



Soja – gesund oder schädlich?

Die Sojabohne ist ein sehr nährstoffreiches Lebensmittel. Sie liefert hochwertiges Eiweiß und zahlreiche Vitalstoffe. Der Vorwurf, Soja wäre kein natürliches Nahrungsmittel, würde auch auf andere Nahrungsmittel zutreffen. Beispiele:

- Milch wird hoch erhitzt:, z.B. homogenisierte, pasteurisiert
- Korn wird von Maschinen geerntet, verarbeitet, maschinell in seine Bestandteile zerlegt
- Weizen ist seit vielen Jahrzehnten überzüchtet (Weißmehl)

Gen-Soja

Sojaprodukte die in Form von Sojamilch, Tofu , Sojajoghurt, Tempeh etc. auf dem Markt sind, werden – zumindest in der EU – nicht einmal in konventioneller Qualität aus Gen-Soja hergestellt . Gen-Soja wird indirekt von Fleischessern und Milchtrinkern verspeist, die ihre Lebensmittel in konventioneller Qualität einkaufen. Denn ein Großteil der Gen-Soja-Ernte aus Übersee landet als Viehfutter in der Massentierhaltung der Industrienationen und so auch in Deutschland und anderen EU-Länder,

Regenwaldrodung

Von der Sojabohnenernte werden nur Bruchteile direkt zu Lebensmitteln verarbeitet. Der große Rest der Sojaernte wird für Viehfutter und Sojaöl verwendet (USA als Speiseöl, Margarine). Aber auch in der Industrie und zur Herstellung von Bio-Diesel ist es im Einsatz.

Für die Produktion von einem Kilogramm Fleisch oder Käse ist ein Vielfaches an Futtermitteln erforderlich, so dass derjenige, der das Sojaprodukt direkt verspeist, viel weniger Soja benötigt als jener, der tierische Produkte isst.

Allergien

Es ist für ein Lebensmittel nichts Besonderes, wenn manche Menschen darauf mit Allergien reagieren. Zu den stärksten "Nahrungsmittel-Allergenen" gehören die Milch, Erdnüsse, Eier, Fisch, Meeresfrüchte, Gluten, Sellerie, Nüsse und andere.

Wenn Sie eine Sojaallergie haben (ob primär oder sekundär), dann meiden Sie Sojaprodukte natürlich.

Schilddrüse

Die in Soja enthaltenen Goitrogene sind äußerst gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe. Man nennt sie im Falle der Sojabohne auch Isoflavone. Eine sojahaltige vegane Ernährung kann sogar zu einer gesünderen Schilddrüse führen.

Östrogene

Isoflavone sind Phyto-„Östrogene“ und werden auch als Goitrogene bezeichnet. Eine Brustkrebsgefahr (bei entsprechender Veranlagung) ist laut Studien nur dann gegeben, wenn Frauen regelmäßig größere Mengen Sojaproteinisolate oder -konzentrate essen. Es gibt auch

Studien, in denen die Gabe von Isoflavonen und Sojaproteinisolaten eine Brustkrebsschützende Wirkung gezeigt hat.

Thrombosen

Soja enthält Lektine. Hämagglutinin ist ein solches Lektin. Lektine werden beim Einweichen und anschließenden Kochen und somit auch bei der Herstellung von Tofu, Sojamilch und ähnlichen Produkten zu einem großen Teil neutralisiert.

Es gibt auch genügend Hinweise darauf, dass diese sekundären Pflanzenstoffe gesundheitliche Vorteile haben, z. B. sich günstig auf den Darm auswirken und vor Krebs schützen.

Calciumaufnahme (Nierensteine)

Soja enthält – wie übrigens viele andere Lebensmittel auch – Oxalsäure. Die Oxalsäuremenge in Tofu ist – abhängig von der Sorte – niedriger als im Kaffee, in Kartoffeln, Rote Beten, Süßkartoffeln, Mangold, Spinat, Weizenkleie und vielen anderen Lebensmitteln.

Zahlreiche Studien zeigen, dass Sojaprodukte die Knochen eher stärken und vor Osteoporose schützen. Dass es ferner weniger die Oxalsäure ist, die zu Nierensteinen führt

Mineralstoffaufnahme

Phytinsäure hat positive Eigenschaften auf die Gesundheit. Sie wirkt beispielsweise antioxidativ, krebshemmend und knochenstärkend.

