



ensa

Fakten und Märchen
über Soja



Frauengesundheit:

Soja während der Wechseljahre

Die Wechseljahre beginnen üblicherweise ab einem Alter von 45 Jahren. Der genaue Zeitpunkt ist jedoch von Frau zu Frau unterschiedlich. Dieser natürliche Vorgang geht mit hormonellen Veränderungen einher, die das Ende der Fruchtbarkeit bedeuten. Bei den meisten Frauen fällt die Menstruation in einem Alter von ca. 51 Jahren endgültig aus. Die Übergangszeit ist oft durch eine sehr unregelmäßig auftretende Periode, Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen gekennzeichnet. Darüber hinaus sind Stimmungsschwankungen, Kopf und Gelenkschmerzen sowie geringeres sexuelles Verlangen möglich.

Die typischen Zeichen der Menopause sind jedoch Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen. Hitzewallungen entstehen durch einen Anstieg der Körpertemperatur, und mit Schwitzen reagiert der Körper, um seine Temperatur abzusenken. Acht von zehn Frauen bezeichnen die Symptome der Menopause als unangenehm, und jede dritte Frau gibt an, dass diese Veränderung ihren Alltag erheblich beeinträchtigt. Einige Frauen entwickeln ein oder zweimal täglich Hitzewallungen, andere wiederum sogar zehnmal – diese Zahl ist von Frau zu Frau unterschiedlich.

Herzgesundheit

Aufgrund des geringeren Östrogenspiegels ist das Risiko von Herzerkrankungen bei Frauen nach der Menopause höher. In vielen Fällen wird ein hoher Cholesterinspiegel festgestellt, der ebenfalls zu einem erhöhten Risiko von kardiovaskulären Problemen beiträgt.

Knochengesundheit

Östrogen wirkt sich außerdem positiv auf die Knochengesundheit aus, da es den Knochenabbau verlangsamt. Nimmt die Östrogenproduktion während der Menopause ab, ist das Gleichgewicht zwischen Knochenbildung und abbau gestört, und die Knochen können brüchig werden.

Einige wichtige Tipps für Frauen: Versuchen Sie, Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun durch regelmäßige Bewegung, genügend Zeit für Erholung und eine ausgewogene Ernährung. Während der Menopause können Sojalebensmittel als Teil eines ausgewogenen Speiseplans besonders vorteilhaft sein.

Was können sojalebensmittel für sie bewirken?

Linderung des unwohlseins während der menopause

Soja enthält natürliche Pflanzenbestandteile, die Soja-Isoflavone. Diese können für Frauen, die an Hitzewallungen leiden, vor allem für jene, bei denen diese täglich fünfmal oder öfter auftreten, spezielle Vorteile bieten. Den meisten Studien zufolge können Häufigkeit und Stärke der Hitzewallungen durch die tägliche Aufnahme von rund 50mg Isoflavonen über einen Zeitraum von 12 Wochen verringert werden. Um eine bestmögliche Wirkung zu erzielen, sollten Sie den Verzehr von isoflavonhaltigen Sojalebensmitteln auf den gesamten Tag verteilen, anstatt einmalig eine große Portion zu sich zu nehmen. Beispielsweise ist durch den Verzehr von 2 Sojaprodukten für die tägliche Isoflavonaufnahme gesorgt. Versuchen Sie daher, Sojalebensmittel in Ihren täglichen Speiseplan zu integrieren.

Erhaltung der herzgesundheit

Der Genuss von Sojalebensmitteln als Teil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung kann eine maßgebliche Rolle für die Verringerung des Cholesterinspiegels im Blut spielen. Aufgrund ihres pflanzlichen Ursprungs enthalten Sojalebensmittel kein Cho-





ensa



lesterin. Darüber hinaus enthält Soja nur wenig gesättigte Fettsäuren, dafür aber mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die sich ebenfalls positiv auf die Herzgesundheit auswirken. Zudem besagt eine genehmigte gesundheitsbezogene Angabe, dass die tägliche Aufnahme von mindestens 25 g Sojaprotein im Rahmen einer Ernährung mit einem geringen Anteil an gesättigten Fetten und Cholesterin zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen kann. Diese Menge an Sojaprotein kann durch den täglichen Verzehr von 3-4 Portionen Sojaprodukten aufgenommen werden. Hierfür steht eine Reihe von Sojabewusstseinsmitteln zur Verfügung, etwa Sojadrinks, Sojadeserts, Sojaburger...

Starke Knochen

Die Erhaltung der Knochengesundheit während der Menopause ist ebenfalls ein wesentlicher Aspekt. Zahlreiche Studien haben ergeben, dass Soja-Isoflavone die Knochendichte positiv beeinflussen. Soja verzögert wirksam den Knochenabbau und regt gleichzeitig den Knochenaufbau an. Kalziumreiche Sojaprodukte sollten bevorzugt werden, da auch Kalzium für die Knochengesundheit wichtig ist.

In Sojabewusstseinsmitteln enthaltenes Eiweiß trägt darüber hinaus zur täglichen Eiweißaufnahme bei. Studien belegen, dass sowohl Bewegung als auch die Aufnahme von Eiweiß durch die Ernährung zur Erhaltung der Muskelmasse beiträgt, was wiederum den Schutz der Knochen bewirkt.

Schon gewusst?

- 🍱 In Asien erleiden höchstens zwei von zehn Frauen Hitzewallungen, in den westlichen Ländern hingegen sind es sieben bis acht.
- 🍱 Die Häufigkeit des Auftretens von Osteoporose ist bei asiatischen Frauen geringer als bei Frauen aus westlichen Ländern.
- 🍱 Sojabewusstseinsmittel lassen sich zu jeder Tageszeit leicht in den Speiseplan integrieren: zusammen mit Frühstückscerealien, beim Kochen, als Dessert oder als Snack.

Weitere Tipps

Gesundes Gewicht

Übergewicht erhöht das Risiko von Herzerkrankungen, Diabetes und Krebs. Einigen Frauen fällt es während der Menopause schwerer, ihr Gewicht unter Kontrolle zu halten. Eine ausgewogene Ernährung, kombiniert mit Bewegung, ist empfehlenswert, um ein gesundes Gewicht beizubehalten.

Bewegung

Bewegung ist wichtig für die Knochen- und Herzgesundheit. Ein belebender, 30-minütiger Spaziergang (eventuell auch unterteilt in drei 10-Minuten-Spaziergänge) kann die Fitness, das allgemeine Wohlbefinden und die Knochengesundheit verbessern.

Schlaf

Viele Frauen schlafen während der Menopause schlecht. Eine gute Belüftung des Schlafzimmers sowie Schlafkleidung aus Baumwolle kann ihre Schlafqualität verbessern.

Entspannung

Stress kann Hitzewallungen auslösen. Lernen Sie, sich zu entspannen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen: Gönnen Sie sich ausgiebige Bäder, Massagen, Zeit zum Lesen oder Musikhören, praktizieren Sie Yoga...

Interessiert? Wenn Sie weitere Informationen oder Referenzmaterial wünschen, dann lesen Sie unter www.ensa-eu.org nach oder kontaktieren Sie uns unter secretariat@ensa-eu.org

