

## ernährung heute 1\_2018

### Der Rummel ums Eiweiß

#### fokus

##### Die Krux mit dem Eiweiß

Autorin: Dr. Elisabeth Rudolph, Seite: 03-06

- Santesso N et al.: Effects of Higher-versus Lower-protein Diets on Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *European J of Clin Nutr* 66: 780–788 (2012).
- Levine M et al.: Low Protein Intake is Associated with a Major Reduction in IGF-1, Cancer, and Overall Mortality in the 65 and Younger but not Older Population. *Cell Metabolism* 19: 407–417 (2014).
- Smith GI et al.: High Protein Intake during Weight Loss Therapy Eliminates the Weight Loss Induced Improvement in Insulin Action in Obese Postmenopausal Women. *Cell Reports* 17: 849–861 (2016).
- Simpson SJ, Le Couteur DG, Raubenheimer D: Putting the Balance Back in Diet. *Cell* 161: 18–23 (2015).
- Maida A et al.: A Liver Stress-endocrine Nexus Promotes Metabolic Integrity during Dietary Protein Dilution. *The Journal of Clinical Investigation* 126: 3263–3278 (2018).
- Fürnsinn C: Die modern Adipositasepidemie vor dem Hintergrund physiologischer Regulation und biologischer Evolution. *Journal für Klinische Endokrinologie und Stoffwechsel* 8: 101–104 (2015).
- Klaus S et al.: Das Proteinparadox: Viel oder wenig Nahrungsprotein – was ist besser für die Gesundheit? *Ernährungs Umschau* 2: 42–47 (2018).
- Keller U: Nahrungsproteine bei Adipositas und Diabetes. *Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin* 3: 25–30 (2011).

#### fokus

##### Im Alter darf es mehr sein

Autorin: Dr. Brigitte Pleyer, Seite: 07-09

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizer Gesellschaft für Ernährung (SGE): D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Ergänzungslieferung (2017).
- Klaus S, Pfeiffer AFH, Boeing H, Laeger T, Grune T: Das Proteinparadoxon: Viel oder wenig Nahrungsprotein – was ist besser für die Gesundheit? *Ernährungs Umschau* 65 (2): 42–47 (2018).

- Levine ME, Suarez JA, Brandhorst S et al.: Low Protein Intake is Associated with a Major Reduction in IGF-1, Cancer, an Overall Mortality in the 65 and Younger but Not Older Population. *Cell Metab* 19: 407–417 (2014).
- Pleyer B, Raidl A: Ernährung im Alter. Praxishandbuch mit Checklisten für Pflege und Betreuung. Springer Verlag, Berlin (2018).
- Sieber G: Besonderheiten der Ernährung bei Demenz. In: Volkert D (Hrsg.): Ernährung im Alter. Praxiswissen Gerontologie und Geriatrie kompakt. Band 4. De Gruyter, Berlin: 111–125 (2015).
- Volkert D (Hrsg.): Ernährung im Alter. Praxiswissen Gerontologie und Geriatrie kompakt. Band 4. De Gruyter, Berlin (2015).
- [www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/Demenz\\_FitimAlter.pdf](http://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/Demenz_FitimAlter.pdf)

### **fokus**

#### Grüne Eiweißshakes

Autorin: Dr. Theres Rathmanner, Seite: 10-11

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Ausgewählte Fragen und Antworten zu Protein und unentbehrlichen Aminosäuren. [www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faq/protein/#c5279](http://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faq/protein/#c5279) (Zugriff: 23.2.2018)
- Haber P: Leitfaden zur medizinischen Trainingsberatung. Von der Rehabilitation zum Leistungssport. Springer-Verlag, Wien, New York (2002).

### **fokus**

#### Soja und Gesundheit – ein Update

Autorin: Mag. Angela Mörixbauer, Seite: 12-14

- Abdi F, Alimoradi Z, Haqi P et al.: Effects of Phytoestrogens on Bone Mineral Density During the Menopause Transition: A Systematic Review of Randomized, Controlled Trials. *Climacteric* 2016, doi: 10.1080/13697137.2016.1238451.
- Agrarmarkt Austria (AMA): Marktbericht Getreide und Ölsaaten. 1. Ausgabe 2018. Jänner 2018.
- American Institute for Cancer Research (AICR): CRU: Soy, Isoflavone Foods May Lower Mortality Among Some Breast Cancer Survivors. AICR Cancer Research Update vom 22. März 2017. Internet: [www.aicr.org](http://www.aicr.org) (Zugriff: 18.2.2018).
- American Institute for Cancer Research (AICR): Soy and Cancer Survivorship. Internet: [www.aicr.org](http://www.aicr.org) (Zugriff: 18.2.2018).
- American Institute for Cancer Research (AICR): Soy is Safe for Breast Cancer Survivors. AICR Cancer Research Update vom 21. November 2012. Internet: [www.aicr.org](http://www.aicr.org) (Zugriff: 18.2.2018).

- Applegate CC, Rowles JL, Ranard KM et al.: Soy Consumption and the Risk of Prostate Cancer: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients* 2018, 10, 40, doi: 10.3390/nu1010040.
- Bergmann KC, Heinrich J, Niemann H: Aktueller Stand zur Verbreitung von Allergien in Deutschland. Positionspapier der Kommission Umweltmedizin am Robert-Koch-Institut. *Allergo J Int* 25 (6): 22–26 (2016), doi: 10.1007/s40629-016-0089-1.
- Bryant M, Cassidy A, Hill C et al.: Effect of Consumption of Soy Isoflavones on Behavioural, Somatic and Affective Symptoms in Women with Premenstrual Syndrome. *Br J Nutr* 93: 731–739 (2005), doi: 10.1079/BJN20041396.
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Sojaprodukte können bei Birkenpollen-Allergikern schwere allergische Reaktionen auslösen. Stellungnahme Nr. 016/2007 des BfR vom 17. April 2007.
- Castel-Branco C, Cancelo Hidalgo MJ: Isoflavones: Effects on Bone Health. *Climacteric* 14 (2): 204–211 (2011), doi: 10.3109/13697137.
- Castel-Branco C, Soveral I: Phytoestrogens and Bone Health at Different Reproductive Stages. *Gynecol Endocrinol* 29 (8): 735–743 (2013), doi: 10.3109/09513590.
- Celakovska J, Ettlerova K, Ettler K et al.: Soy Allergy in Patients Suffering from Atopic Dermatitis. *Indian J Dermatol* 58 (4): 325 (2013), doi: 10.4103/0019-5154-113938.
- De Souza dos Santos MC, Lima Goncalves CF, Vaisman M et al.: Impact of Flavonoids on Thyroid Function. *Food Chem Toxicol* 49: 2495–2502 (2011), doi: 10.1016/j.fct.2011.06.074.
- Dietz BM, Hajirahimkhan A, Dunlap TL et al.: Botanicals and Their Bioactive Phytochemicals for Women’s Health. *Paharmacol Rev* 68: 1026–1073 (2016).
- Eakin A, Kelsberg G, Safranek S: Does High Dietary Soy Intake Affect a Woman’s Risk of Primary or Recurrent Breast Cancer? *J Fam Pract* 64 (10): 660–662 (2015).
- European Food Safety Authority (EFSA): Risk Assessment for Peri- and Post-menopausal Women Taking Food Supplements Containing Isolated Isoflavones. Scientific Opinion, EFSA Panel on Food Additives and Nutrient Sources added to Food (ANS). *EFSA Journal*, veröffentlicht am 21. Oktober 2015, doi: 10.2903/j.efsa.2015.4246.
- Franke AA, Lai JF, Halm BM et al.: Equol Production Changes Over Time in Postmenopausal Women. *J Nutr Biochem* 23 (6): 573–579 (2012), doi: 10.1016/j.jnutbio.2011.03.002.
- Grosso G, Godos J, Lamuela-Raventos R et al.: A Comprehensive Meta-analysis on Dietary Flavonoid and Lignin Intake and Cancer Risk: Level of Evidence and Limitations. *Mol Nutr Food Res*, online publiziert am 6. April 2017, doi: 10.1002/mnfr.201600930.
- Haftenberger M, Laußmann D, Ellert U et al.: Prävalenz von Sensibilisierungen gegen Inhalations- und Nahrungsmittelallergene. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsbl* 56: 687–697 (2013), doi: 10.1007/s00103-012-1658-1.
- Harflinger J: Soja-Lebensmittel: Riskant für die Schilddrüse? Internet: [www.medizin-transparent.at](http://www.medizin-transparent.at) veröffentlicht am 21. November 2015 (Zugriff: 4.1.2018).
- Horn-Ross PL, Hoggatt KJ, Lee MM: Phytoestrogens and Thyroid Cancer Risk: The San Francisco Bay Area Thyroid Cancer Study. *Cancer Epidemiol Biomark Prev* 11: 51–57 (2002).
- Ingram DM, Hickling C, West L et al.: A Double-blind Randomized Controlled Trial of Isoflavones in the Treatment of Clinical Mastalgia. *Breast* 11 (2): 170–174 (2002).

