

Problemlos durch die Wechseljahre

Soja statt Hormone?

Im Sommer 2003 versetzte eine amerikanische Studie zahllose Frauen in Aufregung: Sie begründete massive Zweifel an der gesundheitlichen Unbedenklichkeit der Hormonersatztherapie in den Wechseljahren. Doch auch Phytohormone als „sanfte“ Alternative sind nicht unumstritten

Bis zu jener Studie schürte die Medizin die Hoffnung auf ein Stückchen ewiger Jugend aus der Pille. Hormonpräparate, über längere Zeit während und nach den Wechseljahren eingenommen, sollten demnach Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Falten und generell dem Altern vorbeugen. Unter den Teilnehmerinnen der Studie, die Hormonpräparate einnahmen, kam es jedoch zu einer signifikant erhöhten Zahl von Brustkrebskrankungen. Seitdem

werden die Vor- und Nachteile der Hormonersatztherapie heftig diskutiert. Weitere Studien folgten, die ebenfalls die positive Beurteilung der Hormonersatztherapie in Frage stellten. So wurde u.a. die Annahme, dass durch Östrogene das Demenzrisiko gesenkt werden könne, durch klinische Studien widerlegt. Sowohl das Demenzrisiko als auch das für Herzinfarkt und Schlaganfall könnten neueren Studien zu Folge sogar erhöht sein. Die enttäuschten Hoffnungen wa-

ren Grund genug für viele Frauen, sich von den Hormonpräparaten zu verabschieden.

Die pflanzliche Variante

Inzwischen behandeln insgesamt weit weniger Frauen als noch vor zehn Jahren ihre Beschwerden mit Hormonersatzpräparaten. Gleichzeitig ist vor allem auch die durchschnittliche Dauer der Behandlung stark zurückgegangen. Parallel dazu rückten pflanzliche Hormone (Phytoöstrogene) als „sanfte, risikolose und natürliche Alternative“ immer stärker ins Blickfeld. Doch auch diese müssen sich inzwischen die Frage nach ihrer gesundheitlichen Unbedenklichkeit gefallen lassen.

Phytoöstrogene sind Pflanzeninhaltsstoffe aus der Gruppe der Polyphenole,



Die traditionelle japanische Ernährung mit ihrem hohen Sojaanteil ist reich an pflanzlichen Östrogenen

die ähnlich wirken wie die vom menschlichen Organismus produzierten, körpereigenen Östrogene. Zu ihnen gehören die Lignane und die Isoflavonoide – Substanzen, die sich vor allem in Soja, Hülsenfrüchten und Getreide finden. Phytoöstrogene besitzen in der Regel nur 0,1 % der Wirkung von synthetischen Östrogenen. Menschen mit einer traditionell japanischen Kost, die reich ist an Sojaprodukten und Hülsenfrüchten, haben eine bis zu 100-fach höhere Konzentration an Isoflavonen im Harn als Personen mit einer westlichen, gemischten oder vegetarischen Kost.

Schutz vor Krebs?

Weil Asiaten seltener an hormonabhängigen Krebsarten wie Brust-, Gebärmutter- und Prostatakrebs erkranken, lag es für Mediziner und Ernährungswissenschaftler nahe, die Ursache in der phytoöstrogenreichen Ernährung zu suchen – zumal Japanerinnen auch kaum unter Wechseljahresbeschwerden leiden. Auch Knochenschwund (Osteoporose) im Alter und Herz-Kreislaufkrankungen treten in Asien wesentlich seltener auf. Ausgewanderte Japanerinnen, die sich der europäischen oder amerikanischen Ernährungsweise angepasst haben, klagen dagegen über die gleichen Beschwerden wie die Frauen der betreffenden Länder. Doch unumstritten ist auch diese Hypothese nicht: Viele Experten warnen vor dem eindimensionalen Vergleich „schützende Soja-

Leinsamen sind eine gute Quelle für Phytohormone



Das Phytohormon-Paradoxon

Die Wirkung der Phytohormone wird durch ein Phänomen unterstrichen, das auf den ersten Blick paradox erscheint: Je nach Ausgangslage können die Substanzen **als Östrogene oder Antiöstrogene wirken**.

Des Rätsels Lösung: Phytoöstrogene docken im weiblichen Stoffwechsel **an die gleichen Rezeptoren** an wie die wesentlich wirkungsstärkeren körpereigenen Östrogene. So kommt es, dass die Pflanzenstoffe vor den Wechseljahren anti-östrogen wirken, da sie einen Teil der „starken“ Östrogene von den Rezeptoren verdrängen und deren Wirkung dadurch abschwächen.

