

Sojaproducten en de impact daarvan op prostaatanker: actuele denkpistes

Standpuntnota van de ENSA Scientific Advisory Committee

Inleiding

De prostaat is een kleine klier, de grootte van een walnoot, die zich net onder de urineblaas bevindt. Ze maakt deel uit van het mannelijk voortplantingsstelsel, en is verantwoordelijk voor de aanmaak van prostaatvloeistoffen die het sperma helpen voeden en beschermen.

Prostaatanker is een ziekte die vaak niet gediagnosticeerd wordt bij mannen wegens het gebrek aan symptomen. In sommige gevallen kan deze kanker evenwel snel groeien en andere delen van het lichaam aantasten. Het is niet helemaal duidelijk waarom sommige mannen prostaatanker ontwikkelen en andere niet. Het staat wel vast dat genetische en milieugebonden factoren een rol spelen bij de ontwikkeling van deze ziekte. Hoewel sommige van die risico's niet vatbaar zijn voor verandering, zoals ouder worden of een familiegeschiedenis van prostaatanker, zijn andere dat wel. Een gezonde leefstijl en positieve voedingskeuzes kunnen helpen om prostaatanker te voorkomen.



Geografische Verschillen

Prostaatanker is wereldwijd de tweede meest voorkomende kanker bij mannen en staat in Europa op de eerste plaats voor sterfgevallen door kanker bij mannen. Bij mannen in Oost-Aziatische landen, zoals Japan en China, wordt evenwel een lager percentage prostaatanker vastgesteld vergeleken bij mannen in de westerse landen. Hoewel de genen verantwoordelijk kunnen zijn voor een aantal van die verschillen, geloven onderzoekers dat de traditionele Aziatische eetgewoonten en leefstijl de belangrijkste redenen zijn voor de lage Aziatische prostaatankercijfers.

Die mening wordt ondersteund door het stijgende prostaatankerpercentage in Azië doordat steeds meer mannen de westerse eetgewoonten en leefstijl overnemen. Bovendien zijn de prostaatankercijfers veel hoger bij mannen die van Japan naar de Verenigde Staten en andere hoog risicolanden geëmigreerd zijn. Dat toont aan dat genen niet de hoofdreden zijn voor de wereldwijde grote verschillen in kankercijfers.

Aangezien prostaatanker een typische diagnose bij oudere mannen is, en prostaatumoren doorgaans traag groeien, kan het zelfs bescheiden uitstellen van

de aanzet en/of het vertragen van de groei van die tumoren tot een aanzienlijke daling leiden van sterfgevallen ten gevolge van prostaatkanker.

Effect van soja op prostaatkanker

Er werd op gewezen dat het lage percentage prostaatkankers bij Aziatische mannen het gevolg kan zijn van de opname van sojaproducten in hun traditionele voeding. Studies naar die mogelijkheid hebben namelijk aangetoond dat mannen die regelmatig sojaproducten eten, een 30% lager risico op prostaatkanker vertonen dan mannen die niet regelmatig sojaproducten eten. In die studies aten de mannen met het laagste risico ongeveer twee porties sojaproducten per dag.

Naast het verminderen van het risico op prostaatkanker, kan soja eveneens heilzaam zijn voor mannen die deze ziekte reeds hebben ontwikkeld. Studies hebben aangetoond dat soja een gunstige werking heeft op de PSA (prostaatspecifiek antigeen) niveaus bij kankerpatiënten. PSA is een eiwit dat wordt aangemaakt door de prostaatklier, en gebruikt wordt als een indicator van prostaatkanker.

Studies tonen aan dat de PSA-niveaus van prostaatkankerpatiënten die zonder succes voor hun ziekte werden behandeld, en ongeveer drie porties sojaproducten per dag aten, langzamer stijgen. Hoewel de exacte werkingsmechanismen niet gekend zijn, geloven wetenschappers dat isoflavonen, natuurlijk voorkomende bestanddelen in soja, de sleutel kunnen zijn van het vermogen van sojaproducten om het risico op prostaatkanker te verminderen.

Conclusies

Voeding en andere leefstijlfactoren spelen een rol in de ontwikkeling van prostaatkanker. Studies bij Aziatische volkeren tonen aan dat mannen die grotere hoeveelheden sojaproducten eten, minder risico op prostaatkanker lopen dan mannen die relatief weinig soja eten.

Sojaproducten en soja-isoflavonen kunnen ook een gunstige werking hebben bij mannen met prostaatkanker.

Soja kan de groei van prostaatkanker van een vroeg stadium naar een meer gevorderd stadium helpen afremmen.

Hoewel meer onderzoek nodig is alvorens definitieve conclusies te trekken, tonen de bestaande bewijzen dat mannen die zich zorgen maken over de gezondheidstoestand van hun prostaat, moeten overwegen om sojaproducten regelmatig in hun algemeen gezond voedingspatroon te betrekken.

Hoofdpunten

Prostaatanker is wereldwijd de tweede meest voorkomende kanker bij mannen.

Westerse mannen vertonen hogere prostaatankercijfers dan mannen in Oost-Aziatische landen zoals Japan en China.

Voeding en andere leefstijlfactoren spelen een rol bij de ontwikkeling van prostaatanker.

Plantaardige voeding kan een belangrijke rol spelen bij het verminderen van het risico op kanker in het algemeen, en het eten van sojaproducten kan helpen om zich beter te wapenen tegen prostaatanker.

Mannen die zich zorgen maken over de gezondheidstoestand van hun prostaat, moeten overwegen om dagelijks sojaproducten te eten als deel van een gezonde, evenwichtige voeding.

Over ENSA

ENSA werd opgericht in januari 2003 en vertegenwoordigt de belangen van fabrikanten van natuurlijk sojavoedsel in Europa. De term 'natuurlijk' verwijst naar het productieproces dat door de ENSA-leden gebruikt wordt om voedsel te produceren waarbij hele sojabonen worden gebruikt. Sojaproducten van ENSA-leden worden geproduceerd zonder gebruik van GM-(genetisch gemodificeerd) materiaal of GM-bonen.

ENSA is een organisatie bestaande uit internationaal opererende bedrijven, variërend van grote coöperaties tot kleine familiebedrijven, met een jaaromzet van € 0,8 miljard. Sinds de oprichting in 2003 is ENSA bezig met bewustmaking over de rol van soja en een voedingspatroon gebaseerd op planten bij het realiseren van meer duurzame voedselproductie en consumptiepatronen.

Bezoek voor meer info over ENSA www.ensa-eu.org of neem contact op met het secretariaat.

ENSA secretariaat

Neo Building box 7

Rue Montoyer 51

Brussel 1000

Tel:+ 32 2 741 62 15

Fax: + 32 2 737 95 01

E-mail: secretariat@ensa-eu.org

Website: www.ensa-eu.org