- Ishiwata N, Uesugi S, Uehara M et al: Effects of Soy Isoflavones on Premenstrual Syndrome. Poster Abstract of the Fifth International Symposium on the Role of Soy in Preventing and Treating Chronic Disease. *J Nutr* 134: 1248S–1293S (2004).
- Keller M: Sind Sojaprodukte gesund? Internet: [www.swissveg.ch/sojagesundheit](http://www.swissveg.ch/sojagesundheit) vom 25.7.2017 (Zugriff: 17.2.2018).
- Keller M: Ist Soja ungesund? Internet: <https://vebu.de/essen-genuss/pflanzliche-alternativen/soja-sojaprodukte/ist-soja-ungesund/> (Zugriff: 25.2.2018).
- Kim HW, Kwon MK, Kim NS et al.: Intake of Dietary Soy Isoflavones in Relation to Perimenstrual Symptoms of Korean Women Living in the USA. *Nurs Health Sci* 8: 108–113 (2006). Doi: 10.1111/j.4442-2018.2006.00270x.
- Konzett E: Die versaute Bohne. *DATUM* 02/2016: 32–37.
- Lagari VS, Levis S: Phytoestrogens for Menopausal Bone Loss and Climacteric Symptoms. *J Steroid Biochem Mol Biol* 139: 294–301 (2014), doi: 10.1016/j.jsbmb.2012.12.002.
- Lagari VS, Levis S: Phytoestrogens in the Prevention of Postmenopausal BoneL. *J Clin Dnitom* 16 (4): 445–449 (2013), doi: 10.1016/j.jocd.2013/08.011.
- McFadyen IJ, Chetty U, Setchel KD et al.: A randomized Double Blind-cross over Trial of Soya Protein for the Treatment of Cyclical Breast Pain. *Breast* 9 (5): 271–276 (2000).
- Messina M: Impact of Soy Foods on the Development of Breast Cancer and the Prognosis of Breast Cancer Patients. *Forsch Komplementmed* 23: 75–80 (2016), doi: 10.1159/000444735.
- Messina M: Soy and Health Update: Evaluation of the Clinical and Epidemiologic Literature. *Nutrients* 2016, doi: 10.3390/nu8120754.
- Obermüller E: Soja: Eine Bohne auf dem Prüfstand. *science.orf.at* vom 1.7.2016. Internet: <http://science.orf.at/stories/2782756/> (Zugriff: 3.1.2018).
- Ökosozielles Forum: Sojaimporte, Auswirkungen und mögliche Alternativen? Factsheet für die Veranstaltung „Ist da der Wurm drin? Tierernährung von morgen!“ am 21. Juni 2017.
- Patisaul HB, Jefferson W: The Pros and Cons of Phytoestrogens. *Front Neuroendocrinol* 31 (4): 400–419 (2010), doi: 10.1016/j.yfrne.2010.03.003.
- Reinwald S, Akabas SR, Weaver CM: Whole Versus Piecemeal Approach to Evaluating Soy. *J Nutr* 140: 2335S–2343S (2010), doi:10.3945/jn.110.124925.
- Ricci E, Cipriani S, Chiaffarino F et al.: Soy Isoflavones and Bone Mineral Density in Perimenopausal and Postmenopausal Western Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Womens Health* 19 (9): 1609–1617 (2010), doi: 10.1089/jwh.2010.2021.
- Rizzo G, Baroni L: Soy, Soy Foods and their Role in Vegetarian Diets. *Nutrients* 10: 43, doi: 10.3390/nu10010043.
- Savage JH, Kaeding AJ, Matsui EC et al.: The Natural History of Soy Allergy. *J Allergy Clin Immunol* 125: 683–686 (2010), doi: 10.1016/j.jaci.2009.12.994.
- Schmidt M, Ariomand-Wölkart K, Birkäuser MH et al.: Consensus: Soy Isoflavones as a First-line Approach to the Treatment of Menopausal Vasomotor Complaints. *Gynecol Endocrinol* 32 (6): 427–430 (2016), doi: 10.3109/09513590.2016.1152240.
- Schuh K: Die Sojabohne auf der Weltausstellung. Internet: <https://diepresse.com/home/leben/ausgehen/4646592/Die-Sojabohne-auf-der-Weltausstellung?from=suche.intern.portal> vom 24. Jänner 2015 (Zugriff: 23.02.2018).

