

Soja-Lebensmittel und ihre Auswirkung auf Prostatakrebs: derzeitige Überlegungen

Positionspapier des ENSA Scientific Advisory Committee

Einführung

Bei der Prostata handelt es sich um eine kleine Drüse ungefähr in der Größe einer Walnuss, die direkt unterhalb der Blase liegt. Die Prostata ist Teil der männlichen Fortpflanzungsorgane und ist für die Produktion der Prostataflüssigkeit verantwortlich, die das Spermium nährt und schützt.

Prostatakrebs ist eine Erkrankung, die aufgrund fehlender Symptome bei Männern oft unerkannt bleibt. Allerdings kann dieser Krebs bei manchen Männern schnell wachsen und sich in anderen Körperteilen ausbreiten. Es ist nicht ganz klar, warum einige Männer Prostatakrebs bekommen und andere nicht; bekannt ist, dass genetische und umweltbedingte Faktoren eine Rolle bei der Entwicklung dieser Krankheit spielen. Obwohl sich einige dieser Risikofaktoren nicht ändern lassen, wie beispielsweise das Altern und Prostatakrebsprävalenz in der Familie, lassen sich andere Faktoren beeinflussen. Eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise können alle als Schutz gegen Prostatakrebs dienen.



Geographische Unterschiede

Prostatakrebs ist die zweithäufigste Krebsart beim Mann weltweit. In Europa ist Prostatakrebs sogar diejenige Krebsart bei Männern, die am häufigsten zum Tod durch Krebs führt. Bei Männern, die in ostasiatischen Ländern wie Japan und China leben, treten dagegen niedrigere Raten von Prostatakrebs auf als bei Männern in westlichen Ländern. Obwohl die Genetik für einige dieser Unterschiede verantwortlich ist, vermuten Forscher, dass die traditionelle asiatische Ernährung und Lebensweise Hauptgründe für die niedrigen Raten von Prostatakrebs in Asien sind.

Diese Ansichten werden dadurch untermauert, dass die Häufigkeit von Prostatakrebs in Asien ansteigt in einer Zeit, in der mehr Männer den westlichen Ernährungs- und Lebensstil annehmen. Außerdem sind die Prostatakrebsraten bei Männern, die aus Japan in die Vereinigten Staaten und in andere Hochrisikoländer ausgewandert sind, weitaus höher. Dies belegt, dass die Genetik nicht der Hauptgrund für die großen weltweiten Schwankungen bei den Krebsraten ist.

Da Prostatakrebs in der Regel in einem höheren Alter diagnostiziert wird und Prostatatumoren im Allgemeinen langsam wachsen, kann sogar eine geringfügige Verzögerung des Ausbruchs der Krankheit und/oder eine Verlangsamung des Wachstums dieser Tumoren die Anzahl von Todesfällen aufgrund von Prostatakrebs drastisch reduzieren.

Wirkung von Soja auf Prostatakrebs

Es wurde darauf hingewiesen, dass die niedrigen Raten von Prostatakrebs bei asiatischen Männern möglicherweise auf Soja-Lebensmittel in ihrer traditionellen Ernährung zurückzuführen sind. Tatsächlich wurde in Studien, die diese Möglichkeit untersuchten, festgestellt, dass Männer, die regelmäßig Soja-Lebensmittel essen, ein 30 % niedrigeres Risiko für Prostatakrebs haben als Männer, die Soja-Lebensmittel selten zu sich nehmen. In diesen Studien nahmen Männer mit dem geringsten Risiko etwa zwei Portionen Soja-Lebensmittel am Tag zu sich.

Neben der Risikoreduzierung von Prostatakrebs könnte sich Soja daher auch vorteilhaft bei Männern auswirken, die an dieser Krankheit bereits leiden. Studien haben ergeben, dass Soja die Werte des Prostata-spezifischen Antigens (PSA) bei Patienten mit Prostatakrebs günstig beeinflusst. PSA ist ein Protein, das von der Prostata produziert wird und als Indikator von Prostatakrebs dient.

