

Abnehmen mit Soja

Datum: 11.12.2019

Original Titel:

Soy Products Ameliorate Obesity-Related Anthropometric Indicators in Overweight or Obese Asian and Non-Menopausal Women: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

MedWiss - Der Verzehr von Sojaprodukten könnte beim Abnehmen helfen. Dies zeigte eine Analyse von 22 Studien an übergewichtigen/adipösen Frauen. Besonders bei Frauen, die sich noch nicht in den Wechseljahren befanden, sahen die Wissenschaftler positive Effekte auf das Gewicht.

Soja und die daraus hergestellten Produkte sind besonders für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, eine wichtige Proteinquelle.

In einer Untersuchung ermittelten Wissenschaftler, wie sich der Verzehr von Sojaprodukten auf das Körpergewicht von übergewichtigen oder adipösen (stark übergewichtigen) Frauen auswirkte. Für ihre Analyse griffen die Wissenschaftler auf 22 Studien mit 870 Teilnehmerinnen zurück.

Sojaprodukte: gut für die Figur

Dabei zeigte sich: durch den Verzehr von Sojaprodukten konnten die übergewichtigen/adipösen Frauen ihr Körpergewicht und ihren BMI (Body Mass Index, kg/m^2) reduzieren. Besonders bei asiatischen Frauen waren die Sojaprodukte gut für die Figur – neben Körpergewicht und BMI besserten sich auch Körperfettgehalt und Taillenumfang der Frauen.

In weiteren Analysen sahen die Wissenschaftler, dass besonders Frauen, die noch nicht die Wechseljahre erreicht hatten, abnahmen, wenn sie vermehrt Sojaprodukte aßen.

Die Wissenschaftler resümierten, dass es übergewichtigen/adipösen Frauen beim Abnehmen helfen könnte, wenn sie vermehrt Sojaprodukte essen. Die Wissenschaftler erklären sich diese positiven Effekte durch die in Soja enthaltenen Proteine und Ballaststoffe sowie durch spezielle Inhaltsstoffe von Soja, die Isoflavone.

Referenzen:

Mu Y, Kou T, Wei B et al. Soy Products Ameliorate Obesity-Related Anthropometric Indicators in Overweight or Obese Asian and Non-Menopausal Women: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2019 Nov 15;11(11). pii: E2790. doi: 10.3390/nu11112790.