Verbraucherzentrale Hamburg

Soja und Isoflavone im Faktencheck

Um Soja ranken sich viele Mythen: Schadet Sojakonsum bei Brustkrebs? Hilft er gegen Wechseljahresbeschwerden? Kann zu viel Soja bei Männern zu Verweiblichung führen? Was ist bei Schilddrüsenerkrankungen zu beachten? Wir geben Antworten.



© iStock.com/miniseries

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Soja enthält Isoflavone. Diese ähneln dem Hormon Östrogen und können – wenn auch in abgeschwächter Form – ähnlich wirken.
2. Es besteht kein Risiko für eine „Verweiblichung“ durch Sojaverzehr bei Männern.
3. In üblichen Mengen gilt Soja auch während oder nach einer Brustkrebserkrankung als unbedenklich.

4. Nach aktuellem Wissensstand gibt es keine Anhaltspunkte dafür, dass Isoflavone Beschwerden in den Wechseljahren lindern können.
5. Vorsicht: Bei Jodmangel oder Schilddrüsenerkrankungen ist noch unklar, inwieweit die in Soja enthaltenen Isoflavone die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen können.
6. Die Sicherheit hochdosierter Isoflavon-haltiger Nahrungsergänzungsmittel ist noch nicht abschließend geklärt.

Sojabohnen enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, darunter Isoflavone. Sie ähneln dem Hormon Östrogen, weshalb sie auch als Phytoöstrogene bezeichnet werden. Sie wirken in abgeschwächter Form wie Östrogen. Bei hohen körpereigenen Östrogenspiegeln können Isoflavone das Östrogen aber auch abschwächen oder sogar blockieren.

So viel Isoflavon steckt in Sojaprodukten

Der Isoflavongehalt variiert je nach Lebensmittel deutlich. Reife Sojabohnen enthalten die höchsten Mengen, während verarbeitete Produkte wie Tofu oder Sojadrinks geringere Konzentrationen aufweisen.

Lebensmittel	Isoflavon-Gehalt*
Sojabohnen (reif, roh)	104 -155 mg / 100 g
Sojabohnen/Edamame (unreif, roh)	18 - 49 mg / 100 g
Tofu	13 - 35 mg / 100 g
Joghurtalternativen mit Soja	33 mg / 100 g
Sojadrink	11 mg / 100 g
	** Werte gerundet*

Erhöht Soja das Brustkrebsrisiko?

Viele Brustkrebserkrankungen sind hormonabhängig: Östrogene können an Krebszellen binden und deren Wachstum fördern. Eine antihormonelle Therapie soll die Wirkung der Östrogene blockieren und damit das Tumorwachstum bremsen. Vor diesem Hintergrund befürchten manche Betroffene, dass Soja wegen der enthaltenen Isoflavone das Rückfallrisiko erhöhen könnte.

Nach aktuellem wissenschaftlichem Kenntnisstand gibt es jedoch keine Hinweise, dass der Verzehr von Soja in üblichen Mengen das Risiko für ein Wiederauftreten der Erkrankung erhöht. Fachgesellschaften bewerten einen maßvollen Konsum von täglich ein bis zwei Portionen Sojalebensmitteln als unbedenklich, auch während einer antihormonellen Therapie. Eine Portion entspricht etwa 100 Gramm Tofu oder 250 Millilitern Sojadrink.

Können Beschwerden rund um die Menopause gelindert werden?

Während der Wechseljahre nimmt der Spiegel der Geschlechtshormone ab. Das führt oft zu Hitzewallungen, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen. Wegen ihrer Ähnlichkeit mit Östrogen besteht die Hoffnung, dass Isoflavone den Hormonabfall teilweise ausgleichen und die Beschwerden lindern. Nach aktuellem Wissensstand gibt es hierfür jedoch keine sicheren Anhaltspunkte. Dennoch können sojahaltige Lebensmittel wie Tofu, Sojadrink oder Tempeh in üblichen Mengen Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Sie liefern zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Protein.

GUT ZU WISSEN

Nahrungsergänzungsmittel mit Isoflavonen werden immer wieder – entgegen den rechtlichen Regelungen – zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden oder zum Schutz vor Osteoporose beworben oder damit in Verbindung gebracht. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) sieht dafür jedoch keine gesicherten positiven Effekte. Nahrungsergänzungsmittel können eine ausgewogene Ernährung nur ergänzen. Sie sind

nicht für die Therapie von Krankheiten gedacht. Daher dürfen sie nur dann gesundheitsbezogene Werbeangaben tragen, wenn diese gemäß der Health-Claims-Verordnung wissenschaftlich belegt und zugelassen sind.

Ein Marktcheck der Verbraucherzentralen zeigte zudem, dass viele Supplemente hohe Dosierungen enthalten: Die EFSA nennt als Orientierungswerte für gesunde Frauen eine maximale tägliche Verzehrmenge von 100 Milligramm für isolierte Soja-Isoflavone und 43,5 Milligramm für isolierte Rotklee-Isoflavone. Das überschritten rund zwei Drittel der untersuchten Produkte im Check. Außerdem fehlten häufig Angaben zur Einnahmedauer.

Personen unter Schilddrüsenhormontherapie sollten solche Präparate nur nach ärztlicher Rücksprache verwenden. Personen, die an östrogenabhängigem Brust- oder Gebärmutterkrebs erkrankt sind oder waren, rät das BfR von Nahrungsergänzungsmitteln mit isolierten Isoflavonen ab. In isolierter oder angereicherter Form und hoher Dosierung können Isoflavone die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen und das Gewebe der Brustdrüse verändern.

Führt Soja zu einer „Verweiblichung“ bei Männern?

Immer wieder wird in sozialen Medien behauptet, der Konsum von Soja und sojahaltigen Lebensmitteln könne bei Männern zu einer „Verweiblichung“ führen. Gemeint sind damit angeblich sinkende Testosteronspiegel, ein Anstieg von Östrogenen oder körperliche Veränderungen, die als „feminin“ wahrgenommen werden.

Testosteron und Östrogene werden oft als „männliche“ bzw. „weibliche“ Hormone bezeichnet. Tatsächlich kommen beide Hormone bei allen Menschen vor, allerdings in unterschiedlichen Mengen. Entscheidend ist das Gleichgewicht zwischen ihnen.

Nach aktuellem Wissensstand beeinflussen weder Sojalebensmittel noch isolierte Isoflavone den Testosteron- oder Östrogenspiegel messbar – auch nicht bei höheren Aufnahmemengen. Die Sorge beruht vor allem auf Ergebnissen von Tierstudien oder Einzelfällen mit extrem hohen Dosierungen.

Können Sojaprodukte die Schilddrüse negativ beeinflussen?

Die Schilddrüse bildet Hormone, die viele wichtige Prozesse im Körper steuern: zum Beispiel Herzschlag, Energieverbrauch und Verdauung. Für die Bildung von Schilddrüsenhormonen wird Jod benötigt. Eine zu geringe Jodzufuhr kann daher die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigen.

Mögliche diskutierte Effekte von Isoflavonen auf die Schilddrüse betreffen die Bildung oder Wirkung von Schilddrüsenhormonen im Körper, besonders bei Jodmangel oder Schilddrüsenerkrankungen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) weist darauf hin, dass mögliche Effekte von Isoflavonen auf die Schilddrüse noch nicht abschließend geklärt sind. Bei ausreichender Jodversorgung zeigen Studien keine relevanten Beeinträchtigungen durch üblichen Sojakonsum. Hingegen kann bei Jodmangel oder bestehenden Schilddrüsenerkrankungen ein nachteiliger Effekt von den in Soja enthaltenen Isoflavonen nicht ausgeschlossen werden.

Wer Schilddrüsenhormone einnimmt, sollte vor und nach einer Ernährungsumstellung mit Sojaprodukten die Blutwerte kontrollieren lassen und abklären, ob die Dosis des Schilddrüsenpräparats angepasst werden muss. Sinnvoll ist es, die Schilddrüsenhormone generell 30 bis 60 Minuten vor dem Essen einzunehmen, damit die Aufnahme nicht beeinträchtigt wird.

UNSER FAZIT

Soja ist für die meisten Menschen ein sicheres und nährstoffreiches Lebensmittel. In üblichen Mengen kann es problemlos Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Einschränkungen gelten vor allem für spezielle Risikogruppen sowie für den Konsum hochdosierter Isoflavon-Präparate.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/soja-isoflavone-im-faktencheck