
Subject: Soja

Posted by [anvil333](#) on Sat, 31 Mar 2007 22:40:03 GMT

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

Phytoöstrogene

Sojabohnen enthalten die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählenden Phytoöstrogene, hier sind insbesondere die reichlich in Soja enthaltenen Isoflavone (z. B. Genistein und Daidzein) zu nennen. Während 100 g geröstete Sojabohnen 42.000 µg Isoflavone enthalten, kommen in der Sojamilch nur noch 252 µg /100 g Milch vor (15). Entgegen den Aussagen des Artikels, dass der vermehrte Verzehr von Phytoöstrogenen mit Fortpflanzungsproblemen, Unfruchtbarkeit, Kopfschmerzen und Schilddrüsenfehlfunktionen einhergeht, kann festgestellt werden, dass Isoflavone im Gegensatz zu den Östrogenen nur eine schwache Östrogenwirkung (1000:1) besitzen. Sie binden an Östrogenrezeptoren, jedoch ohne im Wesentlichen selbst eine Wirkung zu haben, und blockieren die Rezeptoren gegen die "starken" natürlichen Östrogene, deren Wirkung dann ausbleibt. Über diesen Mechanismus wirken die Isoflavone als Anti-östrogene. Weiterhin können sie die Synthese des SHBG (sexual-hormone-binding-globuline) stimulieren, so dass mehr Östrogene im Blut in gebundener Form vorliegen, wodurch sie ihre biologische Aktivität verlieren. Epidemiologische Studien liefern Hinweise auf schützende Effekte dieser Substanzen gegenüber den hormonbezogenen Krebsarten und gegenüber Dickdarmkrebs, so wird die niedrige Brustkrebsrate in Asien unter anderem auf den Verzehr von Phytoöstrogenen aus Soja zurückgeführt (5, 10). Darüber hinaus wurden Nachweise erbracht, dass Phytoöstrogene Schutz gegen eine Reihe von menschlichen Erkrankungen bieten wie z.B. kardiovaskuläre Krankheiten, Osteoporose und Beschwerden der Wechseljahre (16,17). BRIESE (18) stellt heraus, dass Soja als regelmäßiger Nahrungsbestandteil eine signifikante Risikominderung sowohl für den prämenopausalen als auch für den postmenopausalen Brustkrebs darstellt. Die antikanzerogenen Effekte scheinen jedoch auf Frühstadien der Krebsentstehung beschränkt zu sein. Denkbar wäre es seiner Meinung nach, dass Säuglingsernährungsformen auf Sojabasis an Bedeutung gewinnen werden. Bei Kindern ist der Effekt hoher Phytoöstrogenlevel in Sojamilch jedoch noch nicht hinreichend erforscht (16). Das Beratergremium der Gesellschaft Deutscher Chemiker kommt in seinem Bericht über Genistein zu dem Schluss, dass negative Auswirkungen von Genistein auf den Menschen nicht nachweisbar sind, sondern dass im Gegenteil eher gesundheitsfördernde Merkmale vorzuliegen scheinen (19).

http://www.vegetarierbund.de/nv/nv_2001_4__Das_vegane_Wunder__Soja.htm
