

Ratgeber Zahngesundheit



Süßigkeiten unter dem Weihnachtsbaum – sinnvolle Alternativen?

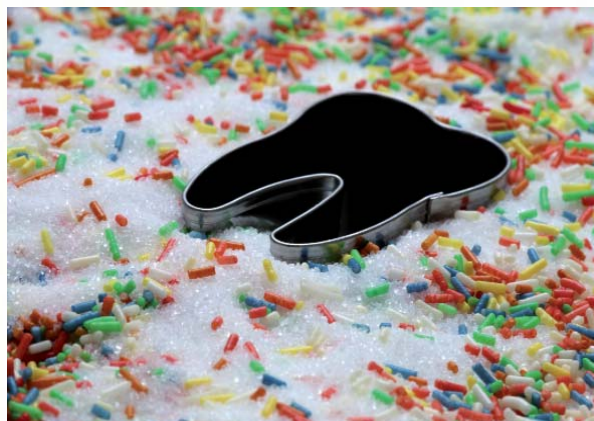
Es ist kein Geheimnis, dass zu viele zuckerhaltige Naschereien unter dem Weihnachtsbaum auch mal zu Zahnproblemen führen können. Doch ganz auf Süßes verzichten möchte man während der Weihnachtszeit auch nicht. Zum Glück gibt es gibt zum klassischen Zucker inzwischen jede Menge Alternativen!

Wir haben diese für Sie gecheckt:

Birkenzucker(Xylit) und Erythrit: Gelten als zahnfreundlichste Alternativen und sind genau oder fast so süß, wie normaler Haushaltszucker. Wirken sich kaum auf den Blutzuckerspiegel aus.

Honig: Natürliche Alternative, die Süßkraft und Einfluss auf den Blutzucker variieren sehr stark je nach Honigsorte.

Agavenzucker: Ist etwas süßer als der normale Haushaltszucker und hat einen geringeren Einfluss auf Blutzucker.



© Adobe Stock, 69861517



© Adobe Stock, 17931990

Zuckerfreie Xylit Plätzchen

- 300 g Mehl
- 80 g Xylit
- 125 g weiche Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Ei

Alle Zutaten mischen und zu einem Teig verkneten, den Teig ausrollen und Plätzchen ausstechen. Die Plätzchen bei 180 Grad ca. 10 Min lang backen.

Wir wünschen guten Appetit!

Liebe Leserinnen und Leser,

wir wünschen Ihnen eine besinnliche Zeit mit Ihren Liebsten und frohe Weihnachten!

Vor allem wünschen wir Ihnen nach diesem besonderen Jahr alles Gute und viel Freude!

Wir freuen uns auf das neue Jahr 2022 mit Ihnen, bleiben Sie gesund!