

Schützt Soja vor Brustkrebs?

Datum: 30.08.2022

Original Titel:

Dietary isoflavones or isoflavone-rich food intake and breast cancer risk: A meta-analysis of prospective cohort studies

MedWiss - Eine Ernährung, die reich an Sojaprodukten ist, könnte vor Brustkrebs schützen, wie diese Studie zeigte. Allerdings ging mit speziellen sekundären Pflanzenstoffen, den Formononetinen, auch ein erhöhtes Brustkrebsrisiko einher.

Isoflavone zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen. Dies sind Stoffe, die pflanzlichen Lebensmitteln ihre Farbe geben und beispielsweise als Abwehrstoffe gegen Fressfeinde dienen. Es sind etwa 100 000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe bekannt, wobei 5 000 bis 10 000 in der Nahrung des Menschen zu finden sind. Eine Nahrung, die reich an sekundären Pflanzenstoffen ist, gilt als besonders gesund. Studienergebnisse haben speziell für die Isoflavone gezeigt, dass diese das Risiko für Brustkrebs senken könnten. Allerdings zeigen nicht alle Studienergebnisse eine schützende Wirkung der Isoflavone.

Auswertung von 16 Studien zu Isoflavonen und dem Brustkrebsrisiko

Wissenschaftler aus China führten nun eine große Auswertung durch, um eine Antwort auf die Frage zu bekommen, ob Isoflavone vor Brustkrebs schützen. Da Isoflavone in besonders großen Mengen in Sojaprodukten vorkommen, bewerteten die Wissenschaftler auch, ob der Verzehr von Sojaprodukten das Brustkrebsrisiko mindert.

Für ihre Analyse konnten die Forscher auf 16 Studien mit 648 913 Teilnehmern zurückgreifen – von den knapp 650 000 Teilnehmern erkrankten 11 169 im Laufe der Zeit an Brustkrebs. Die Auswertung zeigte, dass ein hoher oder moderater Verzehr von Isoflavonen (bei Vergleich mit niedrigem Verzehr) nicht vor Brustkrebs schützte. Anders verhielt es sich bei den Sojaprodukten. Die Wissenschaftler zeigten, dass Personen mit dem höchsten Verzehr von Sojaprodukten im Vergleich zu den Personen mit dem niedrigsten Verzehr von Sojaprodukten ein niedrigeres Risiko für Brustkrebs aufwiesen. Ein spezielles Isoflavon, das Formononetin, war hingegen bei moderaten Zufuhrmengen mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko verbunden. Formononetin befindet sich vor allem in Rotklee und einigen Hülsenfrüchten wie z. B. der Kichererbse.

Die Studie zeigte somit, dass ein hoher Verzehr von Sojaprodukten vor Brustkrebs schützen, aber ein moderater Verzehr des Isoflavons Formononetin das Risiko hingegen erhöhen könnte.

Referenzen:

Zhao TT, Jin F, Li JG, Xu YY, Dong HT, Liu Q, Xing P, Zhu GL, Xu H, Miao ZF. Dietary isoflavones or isoflavone-rich food intake and breast cancer risk: A meta-analysis of prospective cohort studies. Clin Nutr. 2019 Feb;38(1):136-145. doi: 10.1016/j.clnu.2017.12.006. Epub 2017 Dec 15.