Wenn dann die körpereigene Östrogenproduktion drastisch gesunken ist, freuen sich die Rezeptoren auch über die „schwachen“ Pflanzenöstrogene – getreu dem Motto: Besser wenig als gar nichts. Nun wirken die Phytohormone also wie schwache Östrogenpräparate.

Kost der Asiaten versus ungesunde westliche Wohlstandskost“. Neben dem Ernährungsfaktor, so die Fachleute, existieren zu viele weitere unterschiedliche Lifestyle-Faktoren, als dass sich niedrige Inzidenzraten bei Osteoporose, Herzinfarkt und Krebs sowie geringere Wechseljahrsbeschwerden allein und eindeutig auf den höheren Verzehr an phytoöstrogenhaltigen Lebensmittel zurückführen ließen. Das spricht allerdings nicht grundsätzlich gegen die Phytohormone.

Frauen im Vorteil

Wenn Asiaten wesentlich seltener an Herz-Kreislaufkrankungen leiden als Europäer oder Amerikaner, wird dies seit jeher auf den hohen Phytohormongehalt ihrer sojareichen Ernährung zurückgeführt. Weibliche Geschlechtshormone senken das Cholesterin,

beugen der Arterienverkalkung vor und senken den Blutdruck durch eine Erweiterung der Blutgefäße. Bis zu den Wechseljahren sind Frauen daher nur selten von Herzinfarkt oder Schlaganfall betroffen.

Eine Diät mit hohem Phytoöstrogengehalt bzw. vielen Sojaprodukten senkt den Cholesterinspiegel und beugt Herz-Kreislaufkrankungen vor. Man beachte: Künstliche Hormone haben diese gefäßschützende Wirkung nicht. Im Übrigen wirken Phytoöstrogene zusätzlich antioxidativ, sind dadurch „Radikalfänger“ und reduzieren hohe Homocysteinwerte, die ebenfalls schädlich für die Blutgefäße sind.

Wechselhafte Wirkung

Soweit die Theorie. Verlässliche Beweise dafür, dass die Pflanzenstoffe die Gesundheit der betroffenen Frauen verbessern, gibt es jedoch bisher nicht. Jüngste Studien deuten zwar darauf hin, dass Isoflavone aus Soja tatsächlich die Hitzeattacken bei betroffenen Frauen um ein Drittel reduzieren können. Das gilt insbesondere für das Genistein, eines der beiden wichtigsten Isoflavonoide der Sojabohne, das auch in Rotklee-Extrakten reichlich enthalten ist.

Wie komplex das Thema ist, wird aber gerade am Beispiel von Genistein deutlich: Möglich ist, dass das Phytoöstrogen parallel zu seinen positiven Wirkungen auf die Wechseljahrsymptome bei manchen Frauen das Brustkrebswachstum bremst, dieses bei anderen hingegen fördert. Eventuell überwiegt vor den Wechseljahren der positive, danach der negative Effekt. Frauen mit Brustkrebs ist daher von der Einnahme von Soja-Ex-

trakten insbesondere nach den Wechseljahren eher abzuraten.

Phytohormone in Pillenform?

Apropos „Extrakte“: Phytoöstrogene können in natürlicher Form über die Nahrung oder in isolierter und angereicherter Form über Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden. Solche Präparate mit isolierten und konzentrierten Isoflavonen werden immer häufiger als Alternative zur ärztlich verordneten Hormontherapie angepriesen. Die Präparate werden als wirkungsvolle und nebenwirkungsfreie Naturprodukte beworben. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat vor diesem Hintergrund im Jahr 2007 isoflavonhaltige Nahrungsergänzungsmittel gesundheitlich bewertet und kommt zu dem Schluss:

„Aus ernährungsmedizinischer Sicht sind die behaupteten positiven Wirkungen von Isoflavonen bei Wechseljahresbeschwerden nach derzeitigem Stand des Wissens wissenschaftlich nicht hinreichend gesichert. Unter Berücksichtigung der besonderen Empfindlichkeit der Verbrauchergruppe der Frauen in und nach den Wechseljahren ist die Sicherheit von Produkten mit isolierten Isoflavonen auf Soja- und Rotkleebasis nicht ausreichend belegt.“

Dabei schließt das BfR nicht aus, dass die östrogenähnlichen Effekte entsprechender Nahrungsergänzungsmittel

mittel zurückgreifen, die reich an Phytoöstrogenen sind. Japanerinnen nehmen über Sojaprodukte circa 50 bis 60 Milligramm Isoflavone am Tag zu sich. Um als Europäer von deren positiven Wirkungen zu profitieren, ist jedoch keine vollständige Umstellung auf die asiatische Sojakost nötig.

