



ensa

Fakten und Märchen über Soja



ENSA Insights:

Soja und die herz-kreislauf-gesundheit

Herz-Kreislauf-Gesundheit

Unser Lebensstil und die Gene beeinflussen die Gesundheit unseres Herzens und unserer Blutgefäße sowohl positiv als auch negativ. Die Risikofaktoren, die von unserem genetischen Hintergrund vorgegeben werden (z. B. das Älterwerden und unser Geschlecht), können wir nicht beeinflussen. Zum Glück können wir jedoch viele andere Risikofaktoren ganz einfach dadurch kontrollieren, dass wir darauf achten, was wir essen und trinken und dass wir unseren Lebensstil positiv gestalten. Damit unser Herz gesund bleibt, sollten wir nicht rauchen, lernen unseren Blutdruck und den Cholesterinspiegel zu kontrollieren, den Blutzucker (wenn nötig) senken, körperlich aktiv sein und ein gesundes Körpergewicht halten.

Wenn verschiedene Risikofaktoren zusammentreffen, kann sich das Gesamtrisiko durch diesen kumulativen Effekt erhöhen, auch wenn jeder Risikofaktor für sich gesehen nur leicht ansteigt. Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind im Jahr 2005 17,5 Mio. Menschen weltweit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen gestorben – das ist fast ein Drittel aller Todesfälle weltweit. Jedes Jahr sterben in Europa über 4,35 Mio. Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das entspricht fast der Hälfte (49 Prozent) aller Todesfälle in Europa. Das bedeutet, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen für mehr Todesfälle verantwortlich sind als jede andere Krankheit. Die wirtschaftlichen und sozialen Folgen sind enorm. Die durchschnittlichen Kosten, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen dem Gesundheitswesen verursachen, belaufen sich nach den Zahlen von 2005 auf 230 Euro pro Bürger der Europäischen Union sowie auf 268,8 Mio. verlorene Arbeitstage.

Soja passt hervorragend in eine gesunde, ausgewogene Ernährung

Um den Cholesterinspiegel zu kontrollieren, wird eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit wenig gesättigten Fettsäuren und Cholesterin und vielen mehrfach ungesättigten Fettsäuren empfohlen. Sojaprodukte sind vegetarisch und enthalten daher von Natur aus kein Cholesterin. Ihre Fettsäurezusammensetzung fördert die Gesundheit unseres Herzens: wenig gesättigte Fettsäuren, dafür aber reich an ungesättigten Fettsäuren (darunter Omega 3 und Omega 6-Fettsäuren).

Sojaweiß und Cholesterin

Die US Behörde für Nahrungs- und Arzneimittel (Food and Drug Administration, FDA) sowie die „Gemeinsame Initiative zur Angabe von gesundheitsbezogenen Daten“ (Joint Health Claim Initiative, JHCI) des Vereinigten Königreichs haben den Effekt von Sojaweiß auf den Serum-Cholesterinspiegel untersucht und sind zu dem Ergebnis gekommen, dass es einen wissenschaftlichen Nachweis dafür gibt, **dass das Sojaweiß einen konsistenten, klinisch signifikanten Effekt auf das Blutbild insgesamt sowie den LDL Spiegel („schlechtes“ Cholesterin) hat.** Studien haben eine Senkung sowohl des LDL als auch des Gesamt-Cholesterinspiegels eindeutig belegt. Der positive Effekt ist bei Menschen mit einem hohen Cholesterinspiegel am größten. Bei Menschen mit einem normalen Cholesterinspiegel tritt der positive Effekt weniger stark auf. Insbesondere dieser cholesterinsenkende Effekt von Soja wurde 1999 von der FDA und 2002 von der JHCI offiziell bestätigt:

Eine tägliche Aufnahme von 25 Gramm Sojaweiß als Teil einer Ernährung mit wenig gesättigten Fettsäuren und Cholesterin kann den Cholesterinspiegel senken.

Der Verzehr von 3 Portionen täglich, z. B. ein Glas Sojadrink zum Frühstück oder zum Müsli, Tofu zum Mittagessen und eine Soja Joghurtalternative oder ein anderes Sojadessert zwischendurch, liefert etwa 25 g an Sojaweiß, proximately 25g of soy protein.

Die ENSA vertritt die Interessen der **Produzenten natürlicher Sojalebensmittel in Europa**. Die Bezeichnung „natürlich“ bezieht sich auf das von den ENSA-Mitgliedern eingesetzte Herstellungsverfahren die aus ganze Sojabohnen verarbeitet werden, ohne den Einsatz von gentechnisch veränderten Stoffen.



