

Lebensmittel aus Soja sind Teil einer gesunden Ernährung

Falschmeldungen in Bezug auf Soja und seine gesundheitlichen Wirkungen verunsichern viele

(Wien, Juni 2018) Rund um Soja in der Ernährung herrschen zahlreiche Irrtümer und Widersprüche, vor allem im Internet. Die aktuelle wissenschaftliche Datenlage zeigt jedoch ein klares Bild: Soja, insbesondere in Form traditioneller Lebensmittel, besitzt eine Reihe gesundheitlicher Vorteile. Sojaprodukte reduzieren das Risiko für verschiedene Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, lindern Wechselbeschwerden und fördern die Knochengesundheit.

Soja wird zu Unrecht schlechtgemacht

Recherchiert man im Internet landet man rasch bei Anti-Soja-Artikeln wie „Soja – eine Gefahr für die Menschheit“, „Die Sojalüge“ oder „Die 10 Gesundheitsrisiken von Soja“. Auf den ersten Blick wirken die Argumente und Belege für den Laien durchaus fundiert. Angebliche „Experten“ führen „Beweise“ an und zitieren „wissenschaftliche Studien“.

„Bei genauer Betrachtung halten diese einer fachlichen Überprüfung oft nicht stand“, kritisiert Angela Mörixbauer, Ernährungswissenschaftlerin. So wird oft einseitig recherchiert, Fakten werden widersprüchlich zur Originalquelle angegeben, oder die zitierte Literatur ist veraltet. „Ein häufiger Fehler ist,“ so Mörixbauer, „dass Ergebnisse aus Tierexperimenten oder Laborversuchen eins zu eins auf den Menschen übertragen werden. Das ist jedoch unzulässig und sehr oft der Grund für Falschbehauptungen.“

Intensive Forschung zu Soja und seinen Gesundheitswirkungen

In den vergangenen 20 Jahren ist das Wissen über Soja massiv gestiegen. Heute erscheinen pro Jahr rund 2.000 wissenschaftliche Studien dazu. Bedenken, die noch vor 15 Jahren angesichts des geringen Wissensstandes gerechtfertigt waren, wurden mittlerweile ausgeräumt. Etwa jene zur nachteiligen Wirkung von Soja-Isoflavonen bei Brustkrebspatientinnen. Einige Themen, zu denen Widersprüchliches kursiert, haben wir im Folgenden aufbereitet.

Kann Soja tatsächlich vor Brustkrebs schützen?

Ja! Insbesondere Frauen, die bereits im Kindes- und Jugendalter regelmäßig Sojaprodukte essen, verringern ihr Brustkrebsrisiko. Eine Meta-Analyse (darin werden Daten aus Einzelstudien zusammengefasst und gemeinsam ausgewertet), die 35 Studien umfasste, zeigte, dass bestimmte Inhaltsstoffe in Soja (Isoflavone) das Risiko an Brustkrebs zu erkranken signifikant senken.

Stimmt es, dass Brustkrebspatientinnen kein Soja essen sollen?

Nein! Im Gegenteil: Man weiß heute, dass Soja-Lebensmittel für Frauen mit diagnostiziertem Brustkrebs nicht nur sicher sind, sondern dass regelmäßiger Sojakonsum sogar die Brustkrebsprognose verbessert und die Überlebensrate erhöht. Dies wurde sowohl bei Asiatinnen als auch Nicht-Asiatinnen beobachtet. Einige kleinere Studien deuten zudem darauf hin, dass Sojaprodukte die Wirkung mancher Brustkrebsmedikamente unterstützen.

Helfen die für Soja typischen Phytoöstrogene (Isoflavone) tatsächlich bei Wechselbeschwerden?

Ja! So gut wie alle relevanten Studien zeigen, dass die in Soja enthaltenen Isoflavone Häufigkeit und Intensität menopausaler Hitzewallungen um 20 bis 25 Prozent reduzieren. Diese sojatyptischen Inhaltsstoffe sind sogar wirksamer als viele nicht hormonelle Medikamente. Die Nordamerikanische Menopause Gesellschaft (NAMS) bestätigt das offiziell. Und die Österreichische Menopausegesellschaft empfiehlt Sojaisoflavone sogar als Mittel der Wahl bei der Behandlung von Hitzewallungen in den Wechseljahren.

Ist Soja schlecht für die Schilddrüse?

Nein. Bei Menschen mit normaler Schilddrüsenfunktion konnte man weder für Soja-Lebensmittel noch für isolierte Isoflavone negative Wirkungen auf die Schilddrüse nachweisen. Das bestätigte auch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA). Selbst bei Menschen mit subklinischer Schilddrüsenunterfunktion ist die Studienlage derzeit nicht ausreichend, um von Soja-Lebensmitteln abzuraten.

Nehmen Allergien gegen Soja zu?

Nein. In unseren Breiten reagieren nur 0,4 % tatsächlich allergisch auf Sojaprodukte, das sind vier von 1.000 Personen. Hier sind allerdings Birkenpollenallergiker, die eine sogenannte Kreuzallergie auf Soja entwickeln können, bereits miteingerechnet. Das Hauptallergen der Birke hat nämlich eine ähnliche Struktur wie jenes von Soja. Doch nicht alle Sojaprodukte enthalten es, weil es beim Fermentieren oder Erhitzen zerstört wird.

Können Lektine in Soja tatsächlich das Blut verklumpen lassen?

Nein, denn wir essen keine rohen Sojabohnen! Lektine sind Pflanzeninhaltsstoffe, die nicht nur in Sojabohnen, sondern auch in anderen Hülsenfrüchten vorkommen. Roh genossen können sie u. a. dazu führen, dass Blutkörperchen verklumpen. Doch Erhitzen zerstört die Lektine und macht sie unschädlich. Aus demselben Grund soll man auch grüne Bohnen (Fisolen) immer kochen und nie roh essen.

Hinweis: Auf www.soja-aus-oesterreich.at >> „Gesundheit“ finden Sie weitere Details sowie die zugrundeliegenden wissenschaftlichen Quellenangaben.

Rückfragehinweis:

Angela Mörixbauer (Ernährungswissenschaftlerin)

Mobil: +43 (0)699 1238 1230

E-Mail: am@eatconsult.at