

Tofu senkt Risiko für Herzerkrankungen

Datum: 06.05.2020

Original Titel:

Isoflavone Intake and the Risk of Coronary Heart Disease in US Men and Women: Results From 3 Prospective Cohort Studies

Kurz & fundiert

- Auswertung der Daten von mehr als 200 000 Studienteilnehmern, um den Zusammenhang zwischen dem Sojaverzehr und der Herzgesundheit zu erörtern
- Isoflavone und Tofu könnten vor der koronaren Herzerkrankung schützen; bei Sojamilch sahen die Wissenschaftler keinen Zusammenhang

DGP – Eine aktuelle Auswertung von drei großen amerikanischen Kohortenstudien zeigt, dass der Verzehr von Isoflavonen und Tofu gut für die Herzgesundheit sein könnte.

Aufgrund von divergierenden Studienergebnissen ist bislang unklar, ob der Konsum von Sojaprodukten das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt.

Wissenschaftler fassten nun die [Evidenz](#) aus drei prospektiven Kohortenstudien zu dieser Fragestellung zusammen. Bei den drei Kohortenstudien handelte es sich um die beiden *Nurses Health*-Studien I und II und die *Health Professionals Follow up*-Studie. Für die Analyse standen die Daten von 210 700 Teilnehmern der drei Studien zur Verfügung. Alle Studienteilnehmer litten zu Beginn der Studie nicht an Krebs oder kardiovaskulären Erkrankungen. Mithilfe von Verzehrhäufigkeitsfragebögen erfassen die Wissenschaftler alle 2 bis 4 Jahre, wie sich die Studienteilnehmer ernährten.

Risikosenkender Effekt bei Konsum von Isoflavonen und Tofu

Die Wissenschaftler verzeichneten innerhalb von 4 826 122 Personenjahren Nachbeobachtung 8359 neue Fälle der koronaren Herzerkrankung. Nach Adjustierung für mehrere Störfaktoren zeigte sich, dass die Zufuhr von Isoflavonen invers mit dem Risiko für die koronare Herzerkrankung assoziiert war (HR beim Vergleich extremer Quintile: 0,87, 95 % CI 0,81-0,94, $p = 0,008$). Auch der Tofuverzehr stand mit einem verringerten Risiko, eine koronare Herzerkrankung zu erleiden, im Zusammenhang (HR = 0,82, 95 % CI 0,70-0,95, $p = 0,005$; beim Vergleich von ≥ 1 Portion/Woche vs. < 1 Portion/Monat). Dies galt allerdings nicht für den Verzehr von Sojamilch (HR = 0,87, 95 % CI 0,69-1,10, $p = 0,41$; beim Vergleich von ≥ 1 Portion/Woche vs. < 1 Portion/Monat). In Bezug auf den Tofuverzehr zeigten vertiefende Analysen, dass vorteilhafte Assoziationen besonders bei jungen Frauen und bei Frauen, die bereits die Wechseljahre erreicht hatten, aber keine Hormonpräparate

nutzten, zu sehen waren.

Diese Studienergebnisse zeigen, dass der Konsum von Isoflavonen und Tofu mit einem moderat reduzierten Risiko dafür, eine koronare Herzerkrankung zu erleiden, im Zusammenhang stand.

Referenzen:

Ma L, Liu G, Ding M, Zong G, Hu FB, Willett WC, Rimm EB, Manson JE, Sun Q. Isoflavone Intake and the Risk of Coronary Heart Disease in US Men and Women: Results From 3 Prospective Cohort Studies. Circulation. 2020 Mar 23. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.119.041306. PMID: 32200662



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“