



ALPRO VERÖFFENTLICHT SOJA-KOMPENDIUM

EINE ZUSAMMENFASSUNG DES AKTUELLEN STANDS DER WISSENSCHAFT ÜBER SOJA IN DER MENSCHLICHEN ERNÄHRUNG

19.09.2022, Düsseldorf – Alpro veröffentlicht in einem neuen Soja-Kompodium den aktuellen Stand der Wissenschaft rund um das Thema Soja in der menschlichen Ernährung. Gemeinsam mit Diplom-Ökotrophologin und Fachjournalistin Dr. rer. nat. Gunda Backes wurden Informationen rund um die Sojabohne, Milchalternativen auf Sojabasis sowie besondere ernährungsphysiologische und ökologische Aspekte von Soja mit aktuellen Studien in einem Kompodium übersichtlich zusammengestellt. Ernährungsfachkräfte können das Kompodium als PDF herunterladen und als Nachschlagewerk, Weiterbildungsunterlagen und für ihre tägliche Arbeit heranziehen. Das Dokument kann ab sofort kostenlos heruntergeladen werden: <https://www.ernaehrungs-umschau.de/branche-aktuell/08-09-2022-neues-soja-kompodium/>

Eine pflanzenbasierte, flexitarische Ernährung gewinnt sowohl unter gesundheitlichen als auch ökologischen Aspekten immer mehr an Bedeutung.^{1,2,3} Ein steigendes Bewusstsein für Gesundheit, Nachhaltigkeit und Klimaschutz spiegelt sich nicht nur in der stetig wachsenden Anzahl von Flexitariern, Vegetariern oder Veganern wider, sondern auch in der zunehmenden Beliebtheit von pflanzlichen Alternativen.^{4,5} Da in diesem Kontext die Sojabohne als hochwertige Proteinquelle interessant ist, widmet sich das neue Kompodium von Alpro ihren ernährungsphysiologischen und ökologischen Potenzialen auf wissenschaftlicher Ebene. Die Sojabohne besitzt von allen Hülsenfrüchten den größten Proteinanteil und ist aufgrund ihrer Aminosäurezusammensetzung und guten Verdaulichkeit tierischem Protein ebenbürtig.^{6,7} Zudem enthält Soja eine günstige Fettsäurezusammensetzung, wichtige Mikronährstoffe und Isoflavone, die sich auf vielfältige Weise gesundheitsfördernd auswirken können.⁸

Trotz der positiven Eigenschaften von Soja besteht häufig Unklarheit darüber, welche Effekte Soja im Körper bewirken kann und für wen Sojalebensmittel geeignet sind. „In der Fachwelt werden immer wieder Fragen und Mythen rund um das Thema Soja diskutiert. Kann Soja Brustkrebs vorbeugen? Ist Soja gut für die Herzgesundheit? Wie sicher sind Isoflavone? Sind Sojalebensmittel in der Menopause geeignet? Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, gemeinsam mit Dr. rer. nat. Gunda Backes diese und viele andere Fragen rund um Soja fachlich fundiert zu beantworten und Informationen zu Soja entsprechend dem aktuellen Stand der Wissenschaft für Ernährungsfachkräfte aufzuarbeiten und zusammenzufassen“, erklärt Hannah Geupel, External Scientific Affairs & Regulatory Affairs Manager bei Danone. Dabei werden im Soja-Kompodium neben Ernährung und Gesundheit auch ökologische Aspekte berücksichtigt. Denn Soja passt in eine pflanzenbasierte Ernährung, die ökologische Vorteile hat und zu mehr Nachhaltigkeit beim Klimaschutz und weniger CO₂-Emissionen beitragen kann. Aktuell werden jedoch etwa 80 bis 90 Prozent der weltweit angebauten Sojabohnen als Futtermittel genutzt und nur 6 Prozent als Sojalebensmittel verzehrt.⁹ Genau solche Zusammenhänge zeigt das Soja-Kompodium mit entsprechenden Literaturhinweisen auf und bietet ein umfangreiches und trotzdem übersichtliches Nachschlagewerk für die Fachwelt.

Inhaltsverzeichnis des Soja-Kompodiums

1. Einleitung
2. Die Sojabohne: Basisinformationen
 - 2.1 Überblick über die Nährstoffzusammensetzung der Sojabohne
 - 2.2 Arten von Sojalebensmitteln
3. Milchalternativen auf Sojabasis
 - 3.1 Herstellung
 - 3.2 Milchalternativen auf Sojabasis im Vergleich zur Kuhmilch
 - 3.3 Gegenüberstellung der Nährstoffe in der Sojabohne und den sojabasierten Milchalternativen
 - 3.3.1 Proteinqualität
 - 3.3.2 Vitamine und Mineralstoffe
 - 3.3.3 Fettsäurezusammensetzung
 - 3.3.4 Kohlenhydrate
 - 3.4 Sojalebensmittel im Alltag
4. Besondere gesundheitliche und ernährungsphysiologische Aspekte von Soja
 - 4.1 Sojaallergien
 - 4.2 Laktoseintoleranz und Kuhmilchproteinallergie
 - 4.3 Isoflavone
 - 4.4 Herzgesundheit
 - 4.5 Brustkrebs
 - 4.6 Menopause
 - 4.7 Muskelmasse
 - 4.8 Männergesundheit
 - 4.9 Schilddrüse
 - 4.10 Soja in der Ernährung von Kindern, Schwangeren und Stillenden
5. Aspekte der ökologischen Nachhaltigkeit von Soja
 - 5.1 Mehr Nachhaltigkeit in der Ernährung
 - 5.2 Herausforderungen der Sojaproduktion
 - 5.3 Umweltaspekte Sojadrinks

Bildmaterial



Bildunterschrift: Neues Soja-Kompodium: Soja – Ernährung Gesundheit und Nachhaltigkeit

Dateiname: Pressefoto_Alpro_Soja-Kompodium_Cover

Quellenangabe Foto: ©Alpro

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit dem Soja-Kompodium und dem Unternehmen Alpro zu verwenden.



