

---

Subject: Soja(Milch)...Diskussion

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 14 Sep 2007 15:50:32 GMT

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

---

hi

ich trinke jetzt schon seit 2 Jahren regelmäßig Soja Milch morgens zum frühstück.

Hier mal ein Artikel wo die Gefahren von Soja geschildert werden:

[http://www.the7thfire.com/health\\_and\\_nutrition/manhood.html](http://www.the7thfire.com/health_and_nutrition/manhood.html)

Was meint ihr?

Ist das ernst zunehmen und wieviel Soja-Milch kann ich ohne Bedenken trinken?

Habe mit der normalen Kuhmilch aufgehört weil ich Akne bekomme immer wenn ich die trinke..

Hat da vllt jmd eine Idee wie ich das umgehen kann? Gibts denn keine Milch die die Hormone nicht verändert?

gruß

hids

---

---

Subject: Re: Soja(Milch)...Diskussion

Posted by [pilos](#) on Fri, 14 Sep 2007 16:12:50 GMT

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

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Fre, 14 September 2007 17:50hi

ich trinke jetzt schon seit 2 Jahren regelmäßig Soja Milch morgens zum frühstück.

Hier mal ein Artikel wo die Gefahren von Soja geschildert werden:

[http://www.the7thfire.com/health\\_and\\_nutrition/manhood.html](http://www.the7thfire.com/health_and_nutrition/manhood.html)

Was meint ihr?

Ist das ernst zunehmen und wieviel Soja-Milch kann ich ohne Bedenken trinken?

Habe mit der normalen Kuhmilch aufgehört weil ich Akne bekomme immer wenn ich die trinke..

Hat da vllt jmd eine Idee wie ich das umgehen kann? Gibts denn keine Milch die die Hormone nicht verändert?

gruß

hids

---

[http://www.bfr.bund.de/cm/208/isolierte\\_isoflavone\\_sind\\_nicht\\_ohne\\_risiko.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/208/isolierte_isoflavone_sind_nicht_ohne_risiko.pdf)

ausserdem....der isoflavongehalt der milch ist ja recht niedrig...1 l sojamilch sind etwa 70 gramm sojabohnen...

---

Subject: Re: Soja(Milch)...Diskussion  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 14 Sep 2007 19:43:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also auf der Milchpackung steht dass 100ml Sojamilch 20mg Polyphenole hat...das kommt mir schon ein bisschen viel vor...  
könntest du den o.g. link mal kurz zusammenfassen? is bissl langer text.. danke pilos

---

Subject: Re: Soja(Milch)...Diskussion  
Posted by [reinforcement](#) on Fri, 14 Sep 2007 19:49:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sojamilch als solche (vielleicht mal nicht regelmäßig zugeführt)....seh ich nicht kritisch...

die ganzen soja NEMs.....sind da schon was anderes....!  
Was hier manche regelmäßig schon genommen haben....es jenseits von gut und böse!

Interessant finde ich soja-milch wenn man sie mit kakao pur mixt...mit milch soll man das ja nicht machen...  
und mit wasser ists ekelhaft...

---

Subject: Re: Soja(Milch)...Diskussion  
Posted by [pilos](#) on Fri, 14 Sep 2007 19:54:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Fre, 14 September 2007 21:43Also auf der Milchpackung steht dass 100ml Sojamilch 20mg Polyphenole hat..

oder isoflavone....

---

Subject: Re: Soja(Milch)...Diskussion  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 15 Sep 2007 13:09:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja stimmt...kleiner fehler...meinte natürlich isoflavone

also ist das eher unproblematisch oder hat das schon einen gewissen Effekt auf dein Hormonsystem?

---

---

Subject: Re: Soja(Milch)...Diskussion  
Posted by [pilos](#) on Sat, 15 Sep 2007 15:24:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Sam, 15 September 2007 15:09  
also ist das eher unproblematisch oder hat das schon einen gewissen Effekt auf dein Hormonsystem?

was sagt deine libido... ...

