

# Björksocker (xylitol)

- helt naturligt till skillnad från många andra sötningsmedel, finns naturligt i olika växter.
- 40 % färre kalorier än socker och 75 % färre kolhydrater som tas upp utav kroppen.
- lågt GI värde - 7, vilket innebär att energin släpps ut väldigt långsamt i kroppen.
- i princip samma vikt och sötma som socker och är enkelt att baka med jämfört med många andra sockerersättare.
- positiva fördelar bl. a i samband med benhälsa och diverse infektioner.
- motverkar karies och svamp i munnen.

*Kroppen behöver inte insulin  
för att använda björksocker,  
vilket är underbara nyheter  
för dem som vill gå ner i vikt, hålla vikten  
eller har diabetes.*

