



Soja schützt Frauen vor Osteoporose

Soja schützt Frauen vor Osteoporose

Frauen jenseits der Wechseljahre sind besonders häufig von Osteoporose betroffen. Denn ihr Körper produziert weniger Östrogen als zuvor, und dieses Hormon schützt die Knochen. Schon durch ihre geringere Knochenstärke sind sie anfälliger für Knochenschwund als Männer, die im Schnitt erst zehn Jahre später von dem Leiden heimgesucht werden. Von den 50- bis 60-jährigen Frauen leidet jede sechste bis siebte unter Osteoporose, fast die Hälfte sind es bei den über 70-jährigen. Eine Volkskrankheit also, deren Ausbruch man - oder vielmehr: frau - nur bedingt beeinflussen kann. Hilfreich sind kontinuierliches Muskeltraining, um das Skelett zu entlasten, Vitamin D, Kalzium und der Verzicht auf Alkohol und Nikotin.

Seit Neuestem gibt es im Osteoporose-Vorsorge-Arsenal ein weiteres Mittel, dessen Wirkung bewiesen ist: Sojaprotein. Forscher der britischen University of Hull haben 200 Frauen direkt nach der Menopause für sechs Monate Sojaprotein-Supplemente verabreicht. Den Effekt bemaßen die Wissenschaftler anhand bestimmter für die Knochengesundheit wichtiger Proteine im Blut. Die Ergebnisse bestätigen eine schon länger gehegte These: Die Knochenabbauprozesse der Teilnehmerinnen verlangsamten sich durch das Soja, was auf ein vermindertes Osteoporose-Risiko hinausläuft. Auch die Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sank bei den Probandinnen. Die verabreichte Menge an Sojaprotein entspricht dem, was im Rahmen einer klassischen orientalischen Ernährung täglich aufgenommen wird. Im Westen wird traditionell nur ein Bruchteil davon konsumiert.

Studienautor Thozhukat Sathyapalan bringt die Ergebnisse auf den Punkt: "Wir fanden heraus, dass Sojaprotein und Isoflavone eine sichere und effektive Option zur Stärkung der Knochengesundheit von Frauen in der Postmenopause sind. Soja scheint in seinem Verhalten konventionelle Osteoporose-Medikamente zu imitieren."

"Frauen, die ihre Wechseljahre hinter sich haben, tun also gut daran, ihrer Ernährung einen höheren Soja-Anteil zu gönnen", empfiehlt Dr. Michael Jung, Facharzt für Orthopädie in der Berliner Friedrichstraße . In jedem Fall sollte die persönliche Osteoporose-Prophylaxe aber mit einem Orthopäden abgesprochen sein. Dadurch kann sie an die individuelle Lebenssituation und körperliche Verfasstheit optimal angepasst werden - und führt zu möglichst lange erhaltener Beweglichkeit und Belastbarkeit.

Pressekontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.de » ¿

Firmenkontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.de » ¿

Das Orthozentrum Berlin steht für Orthopädie und Unfallchirurgie auf dem neuesten Stand der medizinischen Kunst und Wissenschaft, kombiniert mit einer menschlich-warmen Umgangskultur.

Leistungsspektrum:

Knie-/Schulter-Arthroskopie
Kyphoplastie
Handchirurgie
Ellenbogen-Chirurgie
Arbeits-/Schulunfallbehandlung
Akupunktur
Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure
Sportlerbetreuung
Schmerztherapie
Stoßwellentherapie
ACP (körpereigene Wachstumsfaktoren)
Weitere Therapieformen
Sonografie der Säuglingshüften