

LIFEMAX

17.6.2009

RATGEBER: Ernährung

Abgelegt unter: ERNÄHRUNG - lifemax @ 10:23

Pflanzliche Östrogene statt synthetischer Hormonkeule!

(Aachen) Es muss nicht immer die chemische, nebenwirkungsbehaftete Hormonkeule sein, die Frauenknochen bei Östrogenmangel während oder nach den Wechseljahren vor Osteoporose schützt, pflanzliche Östrogene bieten vermutlich einen ebenso zuverlässigen Knochenschutz jedoch ohne Nebenwirkungen, betont heute Sven-David Müller-Nothmann, Sprecher der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. in Aachen.

Die Knochengesundheit von Frauen während oder nach den Wechseljahren hängt von mehreren Faktoren, besonders aber von der Östrogenproduktion in den Eierstöcken ab: Ein Östrogen-Mangel durch Unterproduktion, unter dem viele Frauen in fortgeschrittenem Alter leiden, ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Osteoporose (Knochenschwund), erklärt Müller-Nothmann. Daher schlucken viele Frauen bereits ab einem Alter von vierzig Jahren synthetische Hormonpräparate, die allerdings mit unerwünschten Nebenwirkungen, beispielsweise einem erhöhten Krebsrisiko, einhergehen. Die Bedeutung der Phytoöstrogene, die zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe gehören, für die Lösung dieses Problems erklärt sich aus der strukturellen Ähnlichkeit dieser Substanzen mit den im Körper produzierten Östrogenen. Phytoöstrogene könnten vermutlich stellvertretend für diese in den Knochenstoffwechsel eintreten und für kräftige Knochen bis ins hohe Alter sorgen. Diese Hypothese diskutieren Ernährungswissenschaftler schon seit geraumer Zeit, doch bis jetzt fehlten kontrollierte Studien, die die positive Wirkung der Phytoöstrogene anhand eindeutiger Ergebnisse klären konnten. Doch jetzt fanden britische Wissenschaftler heraus: Frauen, die täglich auf Rotklee basierende Isoflavonsupplemente (Isoflavone sind die in der Sojabohne am häufigsten vertretenen Phytoöstrogene) einnahmen, zeigten im Vergleich zu denjenigen, die keine Supplemente einnahmen, während und nach der Menopause weitaus geringere Mineralstoff- und Knochendichteeinbußen an der Wirbelsäule (1). Dieses Ergebnis stellten die Forscher nach Urin- und Blutuntersuchungen sowie Messungen der Knochendichte und der Körperzusammensetzung heraus. Außerdem war die protektive Wirkung der Isoflavone auf die Knochen menopausaler Frauen im Vergleich zu der Wirkung auf die Knochen jüngerer Frauen, wo sie für eine höhere Knochenmasse sorgen, sogar größer. Weiterhin senken Phytoöstrogene vermutlich das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen, weswegen besonders Frauen mittleren Alters nicht auf den Genuss dieser Substanzen verzichten sollten, so Müller-Nothmann. Phytoöstrogene sind in allen pflanzlichen Lebensmitteln, besonders reichlich aber in Sojaprodukten, also Sojamilch, -keimlinge, Tofu etc. enthalten - ein Stück Tofu oder Sojakeimlinge im Salat sind für die Knochen von Frauen ab vierzig also Gold wert, so Müller-Nothmann abschließend.

Quelle: (1) Atkinson C, Compston JE et al: The effects of phytoestrogen isoflavones on bone density in women: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. American Journal of Clinical Nutrition 2004; 79: 326-333