



## Pflanzliche Proteinquellen schützen vor früher Menopause

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 22 Dezember 2020

Pflanzliche Proteinquellen haben im Gegensatz zu proteinreichen tierischen Lebensmitteln viele gesundheitliche Vorteile. Sie schützen laut verschiedener Studien vor Typ-2-Diabetes und Krebs und reduzieren das Sterberisiko. In einer weiteren Untersuchung hat sich gezeigt, dass Frauen, die sich langfristig bevorzugt von pflanzlichen Lebensmitteln ernähren und dabei reichlich Vollkornprodukte, Soja und Tofu verzehren, eher frühe Wechseljahre verhindern konnten als Frauen, die lieber Fleisch, Milch & Co den Vorzug gaben.

### Pflanzliche Proteine verhindern frühe Menopause

Eine pflanzenbasierte Ernährung wirkt sich sehr positiv auf die Gesundheit aus. Wir hatten bereits hier erklärt, dass die Bevorzugung [pflanzlicher Proteine](#) gegenüber tierischer Proteinquellen das Diabetesrisiko reduzieren kann: [Pflanzliches Protein schützt vor Typ-2-Diabetes](#)

Auch kann eine pflanzenbasierte Ernährung eindeutig vor Krebs und einem verfrühten Tod schützen, während eine Ernährung mit reichlich tierischen Proteinen das Risiko für beides deutlich erhöht und daher als [ebenso schädlich wie das Rauchen](#) bezeichnet werden kann.

Im Juni 2017 erschien eine weitere Studie, die zeigte, wie gesund eine pflanzenbasierte Ernährung ist. Epidemiologen der *University of Massachusetts* und der *Harvard T.H. Chan School of Public Health* schrieben, dass ein langfristiger hoher Verzehr von proteinreichen pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Soja und Tofu Frauen vor einer frühen [Menopause](#) bewahren und die fruchtbare Lebenszeit verlängern kann. Ein vergleichbarer Zusammenhang konnte bei Frauen, die viele tierische Proteinquellen in ihre Ernährung integrierten, nicht festgestellt werden.

## Die Risiken früher Wechseljahre

Etwa 10 Prozent aller Frauen sind von zu früh einsetzenden [Wechseljahren](#) betroffen. "Zu früh" bedeutet vor dem 45. Lebensjahr. Als ungünstig werden frühe Wechseljahre deshalb eingeschätzt, da sie mit einem höheren Risiko für [Osteoporose](#) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht werden.

In einer französischen Studie aus dem Jahr 2014 stellte sich ferner anhand von 4868 Teilnehmerinnen heraus, dass Frauen, die früh in die Menopause gekommen waren, über nicht so gute kognitive Funktionen verfügten als Frauen, die mit durchschnittlich 50 Jahren in die Menopause getreten waren. Erstere konnten sich nicht so wortgewandt ausdrücken, hatten ein geringeres visuelles Erinnerungsvermögen und verfügten über eine schlechtere Koordination zwischen Gehirn und Muskulatur. Je später man daher in die Wechseljahre kommt, umso besser - zumindest im Hinblick auf die genannten Risiken.

Bisher gab es nur wenige Studien, die den Zusammenhang zwischen Proteinverzehr und dem Eintritt der Wechseljahre untersucht hatten. Für Frauen, die zu frühe Wechseljahre jedoch verhindern möchten, könnte es interessant sein zu wissen, wie sie mit der Art ihrer Ernährung den [Alterungsprozess](#) ihrer Eierstöcke beeinflussen könnten, so die Studienautoren Maegan Boutot und Professor Elizabeth Bertone-Johnson im Juni 2017 in der Online-Ausgabe des Fachmagazins *American Journal of Epidemiology*.

## Je mehr Pflanzenproteine, umso geringer das Risiko

Boutot, Bertone-Johnson und Kollegen nutzten die Daten der *Nurses' Health Study II* (NHS2), einer prospektiven Studie mit 116,000 Frauen, die zu Beginn der Studie im Jahr 1989 zwischen 25 und 42 Jahre alt waren.

Es zeigte sich, dass Frauen, die etwa 6,5 Prozent ihrer täglichen Kalorienzufuhr in Form von pflanzlichen [Proteinen](#) verzehrten, ein um 16 Prozent niedrigeres Risiko hatten, zu früh in die Wechseljahre zu kommen als Frauen, die nur 4 Prozent ihrer Kalorienzufuhr mit proteinreichen pflanzlichen Lebensmitteln zu sich nahmen. Bei Frauen, die noch mehr pflanzliche Proteinquellen verzehrten (9 Prozent ihrer täglichen Kalorienzufuhr), sank das Risiko noch weiter.