Studien zeigen, dass bei Patienten mit Prostatakrebs, deren Krankheit erfolglos behandelt wurde, drei Portionen Soja-Lebensmittel pro Tag den Anstieg der PSA-Werte verlangsamt. Obwohl die genauen Wirkmechanismen nicht bekannt sind, glauben Wissenschaftler, dass Isoflavone, natürlich vorkommende Verbindungen in Soja, möglicherweise der Schlüssel für die Fähigkeit von Soja-Lebensmitteln sind, das Prostatakrebsrisiko zu verringern.

Schlussfolgerungen

Ernährung und andere Faktoren des Lebensstils spielen eine Rolle bei der Entwicklung von Prostatakrebs.

Studien in asiatischen Populationen zeigen, dass Männer, die größere Mengen an Soja-Lebensmitteln verzehren, ein niedrigeres Prostatakrebsrisiko haben als Männer, die relativ wenige Sojaprodukte essen.

Soja-Lebensmittel und Soja-Isoflavone könnten sich auch bei Männern mit Prostatakrebs günstig auswirken. Soja könnte helfen, das Fortschreiten des

Prostatakrebses vom Frühstadium zu einem weiter fortgeschrittenen Stadium zu verzögern.

Obwohl weitere Forschung notwendig ist, bevor endgültige Schlussfolgerungen gezogen werden können, deuten die wissenschaftlichen Beweise an, dass Männer, die sich Sorgen um die Gesundheit der Prostata machen, erwägen sollten, Soja-Lebensmittel als regelmäßigen Bestandteil in ihre gesunde Ernährung aufzunehmen.

Wichtige Aspekte

Prostatakrebs ist der zweithäufigste Krebs beim Mann weltweit.

Bei westlichen Männern sind höhere Raten an Prostatakrebs zu beobachten als bei Männern in ostasiatischen Ländern wie Japan und China.

Ernährung und andere Faktoren des Lebensstils spielen eine Rolle bei der Entwicklung von Prostatakrebs.

Pflanzliche Ernährung spielt möglicherweise eine wichtige Rolle bei der Verringerung des Krebsrisikos insgesamt und der Verzehr von Soja-Lebensmitteln kann dabei helfen, vor Prostatakrebs zu schützen.

Männer, die sich um die Gesundheit der Prostata sorgen, sollten täglich Soja-Lebensmittel als Teil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu sich nehmen.

Über ENSA

Seit ihrer Gründung im Januar 2003 vertritt ENSA die Interessen von Herstellern natürlicher Sojalebensmittel in Europa. Der Begriff „natürlich“ bezieht sich auf den Herstellungsprozess, den Mitglieder von ENSA anwenden, um aus der ganzen Sojabohne Lebensmittel herzustellen. Sojalebensmittelprodukte von Mitgliedern der ENSA werden ohne Einsatz von genmanipulierten (GM) Stoffen oder genmanipulierten Bohnen hergestellt.

ENSA ist eine Gesellschaft von international tätigen Unternehmen, die sowohl große Unternehmen als auch kleine Familienbetriebe mit einem Jahresumsatz von insgesamt 0,7 Mrd. Euro vereint. Seit ihrer Gründung im Jahr 2003 setzt ENSA sich dafür ein, das Bewusstsein über die Rolle von Soja und einer pflanzlichen Ernährung für eine nachhaltigere Nahrungsmittelherstellung und ein nachhaltigeres Verbraucherverhalten zu fördern.

Weitere Informationen über ENSA finden Sie auf www.ensa-eu.org oder wenden Sie sich bitte an das Sekretariat.

ENSA Secretariat

Neo Building box 7

Rue Montoyer 51

Brüssel 1000

Tel.: + 32 2 741 62 15

Fax: + 32 2 737 95 01

E-Mail: secretariat@ensa-eu.org

Website: www.ensa-eu.org