

Die kleine Asia-Bohne ist ein echtes Wellness-Wunder

Länger gesund und fit mit Soja!

10 gute Gründe, öfter mal Soja zu essen

Der Soja-Kult ist 5000 Jahre alt. "Heiliges Getreide", das langes Leben schenkt, sagen die Chinesen. Da ist was dran. Studien belegen: Wer Soja wählt, tut gut daran

1 Mehr Chancen für ein gesundes Herz

In einer großen Untersuchung im Auftrag der japanischen Regierung wurde der Einfluss von Soja auf das Herz untersucht. Für die Studie wurden mehr als 40.000 Männer und Frauen über 13 Jahre beobachtet. Das Ergebnis: Das Herzinfarktrisiko von Frauen, die mindestens fünfmal in der Woche Soja zu sich nahmen, war weniger als halb so groß wie das derjenigen Japanerinnen, die wenig Soja aßen. Bei Männern gab es keine eindeutigen positiven Effekte.

2 Großer Schutz für die Gefäße

Soja ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, darunter auch die wertvollen Omega-3-Fettsäuren, und ist dennoch cholesterinfrei. Eine Forschungsgruppe der Universität Kentucky untersuchte in 55 Studien die Wirkung von Sojaprotein auf das Cholesterin. Sie zeigten, dass bereits zwei sojahaltige Mahlzeiten am Tag (z.B. in Form von zwei bis vier Gläsern Sojamilch) das schädliche Cholesterin (LDL) senken können.

Weiterer Effekt: Niedrige Cholesterinwerte mindern auch das Risiko einer Arteriosklerose - die Gefäße setzen sich nicht so schnell zu. Damit wird auch dem Schlaganfall vorgebeugt.

3 Gut für die Krebsvorsorge

Etwa ein Drittel aller Krebserkrankungen wird auf eine falsche Ernährung zurückgeführt. In asiatischen Ländern, in denen Sojaprodukte Bestandteil des täglichen Speiseplans sind, liegt die Krebsrate weit unter der westlicher Staaten. In verschiedenen Studien konnte ein Zusammenhang zwischen vermehrtem Sojakonsum und verringertem Krebsrisiko nachgewiesen werden.

4 Toller Jungbrunnen für die Haut

Die Phytohormone in Soja- und Tofuprodukten, die ähnlich wie Östrogene wirken, können das Bindegewebe straff halten und ein junges Hautbild bewahren.

ren.

5 Sattmacher für eine schlanke Figur

Dank der vielen Ballaststoffe halten Sojabohnen-Gerichte besonders lange satt und bringen auch die Verdauung in Schwung. Sie beeinflussen das Darmgleichgewicht positiv und hinterlassen mit schlanken 150 kcal pro 100 g auch keine unerwünschten Pölsterchen auf den Hüften.

6 Problemlöser für die Wechseljahre

Die Pflanze ist besonders reich an sogenannten Isoflavonen, natürlichen Stoffen, die wie eine Art pflanzliche Hormonersatztherapie wirken. Die empfohlene Tagesmenge liegt bei 40 mg. Das entspricht etwa 150 Gramm Tofu oder 1/2 Liter Sojamilch. Ein englisches Forschungsteam der Universität Leeds untersuchte die Wirkung von Soja-Isoflavonen bei Frauen in den Wechseljahren. Die Testpersonen litten unter starken Hitzewallungen und anderen Beschwerden. Bereits vier Wochen nach täglicher Aufnahme der Soja-Isoflavone konnte ein Rückgang von Reizbarkeit, Hitzeschüben und Schlafstörungen beobachtet werden.

7 Ideale Kost für Rheuma-Patienten

Es gibt einige Lebensmittel, die Rheuma-Patienten eher selten zu sich nehmen sollten. Dazu gehören vor allem tierische Produkte wie Fleisch und Milch. Denn sie enthalten die sogenannte Arachidonsäure, die rheumatische Entzündungen begünstigt. Gegenspieler der Arachidonsäure sind Omega-3-Fettsäuren, von denen Sojabohnen reichlich zur Verfügung stellen. Sie hemmen den Entzündungs-Stoffwechsel. Wer also Tofu statt Fleisch, Sojamilch statt Kuhmilch aufischt und mit Sojaöl statt Butter kocht, beugt aktiv dem nächsten Rheumaschub vor.

8 Stärke für die Knochen

Osteoporose bewirkt einen Verlust von Knochenstärke und -masse. Besonders

Frauen nach der Menopause sind betroffen. Durch die Hormonumstellung wird den Knochen verstärkt Kalzium entzogen. Proteine und das Kalzium aus der Sojabohne beugen auf natürliche Weise vor.

