

Widhalm K, Hofbauer A

Editorial: Soja in der Humanernährung - Gesund und nachhaltig

Journal für Ernährungsmedizin 2013; 15 (3), 3

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



SOJA IN DER HUMANERNÄHRUNG

Gesund und nachhaltig

Der Zusammenhang zwischen dem Konsum von Fleisch (v.a. rotem) und der Entstehung degenerativer Herz-Kreislauferkrankungen, Hypertonie etc. ist wissenschaftlich gut belegt. Die täglich zugeführte Menge an Eiweiß liegt in Mitteleuropa etwa doppelt so hoch wie der Bedarf eingeschätzt wird. Dementsprechend empfehlen die meisten wissenschaftlichen Gremien eine deutliche Reduktion des Eiweißkonsums.

Gesichert ist auch, dass eine Ernährungsweise, die sehr stark auf pflanzlichen Produkten basiert, erhebliche Vorteile hinsichtlich einer Reihe von Gesundheitsparametern aufweist. Menschen, die sich eher „pflanzlich“ ernähren, leben länger, haben ein wesentlich geringeres Risiko, an Herz-Kreislauferkrankungen zu erkranken bzw. zu sterben, und sind im Alter „gesünder“. Pflanzliche Produkte sollten in unserer Ernährung also eine größere Rolle spielen als bisher.

Dies betrifft natürlich auch den Proteinkonsum. Es gibt genügend wissenschaftliche Daten, die den Vorteil von pflanzlichem Eiweiß unter Beweis stellen. Eine wertvolle Pflanze stellt Soja dar, die hochwertiges Eiweiß enthält, das eine Reihe positiver Effekte auf Stoffwechsel, Kreislauf, Entstehung bösartiger Gewebsveränderungen etc. aufweist. Leider geht ein Großteil der weltweit produzierten Soja in den Tierfutterbereich. Durch eine Umleitung in den menschlichen Konsum könnten wesentlich mehr Menschen mit hochwertigem Protein versorgt werden, als es mit Fleisch der Fall ist, das unter Verwendung von Soja produziert wird. Im Schnitt müssen 6 Kilo pflanzliches Protein eingesetzt werden, um 1 Kilo tierisches Protein zu produzieren. Der direkte Konsum von Sojaprotein durch den Menschen würde die Ökobilanz also deutlich entlasten.

Natürlich kann und soll niemandem der Genuss von Fleischgerichten vorenthalten werden. Es ist wie immer eine Frage der Balance. Und es geht schließlich auch darum, aus Fehlern zu lernen. Die mit einem übermäßigen Konsum von Fleisch und Fleischprodukten, insbesondere tierischem Fett, verbundenen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit könnten künftigen Generationen erspart bleiben, wenn der Anteil pflanzlicher Produkte erhöht wird.

Herzlichst



Ihr K. Widhalm



Ihre A. Hofbauer



© Foto: Engelbrecht

Kurt Widhalm
Herausgeber



© Foto: Privat

Andrea Hofbauer
Wissenschaftliche
Redaktion