Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 23. April 2026

Ist Soja ein Risiko für die Gesundheit?

Verbraucherzentrale Hamburg ordnet verbreitete Sorgen rund um Soja ein

Soja gilt vielen als problematisch: Es soll der Schilddrüse schaden, das Wiederauftreten von Brustkrebs erhöhen oder den Hormonhaushalt beeinflussen. Ursache der Verunsicherung sind vor allem die in Sojabohnen enthaltenen Isoflavone, die dem Hormon Östrogen strukturell ähneln. Doch viele dieser Sorgen halten einer wissenschaftlichen Überprüfung nicht stand. Die Verbraucherzentrale Hamburg beantwortet die wichtigsten Fragen rund um Soja.

Erhöht Soja das Brustkrebsrisiko?

Nein. Nach aktuellem wissenschaftlichem Kenntnisstand können Menschen mit Brustkrebs Sojalebensmittel bedenkenlos verzehren. Ein moderater Konsum von ein bis zwei Portionen täglich – beispielsweise 100 Gramm Tofu oder 250 Milliliter Sojadrink – gilt auch während einer antihormonellen Therapie als sicher. Medizinische Fachgesellschaften sehen keine Hinweise darauf, dass Soja das Risiko für ein Wiederauftreten von Brustkrebs erhöht.

Hat Soja hormonelle Auswirkungen auf Männer?

Auch diese Sorge ist unbegründet. Entgegen weit verbreiteter Befürchtungen gibt es keine belastbaren Belege dafür, dass Soja den Testosteronspiegel senkt oder zu einer „Verweiblichung“ bei Männern führt. Studien zeigen übereinstimmend, dass ein normaler Sojakonsum keine relevanten Auswirkungen auf den männlichen Hormonhaushalt hat.

Lindert Soja Beschwerden in den Wechseljahren?

Isoflavone weisen eine ähnliche chemische Struktur wie Östrogen auf. Ob Soja oder Isoflavone typische Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen lindern können, ist

bislang nicht eindeutig nachgewiesen. Für eine verlässliche Wirksamkeit fehlen derzeit gesicherte Belege.

Kann Soja der Schilddrüse schaden?

Bei einer ausreichenden Jodversorgung sind durch den üblichen Verzehr von Sojalebensmitteln keine negativen Auswirkungen auf die Schilddrüse zu erwarten. Anders kann die Situation bei Jodmangel oder bestehenden Erkrankungen der Schilddrüse sein. In solchen Fällen könnten Isoflavone – insbesondere in hohen, isolierten Dosierungen – die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen. „Betroffene sollten sich im Zweifel ärztlich begleiten lassen“, rät Armin Valet von der Verbraucherzentrale Hamburg.

Kann ich Nahrungsergänzungsmittel mit Isoflavonen aus Soja einnehmen?

Viele Menschen gehen davon aus, dass sekundäre Pflanzenstoffe in konzentrierter Form unproblematisch sind. Das gilt für Isoflavone jedoch nicht. Die gesundheitliche Unbedenklichkeit entsprechender Supplemente, insbesondere für Menschen mit hormonabhängigen Krebserkrankungen oder Erkrankungen der Schilddrüse, ist nicht ausreichend belegt. Die Verbraucherzentrale Hamburg rät daher zur Vorsicht: Wer an östrogenabhängigem Brust- oder Gebärmutterkrebs erkrankt ist oder war, sollte auf Nahrungsergänzungsmittel mit isolierten Isoflavonen verzichten.

„Die Sorge, Soja könne grundsätzlich schädlich sein, ist in den meisten Fällen unbegründet“, erklärt Valet. Soja und Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh oder Sojadrinks liefern hochwertiges pflanzliches Protein sowie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. In üblichen Mengen können sie eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sinnvoll ergänzen. Entscheidend ist dabei, auf eine ausreichende Jodversorgung zu achten

Weitere Informationen zum Thema sind zu finden auf der Internetseite der Verbraucherzentrale Hamburg unter: www.vzhh.de/soja.

Die Veröffentlichung wurde gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/ist-soja-ein-risiko-fuer-die-gesundheit