

Soja: Zur Vorbeugung von Diabetes und Herzkrankheiten

Sojaprodukte werden einerseits in den Himmel gelobt, andererseits böse beschimpft und des Schlimmsten bezichtigt. Schaut man sich die Vielzahl an Belegen und Untersuchungen (am Menschen!) an, zeigt sich, dass Sojaprodukte feine Lebensmittel mit einer Menge gesundheitlicher Vorteile sind. Im Sommer 2016 beispielsweise zeigte sich, dass der regelmässige Verzehr von Sojaprodukten den Stoffwechsel des Menschen so positiv beeinflussen kann, dass das Risiko für Diabetes und Herzkrankheiten eindeutig sinkt.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 12. October 2019

Stand: 14. October 2019

Sojaprodukte schützen vor Diabetes und vielen weiteren chronischen Beschwerden

Sojaprodukte wie Sojamilch, Tofu, Tofuburger und Sojasahne wurden lange zu Unrecht verunglimpft. Denn wer sie konsequent meidet, verzichtet auf interessante gesundheitliche Vorteile – wie inzwischen sehr viele Studien zeigen.

Besonders die in der Sojabohne enthaltenen Isoflavone – sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Flavonoide – sollen für die Wirkungen eines regelmässigen Sojaverzehrs verantwortlich sein. Vor Wechseljahresbeschwerden soll die Sojabohne beispielsweise schützen, vor Fettstoffwechselstörungen, Osteoporose und verschiedenen Formen chronischer Nierenbeschwerden.

Im August 2016 erschien nun eine weitere Studie – und zwar im Fachmagazin der *Endocrine Society*, dem *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. Darin schrieben Wissenschaftler der *Kashan University of Medical Sciences* im Iran, dass sich der Verzehr von Sojaprodukten auch zur Vorbeugung von Diabetes und Herzkrankheiten eigne. In vorliegender Studie hatte man diese präventive Wirkung bei jungen Frauen festgestellt, die am sog. Polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) litten.

Bei PCOS: Sojaprodukte mindern Insulinresistenz

Das PCOS ist eine weit verbreitete chronische Hormonstörung, die 5 bis 10 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter betrifft. Bei PCOS arbeiten die Eierstöcke nur eingeschränkt. Es kommt zu unregelmässigen Zyklen, hohem Testosteronspiegel, Übergewicht, männlichem Haarwuchsmuster (starkem Haarwuchs am Körper, Haarausfall auf dem Kopf) und häufig auch zu Unfruchtbarkeit. Ja, PCOS ist bei 70 Prozent aller unfruchtbaren Frauen der Grund für eine unerwünschte Kinderlosigkeit.

PCOS zeigt sich zusätzlich in einer erhöhten Anfälligkeit für Herz-Kreislaufkrankungen und einer Insulinresistenz, die sich zu einem Diabetes Typ 2 entwickeln kann. Studien ergaben, dass etwa 40 Prozent aller weiblichen Diabetes-Patienten zwischen 20 und 50 Jahren an PCOS leiden.

Die Iraner Wissenschaftler rund um Dr. Mehri Jamilian untersuchten nun an 70 Frauen mit diagnostiziertem PCOS, wie sich eine sojahaltige Ernährung auf das Beschwerdebild auswirken könnte. Man gab der Hälfte der Frauen Soja-Isoflavone, in einer Menge (50 mg), wie sie auch in 500 ml Sojamilch enthalten sind. Die andere Hälfte erhielt ein Placebo.

Man beobachtete nun, wie sich verschiedene Biomarker (Hormonwerte, Entzündungswerte, verschiedene metabolische Werte und Werte für oxidativen Stress) im Laufe der nächsten drei Monate veränderten.

Soja senkt Insulin, Cholesterin und Blutfette

Im Vergleich zur Placebogruppe sanken in der Sojagruppe ganz signifikant die Menge des zirkulierenden Insulins und andere mit der Insulinresistenz in Verbindung stehenden Biomarker. Auch der Testosteronspiegel, der Cholesterinspiegel (LDL) und die Triglyceride (Blutfette) sanken in der Sojagruppe, in der Placebogruppe hingegen nicht. Aufgrund der positiven Auswirkungen auf die Blutfettwerte geht man davon aus, dass Sojaprodukte nicht nur vor Diabetes bewahren können, sondern auch das Herz-Kreislaufsystem beschützen.

Unsere Studie ergab, dass Frauen mit PCOS sehr gut davon profitieren können, wenn sie regelmässig Sojaprodukte in ihre Ernährung einbauen", empfiehlt Dr. Zatoollah Asemi von der *Kashan University of Medical Sciences*.

Damit bestätigen die iranischen Forscher eine Studie, die schon im Jahr 2008 im *American Journal of Clinical Nutrition* erschienen war. Schon damals zeigte sich, dass Menschen umso seltener einen Diabetes Typ 2 entwickelten, je häufiger sie Sojaprodukte (insbesondere Sojamilch) und andere Hülsenfrüchte zu sich nahmen.