– Die wichtigsten Isoflavonquellen in unserer Nahrung sind **Sojabohnen und die daraus hergestellten Produkte**, wie Sojamilch, -joghurt, -soße, -mehl und Tofu.

– **Hülsenfrüchte**, besonders Linsen, Bohnen und Kichererbsen, aber auch Alfalfasproussen, Brokkoli und Blumenkohl enthalten ebenfalls die Pflanzenhormone, wenn auch in wesentlich geringeren Mengen als Soja.

– Gute Lieferanten für die Gruppe der Lignane sind **Leinsamen** als wichtigste Quelle, Vollkornprodukte, Knoblauch, Karotten, Brokkoli, Linsen, Spargel und Sonnenblumenkerne.

– In etwas geringerer Konzentration sind Phytoöstrogene auch in vielen **Gemüse- und Obstsorten, Samen, Hopfen, Salbei, Tee** und einigen alkoholischen Getränken wie Bier, Wein und Bourbon (Whis-

Phytoöstrogene in unserer Nahrung: Die wichtigsten Lieferanten

Nahrungsmittel	Menge in mg je 100 g
Sojabohnen (gekocht)	129,4
Leinsamen	68–81
Sojamehl	65,6
Tofu	25,7
Sojamilch	5,4
Schälerbsen, gekocht	8,1
Alfalfasproussen	5,1
Linsen, gekocht	1,8
Kichererbsen, getrocknet	1,5
Weißer Bohnen, getr.	1,5
Haferkleie	0,7
Weizen	0,5

sollten werdende Mütter die Aufnahme phytoöstrogenhaltiger Nahrungsmittel in Grenzen halten.

Sanfte Helfer

Über den Aspekt Ernährung und Phytohormone hinaus sollten Frauen in den Wechseljahren allerdings auch daran denken, dass es weitere effektive Maßnahmen zur Behandlung ihrer Beschwerden gibt, die weit günstiger als die teuren Hormone sind: Ausreichende Bewegung und Sport, genügend Schlaf und Ruhe, physiotherapeutische Maßnahmen, Sauna und Wechselduschen helfen ebenfalls bei der Bewältigung der Hormonumstellung. Das erfordert natürlich mehr Eigeninitiative und -verantwortung als passives Pillenschlucken.

Übrigens: Für Frauen, deren Lebensqualität durch Wechseljahrsbeschwerden derart massiv beeinflusst wird, dass sie ihren Alltag kaum noch bewältigen können, ist die befristete Hormontherapie nach wie vor das Mittel der Wahl. Für eine mehrjährige Einnahme der Präparate gibt es dagegen kaum noch einen vernünftigen medizinischen Grund. Wer Hormone nimmt, sollte die Dosis so bald als möglich reduzieren und sich auf diesem Weg gefahrlos aus der Medikation „ausschleichen“.

Nicht unbedenklich:

Nahrungsergänzung mit Phytohormonen

auch die Entwicklung von Brustkrebs fördern können: „Eine Dosis, die noch als sicher gilt, kann derzeit nicht verlässlich festgelegt werden. Da Frauen in und nach der Menopause ohnehin ein erhöhtes Brustkrebsrisiko aufweisen, ist die längerfristige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit einem hohen Gehalt an Isoflavonen für diese Verbrauchergruppe nicht ohne Risiko.“

Wichtige Nahrungsquellen

Wer sicher gehen will, sollte also lieber auf derartige Nahrungsergänzungsmittel verzichten und stattdessen auf Lebens-

key) enthalten. Kürbiskerne, Granatapfel und Shitakepilze enthalten ebenfalls geringfügige Mengen an Phytoöstrogenen. Wer eine vorbeugende Wirkung der Phytoöstrogene nutzen will, sollte die entsprechenden Lebensmittel langfristig und in ausreichender Menge in seine Alltagskost integrieren. Nur wer die pflanzlichen Substanzen regelmäßig zu sich nimmt, kann mit ihrer Schutzwirkung rechnen. Wichtig ist auch, dass diese Ernährung schon in jungen Jahren, am sinnvollsten mit Beginn der Pubertät, erfolgen sollte. Wegen der eventuell vorhandenen Gefahr von Missbildungen

Dr. oec. troph. Friedhelm Mühleib, Geich
www.freiraum-seminare.de