



ensa

Fakten und Märchen über Soja

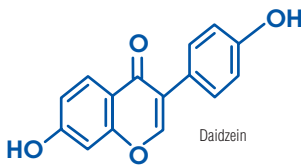
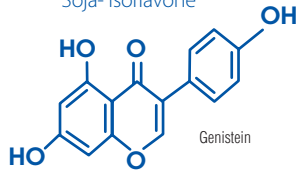


ENSA-Einblicke:

# Soja, Isoflavone und gesundheitlicher Nutzen

## Was sind Isoflavone?

Soja- Isoflavone



Isoflavone sind Polyphenole, dies sind natürliche Bestandteile, die in einer Reihe von genießbarem Obst und Gemüse enthalten sind.

Isoflavone treten häufig in Pflanzen wie Gemüse auf, vor allem in Erbsen, Kichererbsen und besonders in Soja.

**Sojabohnen sind aufgrund ihres hohen Gehalts an Isoflavonen einzigartig.** Sojabohnen enthält drei Arten von Isoflavonen: Genistein, Daidzein und in geringeren Mengen Glycitein. Diese Soja-Isoflavone tragen zum gesundheitlichen Nutzen bei, der Soja in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde. Isoflavone werden als "Phyto-Östrogene" eingestuft, da ihre chemische Struktur Ähnlichkeiten mit jener von Östrogen aufweist. Sie wirken jedoch nur in sehr geringem Maß östrogen: Ihre Wirkung ist nur 1/10 000 bis 1/40 000 so stark wie jene von Östrogenen.

## Welchen Isoflavongehalt weist Soja auf?

Die Sojabohne ist insofern einzigartig, als sie den höchsten Gehalt an Isoflavonen aufweist: Abhängig von einer Reihe von Faktoren wie Bohnensorte, Anbauggebiet und -methode, Klima und individuelle Wachstumsbedingungen enthält sie bis zu 3mg Isoflavone pro Gramm Trockengewicht.



### Isoflavongehalt in Sojalebensmitteln

Beim natürlichen Herstellungsverfahren von Sojagetränken werden die geschälten Bohnen in Wasser eingeweicht. Während dieses Schrittes gehen Isoflavone verloren, und das Endprodukt enthält somit 2 bis 4 mg Isoflavone pro Gramm Proteine. Ein typischer Sojadrink, der 3,3g Proteine pro 100ml enthält, kann somit 6 bis 13mg Isoflavone pro 100 ml enthalten.

## Wie können Isoflavone für die Gesundheit von Vorteil sein?

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Isoflavonen sind für Wissenschaftler von großem Interesse, und jedes Jahr werden über 600 Studien zu diesem Thema veröffentlicht. Die wissenschaftlichen Studien zeigen, dass Isoflavone in mancherlei Hinsicht von Vorteil sein kann:

- zur Erhaltung der Arteriengesundheit
- zur Erhaltung der Knochengesundheit
- bei Frauen können sie die Begleiterscheinungen der Menopause erträglicher machen

Letztendlich aber lässt sich aus epidemiologischen Daten auch schließen, dass die geringere Anzahl an Brust- und Prostatakreberkrankungen in Asien unter anderem auf den Verzehr von Soja zurückzuführen sein könnte.

Die ENSA überprüft alle neuen wissenschaftlichen Informationen über natürliche Sojaprodukte und verfolgt die zahlreichen bahnbrechenden wissenschaftlichen Erkenntnisse über Soja und Gesundheit aus nächster Nähe.

## Schon gewusst?

Sojaprodukte sind zu 100% pflanzlich und cholesterinfrei und weisen außerdem eine vorteilhafte Zusammensetzung von Fettsäuren auf: So enthalten sie nur geringe Mengen an gesättigten Fettsäuren und hohe Mengen an ungesättigten Fettsäuren wie die essentiellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Der Griff zu Sojaprodukten bedeutet, sich bewusst für eine tägliche Investition in die Gesundheit zu entscheiden, ohne auf Genuss oder einfache Zubereitung verzichten zu müssen.





ensa



## Geringe östrogene Wirkung

Die geringe östrogene Wirkung von Isoflavonen hat Fragen in Bezug auf die Sicherheit von Sojalebensmitteln aufgeworfen. Unter all den veröffentlichten, wissenschaftlichen Studien gibt es **keine einzige an Menschen durchgeführte Studie, die eine negative Wirkung von Sojalebensmitteln gezeigt hat**. Aufgrund ihrer chemischen Ähnlichkeit mit Östrogenen gehören Isoflavone zur Familie der "Phyto-Östrogene", wenngleich sie nur eine sehr schwache östrogene Wirkung zeigen: Ihre Wirkung ist nur 1/10 000 bis 1/40 000 so stark wie jene von Östrogenen.

