

Abnehmen mit Soja?

Datum: 26.07.2022

Original Titel:

Soy Products Ameliorate Obesity-Related Anthropometric Indicators in Overweight or Obese Asian and Non-Menopausal Women: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

DGP - Der Verzehr von Sojaprodukten könnte beim Abnehmen helfen. Dies zeigte eine Analyse von 22 Studien an übergewichtigen/adipösen Frauen. Besonders bei Frauen, die sich noch nicht in den Wechseljahren befanden, sahen die Wissenschaftler positive Effekte auf das Gewicht.

Soja und die daraus hergestellten Produkte sind besonders für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, eine wichtige Proteinquelle.

In einer Untersuchung ermittelten Wissenschaftler, wie sich der Verzehr von Sojaprodukten auf das Körpergewicht von übergewichtigen oder adipösen (stark übergewichtigen) Frauen auswirkte. Für ihre Analyse griffen die Wissenschaftler auf 22 Studien mit 870 Teilnehmerinnen zurück.

Sojaprodukte: gut für die Figur

Dabei zeigte sich: durch den Verzehr von Sojaprodukten konnten die übergewichtigen/adipösen Frauen ihr Körpergewicht und ihren BMI ([Body Mass Index](#), kg/m²) reduzieren. Besonders bei asiatischen Frauen waren die Sojaprodukte gut für die Figur - neben Körpergewicht und BMI besserten sich auch Körperfettgehalt und Taillenumfang der Frauen.

In weiteren Analysen sahen die Wissenschaftler, dass besonders Frauen, die noch nicht die Wechseljahre erreicht hatten, abnahmen, wenn sie vermehrt Sojaprodukte aßen.

Die Wissenschaftler resümierten, dass es übergewichtigen/adipösen Frauen beim Abnehmen helfen könnte, wenn sie vermehrt Sojaprodukte essen. Die Wissenschaftler erklären sich diese positiven Effekte durch die in Soja enthaltenen Proteine und Ballaststoffe sowie durch spezielle Inhaltsstoffe von Soja, die Isoflavone.

Referenzen:

Mu Y, Kou T, Wei B et al. Soy Products Ameliorate Obesity-Related Anthropometric Indicators in Overweight or Obese Asian and Non-Menopausal Women: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2019 Nov 15;11(11). pii: E2790. doi: 10.3390/nu11112790.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“