**Österreichischer Soja-Tag am 1. Mai**

**Verein Soja aus Österreich startet die Initiative „Soja-Botschafter“**

(Wien, 24. April 2019) *Sojabohnen, insbesondere in Form traditioneller Lebensmittel wie Tofu, Miso oder Sojadrink, bereichern durch ihre hohe Nährstoffdichte und die hohe biologische Wertigkeit des Proteins eine pflanzenbetonte Ernährung. Darüber hinaus bringt insbesondere der Gehalt an Phytoöstrogenen in Sojabohnen eine Reihe gesundheitsförderlicher Wirkungen mit sich. Der „Verein Soja aus Österreich“ will das Bewusstsein für Lebensmittel aus heimischem Soja als Teil einer ausgewogenen Ernährung fördern und initiiert den ersten Österreichischen Soja-Tag am 1. Mai. Zeitgleich wird die Initiative „Soja-Botschafter“ vorgestellt.*

**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. „In Bezug auf die präventive Wirkung bei Brust- und Prostatakrebs ist die schützende Wirkung von Soja bzw. Sojaisoflavonen durch Meta-Analysen mittlerweile gut belegt“, erklärt die Ernährungswissenschafterin Angela Mörixbauer, die erst kürzlich einen Fachartikel dazu veröffentlichte (*Soja, Sojaisoflavone und gesundheitliche Auswirkungen. Ernährungs Umschau 66(3): S. M160–M169, 2019*).

„Entgegen früherer Bedenken weiß man heute zudem, dass der regelmäßige Konsum von Soja-Lebensmitteln sogar die Prognose bei Brustkrebspatientinnen verbessert und die Überlebensrate erhöht.“ Auch bei menopausalen Hitzewallungen können Soja-Isoflavone dazu beitragen, die Beschwerden zu lindern. Auf der Webseite des *Vereins Soja aus Österreich* finden Interessierte zahlreiche weitere Informationen rund um die gesundheitlichen Vorteile von Soja und Sojalebensmitteln sowie Antworten auf häufig gestellte Fragen.

**1. Mai 1873: Die Österreichische Soja-Geschichte beginnt**

Die wenigsten wissen, dass Soja seit eineinhalb Jahrhunderten auf Österreichs Feldern heimisch ist und der Grundstein dafür vor genau 146 Jahren gelegt wurde: Am 1. Mai 1873 eröffnete die Weltausstellung im Wiener Prater. Eine japanische Delegation überreichte Friedrich Haberlandt, dem damaligen Rektor der kaiserlich-königlichen Hochschule für Bodenkultur, heute BOKU, eine Handvoll Sojabohnen. Dies war der Start seiner bahnbrechenden agrarwissenschaftlichen Forschung zum Sojaanbau in Europa. Nach Haberlandts frühem Tod 1878 (ebenfalls am 1. Mai) geriet das Thema in Europa lange in Vergessenheit.

„Heute rangiert Soja mit fast 68.000 ha nach Weizen, Mais und Gerste hierzulande bereits auf Rang vier der offiziellen Flächenstatistik und damit noch vor traditionellen Feldfrüchten wie Roggen oder Raps. Viele Sojaprodukte in heimischen Regalen werden aus österreichischen Sojabohnen erzeugt, sind garantiert gentechnikfrei und zu einem großen Teil aus biologischem Anbau“, erklärt Karl Fischer, Obmann des *Vereins Soja aus Österreich*.

Am 1. Mai startet der *Verein Soja aus Österreich* die Initiative „Soja-Botschafter“. Dabei erzählen Menschen, warum sie Soja und Sojalebensmittel aus Österreich unterstützen. Ab 1. Mai kann jeder unter [www.soja-aus-oesterreich.at](http://www.soja-aus-oesterreich.at) daran teilnehmen.

**Mythen, Irrtümer und vermeintliche Experten**

Im Internet landen viele Verbraucher nicht selten bei Anti-Soja-Artikeln, die verwirren und verunsichern. Auf den ersten Blick wirken derartige Beiträge durchaus fundiert. Angebliche „Experten“ führen „Beweise“ an und zitieren Studien. „Bei genauer Betrachtung halten diese einer fachlichen Überprüfung oft nicht stand“, kritisiert Mörixbauer. So wird etwa 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 verunsichernde Falschbehauptungen.“

Der *Verein Soja aus Österreich* engagiert sich seit 2008 dafür, Soja in das Bewusstsein der österreichischen Gesellschaft zu rücken und bietet fachlich fundierte, objektive Informationen rund um Soja als Lebensmittel. Soja ist eine österreichische Kulturpflanze und seit fast 150 Jahren heimisch. Die Vielfalt der auf Basis ganzer Sojabohnen hergestellten Lebensmittel bereichert den Speiseplan einer nachhaltigen, pflanzenbetonten Ernährung.

**Ausgewählte Fragen rund um gesundheitliche Wirkungen von Soja**

**Kann Soja tatsächlich vor Brustkrebs schützen?**

**Ja.** Insbesondere Frauen, die bereits im Kindes- und Jugendalter regelmäßig Sojaprodukte essen, verringern nachgewießenermaßen ihr Brustkrebsrisiko. Eine Meta-Analyse von 35 Einzelstudien zeigte, dass Soja-Isoflavone (sojatypische Phytoöstrogene) das Risiko an Brustkrebs zu erkranken signifikant senken.

**Stimmt es, dass Brustkrebspatientinnen keine Sojalebensmittel essen sollen?**

**Nein. Im Gegenteil:** Man weiß heute, dass Soja-Lebensmittel für Frauen mit diagnostiziertem Brustkrebs sicher sind. Mehr noch: Regelmäßiger Sojakonsum verbessert sogar die Brustkrebsprognose und erhöht die Überlebensrate. Dies wurde sowohl bei Asiatinnen als auch Nicht-Asiatinnen beobachtet. Erste 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 sojatypischen 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 % der Bevölkerung tatsächlich allergisch auf Sojaprodukte, das sind vier von 1.000 Personen. Hier sind allerdings Birkenpollenallergiker bereits mitgerechnet, diese können eine sogenannte Kreuzallergie auf Soja entwickeln. Das Hauptallergen der Birke hat nämlich eine ähnliche Struktur wie jenes der Sojabohne. 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.

Hier finden Sie [**Infografiken**](https://soja-aus-oesterreich.at/infografiken/)und[**Fotomaterial**](https://soja-aus-oesterreich.at/pressefotos/) in druckfähiger Auflösung zum Download.

**Rückfragehinweis:**

Mag. Angela Mörixbauer

Verein Soja aus Österreich

Kommunikation, Ernährungswissenschafterin

Mobil: +43 (0)699 1238 1230

E-Mail: [presse@soja-aus-oesterreich.at](mailto:presse@soja-aus-oesterreich.at)

Web: [www.soja-aus-oesterreich.at](http://www.soja-aus-oesterreich.at)