

---

Subject: Isoflavone - Tagesbedarf

Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 13 Apr 2007 09:16:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe ich im Netz gelesen ( <http://www.gesundheit.de/familie/frauengesundheit/soja-phyto-oestrogene-in-den-wechseljahren/index.html>):

Zur Deckung eines Tagesbedarfs von 50 mg Isoflavonen wäre ein täglicher Verzehr von etwa 200g Tofu oder  $\frac{1}{2}$  Liter Sojamilch erforderlich. Aufgrund unserer Ernährungsgewohnheiten kann eine Erhöhung des Sojaverzehrs jedoch in der praktischen Umsetzung schwierig sein. Hier ermöglichen Nahrungsergänzungsmittel mit einem standardisierten Gehalt an Soja-Isoflavonen eine regelmäßige und bequeme Deckung des täglichen Vitalstoff-Bedarfs.

Essen die Asiaten tatsächlich so viel Soja und so weiter?

Kommt mir irgendwie spanisch (chinesisch...) vor.

Warum gibt es diese NEM bisher immer nur für Frauen in Wechseljahren, wenn doch Isoflavone bei HA und Talgfluss eine gewisse Rolle spielen (sollen)?

Grüße

---