

Soja – Pro und Contra





Soja – Pro und Contra

Der Markt an Lebensmitteln aus Soja und mit Sojabestandteilen ist in den letzten Jahrzehnten rasant gewachsen. Aus Sojabohnen wird nicht mehr nur ein preiswertes Öl gewonnen, der Emulgator Lecithin isoliert, die traditionellen Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh, Sojasauce und Miso hergestellt, sondern eine große Palette an verarbeiteten Fleischersatzprodukten aus Tofu und isoliertem Sojaprotein (TVP) produziert. Außerdem werden preiswertes Mehl und isoliertes Protein zum Strecken von Brot, Keksen, Nudeln, Saucen, Cremes und anderem daraus hergestellt.

Als Kriterien zur Bewertung von Soja und Sojaprodukten dienen zum einen die Inhaltsstoffe und zum anderen die Herkunft, die Produktion und die Verarbeitung.

Herkunft

Die ursprüngliche Heimat der Sojabohne ist Ostasien, während die Hauptanbaugeländer heute in den USA, Brasilien und Argentinien liegen.

Für den Anbau von Soja werden Millionen von Hektar Regenwald gerodet und riesige Monokulturen geschaffen. Um den Ertrag zu sichern, werden diese Monokulturen unter Einsatz von Gentechnik, chemischen Düngern und Pflanzenschutzmitteln bewirtschaftet.

Gut zu wissen!

Heimische Hauptanbaugeländer liegen im Burgenland, Nieder- und Oberösterreich. Programme wie etwa Donau Soja fördern den Anbau, die Verarbeitung und die Vermarktung gentechnikfrei und herkunftsgesichert.



Eiweißreich

Die Sojabohne zählt zu den Hülsenfrüchten und liefert pro 100 g 37 g Eiweiß. Damit gehört sie zu den eiweißreichsten Lebensmitteln. Darüber hinaus liefert sie wertvolle Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.

Die Sojabohne wird nicht nur als wichtige Eiweißquelle für Vegetarier und Veganer beworben, sondern bekam auch auf Grund ihrer Inhaltsstoffe einen Stellenwert in der Prävention von Osteoporose, der Therapie von Wechselbeschwerden, als Cholesterinsenker und damit auch in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wobei nur ihre cholesterinsenkende Wirkung bisher tatsächlich bestätigt werden konnte.

Allergen

Neuere Studien zeigten, dass ein übermäßiger Sojakonsum das Hormonsystem beeinflusst und das Risiko für Brustkrebs und Alzheimer steigen lässt. Soja ist ein der Ernährungswissenschaft bekanntes Allergen und Produkte, die Soja enthalten, müssen entsprechend der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung (Allergenverordnung) gekennzeichnet sein.

Während der mäßige Konsum von Sojagetränken (umgangssprachlich „Sojamilch“) und den aus Soja hergestellten Produkten wie Tofu, Tempeh und Natto auf Grund ihrer Nährstoffzusammensetzung aus ernährungswissenschaftlicher Sicht keine Nachteile aufweisen, müssen Sojafleisch und Sojafleischprodukte (z. B. Tofuwürstchen) wegen der starken Verarbeitung und der Verwendung von Zusatzstoffen kritisch betrachtet werden.

Empfehlungen zum Sojakonsum

Sojafleisch und Sojafleischprodukte haben keine Notwendigkeit und sollten auf Grund ihres hohen Verarbeitungsgrades und ihres hohen Gehalts an Lebensmittelzusatzstoffen auch nur selten konsumiert werden. Vor allem für Säuglinge, Kinder und Jugendliche ist Soja nicht empfehlenswert.

Tip: Wer keine Milch verträgt, kann Sojagetränke, vor allem jene, die mit Kalzium angereichert sind, gut als Alternative verwenden, wobei Produkte aus heimischen Sojabohnen auf jeden Fall zu bevorzugen sind. Aber auch Getränke aus Getreide (Dinkel, Hafer, Reis) sind eine gute Alternative. Wobei zu betonen ist, dass alle nicht angereicherten Alternativen im Vergleich zur Milch kein oder kaum Kalzium enthalten.



Für den Inhalt verantwortlich:

Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention, Mag. Dr. Nicole Kirchmayr, Ernährungswissenschaftlerin
OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz.