

GEZONDHEIDSVORDELEN SOJA

STEEDS DUIDELIJKER

Afgelopen voorjaar vond in Bangkok een internationaal symposium over soja plaats.

De nieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen passeerden de revue. Vooral de onderzoeksresultaten op cardiovasculair gebied waren overtuigend.

Impressie van een congres over de invloed van soja op de gezondheid en de preventie van ziekten, 7-9 maart 2007 in Bangkok, Thailand. Dit was de zevende editie in de reeks internationale symposia over soja en het eerste dat in Azië werd gehouden.



Behalve een goede voedingswaarde heeft soja ook een belangrijke gezondheidswaarde.

Op het zevende internationale symposium over soja kwamen wetenschappers uit alle delen van de wereld bijeen om de invloed van soja op de gezondheid en de preventie van ziekten te bespreken. De algemene teneur in de Thaise hoofdstad was dat soja een belangrijk onderdeel vormt van een gezond voedingspatroon voor jong en oud. De belangrijkste onderzoeksresultaten werden geboekt op cardiovasculair gebied, bij kanker, osteoporose en klachten die samenhangen met de menopauze.

CARDIOVASCULAIR

Dr. M. Messina uit de Verenigde Staten nam de aftrap van het symposium met de evaluatie van een onderzoek van de American Heart Association (AHA). In dit onderzoek kwam naar voren dat het effect van soja op het LDL-cholesterolgehalte kleiner was dan eerder was gesuggereerd. Zo zou 25 gram soja-eiwit het gehalte met 'maar' 3 tot 5 procent verminderen. Niettemin benadrukte Messina het enorme gezondheidsbelang van soja: "Een 3 tot 5 procent lager LDL-cholesterolgehalte betekent een groot en belangrijk gezondheidsvoordeel voor de maatschappij. Het *British Medical Journal* maakte eerder al melding van het feit dat een verlaging van het LDL-cholesterolgehalte met 1 procent het risico op een coronaire hartziekte met 2 tot 4 procent vermindert. Dit betekent dat een verlaging van het LDL-cholesterolgehalte met 3 procent door soja leidt tot ongeveer 10 procent minder risico op een coronaire hartziekte. Dat is bijzonder indrukwekkend voor een voedingsmiddel."

Deze conclusie van Messina werd beaamd door dr.

S. Ho uit Hongkong tijdens haar presentatie: "Soja is geen geneesmiddel, maar een voedingsmiddel. Daarom is deze verlaging van het risico op een coronaire hartziekte van grote betekenis." Ze voegde eraan toe dat dit positieve gezondheidseffect waarschijnlijk nog groter is wanneer soja gebruikt wordt als vervanging van voeding met veel verzadigde vetten.

In de discussie die op Ho's sessie volgde, werd de relevante vraag gesteld of ook kleinere hoeveelheden soja-eiwit per dag (minder dan 25 gram) een gunstig effect hebben op het LDL-cholesterolgehalte. Dergelijke kleine innames zijn immers vrij eenvoudig in te passen in het dagelijkse voedingspatroon. Ho concludeerde uit diverse onderzoeken dat inderdaad ook deze kleinere hoeveelheden al een LDL-cholesterolverlagend effect hebben.

Op een ander cardiovasculair aspect – de elasticiteit van de bloedvaten – werd de aandacht gevestigd door dr. P. Nestel uit Australië. Afgenomen elasticiteit van de bloedvaten leidt tot stijve bloedvaten en daarmee tot een hoger risico op coronaire hartziekten. Soja, en in het bijzonder de isoflavonen daarin, voorkómen of verminderen deze stijfheid en dus ook het risico op hartziekten.



De leeftijd waarop een meisje soja gebruikt, kan cruciaal zijn voor het preventieve effect tegen borstkanker.

Professor K. Setchell uit de Verenigde Staten heeft deze isoflavonen ook nog geïsoleerd onder de loep genomen, dat wil zeggen los van de aanwezigheid van de soja-eiwitten. Zijn conclusie was dat de isoflavonen zowel het LDL-cholesterolgehalte verlaagden als de slagaderlijke elasticiteit verbeterden. Setchell sloot het cardiovasculaire deel van het symposium af: "Het grote voordeel van soja ligt op het gebied van de preventie van ziekten. Het is niet realistisch te verwachten dat met soja een ernstige vaatziekte te genezen is, maar met soja kunnen in een eerder stadium wel lichamelijke veranderingen worden voorkómen die leiden tot hart- en vaatziekten."