Phytinsäure findet sich überdies in der rohen Sojabohne in kleineren Mengen als z. B. in Leinsamen und in ähnlichen Mengen wie z. B. in Erdnüssen. Niemand aber isst rohe Sojabohnen.

Die Phytinsäuremenge wird nun bereits durch das Einweichen der Sojabohnen vor der Weiterverarbeitung zu Sojamilch und Tofu reduziert, so dass Tofu oder auch Tempeh nur noch einen Teil des einstigen Phytinsäuregehaltes aufweisen. Die Restmengen führen dann zu den o. g. positiven Eigenschaften.

Magen-Darm-Probleme (Protease- und Trypsin-Inhibitoren)

Sie hemmen die Funktion der eiweißverdauenden Enzyme (Proteasen und Trypsin). Deshalb gilt Sojaprotein auch als schwer verdaulich. Es soll zu Magenfunktionsstörungen, Fäulnis- und Giftbildung im Darm, chronischer Vergiftung des Blutes und der Lymphe, Überlastung der Bauchspeicheldrüse (Diabetes) und Krebs führen.

Auch hier verfügt man ausschließlich über Belege aus Tierversuchen, in denen überdimensioniert hohe Dosierungen vorgenommen wurden.

Manche Menschen vertragen Sojaprodukte nun tatsächlich nicht. Viele Menschen, die von Milchprodukten Verdauungsbeschwerden bekamen, sind erfolgreich auf Sojaprodukte umgestiegen und erfreuen sich erst jetzt einer guten Gesundheit. Daher wird in klinischen Studien mit Sojaprodukten auch so gut wie nie etwas von Nebenwirkungen in Form von Verdauungsproblemen berichtet. Das liegt daran, dass auch Enzym-Inhibitoren beim Erhitzen zum großen Teil neutralisiert werden. Im Gegenteil, inzwischen heißt es, dass Enzym-Inhibitoren, antioxidativ und krebsschützend wirken.

Saponine

Sie stören, behindern oder blockieren die Fettverdauung und schädigen die Darmschleimhaut (mit chronischer Vergiftung des Blutes und der Lymphe, sowie Darmkrebs als Folge, wenn man Saponine in isolierter Form und in hohen Dosen Labortieren gibt.

Saponine haben bei normalem Verzehr jedoch eine krebsschützende Wirkung, helfen beim Abnehmen, wirken antioxidativ und auch positiv auf den Blutzuckerspiegel – um nur ein paar der positiven Eigenschaften aufzuführen.

Herstellungsverfahren (Krebs)Behauptung

Die modernen, industriell gewonnenen Sojaprodukte weisen durch die Herstellungsverfahren produktionsbedingte Karzinogene und andere schädliche Substanzen auf, wie z. B. den Geschmacksverstärker Glutamat, der die Nerven schädigt.

Möglicherweise sind krebserzeugende Stoffe, z. B. Hexan, Nitrosamine und Lysinoalanin in US-amerikanischen Sojaprodukten enthalten oder könnten bei der Herstellung von TVP (texturiertem Sojaprotein, z. B. Sojaschnitzel und Sojagranulat) entstehen bzw. verwendet werden. In Tofu, Sojamilch, Sojacreme, Sojajoghurt etc. sind diese Stoffe jedoch nicht vorhanden.

Glutamat könnte – wie auch in vielen anderen Fertigprodukten – in herkömmlicher Tofuwurst, Tofuaufschnitt o. ä. enthalten sein. In Bio-Tofuprodukten ist kein Geschmacksverstärker in Form von Mononatriumglutamat o. ä. Verbindungen enthalten – und selbst wenn, so könnte es jeder auf der Zutatenliste entlarven und das entsprechende Produkt im Supermarktregal stehen lassen.

Lediglich Sojasauce enthält Glutamat, das jedoch nicht zugesetzt ist, sondern infolge des monatelangen Fermentations- und Reifeprozesses natürlicherweise entsteht.

Aluminiumgehalt

In Sojamilch fand man 0,65 mg Aluminium pro Kilogramm und damit fast so wenig wie in Sahnejoghurt mit 0,5 mg. Andere Lebensmittel wie Fisch, Meeresfrüchte, Getreide und viele Gemüse lieferten deutlich mehr Aluminium als das Sojaprodukt.

