

Internationale conferentie

bevestigt gezonde



Soja en gezondheid – de Japanse traditie

Dr. Yamori (Japan) legde uit dat het traditionele voedingspatroon van de Japanners, waarin soja een belangrijke plaats heeft, samen met hun levensstijl een van de verklaringen is waarom Japan de hoogste levensverwachting ter wereld heeft. De lagere kans van de Japanners op o.a. hartziekten en prostaat- en borstkanker wordt toegeschreven aan hun inname van soja en soja-isoflavonen (plantaardige bestanddelen in soja waarop veel onderzoek wordt verricht omdat ze een positieve invloed zouden hebben op de gezondheid). Dr. Yamori beklemtoonde dat wanneer in de Westerse samenleving meer sojavoeding geconsumeerd zou worden, dit wellicht zou bijdragen tot een langer en gezonder leven.

Soja en de menopauze

Soja-isoflavonen hebben een vergelijkbare chemische structuur als die van het hormoon oestrogeen, waardoor de inname van soja een gunstig effect kan hebben op menopauzale symptomen.

Studies naar de invloed van soja-isoflavonen op opvliegers leverden gemengde resultaten op, alhoewel het blijkt dat naarmate een vrouw vaker opvliegers heeft (meer dan 5 per dag), het gunstig effect verhoogt. Een verklaring voor de gemengde resultaten zou ook kunnen schuilen in het feit dat er bij de verschillende studies werd gewerkt met verschillende hoeveelheden van isoflavonen. Deze problematiek werd toegelicht door Dr. Williamson-Hughes (VS), die de resultaten presenteerde van een recent overzicht van 17 studies naar de invloed van soja-isoflavonen op opvliegers. Uit dat overzicht bleek dat het gunstige effect op opvliegers het grootst was bij de studies waar 15 mg genisteïne (één van de isoflavonen in soja), werd gebruikt.

Soja en zwaarlijvigheid

Gezien de stijgende obesiteitscijfers in de westerse wereld, zou voeding die ons langer een verzadigd gevoel geeft een belangrijke rol kunnen spelen in het terugschroeven van onze voedsel- en calorie-inname en ons op die manier kunnen helpen ons gewicht beter onder controle te houden. Dr. Dye (VK) stelde de resultaten voor van een onderzoek hieromtrent. Uit een studie bij 20 gezonde jonge mannen bleek dat het eten van soja bij het ontbijt en de lunch de voedselinname bij het avondeten en het nuttigen van eventuele snacks later op de avond significant deed dalen. Over de hele dag resulteerde dit in een daling van 144 kcal. De mannen gaven ook aan dat een ontbijt en lunch op basis van soja hen een meer verzadigd gevoel bezorgde dan een ontbijt of lunch zonder soja. Een vermindering van de dagelijkse calorie-inname met 144 kcal per dag kan op jaarbasis resulteren in een gewichtsverlies van zowat 6,8 kg.

Soja en hartziekten

Uit de lagere frequentie van hartziekten bij bevolkingsgroepen die regelmatig soja consumeren, werd afgeleid dat soja een gunstig effect zou kunnen hebben op factoren die de kans op hart- en vaatziekten verhogen. Dr. Kokubo (Japan) bevestigde dit met de resultaten van een studie op 40.000 Japanners die gedurende een periode van 12 jaar werden opgevolgd. Bij vrouwen die meer dan vijf keer per week soja aten, lag de kans op

Tokio 2008

DE GEZONDE EIGENSCHAPPEN VAN SOJA WORDEN STEEDS ALGEMENER ERKEND, NIET IN HET MINST DANKZIJ DE MASSALE ONDERZOEKSINSPANNINGEN VAN DE VOORBIJE JAREN. OM EEN ACTUEEL OVERZICHT VAN DAT ONDERZOEK TE GEVEN, WERD IN NOVEMBER 2008 IN DE JAPANESE HOOFDSTAD TOKIO HET ACHTSTE "INTERNATIONAL SOY SYMPOSIUM ON THE ROLE OF SOY IN HEALTH AND DISEASE" GEORGANISEERD. VOEDINGSDESKUNDIGE LYNNE GARTON GEEFT EEN OVERZICHT VAN DE BIJDRAGEN OP DEZE CONFERENTIE EN VAN DE RECENTSTE STUDIES DIE DE GEZONDE KRACHT VAN SOJA BLIJVEN BEVESTIGEN.



eigenschappen van soja

een hartaanval 45 % lager en de kans op een hartaanval met dodelijke afloop zelfs 69 % lager in vergelijking met vrouwen die slechts 0 tot 2 porties soja per week aten.