Bildunterschrift: Alpro nutzt für die Herstellung seiner Produkte Sojabohnen aus Europa und Kanada.

Dateiname: Pressefoto_Alpro_Soja-Kompodium_Ernte

Quellenangabe Foto: ©Alpro

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit dem Soja-Kompodium und dem Unternehmen Alpro zu verwenden.



Bildunterschrift: Bei der Wahl pflanzlicher Lebensmittel spielt Soja eine wichtige Rolle.

Dateiname: Pressefoto_Alpro_Soja-Kompendium_Sojadrink

Quellenangabe Foto: ©Alpro

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit dem Soja-Kompendium und dem Unternehmen Alpro zu verwenden.



Bildunterschrift: Immer mehr Verbraucher verzehren pflanzliche Milchalternativen.

Dateiname: Pressefoto_Alpro_Soja-Kompendium_Sojadrink

Quellenangabe Foto: ©Alpro

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit dem Soja-Kompendium und dem Unternehmen Alpro zu verwenden.

Über Alpro:

Alpro ist Pionier für pflanzliche Nahrungsmittel und stellt seit 1980 pflanzliche Drinks, Joghurtalternativen, Kochcrèmes und Desserts her – auf Basis von Sojabohnen, Kokosnüssen, Mandeln, Haselnüssen, Reis oder Hafer. Alpro gehört zum Lebensmittelhersteller Danone und hat sich mit dem Versprechen „Feeding the Future with Plants“ zum Ziel gesetzt, bis zum Jahr 2025 einen messbaren Wandel hin zu einer pflanzenbetonten Ernährung zu fördern und somit einen nachhaltigeren und gesünderen Lebensstil voranzutreiben. Seit 2018 ist Alpro B Corp-zertifiziert und seit 2021 ist Alpro ein „Best for the World B Corp for Environment“.

Weitere Informationen: www.alpro.com

Mehr über das Engagement in den Bereichen Gesundheit & Nachhaltigkeit: www.alpro.com/de/gut-fur-den-planeten

Kontakt:

kommunikation.pur GmbH | Candy Sierks | Sendlinger Straße 31 | 80331 München | Tel.: 089 23 23 63 48 |

alpro@kommunikationpur.com

Quellen:

1. Renner B, Arens-Azevêdo U, Watzl B, Richter M, Virmani K, Linseisen J for the German Nutrition Society [DGE]: DGE position statement on a more sustainable diet. Ernährungs Umschau 2021; 68(7): 144–54. The English version of this article is available online: doi: 10.4455/eu.2021.030.
2. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, Garnett T, Tilman D, DeClerck F, Wood A, Jonell M, Clark M, Gordon LJ, Fanzo J, Hawkes C, Zurayk R, Rivera JA, De Vries W, Majele Sibanda L, Afshin A, Chaudhary A, Herrero M, Agustina R, Branca F, Lartey A, Fan S, Crona B, Fox E, Bignet V, Troell M, Lindahl T, Singh S, Cornell SE, Srinath Reddy K, Narain S, Nishtar S, Murray CJL. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2019 Feb 2;393(10170):447–492. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4. Epub 2019 Jan 16. Erratum in: Lancet. 2019 Feb 9;393(10171):530. Erratum in: Lancet. 2019 Jun 29;393(10191):2590. Erratum in: Lancet. 2020 Feb 1;395(10221):338. Erratum in: Lancet. 2020 Oct 3;396(10256):e56. PMID: 30660336.
3. WBAE – Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim BMEL. Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten. Gutachten, Berlin, 2020.
4. Poore J, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science, Vol 360(6392) 2018, 987–992. doi: 10.1126/science.aag0216.
5. Universität Hohenheim. PLANT-BASED FOR THE FUTURE II. Insights on European consumer preferences, opinions and demands for plant-based meat and dairy alternatives. Whitepaper, 2021.
6. Hughes GJ, Ryan DJ, Mukherjea R, Schasteen CS. Protein digestibility-corrected amino acid scores [PDCAAS] for soy protein isolates and concentrate: criteria for evaluation. J Agric Food Chem. 2011 Dec 14;59(23):12707–12. doi: 10.1021/jf203220v.
7. Kudelka W, Kowalska M, Popis M. Quality of Soybean Products in Terms of Essential Amino Acids Composition. Molecules. 2021 Aug 21;26(16):5071. doi: 10.3390/molecules26165071.
8. Messina M. Soy and Health Update: Evaluation of the Clinical and Epidemiologic Literature. Nutrients 2016, 8, 754; doi: 10.3390/nu81207542016.
9. WWF. The Growth of Soy. Impacts and Solutions. 2014.