Kakao ist ein aluminiumreiches Lebensmittel mit ca. 100 mg pro Kilogramm. Doch verzehrt man den Kakao nicht 100-Gramm-weise. Auch hat der Kakao so viele gesundheitlich wunderbare Eigenschaften, dass man davon ausgehen kann, dass all seine anderen Stoffe eine mögliche Schädigung des Aluminiums kompensieren.

Darüber hinaus wird Aluminium insbesondere dann im Körper eingelagert, wenn der betreffende Mensch nicht gut mit Mineralstoffen (Magnesium) und Spurenelementen (Silicium) versorgt ist.

Insektizide

Sojaisoflavone sind Bestandteile von Insektiziden, die beim kommerziellen Soja-Anbau verwendet werden, denn die Aufgabe vieler sekundärer Pflanzenstoffe ist der Schutz der Pflanze vor Insekten.

Vitamin-B12-Analoga

Analoga sind nicht-bioverfügbare Vitamin-B12-Formen, die sich an die Vitamin-B12-Rezeptoren heften, ohne dort jedoch wie Vitamin B12 zu wirken.

Die Sojabohne enthält jedoch keine Vitamin-B12-Analoga, genauso wenig wie andere Hülsenfrüchte.

Cholesterin

Seit den 1960er-Jahren ist bekannt, dass Cholesterin vom Körper selbst hergestellt werden kann und daher nicht als essenziell gilt. Die Ernährung spielt hier eine geringere Rolle.

Prostatakrebs

Dreißig Studien wurden dazu analysiert. Der Verzehr von unfermentierten Sojaprodukten führte zu einem reduzierten Prostatakrebsrisiko.

schlechte Öko-Bilanz CO₂-Bilanz pro Kilogramm

Tofu-Wiener von Taifun	0,79 Kilo CO ₂
Rindfleisch	13,3 Kilo CO ₂
Mischbrot	0,75 Kilo CO ₂
Äpfel	0,5 Kilo CO ₂
Tomaten	0,2 Kilo CO ₂

Die Öko-Bilanz von Sojaprodukten ist also keineswegs schlecht. Sie ist sogar sehr gut - vor allem, wenn man bedenkt, wie nährstoffreich sie sind.

machtgierige Sojaindustrie

Interessant ist, dass im Zusammenhang mit der "an kommerziellen Profit-Interessen orientierten Propaganda für Soja" von "Lug und Betrug, von Macht und Habgier, Korruption und Opportunismus in Wirtschaft und Wissenschaft" sowie von einer "raffinierten, perfiden und skrupellosen Marketing-Strategie der gigantischen US-Nahrungsmittelindustrie" die Rede ist.

Natürlich lässt sich nicht leugnen, dass auch die Sojaindustrie an Profit denkt – genauso wie jede andere Industrie ebenfalls, z. B. die Fleisch- und Milchindustrie, die überdies deutlich aggressiver in der Öffentlichkeit agiert. Denn wie oft sehen Sie Werbung für Tofu & Co? Und wie oft sehen Sie Werbung für Joghurt, Dickmilch, Wurst etc.? Als perfide und skrupellos kann außerdem ganz besonders die Massentierhaltung bezeichnet werden.

Fazit

Soja ist – wenn es in Form vollwertiger Sojalebensmittel und nicht im Übermaß gegessen wird – weder gesundheitsschädigend noch krebsauslösend. Soja macht weder unfruchtbar noch sind Lebensmittel aus Soja schwer verdaulich. Genauso wenig wird für den geringen Sojaanteil einer pflanzenbasierten Ernährung die Umwelt zerstört. Im Gegenteil. Die Sojabohne ist ein sehr nährstoffreiches Lebensmittel. Sie liefert hochwertiges Eiweiß, zahlreiche Vitalstoffe und hat positive Auswirkung auf unsere Gesundheit.

Gesunder Verzehr von Soja

1. möglichst naturbelassene Produkte von hochwertigen Herstellern
2. Bio-Qualität – idealerweise aus deutschen oder österreichischen Sojabohnen
3. täglich 100 g Tofu und z. B. 200 ml Sojamilch, für eine erwachsene Person kein Problem.
4. keine Säuglingsnahrung
5. Sojaproteinisolate und texturiertes Soja (z. B. Sojaschnetzel, Sojagranulat) sind meist nicht empfehlenswert.
6. Nahrungsergänzungen mit hochkonzentrierten und isolierten Sojaisoflavonen sind nicht empfehlenswert.

Sollten Sie hierzu Fragen haben, melden Sie sich bitte.