

Neue Untersuchungen bestätigen: Soja ist gesund

Gestützt auf über fünfzig unabhängige Studien, erlaubt die zuständige US-Behörde FDA (Food and Drug Administration) jetzt folgende Kennzeichnung von Nahrungsmitteln und Getränken, die mindestens 6,25 g Sojaprotein pro Portion enthalten: << 25 g Sojaprotein pro Tag können als Bestandteil einer Diät, die cholesterinarm ist und geringe Mengen an gesättigten Fettsäuren enthält, dazu beitragen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern >>

Eine Mehrzahl von Studien überzeugten die US-Behörden, dass die Umstellung von tierischem Eiweiss auf Sojaprotein bei Personen mit hohem Cholesterinspiegel eine erhebliche Senkung des Gesamt- und LDL-Cholesterins bewirken kann.

Es ist noch nicht genau bekannt, worauf die Wirkung des Soja-Proteins zurückzuführen ist. Experten vermuten, dass die Wirkung durch eine Steigerung der Gallensäure-Sekretion zustande kommt, die die Entfernung von Cholesterin aus dem Blut beschleunigt. Andere Theorien vermuten, dass das Soja-Protein die Leber dazu stimuliert, das LDL-Cholesterin aus dem Blut zu entfernen, dass die Isoflavone im Soja als Antioxidantien wirken oder die Blutgefässerweiterung unterstützen. Somit könnte die Oxidation von LDL-Cholesterins reduziert und seine Ablagerungen in den Arterienwänden vermindert werden.

Welche Theorie auch immer zutrifft, die Isoflavone haben nicht nur eine Schutzfunktion für das Herz. Einige Experten halten sie für die wichtigsten Substanzen in der Sojabohne, denn Isoflavone zusammen mit den Lignan, die auch in Soja enthalten sind, haben strukturelle Ähnlichkeiten mit dem Hormon Östrogen.

Bei Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter scheint ein erhöhter Östrogenspiegel einer der Risikofaktoren für Brustkrebs und andere hormonabhängige Krebsformen von Eierstöcken und Gebärmutter zu sein. Da Östrogen an die sogenannten Beta-Östrogenrezeptoren von Brust-, Eierstock und Gebärmutterzellen



bindet, können grosse Mengen dieses Hormons eine unkontrollierte Verdoppelung der DNA und Zellteilung fördern – diesen Vorgang nennen wir Krebs.

Spannend an den Phyto-Östrogenen in Soja ist nun, dass sie durch ihre dem Human-Östrogen ähnliche Form und Struktur auch an die Östrogenrezeptoren binden können, aber viel schwächer wirken als das Original. Es scheint als seien sie dazu in der Lage, das Risiko eines unkontrollierten Teilungsprozesses zu vermindern.

Dr. Michael Morton, wissenschaftlicher Leiter des BioClinical Research Services Laboratory in Wales, UK, will diese Wirkung der Phyto-Östrogene nutzen:

Eine aktuelle Studie zeigt, dass das Phyto-Östrogen Genistein, das Hauptisoflavin in Soja, in Laborversuchen mit ähnlicher Affinität an die Beta-Östrogenrezeptoren bindet wie Tamoxifen, ein Medikament, das zur Vorbeugung und zur Behandlung von Frauen mit Brustkrebs eingesetzt wird. Genistein scheint ausserdem eine starke Wirkung auf das Zellwachstum und die Zellregulierung zu

haben. Es hilft, die Aktivität von Enzymen, die für die Zellteilung nötig sind, zu unterdrücken und die Bildung neuer Blutgefässe zur Versorgung entstandener Krebszellen zu verhindern.

Aber das ist noch nicht alles. Bei Frauen vor den Wechseljahren scheinen die Phyto-Östrogene aus Soja die Human-Östrogenwirkung abzuschwächen. Bei Frauen nach den Wechseljahren kann die Phyto-Östrogenwirkung, und sei sie auch noch so schwach, die negativen Kurz- und Langzeiteffekte der mit der Menopause einhergehenden hormonellen Veränderung deutlich lindern.

Studien haben gezeigt, dass 40 g zusätzlich aufgenommenes Sojaprotein am Tag den Mineralgehalt in der Wirbelsäule verbessern und auch Menopausensymptome wie Hitzewallungen lindern können.

In Ländern wie Japan, in denen täglich schätzungsweise 20-50 g Phyto-Östrogen konsumiert werden, ist das Brustkrebsrisiko fünf bis achtmal niedriger als in Westeuropa mit einem durchschnittlichen Verzehr von etwa 1 mg/Tag. Wenn wir demzufolge Sojaprodukten einen grösseren Platz in unserer Ernährung einräumen würden, würde sich wahrscheinlich nicht nur das Risiko in Bezug auf Herzerkrankungen verringern lassen, sondern es könnte auch der Gesundheitszustand von Frauen in der Prä- und Post-Menopause deutlich verbessert werden.

Die Chancen stehen gut, dass Supermärkte in absehbarer Zeit mehr Sojaprodukte mit Hinweisen auf ihren gesundheitsfördernden Effekt anbieten werden.