

## Können auch isoflavonreiche Lebensmittel schädlich sein?

Isoflavone kommen insbesondere in Sojabohnen und anderen tropischen Hülsenfrüchten vor. In asiatischen Ländern sind Sojaprodukte wie Tofu, Sojadrinks oder fermentierte Produkte wie Tempeh oder Miso Bestandteil der traditionellen Ernährung. Das führt zu einer täglichen Isoflavonaufnahme von etwa 15-50 mg. In den westlichen Industrieländern werden dagegen durchschnittlich weniger als 2 mg Isoflavone pro Tag aufgenommen. Sojaprodukte können bedenkenlos (in normalen Mengen) gegessen werden.

## Empfehlungen

- Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Lebensabschnitt. Begegnen Sie diesem gelassen, nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.
- Gut geeignet ist jetzt eine pflanzenbetonte, calciumreiche und fettarme Kost.
- Leiden Sie sehr unter einzelnen Symptomen, sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt darüber.
- Die Sicherheit von Isoflavon-Nahrungsergänzungsmitteln auf Soja- oder Rotklee-Basis ist nicht ausreichend belegt. Nehmen Sie daher keine Isoflavon-Präparate ohne eingehende Rücksprache mit Ihrem Arzt!

Mehr Informationen zum Thema Wechseljahre:



**Wechseljahre**  
Den eigenen Weg finden  
192 Seiten  
16,90 Euro

erhältlich bei allen Verbraucherzentralen  
[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

## verbraucherzentrale

Herausgeber:  
Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e.V.  
Steinbockgasse 1, 06108 Halle (Saale)  
[www.vzsa.de](http://www.vzsa.de)

In Kooperation mit den Verbraucherzentralen  
Baden-Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern,  
Nordrhein-Westfalen und Sachsen

Gefördert vom Bundesministerium für Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Gestaltung: tk-schu:tte  
Stand: Dezember 2010



## verbraucherzentrale

# Hilfe in den Wechseljahren?

Nahrungsergänzungsmittel mit  
Soja- und Rotklee-Isoflavonen  
umstritten

Die Wechseljahre äußern sich bei jeder Frau anders. Die eine hat kaum Beschwerden, der anderen macht der Wechsel richtig zu schaffen. Durch die Hormonumstellung im Körper kann es zu typischen Menopause-Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüchen kommen. Früher hat man diese Probleme häufig mit verschreibungspflichtigen Hormonpräparaten behandelt, zum Beispiel mit Östrogenen. Seit einigen Jahren ist diese Hormon-Ersatz-Therapie jedoch umstritten, da in wissenschaftlichen Studien festgestellt wurde, dass dadurch das Risiko an Brustkrebs sowie Herzinfarkt und Schlaganfall zu erkranken deutlich ansteigt. Seitdem bietet der Nahrungsergänzungsmittelmarkt eine Reihe pflanzlicher Produkte als Alternative an. Doch was können diese Mittel tatsächlich leisten und sind sie auch so harmlos, wie man es von Lebensmitteln erwartet?

#### Welche Wirkstoffe werden angeboten?

Die meisten Nahrungsergänzungsmittel „für die Frau in den Wechseljahren“ oder „in der Menopause“ enthalten pflanzliche Östrogene (Pflanzenhormone, Phytoöstrogene) in Form von Isoflavonen aus Soja oder Rotklee. Es sind sekundäre Pflanzenstoffe, die im menschlichen Körper ähnlich wie das weibliche Geschlechtshormon Östrogen wirken. Angeboten werden insbesondere Kapseln und Tabletten. Einige enthalten zusätzliche Vitamine (zum Beispiel E, B6, Folsäure) oder Mineralstoffe (zum Beispiel Calcium). Die einzelnen Hersteller empfehlen sehr unterschiedliche Aufnahmemengen, meist zwischen 20 bis 100 mg am Tag, zum Teil bis zu 150 mg. (Für diese Empfehlungen gibt es keine wissenschaftliche Basis.)

#### Was unterscheidet Nahrungsergänzungsmittel von Arzneimitteln?

Im Gegensatz zu Arzneimitteln muss für ein Nahrungsergänzungsmittel kein Wirksamkeitsnachweis erbracht werden, da es nicht zur Behandlung oder Linderung von Krankheiten dient, sondern lediglich die Nahrung ergänzen soll. Für Soja- oder Rotklee-Extrakte, die als Nahrungsergänzungsmittel in Drogeriemärkten, Reformhäusern und Apotheken verkauft werden, gibt es weder gesetzlich festgelegte Standards für die Herstellung noch für die verwendeten Rohstoffe.

#### Was können Isoflavone und was nicht?

Die bisher vorliegenden wissenschaftlichen Studien mit Isoflavonen zeigen kaum Erfolge bei Wechseljahrsbeschwerden. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sieht die angenommenen positiven Wirkungen als nicht ausreichend gesichert an. Es existiert zwar die eine oder andere Studie, in der Frauen über eine Besserung der Hitzewallungen berichten. Die Mehrzahl der Studien zeigt aber, dass es keinen Unterschied macht, ob man ein Placebo oder Isoflavone einnimmt. Auch eine vorbeugende Wirkung bei Osteoporose durch Isoflavone, zumal in Nahrungsergänzungsmitteln, ist nach derzeitigem Wissensstand nicht ausreichend erwiesen.

#### Sind die Produkte sicher?

Bisher gibt es keine Langzeitstudien, die die Sicherheit von isoflavonhaltigen Präparaten belegen. Auch eine sichere Tagesdosis kann derzeit nicht verlässlich festgelegt werden.

#### Gibt es Nebenwirkungen?

Bekannt geworden sind Übelkeit, Verstopfung, Schwellungen oder Hautrötungen, möglicherweise als allergische Reaktion gegen das in den Präparaten enthaltene Sojaweiweiß. Kritischer sind die toxikologischen Risiken: Isoflavon-Präparate können das Brustdrüsengewebe verändern und damit möglicherweise die Entwicklung von Brustkrebs fördern. Das Risiko einer Brustkrebserkrankung steigt mit dem Alter, etwa 75% der Erkrankungen treten bei Frauen über 50 Jahren auf. Daher ist zu befürchten, dass das Risiko einer Brustkrebserkrankung für diese Frauen durch den Verzehr von Isoflavonen zusätzlich erhöht werden könnte. Daneben können Isoflavone auch die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigen. Bei Frauen, die bereits das Schilddrüsenhormon Thyroxin einnehmen, wird die Einstellung des Medikamentspiegels erschwert. Die natürliche Herkunft pflanzlicher Inhaltsstoffe von Nahrungsergänzungsmitteln ist also keine Garantie für ihre Unbedenklichkeit!

#### Wer darf keine Isoflavone einnehmen?

Das BfR rät Frauen in, beziehungsweise nach der Menopause generell vom längerfristigen Verzehr von Nahrungsergänzungsmitteln auf der Grundlage von Isoflavonen ab. Insbesondere Frauen, die schon an Brustkrebs erkrankt sind, sollten keine Isoflavon-Präparate nehmen. Gleiches gilt für Frauen, in deren Familien bei nahen Verwandten (zum Beispiel Mutter, Schwester) Brustkrebs aufgetreten ist. Da Isoflavone die Wirkung des Medikaments Tamoxifen aufheben, sollten auch Frauen, die mit diesem Medikament behandelt werden, keine solchen Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Betroffene Frauen sollten mit ihrem Arzt sprechen.