9 Super Nahrung für die kleinen grauen Zellen

Eiweiß und Lecithin sind wichtige Nährstoffe fürs Gehirn - und Soja bietet beides im Überfluss. Dazu noch reichlich Magnesium und B-Vitamine. Eine Verbesserung der Lern- und Gedächtnisleistung durch zusätzliches Lecithin ist wissenschaftlich belegt. Wer also nachmittags geistige Höchstleistungen am Schreibtisch vollbringen möchte, sollte mittags statt Pasta eine Sojapfanne verputzen.

10 Top Eiweißquelle für Vegetarier

Als exzellente Proteinquelle eignen sich Soja-Produkte ganz besonders für alle Vegetarier und Veganer. Sie können damit ihren Speiseplan bereichern. Aber auch Menschen mit einer chronischen Hepatitis-Erkrankung profitieren von der grünen Bohne: Ihr hoher Lecithingehalt schützt die Leber. Soja enthält alle wichtigen essenziellen Aminosäuren und ist laktosefrei - also ein idealer Milchersatz für alle, die unter einer Milchunverträglichkeit leiden.

Ernährungstipps * Soja in der Küche: von Sprossen bis Flocken * Täglich Soja: So einfach geht's!

n Frische Sojasprossen können wir "roh" nicht verdauen, zumindest kurzes Blanchieren (Abkochen) muss sein. Sie verfeinern Salate oder Sandwiches. Zu Gemüse- und Wokgerichten passen sie auch.

n Tofu bekommen Sie natur und in vielen Geschmacksvariationen. Er ist ein prima Fleischersatz und kann gebraten, gekocht, überbacken sowie gegrillt werden.

n Sojamilch eignet sich nicht nur als Milchersatz für Laktose- Allergiker, sie

unterstützt auch dank ihrem geringen Fettgehalt jede Diät. Man kann sie überall dort verwenden, wo man zu Kuhmilch greifen würde.

n Sojajogurt und -quark werden aus Sojamilch hergestellt und bieten dieselben Vorteile, können statt der Produkte aus Kuhmilch genossen werden.

n Sojaöl wird gewonnen aus den Samen der Sojabohne und ist reich an den wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Man kann es für Salat-Dressings aber auch zum Braten verwenden.

n Im Teig ersetzen 1 EL Sojamehl und 2 EL Wasser ein Ei. Sojamehl verbessert zudem die Backeigenschaften bei der Herstellung von Brot sowie hellem Gebäck und Kuchen.

n Sojaflocken haben einen hohen Anteil an überwiegend ungesättigten Fettsäuren, wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Und sind frei von Gluten. Sie eignen sich fertig zum Verzehr vor allem in Müslis, gut zum Backen, Kochen oder zum Garnieren vielerlei Gerichte.

500 ml Sojadrink (im Müsli, im Kaffee, als Getränk)

200 g Sojapudding (als Dessert, Kuchenbelag, Eis-Beigabe)

100 g Tofu (gebraten, gedünstet, als Suppen-Beigabe)

2 Tofubrätwürste (als magere, gesunde Grillparty-Beilage)

50 g Sojamehl (zum Backen, als Ei-Ersatz)

30 g Sojabohnen (als Gemüse)

3 EL Sojaflocken (übers Müsli oder die Suppe streuen)

Umstellung auf Soja: Es ist nie zu spät

Das sagt der Experte Dr. Bernd Kleine-Gunk, Gynäkologe und Phytohormon-experte aus Fürth:

"Die positiven Effekte auf Knochen, Gefäße und bei Hitze-wallungen zeigen sich auch, wenn eine Frau erst im höheren Alter ihre Ernährung auf Soja umstellt. Jedoch muss eine drastische Ernährungsumstellung erfolgen, wenn man spürbare Ergebnisse erzielen möchte. Wer das nicht will, der kann eventuell auf Präparate mit Soja-Isoflavonen umsteigen. Jedoch sollte man das nie auf eigene Faust tun, sondern sich immer von seinem Arzt oder Apotheker beraten lassen."

Bitte vorsichtig sein!

Neuere Studien zeigen, dass eine soja-reiche Ernährung die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigen kann. Wer

hier bereits Probleme hat, sollte besser auf Sojaprodukte verzichten. Auch beim Speiseplan für Babys, Schwangere und Frauen mit einer hormonabhängigen Brustkrebserkrankung ist von Soja abzuraten.

Abbildung: Ein paar Löffel Sojasprossen über den Salat oder ins Gemüse geben - und schon sind Sie auf der gesunden Seite

Abbildung: Schlafstörungen in den Wechseljahren? Auch hier hilft Soja

Abbildung: Soja-Milch

Abbildung: Soja-Öl

Abbildung: Fotos: F1-online, Getty Images, jump, PIXTAL/Strandperle, Stockfood, Superbild