

Soja kann Stoffwechsel beim Polyzystischen Ovarialsyndrom verbessern

Datum: 16.04.2018

Original Titel:

The effect of dietary soy intake on weight loss, glycaemic control, lipid profiles and biomarkers of inflammation and oxidative stress in women with polycystic ovary syndrome: a randomised clinical trial

Sojabohnen bestehen zu etwa einem Drittel aus Eiweiß, das von der Qualität mit tierischem Eiweiß vergleichbar ist. Vor allem bei Veganern und Vegetariern ist Soja daher eine beliebte Eiweißquelle. In Sojabohnen ist kein Cholesterin enthalten, das mit Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen in Verbindung gebracht wird. Wissenschaftler aus dem Iran haben jetzt den Einfluss einer Ernährung mit Sojaprodukten beim Polyzystischen Ovarialsyndrom untersucht.

Beim Polyzystischen Ovarialsyndrom kommt es zu verschiedenen Symptomen, die durch ein erhöhtes Level an männlichen Hormonen verursacht werden. Häufig ist jedoch der Stoffwechsel gestört und es kommt zu Übergewicht und erhöhten Blutfett- und Blutzuckerwerten. Eine erhöhte Insulinresistenz stört die Zuckerverwertung und ist eine Vorstufe zu Diabetes.

Die Wissenschaftler untersuchten 60 Frauen mit Polyzystischem Ovarialsyndrom. Die Frauen nahmen täglich 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht zu sich. Bei Frauen der Test-Gruppe setzte sich diese Menge zu 35 % aus tierischem Protein, zu 35 % aus Sojaprotein und zu 30 % aus Protein aus Gemüse zusammen. Frauen der Kontroll-Gruppe nahmen 70 % des Proteins aus tierischen Quellen und 30 % des Proteins aus Gemüse zu sich. Zu Beginn und nach 8 Wochen wurden verschiedene Blutwerte und der BMI (*Body Mass Index*, Körpergewicht in Bezug zur Körpergröße) bestimmt.

Nach 8 Wochen konnte bei Frauen aus der Test-Gruppe eine Abnahme des BMI, des Nüchternblutzuckers, der Insulinkonzentration und der Insulinresistenz beobachtet werden. Zudem erhöhte sich die Insulinsensitivität. Die Werte deuten auf eine Verringerung des Körpergewichts und auf eine Verbesserung des Zuckerstoffwechsels hin. Zusätzlich konnte die Konzentration männlicher Hormone (Testosteron), der Triglyceride (Blutfette) und von Malondialdehyd gesenkt werden. Malondialdehyd ist ein Marker für oxidativen, schädigenden Stress und ist bei Diabetikern meist erhöht. Des Weiteren konnten die Konzentrationen von Stickstoffmonoxid und Glutathion, einem Antioxidant, erhöht werden. Stickstoffmonoxid hat sowohl positive als auch negative Effekte im Körper. So senkt es den Blutdruck und fungiert als Botenstoff, kann aber auch antioxidative Effekte im Körper fördern.

Die Studie konnte also zeigen, dass Soja Blutzucker- und Blutfettwerte, das Körpergewicht, die männlichen Hormone und oxidativen Stress positiv beeinflussen kann. Soja steht jedoch auch immer wieder wegen dem hohen Gehalt an Phytoöstrogenen und Antinährstoffen in der Kritik.

Referenzen:

Karamali M, Kashanian M, Alaeinasab S, Asemi Z. The effect of dietary soy intake on weight loss, glycaemic control, lipid profiles and biomarkers of inflammation and oxidative stress in women with polycystic ovary syndrome: a randomised clinical trial. *J Hum Nutr Diet*. February 2018. doi:10.1111/jhn.12545.