---

---

Subject: Re: Soja(Milch)...Diskussion  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 16 Sep 2007 10:03:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

libido is glaub ich schon ein bisschen runtergegangen...aber ich könnte schon noch täglich, so is es nicht

was ich bemerkt hab ist dass ich seit der Soja-Milch ein ziemlich starkes Haar-Shedding hatte...vllt bin ich ja Equol-Produzent hehe

Zitat:I sojamilch sind etwa 70 gramm sojabohnen...  
hab mal auf meiner Verpackung nachgeschaut gestern und es is deutlich mehr...(hab den genauen Wert jetzt aber vergessen, ich schreibs bei gelegenheit rein)

---

---

Subject: Re: Soja(Milch)...Diskussion

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 17 Sep 2007 16:45:48 GMT

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

---

Zitat:

Inverse associations between soy and prostate cancer and the contribution of hormones to prostate cancer prompted the current study to determine whether soy protein could alter serum hormones in men. Thirty-five men consumed milk protein isolate (MPI), low-isoflavone soy protein isolate (SPI) (low-iso SPI; 1.64 +/- 0.19 mg isoflavones/d), and high-iso SPI (61.7 +/- 7.35 mg isoflavones/d) for 57 d each in a randomized crossover design. Twenty-four-hour urine samples indicated that urinary isoflavones were significantly increased by the high-iso SPI relative to the low-iso SPI and MPI. Serum collected on d 1, 29, and 57 of each treatment revealed that dihydrotestosterone (DHT) and DHT/testosterone were significantly decreased by the low-iso SPI [9.4% (P = 0.036) and 9.0% (P = 0.004), respectively] and the high-iso SPI [15% (P = 0.047) and 14% (P = 0.013), respectively], compared with the MPI at d 57. Other significant effects included a decrease in testosterone by the low-iso SPI relative to the MPI (P = 0.023) and high-iso SPI (P = 0.020) at d 29; an increase in dehydroepiandrosterone sulfate by the low-iso SPI relative to the MPI at d 29 (P = 0.001) and relative to the MPI (P = 0.0003) and high-iso SPI (P = 0.005) at d 57; and increases in estradiol and estrone by the low-iso SPI relative to the MPI at d 57 (P = 0.010 and P = 0.005, respectively). In conclusion, soy protein, regardless of isoflavone content, decreased DHT and DHT/testosterone with minor effects on other hormones, providing evidence for some effects of soy protein on hormones. The relevance of the magnitude of these effects to future prostate cancer risk requires further investigation.

warum steht im titel dieser Studie "Soy protein isolates of varying isoflavone content exert minor effects on serum reproductive hormones in healthy young men." obwohl das ganz und garnicht "minor" ist... ich mein hier gehts um eine ziemlich starke/deutliche DHT und Testosteron Senkung

---

Subject: Re: Soja(Milch)...Diskussion

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 17 Sep 2007 16:48:23 GMT

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

---

Zitat:

Equol (7-hydroxy-3[4'-hydroxyphenyl]-chroman) is the major metabolite of the phytoestrogen daidzein, one of the main isoflavones found abundantly in soybeans and soy foods. Equol may be an important biologically active molecule based on recent studies demonstrating that equol can modulate reproductive function. In this study, we examined the effects of equol on prostate growth and LH secretion and determined some of the mechanisms by which it might act. Administration of equol to intact male rats for 4-7 days reduced ventral prostate and epididymal weight and increased circulating LH levels. Using binding assays, we determined that equol specifically binds 5alpha-dihydrotestosterone (DHT), but not testosterone, dehydroepiandrosterone, or estrogen with high affinity. Equol does not bind the prostatic androgen receptor, and has a modest affinity for recombinant estrogen receptor (ER) beta, and no affinity for ERalpha. In castrated male rats treated with DHT, concomitant treatment with equol blocked DHT's trophic effects on the ventral prostate gland growth and inhibitory feedback effects on plasma LH levels without changes in circulating DHT. Therefore, equol can bind circulating DHT and sequester it from the androgen receptor, thus altering growth and physiological hormone responses that are regulated by

androgens. These data suggest a novel model to explain equol's biological properties. The significance of equol's ability to specifically bind and sequester DHT from the androgen receptor have important ramifications in health and disease and may indicate a broad and important usage for equol in the treatment of androgen-mediated pathologies.

equol bindet sich also auch an estrogen??

---

---

Subject: Re: Soja(Milch)...Diskussion  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 20 Sep 2007 17:46:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo?? seid ihr noch alle daaaaa??

---