



ERNÄHRUNG VEGAN

Wie (un)gesund ist Soja?

In der veganen Ernährung ist Soja ein wesentlicher Bestandteil am Speiseplan. Dabei ist die Bohne gerade in letzter Zeit immer wieder kritisch beäugt worden. Karin Weingrill hat sich auf vegane Ernährung spezialisiert und klärt auf, was beim Verzehr von Soja wichtig ist.

► Die Sojabohne ist in der veganen Ernährung als vielseitiges Lebensmittel besonders wichtig, sei es als Tofu, Sojadrink, Sojajoghurt uvm. Sojabohnen sind nicht nur protein- und fettreicher als alle anderen Hülsenfrüchte, sie stechen vor allem durch den hohen Gehalt an Isoflavonen, den sogenannten Phytoöstrogenen, also pflanzlichen hormonähnlichen Inhaltsstoffen, hervor. Doch diese sind mitunter oftmals der Grund, warum Soja sehr

kontrovers diskutiert wird. Entgegen mancher Schlagzeilen, dass Soja das Risiko für hormonabhängige Krebserkrankungen erhöhen könnte, sind sich sämtliche führenden Ernährungs- und Gesundheitsorganisationen darüber einig, dass der Konsum von Sojabohnen viele gesundheitliche Vorteile bringt. Soja und daraus hergestellte Produkte bieten eine gute Eiweißquelle und sind damit eine perfekte Alternative zu Fleisch und Fisch.

Sojagegner befürchten aber auch die Auswirkungen des Sojaanbaus auf die Rodungen im Regenwald. Stellt man sich allerdings die weltweite Sojaernte von 2016/2017 mit rund 351 Millionen Tonnen Soja vor, werden davon nur etwa sechs Prozent für die menschliche Ernährung verarbeitet – der überwiegende Anteil geht in die Fütterung der Nutztiere in der Massentierproduktion bzw. in andere Industriezweige. Wichtig ist daher beim Kauf von Sojaprodukten darauf zu



Foto © z/vg

So geht vegan

Karin Weingrill MA,
Expertin für vegane Ernährung

achten, dass die Sojabohnen aus heimischem Anbau stammen und zudem auch BIO-zertifiziert sind, denn dann dürfen diese auch nicht gentechnisch verändert werden. ■

Rezepttipp für ein veganes Geschmackserlebnis: Gefüllte Paprika mit Räuchertofu und Gemüse. Zutaten und Rezept unter www.prima-magazin.at RUBRIK: So geht vegan