Een van de verklaringen voor het gunstige effect van soja op onze cardiovasculaire gezondheid is dat soja een cholesterolverlagende werking heeft. Dr. Krul (VS) stelde een analyse voor die rekening hield met de bevindingen van 45 studies naar het cholesterolverlagend effect van soja-eiwitten. Uit de resultaten van die analyse blijkt dat het inbouwen van soja-eiwitten in een voedingspatroon resulteert in een verlaging met 4 % van de totale cholesterol en een daling met 5 % van de LDL-cholesterol (de 'slechte' cholesterol).

De mythes rond soja ontkrachten

Uit de presentaties op het symposium bleek dat soja geen negatieve invloed heeft op de hormonale status en evenmin op de gezondheid.

Drie studies onderzochten het effect van isoflavonen uit soja op de mannelijke vruchtbaarheidshormonen en de mannelijke vruchtbaarheid. Dr. Hamilton-Reeves (VS) stelde de resultaten voor van 32 studies naar de effecten van eiwitten en isoflavonen uit soja op mannelijke vruchtbaarheidshormonen zoals testosteron en vrij testosteron. Voor geen enkel hormoon werden er significante effecten van de soja-eiwitten of soja-isoflavonen vastgesteld.

Dr. Serafini (Italië) onderzocht het effect van verschillende doses soja-isoflavonen (160mg, 320mg of 480mg/dag) op de vorming van sperma bij gezonde mannen. Er werden geen significante verschillen in het zaadvolume, de spermacentratie, de spermatelling of de motiliteit (beweeglijkheid) van de spermacellen vastge-

steld. Deze bevindingen werden bevestigd door het onderzoek van Dr. Duncan (Canada).

Ook de veiligheid van soja met betrekking tot borstkanker werd besproken. Bevolkingsgroepen die regelmatig soja consumeren, lijken een kleinere kans op borstkanker te hebben. Dit leidde tot de hypothese dat soja het risico op borstkanker kan verkleinen en ook de prognose van borstkankerpatiënten kan verbeteren. Professor Shu (VS) voerde bewijzen aan dat de consumptie van soja-voeding veilig is en zelfs gunstige effecten heeft op de gezondheid van patiënten die borstkanker overleven. In de 'Shanghai Breast Cancer Survival Study' werden meer dan 5000 borstkankerpatiënten gedurende 26 maanden opgevolgd. Tijdens die periode bleek dat de inname van sojavoeding een gunstig effect had: bij de groep vrouwen die per dag de grootste hoeveelheid soja-eiwitten innam, lag de kans op overlijden 24 % lager dan bij vrouwen in de groep met de laagste soja-inname. De kans op overlijden door borstkanker was in de eerste groep 33 % lager dan in de tweede. Bovendien leek er voor wat betreft het overleven van borstkanker geen nadelige wisselwerking op te treden tussen sojavoeding en Tamoxifen (een vaak gebruikt geneesmiddel bij de behandeling van borstkanker). Professor Shu gaf nog mee dat hoewel de inname van soja tijdens de eerste 26 maanden na de diagnose veilig en zelfs gunstig is voor patiënten die borstkanker overleven, er nog verder onderzoek en opvolging nodig is voor de periode na 26 maanden.

Conclusies

Een gezonde voeding is van cruciaal belang voor een actieve en gezonde levensstijl. Het inlassen van sojaproducten in ons voedingspatroon kan hieraan bijdragen. De presentaties op het achtste "International Symposium on the Role of Soy" bevestigden nogmaals de gezonde eigenschappen van soja en tonen aan dat soja perfect veilig is.

Lynne Garton

Voedingsdeskundige en gezondheidsjournaliste

Kernpunten en voedingsaanbevelingen

- Bevolkingsgroepen bij wie sojavoeding deel uitmaakt van het traditionele voedingspatroon, lijken een lager risico te hebben op o.a. hartziekten.
- Bij een inname van ongeveer 25 g per dag hebben soja-eiwitten een cholesterolverlagende werking. 3 à 4 porties sojavoeding per dag volstaan voor 25 g soja-eiwitten.
- De gezonde eigenschappen van soja worden toegeschreven aan het uitstekend nutritioneel profiel van soja en aan de aanwezigheid van isoflavonen.
- De consumptie van meer dan 15 mg genisteïne per dag blijkt een gunstig effect te hebben op opvliegers. 15 mg genisteïne kan bereikt worden door inname van 2 à 3 porties sojavoeding per dag.
- Het eten van sojaproducten bij het ontbijt of de lunch, o.a. sojamelk, sojayoghurt, sojadesserts, sojagehakt en tofu, zorgt langere tijd voor een verzadigd gevoel, vermindert de voedsel- en calorie-inname, en draagt bij aan het behoud van een gezond gewicht.
- Sojavoeding heeft geen ongunstige effecten op de mannelijke vruchtbaarheidshormonen of vruchtbaarheid, en blijkt veilig voor borstkankerpatiënten.