



Projekt Lebenswert Leben
Vogelsang 1
A-6712 Thüringen
Austria / Europe

Tel: +43(0)5550 / 20 020 21
Fax: +43(0)5550 / 20 020 19
web: www.lebenswert-leben.at
email: info@lebenswert-leben.at

Quelle:

Recherche: **Projekt Lebenswert Leben** – Info aus American Soybean Association

Sojaproteine

Sojaprodukte und insbesondere Sojaproteine finden zunehmend Beachtung und Anerkennung, wenn es um die Vorbeugung oder Therapie verschiedener (Zivilisations-) Krankheiten geht.

Besonders im asiatischen Raum, wo Sojaprotein zur Hauptnahrungsquelle gehört, lassen sich im Vergleich zu unseren Breiten signifikante Unterschiede bezüglich verschiedener Herz-Kreislauf-Erkrankungen feststellen.

Dass beispielsweise in den westlichen Industrienationen überproportional häufig der Herzinfarkt als Todesursache diagnostiziert wird, hängt unter anderem mit einer meist ungesunden Lebensweise und Ernährung zusammen. Neben übermäßigem Tabakkonsum und unzureichender Bewegung ernähren wir uns oftmals zu fetthaltig. Der damit verbundene Anstieg des Cholesterins führt in der Folge zu den bekannten Krankheitsbildern.

Sojaprotein kann das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung deutlich verringern. So konnte nachgewiesen werden, dass Sojaprotein eine stark hypocholesterinämische Wirkung hat, d.h. dass sich der Serumcholesteringehalt im Rahmen einer entsprechenden Diät mit Sojaprotein senken lässt. Gleichzeitig erfolgt die Verbesserung des LDL/HDL-Verhältnisses, einem Wert, der Aussagen über das Risiko der Arteriosklerose zulässt.

Essentielle Aminosäuren

Alle Pflanzen dieser Erde sind in der Lage, ihre für den Stoffwechsel benötigten Grundbausteine aus Wasser, Mineralien, Luft und Licht aufzubauen. Tierische Organismen, und somit auch der Mensch, sind zu dieser phantastischen Leistung bekanntlich nicht in der Lage. Wir müssen all das zu uns nehmen, was unser Organismus nicht selbst synthetisieren kann.

Aminosäuren sind die Grundbausteine der Proteine, diese wiederum sind der Schlüssel zum Leben, da sie alle Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper steuern. Viele der zum Aufbau der Proteine notwendigen (essentiellen) Aminosäuren müssen wir mit der Nahrung zu uns nehmen, da sie vom Körper nicht aufgebaut werden können. Dabei ist wesentlich, dass in Abhängigkeit vom unterschiedlichen Bedarf für spezielle Aminosäuren stets ein ausgewogenes Verhältnis aller Aminosäuren vorliegt. Anderenfalls kann die Synthese lebenswichtiger Proteine in Ermangelung einer einzigen essentiellen Aminosäure abbrechen, obwohl ein ausreichendes Angebot der übrigen Aminosäuren vorliegt.

Ein entscheidendes Kriterium für die Wertigkeit eines proteinhaltigen Lebensmittels ist daher sein Aminosäureprofil, das nach Möglichkeit gute Übereinstimmung mit dem menschlichen vorweisen sollte. Ein solches Lebensmittel ist Soja.

Kontakt: www.lebenswert-leben.at

email: info@lebenswert-leben.at



Projekt Lebenswert Leben
Vogelsang 1
A-6712 Thüringen
Austria / Europe

Tel: +43(0)5550 / 20 020 21
Fax: +43(0)5550 / 20 020 19
web: www.lebenswert-leben.at
email: info@lebenswert-leben.at

mg/Gramm Protein	Empfohlen	Sojaprotein
Cystin & Methionin	25	26
Histidin	19	26
Isoleucin	26	28
Leucin	66	84
Lysin	58	62
Phenylalanin & Tyrosin	63	88
Threonin	34	37
Tryptophan	11	13
Valin	35	52

Von der FAO/WHO und UNU empfohlenes Profil essentieller Aminosäuren in proteinhaltigen Nahrungsmitteln (gemessen in mg/Gramm Protein) und durchschnittliches Aminosäureprofil von Sojaprotein.

Das Aminosäureprofil der Sojabohne weist eine nahezu ideale Zusammensetzung für die Humanernährung auf und ist in dieser Hinsicht sogar einem Rindersteak weit überlegen. Insgesamt ist das Sojaprotein qualitativ vergleichbar mit dem Protein der Kuhmilch oder dem Hühnerfleisch. Gleichzeitig enthält Soja kein Cholesterin und kann somit zu einer Senkung des Cholesterinspiegels beitragen.

Protease-Inhibitoren

Bei den Protease-Inhibitoren handelt es sich um spezielle Proteine, die bestimmte Verdauungsenzyme (i.d.R. Chymotrypsin und Trypsin) hemmen können. Pflanzen sind häufig besonders reich an diesen Inhibitoren. Hierbei dienen sie ihnen als Schutz vor übermäßigem Tierfraß, indem sie die Verdauung stören und damit von den Tieren gemieden werden.

Häufig sind Protease-Inhibitoren der Grund dafür, dass verschiedene pflanzliche Lebensmittel auch für uns Menschen erst nach dem Erhitzen durch Kochen, Braten oder Rösten gut verdaulich sind, wobei die Protease-Inhibitoren denaturiert (inaktiviert) werden.

Zunehmend gelangen jedoch zwei spezielle Protease-Inhibitoren der Sojabohne in den Fokus der medizinischen Forschung. In der Reihe von Studien konnte für den Bowman-Birk-Inhibitor BBI (ein Trypsin- und Chymotrypsin-Inhibitor) und den Sojabohnen-Trypsin-Inhibitor STI (ein Trypsin-Inhibitor) eine antikanzerogene Wirkung nachgewiesen werden.

In entsprechenden Versuchen mit Mäusen, Ratten und Hamstern konnten dabei Tumore des Dickdarms, der Leber, der Lunge, des Epithelgewebes und im Blut am Wachstum gehindert werden. Vielfach konnte sogar in Gegenwart von krebsauslösenden Substanzen die Bildung von Karzinomen reduziert oder verhindert werden.