

Schützt Soja das Herz?

Datum: 13.04.2022

Original Titel:

Impact of soy milk consumption on cardiometabolic risk factors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Kurz & fundiert

- Soja konnte die kardiovaskulären Parameter bei Typ-2-Diabetes verbessern
- Subgruppenanalysen zeigten Reduktion von Nüchternblutzucker und Blutdruck nach Sojaverzehr
- 22 Studien mit 867 Teilnehmern wurden ausgewertet (Meta-Analyse)

MedWiss - Der Verzehr von Sojaprodukten konnte die kardiovaskulären Parameter bei Patienten mit Typ-2-Diabetes verbessern, zeigte eine Meta-Analyse über 22 Studien.

Mögliche positive Effekte von Sojaprodukten auf die kardiometa-bolische Gesundheit werden schon länger diskutiert. Das Ziel einer aktuellen Metaanalyse (Auswertung mehrerer Studien) war es, den Einfluss des Konsums von Sojaprodukten auf die kardiovaskulären Risikofaktoren bei Patienten mit Typ-2-Diabetes zu bestimmen.

22 randomisierte kontrollierte Studien wurden ausgewertet

Hierfür durchsuchten die Studienautoren PubMed, Scopus, Embase und die Cochrane-Bibliothek nach relevanten Schlagworten. Alle randomisierten kontrollierten Studien (RCTs), die die Auswirkungen des Verzehrs von Sojaprodukten auf kardiovaskuläre Risikofaktoren bei Patienten mit Typ-2-Diabetes untersuchten, wurden in die Metaanalyse einbezogen. Zudem wurden die Daten einzelner Gruppen analysiert (Subgruppenanalyse), um Variationen nach Dosis und Ausgangsrisikoprofil zu untersuchen. In die Metaanalyse wurden insgesamt 22 Studien mit 867 Teilnehmern eingeschlossen.

Verbesserte kardiovaskuläre Parameter

Der Verzehr von Sojaprodukten führte zu einer signifikanten Verringerung der Serumkonzentrationen von:

- Triglyceriden (Differenz: -24,73 mg/dl; 95 % Konfidenzintervall, KI: -37,49 % bis -11,97 %)
- Gesamtcholesterin (Differenz: -9,84 mg/dl; 95 % KI: -15,07, -4,61)
- LDL-Cholesterin (Differenz: -6,94 mg/dl; 95 % KI: -11,71 bis -2,17)
- C-reaktivem Protein (CRP) (Differenz: -1,27 mg/l, 95 % KI: -2,39 bis -0,16)

Im Gegensatz dazu hatten Sojaprodukte keine Wirkung auf HDL-Cholesterin, Nüchternblutzucker,

Nüchterninsulin, HbA_{1c}-Wert, Hinweisen auf eine Insulinresistenz (HOMA-Index), den systolischen und diastolischen Blutdruck oder das Körpergewicht bzw. den Body-Mass-Index (BMI).

Reduktion von Nüchternblutzucker und Blutdruck

In Subgruppenanalysen zeigte sich eine signifikante Reduktion des Nüchternblutzuckers nach Sojaverzehr bei Patienten mit erhöhtem Nüchternblutzucker zu Beginn der Untersuchung (über 126 mg/dl) und bei Patienten, die höhere Mengen an Soja (mehr als 30 g/Tag) erhielten. Darüber hinaus senkten Sojaprodukte den systolischen Blutdruck bei Patienten mit Bluthochdruck (über 135 mmHg).

Positiver Einfluss auf kardiometabolische Gesundheit von Typ-2-Diabetikern

Die Ergebnisse legen nahe, dass der Verzehr von Sojaprodukten die kardiovaskulären Parameter bei Patienten mit Typ-2-Diabetes verbessern können, insbesondere bei Patienten mit einem schlechten Ausgangsrisikoprofil. Die Autoren halten allerdings größere Studien mit längerer Dauer und verbesserter methodischer Qualität für erforderlich, um sichere Schlussfolgerungen ziehen zu können.

Referenzen:

Hassan Sohoul, M., Lari, A., Fatahi, S., Shidfar, F., Găman, M.-A., Sernizon Guimarães, N., Sindi, G. A., Mandili, R. A., Alzahrani, G. R., Abdulwahab, R. A., Almuflihi, A. M., Alsobyani, F. M., Albu Mahmud, A. M., Nazzal, O., Alshaibani, L., Elmokid, S., & Abu-Zaid, A. (2021). Impact of soy milk consumption on cardiometabolic risk factors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Functional Foods*, 83, 104499. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2021.104499>