KANKER

Naar de relatie tussen sojagebruik door volwassenen en het veronderstelde lagere risico op borstkanker is zo'n vijftien jaar onderzoek gedaan, maar zonder eenduidig resultaat. Dr. Messina en na hem ook dr. G. Maskarinec zetten hier echter een positieve hypothese tegenover. Deze hypothese luidt dat wanneer vrouwen reeds op jonge leeftijd soja gebruiken, het risico op borstkanker afneemt. Zo is er een onderzoek dat laat zien dat vrouwen die van hun dertiende tot hun vijftiende levensjaar veel soja gebruikten, 50 procent minder kans op borstkanker hadden. Een mechanisme dat hierachter zou kunnen zitten, is dat gezwollen in de borst door een van de isoflavonen uit soja (genisteïne) kunnen uitgroeien tot een type dat zich minder snel uitzaait. Maskarinec was dan ook hoopvol gestemd: "De leeftijd waarop je soja gebruikt kan wel eens cruciaal zijn voor het preventieve effect tegen borstkanker."

Vergeleken met borstkanker staat het onderzoek naar het verband tussen soja(gebruik) en prostaatkanker nog in de kinderschoenen. Toch kon de Amerikaanse professor M. Kurzer een aantal interessante onderzoeken opsommen. Zo is gebleken dat prostaatkanker historisch gezien weinig voorkomt bij Aziaten, die relatief veel soja gebruiken. Wanneer zij echter emigre-

ren naar de Verenigde Staten en een ander voedingspatroon aannemen, blijken zij vaker prostaatkanker te krijgen. Een recent onderzoek van Kurzer onder oudere mannen met een verhoogd risico op prostaatkanker toonde aan dat mannen die een supplement van 40 gram soja-eiwit hadden gebruikt, significant minder vaak prostaatkanker kregen. Er zijn dus verschillende aanwijzingen dat de inname van soja het risico op prostaatkanker vermindert.

OSTEOPOROSE EN MENOPAUZE

Er zijn tal van onderzoeken die de voordelen van soja voor de botten aantonen. De Chinese dr. Yu-Tang Gao presenteerde de Shanghai Women's Health Study, een omvangrijk cohortonderzoek onder 24.403 postmenopauzale vrouwen. Dit onderzoek liet een significant in-vers verband zien tussen soja en het risico op botbreuken bij postmenopauzale vrouwen, zeker in de eerste jaren na de menopauze.

Op de menopauze zelf werd in een aparte sessie ingegaan. Het bekendste symptoom van de menopauze is de opvliegging. De helft van de vrouwen heeft daar last van in de menopauze. Het feit dat opvlieggingen bij Japanse en Chinese vrouwen opvallend weinig voorkomen, heeft geleid tot onderzoeken naar de rol van soja. De Britse dr. A. Cassidy besprak onderzoek waarin werd aangetoond dat met isoflavonensupplementen het aantal opvlieggingen bij vrouwen kan worden teruggebracht, vooral bij vrouwen met frequente opvlieggingen.

Zo werden de gezondheidsvoordelen van soja op dit wetenschappelijke symposium nóg duidelijker. Al minder dan 25 gram soja-eiwit per dag verlaagt het LDL-cholesterolgehalte en soja verbetert de elasticiteit van de bloedvaten. Verder zijn er aanwijzingen dat het gebruik van soja op jonge leeftijd de kans op borstkanker vermindert en dat soja het risico op prostaatkanker vermindert, de kans op botbreuken bij postmenopauzale vrouwen verkleint en de symptomen van de menopauze kan verzachten. Behalve voedingswaarde blijkt soja dus ook gezondheidswaarde te hebben.

Paul Poley

LITERATUUR

- Anderson, J.W., Johnstone, B.M., Cook-Newell, M.E. Meta-analysis of the effects of soy protein intake on serum lipids. *New England Journal of Medicine* 1995; 333 (5): 276-282.
- Sacks, F.M., e.a. Soy protein, isoflavones, and cardiovascular health: an American Heart Association Science Advisory for professionals from the Nutrition Committee. *Circulation* 2006; 113 (7): 1034-1044.
- Reynolds, K., e.a. A meta-analysis of the effect of soy protein supplementation on serum lipids. *American Journal of Cardiology* 2006; 98 (5): 633-640.
- Weggemans, R.M., Trautwein, E.A. Relation between soy-associated isoflavones and LDL and HDL cholesterol concentrations in humans: a meta-analysis. *European Journal of Clinical Nutrition* 2003; 57 (8): 940-946.