Weitere Informationen und ganzheitliche Massnahmen beim PCOS finden Sie hier:

- [PCOS: Wie gesunde Ernährung hilft](#)
- [Resveratrol reguliert Hormonhaushalt bei PCOS](#)
- [Polyzystisches Ovarialsyndrom \(PCOS\) - Zwölf natürliche Massnahmen](#)
- [Depressionen durch Vitamin D-Mangel beim polyzystischen Ovarialsyndrom](#)

Sojaprodukte sind auch gut für's Herz

Wie gut sich der Verzehr von Sojaprodukten auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkt, zeigten Forscher der *Vanderbilt University* in Nashville schon im Jahr 2003. Damals fand man heraus, dass Soja eindeutig das Risiko mindert, an der koronaren Herzkrankheit zu erkranken. Bei dieser Herzproblematik verkalken die feinen Herzkranzgefässe und es kommt infolgedessen zu allerlei Unannehmlichkeiten wie Brustschmerzen (Angina pectoris), Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen bis hin zu Herzinfarkt und plötzlichem Herztod.

Die Vanderbilt-Wissenschaftler werteten nun die Daten aus der *Shanghai Women's Health Study* aus, einer bevölkerungsbezogenen prospektiven Kohortenstudie (1997 bis 2000) mit ungefähr 75.000 Personen im Alter zwischen 40 und 70. Es zeigte sich, dass das Risiko, an einer Koronaren Herzkrankheit zu erkranken, umso mehr sank, je mehr Sojaprodukte die Teilnehmer zu sich nahmen.

Im Januar 2017 schrieben Yan et al. im *European Journal of Preventive Cardiology* ganz Ähnliches, nämlich dass sich gleich drei Krankheitsrisiken ganz enorm reduzieren lassen, wenn man häufig Sojaprodukte zu sich nimmt. Man würde in diesem Falle seltener Opfer einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, eines Schlaganfalls und der Koronaren Herzkrankheit.

Weitere Informationen zu Soja finden Sie hier:

- [Sojaschützt vor Bisphenol A](#)
- [Sojaschützt vor Brustkrebs](#)
- [Soja bei Brustkrebs - Wann schädlich, wann nützlich](#)
- [Soja und die Schilddrüse](#)

Wenn Soja, dann Bio-Soja kaufen

Denken Sie immer daran, wenn Sie Sojaprodukte einkaufen, dass Sie ausschliesslich Sojaprodukte aus biologisch erzeugten Sojabohnen erwerben, andernfalls ist die Gefahr gross, dass es sich um gentechnisch verändertes Soja handelt, das ausserdem mit grossen Mengen Herbiziden in Kontakt kam. Inzwischen wird Bio-Soja vermehrt auch in Europa angebaut, u. a. in Deutschland, Frankreich und Österreich. Auf diese Weise wird die Gefahr minimiert, dass sich nach der Ernte Bio-Soja mit Gen-Soja vermischt.

Quellen

- Nichols H, Soy may prevent diabetes, heart disease for women with PCOS, Medical News Today, August 2016, (Soja kann Diabetes und Herzkrankheiten bei Frauen mit PCOS vorbeugen)
- Mehri Jamilian et al., The effects of soy isoflavones on metabolic status of patients with polycystic ovary syndrome, *JCEM*, August 2016, (Die Auswirkungen von Sojaisoflavonen auf den metabolischen Status bei Patientinnen mit polyzystischem Ovarialsyndrom)
- Lou D et al., Soy Consumption with Risk of Coronary Heart Disease and Stroke: A Meta-Analysis of Observational Studies, *Neuroepidemiology*, 2016, (Sojaverzehr und Risiko für Koronare Herzkrankheit und Schlaganfall: Eine Meta-Analyse von Beobachtungsstudien)
- Yan Z et al., Association between consumption of soy and risk of cardiovascular disease: A meta-analysis of observational studies. *Eur J Prev Cardiol*, Januar 2017, (Verbindung zwischen Sojaverzehr und Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Eine Meta-Analyse von Beobachtungsstudien)
- Messina M, Soy and Health Update: Evaluation of the Clinical and Epidemiologic Literature. *Nutrients*, November 2016, (Soja und Gesundheit Update: Beurteilung der klinischen und epidemiologischen Literatur)
- Zhang X et al., Soy food consumption is associated with lower risk of coronary heart disease in Chinese women, *J Nutr*, September 2003, (Der Verzehr von Sojaprodukten steht im Zusammenhang mit einem niedrigeren Risiko für Herzkrankheiten bei chinesischen Frauen)
- Villegas R et al., Legume and soy food intake and the incidence of type 2 diabetes in the Shanghai Women's Health Study. *Am J Clin Nutr.*, Januar 2008, (Hülsenfrüchte- und Sojaprodukteverzehr und das Auftreten von Typ-2-Diabetes in der Shanghai Women's Health Studie)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/soja-diabetes-herzKreislauf.html>