeres Kariesaufkommen festgestellt. Die Kaugummi waren zu 100% mit Xylit gesüßt.

Interessant:

Der kariostatische Effekt bei Kaugummi beruht nicht NUR auf dem vermehrten Speichelfluss der durch Kaugummi entsteht, sondern tatsächlich auch auf der Verwendung von Xylit, das bestätigen Untersuchungen.

Infektionen und Bakterien

Das Journal of the American Geriatrics Society veröffentlichte eine Studie mit 111 schwachen aber gesunden Erwachsenen über 60 Jahren. Über 12 Monate bekamen die Teilnehmer entweder 2 xylithaltige Kaugummi, Kaugummi mit Xylit und einem antimikrobiellen Stoff oder ein Placebo. Alle Gruppen kauten ihre beiden Kaugummi jeweils 15 Minuten.

Im Ergebnis konnte bei den Xylit-Probanden ein signifikant niedrigeres Risiko für Pilz-, Soor-, und Hefeinfektionen sowie Cheilitisrisiko festgestellt werden. Auch in der „Xylit + antimikrobieller Stoff-Gruppe“ wurde dies festgestellt, jedoch nicht signifikant stärker.

Die Wissenschaftler stellten fest, das Xylithaltige Kaugummi im Alter einen gesundheitlichen Nutzen darbringen können.

Etwas abstrus, aber dennoch in einer Studie mit 1000 Kindern positiv getestet, ist eine um 40% geringere Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Mittelohrentzündungen. Bestehende Entzündungen mussten mit weniger Antibiotika therapiert werden und auch die Beschwerdesymptomatik fiel geringer aus.

Fazit:

Xylit ist eine äußerst interessante Substanz. Die Tatsache, dass sie bestimmten Kaugummi zugesetzt ist, macht diese Produkte nicht nur in Sachen Zahngesundheit sehr interessant.

Sorbit (E 420)

Herstellung und Einsatz

Sorbit (E 420), auch Sorbitol oder Glucitol genannt, wird in der Lebensmittelindustrie enzymatisch aus Weizen- und Maisstärke hergestellt. Gewonnen wird es auf der Basis von Traubenzucker. In der Natur findet man Sorbit in vielen Lebensmitteln wie z.B. Äpfeln, Birnen, Pflaumen oder Aprikosen.

Sorbit wird gerne in Zahnpflegekaugummi eingesetzt, da es kein Karies verursacht. Ebenfalls wird es gerne für bestimmte Lebensmittel verwendet, da es vermag, den Feuchtigkeitsgehalt zu stabilisieren bzw. Flüssigkeit zu binden. Zudem findet es Verwendung als Trägerstoff für Vitamine und Aromen. Es erzeugt auf der Zunge einen leicht kühlenden Effekt.

Verwertung

Sorbit kann insulinunabhängig verwertet werden, das bedeutet, es beeinflusst den Insulinspiegel mit seiner Aufnahme nicht. Es wird vom Körper nur langsam resorbiert.

Da Sorbit eine Zwischenstufe des außerhalb der Leber vorkommenden Polyolwegs ist, kann aus seinem Abbau entweder Glucose oder auch Fructose entstehen.

Selten aber dennoch nennenswert tritt die sog. Sorbitunverträglichkeit auf. Wer an ihr leidet, kann Sorbit im Dünndarm nur schlecht oder gar nicht verwerten. In beiden Fällen ist auf einen übermäßigen Verzehr zu achten. Gegebenenfalls muss eine individuelle Toleranzgrenze bestimmt werden.





Darstellung: glykämischer Index von Sorbit

Interessant:

Während gewöhnliches Obst zwischen 0,82 und 1,4g Sorbit auf 100g enthält, finden sich in Trockenobst aufgrund der fehlenden Flüssigkeit bis zu 4,6g Sorbit/100g.

Der Verzehr großer Mengen kann abführend wirken, weshalb Produkte mit über 10% Sorbit einer Deklarationspflicht unterliegen. Ansonsten gilt Sorbit als unbedenklich.

Exkurs Polyolweg

Der Polyolweg ist ein Biosyntheseweg des Körpers außerhalb der Leber (extrahepatisch). Er dient hauptsächlich zur Bildung von Fructose aus Glukose. Stark vertreten ist der Polyolweg in den Samenblasen, wo auf diesem Weg Fructose als Nahrung für Spermatozyten produziert wird. Der Polyolweg unterliegt der Kontrolle von Testosteron, weshalb man mit dem Auftreten des Einen auch auf das Andere schließen kann. Bei Diabetes wird eine gesteigerte Sorbitproduktion beobachtet, da das Überaufkommen an Glukose teilweise in Sorbit und Fructose umgewandelt wird. Mehrbestände können nur in der Leber abgebaut werden. Sie lagern sich deshalb dort oder auch im Auge. Die Folge daraus ist eine Verschiebung des osmotischen Gleichgewichts und liefert wiederum die Begründung, warum Diabetes sowohl die Leber schädigt, als auch zu grauem Star führen kann.

Süßkraft

Sorbit besitzt etwa die 0,5-fache der Süßkraft von Zucker.

Fazit:

Sorbit ist eine eigentlich natürliche Substanz, die den Kaugummi süßt und ihm hilft, seine Feuchtigkeit und den Geschmack zu behalten.

Mannit (E421)

Herstellung und Einsatz

Mannit wird heutzutage mit Hilfe von Enzymen aus Mannose oder fructosereichem Invertzuckersirup hergestellt. In natürlicher Form ist es in der Mamma-Esche in Pilzen und Algen enthalten. Mannit ist eigentlich ein sehr teurer Zuckeraustauschstoff, weshalb seine Verwendung in zuckerfreien Kaugummis wahrscheinlich eher selten ist, der Vollständigkeit halber dennoch erwähnt werden soll. In jedem Falle wirkt Mannit nicht kariesauslösend. Wie Sorbit dient auch Mannit als Trägerstoff für Vitamine und Aromen.

Süßkraft

Mannit ähnelt dem Geschmack von echtem Zucker stark. Es besitzt etwa die 0,3-0,5-fache Süßkraft von herkömmlichem Zucker.

Brennwert

Beim Brennwert von Mannit gibt es unterschiedliche Aussagen von 2,4-4,1kcal/g.

Verdauung

Trotz des Brennwertes wird Mannit insulinunabhängig abgebaut, d.h. es beeinflusst den Insulinspiegel bei dessen Aufnahme nicht. Wie bei den anderen Zuckeraustauschstoffen kann der vermehrte Verzehr abführend wirken. Ab einer Menge von 10% des/Lebensmittels muss daher auch bei Mannit der entsprechende Verweis auf dem Lebensmittel enthalten sein. Ansonsten gilt Mannit als unbedenklich.

Interessant:

Mannit entsteht auch als natürliches Produkt im Rahmen des Kohlenhydratstoffwechsels!

Fazit:

Sofern im Kaugummi verwendet, liefert Mannit eine zuckerähnliche Süße, ohne dabei aber den Insulinspiegel zu beeinflussen.

Maltit (E965)

Herstellung und Einsatz

Auch Maltit kann als Zuckeraustauschstoff in Kaugummi enthalten sein. Es entsteht aus enzymatischer Verzuckerung von Kartoffel- oder Maisstärke. Da Maltit einen leicht metallischen Geschmack aufweist, wird er meist nicht alleine verwendet, sondern mit anderen Süßstoffen kombiniert. Maltit bindet Flüssigkeit und schützt ein Lebensmittel so vor Austrocknung.

Verdauung

Beim Abbau ergeben sich bei Maltit nur sehr geringe Anstiege des Insulinspiegels. Wie auch bei den anderen Zuckeraustauschstoffen kann es bei einer Aufnahme von mehr als 30-50g/Tag zu Blähungen und Durchfall kommen.

ACHTUNG:

Maltit darf nicht verwechselt werden mit Maltitsirup! Der Sirup besteht zu 20-50% aus Glukose und Mehrfachzucker und übt so auch eine signifikante Wirkung auf den Insulinspiegel aus!

Brennwert und Süßkraft

Maltit liefert etwa 2kcal/g und besitzt pro Gramm etwa die 0,5-0,9-fache Süßkraft von herkömmlichem Zucker.

Fazit:

Maltit kann den Insulinspiegel geringfügig beeinflussen, ist jedoch, wenn überhaupt, meist nur in sehr geringen Mengen in Kaugummi enthalten.

Zusammenfassung

Kaugummi bestehen aus einer Vielzahl an Inhaltsstoffen. Sie alle dienen hauptsächlich dem Ziel, dem Endverbraucher ein tolles Kauvergnügen zu ermöglichen. Man unterscheidet dabei mehrere Arten von Kaugummi, nämlich solche die hauptsächlich des Kauens wegen verzehrt werden oder solche, die hauptsächlich wegen der Blasenbildung (also dem Spaßfaktor) gekaut werden. In diesen beiden Gruppen gibt es dann wieder viele Ausprägungen, die alle mit einer leicht veränderten Rezeptur der Bestandteile hergestellt werden.

Dennoch kann man durchaus Hauptbestandteile bei Kaugummi festlegen. Alle Kaugummi bestehen aus der sog. Base, aus Feuchtigkeitsmitteln, Aromastoffen und sonstigen Zusätzen. Den normalen Kaugummi unterscheidet sein Zuckergehalt von zuckerfreien Kaugummi. Dieser wird durch eine Reihe von Zuckeraustauschstoffen und Süßstoffen ersetzt.

Was die Zuckeraustauschstoffe anbelangt kann man zusammenfassend festhalten, dass sie alle einen Brennwert liefern, alle ab einer bestimmten Menge abführend wirken, kein Karies verursachen und alle KEINE relevante Auswirkung auf den Insulinspiegel mit sich bringen. Das zeigt alleine schon die Tatsache das Zuckeraustauschstoffe neben Kaugummi auch in Diabetikerprodukten Anwendung finden. Einige von Ihnen haben gerade was die Zahngesundheit anbelangt stark positive Eigenschaften.

In Teil 2 meines BLOG möchte ich noch die in zuckerfreien Kaugummi enthaltenen Süßstoffe und sonstige Substanzen thematisieren. Zudem gilt es zu klären, ob es denn tatsächlich sinnvoll ist, Zahnpflegekaugummi zu verwenden und wie man als ernährungsbewusste Person (wie z.B. als Sportler) mit dem Einsatz von zuckerfreien Kaugummi umgehen sollte.

Bis dahin verbleibe ich mit den besten Wünschen für alle Leserinnen und Leser.



Sportliche Grüße

Ihr

Holger Gugg

www.body-coaches.de

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 4.4/6



[Print](#)



[PDF](#)



[Drucken](#)

Tags: [Kaugummi](#), [Maltit](#), [Mannit](#), [Sorbit](#), [Xilit](#), [Zuckeraustauschstoffe](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingeloggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben