

Nahrungsergänzungsmittel

Soja: mehr Risiken als Nutzen?

Japanerinnen haben seltener klimakterische Beschwerden, Osteoporose, Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Europäerinnen. Das führte zu der Idee, dass sojahaltige Nahrungsergänzungsmittel in der Menopause sinnvoll sein könnten. Viele Frauen glaubten den Werbeaussagen, die eine Linderung von Wechseljahrsbeschwerden versprachen. Doch inzwischen mehren sich Hinweise über kanzerogene Wirkungen von Sojaprodukten. Prof. Wolfgang Wuttke von der Frauenklinik der Universität Göttingen stellte sich unseren Fragen.

MMW: Wie beurteilen Sie die Risiken von Sojaprodukten?

Wuttke: Auf Tofu oder Sojaprodukte muss niemand verzichten. Die Menge an Isoflavonen ist in diesen Produkten so gering, dass davon kein Risiko zu erwarten ist. Meine Zweifel habe ich aber bei Nahrungsergänzungsmitteln, die Isoflavone, also Phytoöstrogene, in höheren Konzentrationen enthalten. Viele Patienten nehmen täglich drei, vier oder noch mehr dieser Tabletten ein. Damit kommen wir aber in einen Bereich, in dem wir Risiken befürchten müssen. Eine italienische Studie hat gezeigt, dass die Einnahme von 150 mg Isoflavonen täglich über fünf Jahre zu Endometriumhyperplasien der Gebärmutter-schleimhaut führt. Das ist ein Zeichen von östrogenen Wirkung, die unerwünscht ist, da so Gebärmutterkarzinome entstehen können. Über die Wirkung von Isoflavonen an der Brustdrüse gibt es nur wenig Informationen, aber dort ist eine östrogene Wirkung ebenfalls unerwünscht.

MMW: Ist ein Nutzen von Soja nachgewiesen?

Wuttke: Darüber gibt ein Review über 36 placebo-kontrollierte, doppelblinde Studien Auskunft: In drei Vierteln dieser Studien konnte kein Nutzen nachgewiesen werden, d. h. die klimakterischen Beschwerden waren nicht besser reduziert als unter Placebo. Wenn Isoflavone auf klimakterische Be-

schwerden überhaupt Effekte haben, dann sind sie sehr, sehr milde und lange nicht so ausgeprägt wie die von den klassischen Hormonsubstitutionspräparaten. Und bei der Hormonersatztherapie ist man ja übereingekommen, dass man sie nur bei schweren klimakterischen Beschwerden und nicht länger als zwei bis drei Jahre betreiben soll, um die Frauen nicht einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Brustkrebs auszusetzen.

MMW: Wie erklären Sie sich, dass Japanerinnen anscheinend von sojareicher Ernährung profitieren, nicht aber Europäerinnen?

Wuttke: Isoflavone schützen vermutlich vor Brustkrebs, aber nicht, wenn sie zum Zeitpunkt des Klimakteriums und in der Postmenopause eingenommen werden, sondern während der Pubertät. Das ist tierexperimentell und in Migrationsstu-

Nachgefragt



bei Prof. Wolfgang Wuttke, Göttingen

„Auf Tofu muss niemand verzichten, aber ich sehe keinen Grund, isoflavonhaltige Präparate zu empfehlen.“

dien bewiesen. Japanerinnen, die vor der Pubertät nach Amerika emigriert sind, erkranken häufiger an Brustkrebs als solche, die erst nach der Pubertät nach Amerika emigriert sind und also noch viele Sojaprodukte zu Hause zu sich genommen haben.

MMW: Ihr Rat an Frauen in der Menopause?

Wuttke: Da unser ärztliches Tun darauf ausgerichtet sein muss, den Patienten nicht zu schaden, sehe ich überhaupt keinen Grund, isoflavonhaltige Präparate zu empfehlen, zumal es kaum nachgewiesene Vorteile gibt und wir genügend andere Präparate gegen klimakterische Beschwerden haben, die wirksam und besser untersucht sind.

MMW: Sojamilch ist auch als Babynahrung in Verruf geraten. Was würden Sie Müttern empfehlen?

Wuttke: Ich würde Säuglingen keinesfalls Nahrung geben, die in hohen Konzentrationen Isoflavone enthält. Denn wir wissen, dass das zentrale Nervensystem durch Östrogene prägnant für Ereignisse, die sich später im Leben manifestieren. Außerdem wurde gesagt, dass Isoflavone bei Säuglingen Krebserkrankungen fördern können. Deshalb sollte man vorsichtig sein. Auch hier gilt: Es gibt genügend andere Möglichkeiten, Säuglinge zu ernähren. Warum soll man dieses Risiko eingehen?

Interview: Dr. Judith Neumaier



Foto: Superbild

Nahrungsergänzungsmittel auf Sojabasis haben unerwünschte östrogene Wirkungen, ohne klimakterische Beschwerden wirksam zu lindern.

Haben Sie noch Fragen an Prof. Wuttke?

Sie erreichen ihn über die MMW-Redaktion:
Fax: 089-4372-1399
E-Mail: moreano@urban-vogel.de