Darüber hinaus essen **die Asiaten bereits seit über 4000 Jahren Sojaprodukte**, und diese haben ihre Gesundheit nicht beeinträchtigt. In westlichen Ländern verzehren Erwachsene wie auch Kinder seit über 40 Jahren Sojalebensmittel, und noch nie haben sich negative Auswirkungen auf Wachstum und Entwicklung gezeigt.

Alle verfügbaren Studien haben ergeben, dass Menschen, die regelmäßig Sojalebensmittel verzehren, ein völlig normales Wachstum sowie eine normale Entwicklung aufweisen. Kürzlich hat ein unabhängiges wissenschaftliches Gremium die neuesten verfügbaren Studien und Daten überprüft und Schlussfolgerungen in Bezug auf die Frage gezogen, ob die Aufnahme von Genistein oder Soja-Babynahrung die menschliche Entwicklung oder Fortpflanzung gefährdet oder nicht. Unter anderem kamen sie zu dem Schluss, dass unter den aktuellen Bedingungen keine Daten vorliegen, die auf eine fortpflanzungs- oder entwicklungsschädigende Wirkung hindeuten.

## Einige verbreitete Mythen und Missverständnisse in Bezug auf Sojalebensmittel

### • Mythos 1: Sojalebensmittel beeinträchtigen die Funktion der Schilddrüse

Neue Studien haben klar gezeigt, dass Soja keine schädliche Wirkung auf die Schilddrüsenfunktion hat, wenn unser Körper genügend Jod aufnimmt. Ein Jodmangel ist die Hauptursache für Schilddrüsenprobleme, da die Schilddrüse Jod benötigt, um ihre Hormone zu produzieren.

Ein schwerer Jodmangel kann zu einer Vergrößerung der Schilddrüse führen (Kropf).

Vor kurzem haben zwei bekannte Wissenschaftler eine Bewertung der verfügbaren Literatur über Soja und die Schilddrüsenfunktion veröffentlicht und sind zu dem Schluss gelangt, dass es für Patienten mit Schilddrüsenunterfunktion keinen Grund gibt, Soja zu meiden. Sie sollten jedoch darauf achten, dass sie ausreichend Jod zu sich nehmen.

### • Mythos 2: Brustkrebskranke sollten keine Sojalebensmittel essen

Wie bei allen Krankheiten sollten Frauen, bei denen Brustkrebs diagnostiziert wurde, sich mit ihrem Arzt beraten, um ihren Speiseplan entsprechend anzupassen. Eine Überprüfung von wissenschaftlichen Daten hat ergeben, dass keine an Menschen durchgeführten Studien darauf hindeuten, dass der gemäßigte Verzehr von Sojalebensmitteln bei Brustkrebskranken nicht akzeptabel ist.

Daten aus Asien hingegen legen nahe, dass der Verzehr von Soja bereits von der frühen Kindheit an, und zwar noch vor der Pubertät, für das weitere Leben von Vorteil sein könnte.

### • Mythos 3: Isoflavonpräparate sind vergleichbar mit natürlichen Sojalebensmitteln

Isoflavonpräparaten und Sojalebensmittel sind grundlegend verschieden. Sojalebensmittel unterscheiden sich in ihrer Beschaffenheit deutlich von den Nahrungszusätzen in Form von Kapseln oder Tabletten, die isolierte Isoflavone enthalten. Letztere enthalten oft hohe Mengen an Isoflavonen.

Um durch den Verzehr von Sojalebensmitteln ein so hohes Maß an Isoflavonen aufzunehmen, müssten wir große Mengen davon zu uns nehmen. Darüber hinaus enthalten Sojalebensmittel andere Sojabestandteile: Makronährstoffe (Proteine, Fette und Kohlenhydrate) sowie Mikronährstoffe (Mineralstoffe und Vitamine) und sind Bestandteil einer gesunden Ernährung. Isoflavonpräparate enthalten nur Isoflavone.

## Schon gewusst?

- Soja-Isoflavone können die Knochengesundheit verbessern.
- Soja-Isoflavone können die positive Wirkung der Sojaproteine auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit unterstützen.
- Soja als Teil einer gesunden, ausgewogenen Ernährung kann bei Frauen die Unannehmlichkeiten der Menopause erträglicher machen.
- Derzeit laufende Forschungen: Neue Studien legen nahe, dass der tägliche Verzehr von Soja-Isoflavonen (60 bis 110 mg pro Tag) bei jungen wie auch bei älteren Menschen das Gedächtnis verbessern können. Vor allem das episodische Gedächtnis, mithilfe dessen wir uns an persönliche Erlebnisse erinnern, könnte bei Soja-Essern besser funktionieren.

**Interessiert?** Wenn Sie weitere Informationen oder Referenzmaterial wünschen, dann lesen Sie unter [www.ensa-eu.org](http://www.ensa-eu.org) nach oder kontaktieren Sie uns unter [secretariat@ensa-eu.org](mailto:secretariat@ensa-eu.org)