Wie viel Gramm pflanzliche Proteinquellen und vor allem welche pflanzlichen Proteinquellen müsste man nun essen, um die genannten 6,5 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr zu erreichen?

## Wie viel Gramm pflanzliche Proteinquellen sind erforderlich

Nimmt eine Frau also beispielsweise 2.000 kcal pro Tag zu sich, dann entsprechen 6,5 Prozent etwa 32,5 Gramm Protein, die sie z. B. in Form von Tofu, Hülsenfrüchten oder Nüssen essen kann. Tofu enthält – je nach Sorte – um die 13 Gramm Protein pro 100 Gramm, Mandeln enthalten 22 Gramm Protein, Haselnüsse 12 Gramm und Pasta aus Hülsenfrüchten (z. B. Linse und Lupine) knapp 30 Gramm.

Um 32,5 Gramm Protein also über die beispielhaft genannten Proteinquellen zu sich zu nehmen, würde es schon genügen, 100 Gramm Tofu zu essen, 20 Gramm Mandeln und 50 Gramm Linsenpasta.

Eine Tabelle mit pflanzlichen Proteinquellen und ihren Proteingehalten finden Sie hier: [Pflanzliche Proteinquellen - Die Liste](#)

Der Bedarf pflanzlicher Proteine kann teilweise auch mit Hilfe von veganen Proteinpulvern gedeckt werden. Diese stellen wir hier vor: [Pflanzliche Proteinpulver - Das Powerfood](#)

## Pflanzliche Proteine schützen nicht nur vor früher Menopause

Pflanzliche Proteine schützen nun jedoch nicht nur vor zu früh einsetzenden Wechseljahren. Gerade Sojaprodukte haben in dieser Hinsicht noch weitere Vorteile zu bieten.

Im Oktober 2016 zeigte eine Studie beispielsweise, dass Sojaprotein, wenn es schon in frühen Jahren regelmässig gegessen wird, im Erwachsenenalter Knochenschwund bei Tieren vorbeugen kann. Die Vermutung liegt nahe, dass diese Auswirkung auch bei Menschen eintreten könnte.

Wer ausserdem schon seit jungen Jahren gerne regelmässig Tofu o. ä. verzehrt, hat später mit einem geringeren [Brustkrebsrisiko](#) zu rechnen, wie wir hier erklärt hatten: [Soja schützt vor Brustkrebs](#)

Ein weiterer Vorteil pflanzlicher Proteine in Form von Soja betrifft die Fruchtbarkeit: Wenn Paare vergeblich versuchen, schwanger zu werden, dann könnte dies an einer Belastung mit dem Weichmacher [BPA](#) liegen. Nimmt die betroffene Frau nun aber verstärkt Sojaprodukte zu sich, dann schützt Soja offenbar vor den negativen Auswirkungen von BPA und verbessert die Erfolgsquote von Fruchtbarkeitsbehandlungen, wie Sie hier weiterlesen können: [Soja schützt vor BPA](#)

## Quellen

- University of Massachusetts at Amherst. "Eating more vegetable protein may protect against early menopause: Study shows modest but significant lower risk." ScienceDaily, 26. Juni 2017, (Der Verzehr von mehr pflanzlichem Protein kann vor früher Menopause schützen: Studie zeigt ein signifikant geringeres Risiko)
- J.-R. Chen, O. P. Lazarenko, M. L. Blackburn, K. Shankar. Dietary factors during early life program bone formation in female rats. The FASEB Journal, 2016, (Ernährungsfaktoren im frühen Leben programmieren die Knochenbildung bei weiblichen Ratten)
- Federation of American Societies for Experimental Biology. "Soy protein early in life may help prevent bone loss in adulthood." ScienceDaily, 14. Oktober 2016, (Sojaprotein früh im Leben hilft bei der Prävention von Knochenschwund im Erwachsenenalter)
- J Ryan, J Scali, I Carrire, H Amieva, O Rouaud, C Berr, K Ritchie, M-L Ancelin. Impact of a premature menopause on cognitive function in later life. BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology, 2014, (Auswirkung einer vorzeitigen Menopause auf kognitive Funktionen im späteren Leben)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art,

die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker