
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 $\frac{12}{5}$ 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

Subject: Re: Isoflavone - Tagesbedarf

Posted by [chrisan](#) on Fri, 13 Apr 2007 10:17:59 GMT

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

___Essen die Asiaten tatsächlich so viel Soja und so weiter?___

... nein soviel, wie die Meinung verbreitet ist, essen die nicht (zumindest nicht täglich - was ja wiederum nicht gut sein soll) ... Die asiatische Küche besteht nicht nur aus Tofu, sondern z.B. auch noch aus Fisch, das viele omega-3- und omega-6-Fettsäuren beinhaltet und sonst noch einen hohen Gehalt an den Vitaminen A, D, B2, B6 und B12 sowie an Mineralstoffen (Phosphor Eisen, Magnesium und Kalium) und dem Spurenelement Selen hat ... und außerdem viel knackiges Gemüse - und zwar ohne lange Garzeiten: Das ist eine ziemlich reichhaltige Grundlage aus gesunden Inhaltsstoffen.

Bei mir hat sich auf Dauer die Einnahme von Rotklee sogar negativ auf meinen Haar-Zustand ausgewirkt. Ab und zu mal Tofu oder ein Glas Sojamilch kann nicht schaden, aber täglich würde ich es nicht zu mir nehmen ...

Subject: Re: Isoflavone - Tagesbedarf

Posted by [Hammerhaar](#) on Sat, 05 May 2007 10:48:54 GMT

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

Rotklee hat sich negativ ausgewirkt?

Kannst du das sicher sagen?