- Soja Netzwerk Schweiz: Faktenblatt Soja. Stand August 2017. Internet: [www.sojanetzwerk.ch/soja/](http://www.sojanetzwerk.ch/soja/) (Zugriff: 03.01.2018).
- Takeda T, Ueno T, Uchiyama S et al.: Relation Between Premenstrual Syndrome and Equol-production Status in Japanese Collegiate Athletes: A cross-sectional Study. *J Obstet Gynaecol Res* (2017), doi: 10.1111/jog.13552.
- Takeda T, Ueno T, Uchiyama S et al.: Relation Between Premenstrual Syndrome and Equol-production Status. *J Obstet Gynaecol Res* 42 (11): 1575–1580 (2016), doi: 10.1111/jog.13073.
- Taku K, Melby MK, Nishi N et al.: Soy Isoflavones for Osteoporosis: An Evidence-based Approach. *Maturitas* 70 (4): 333–338 (2011), doi: 10.1016/j.maturitas.2011.09.001.
- Treudler R, Kramer S, Simon JC: Soja – ein unterschätztes Pollen-assoziiertes Nahrungsmittelallergen? *Akt Dermatol* 35: 145–150 (2009), doi: 10.1055/s-0028-1119638.
- Tse G, Eslick GD: Soy and Isoflavone Consumption and Risk of Gastrointestinal Cancer: A Systematic Review and Meta-analysis. *Eur J Nutr* 55: 63–73 (2016), doi: 10.1007/s00394-014-0824-7.
- Van Die MD, Bone KM, Williams SG et al.: Soy and Soy Isoflavones in Prostate Cancer: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical trials. *BJU Int* 113: E119–E130 (2014), doi: 10.1111/bju.12435.
- Webster A: Sound Science: History of Soy and Health. International Food Information Council Foundation. Internet: [www.foodinsight.org/soy-health-fda](http://www.foodinsight.org/soy-health-fda) vom 7. Dezember 2017 (Zugriff: 3.1.2018).
- Whelan AM, Jurgens TM, Naylor H: Herbs, Vitamins and Minerals in the Treatment of Premenstrual Syndrome: A Systematic Review. *Can J Clin Pharmacol* 16 (3): e407–e429 (2009).
- World Wildlife Fund (WWF): Der Sojaboom – Auswirkungen und Lösungswege. WWF Schweiz, Stand: Februar 2014.
- World Wildlife Fund (WWF): Soja: Wunderbohne mit riskanten Nebenwirkungen. Stand: 21.4.2016. Internet: [www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/soja/soja-wunderbohne-mit-riskanten-nebenwirkungen/](http://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/soja/soja-wunderbohne-mit-riskanten-nebenwirkungen/) (Zugriff: 03.01.2018).
- Xiao Y, Zhang, S, Tong H et al.: Comprehensive Evaluation of the Role of Soy and Isoflavone Supplementation in Humans and Animals over the Past Two Decades. *Phytother Res* 2017: 1–11, doi: 10.1002/ptr.5966.
- Yu Y, Jing X, Li H et al.: Soy Isoflavone Consumption and Colorectal Cancer Risk: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sci Rep* 6, online publiziert am 12. Mai 2016, doi: 10.1038/srep25939.
- Zamora-Ros R, Ferrari P, González CA et al.: Dietary Flavonoid and Lignin Intake and Breast Cancer Risk According to Menopause and Hormone Receptor Status in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) Study. *Breast Cancer Res Treat* 139 (1): 163–176 (2013), doi: 10.1007/s10549-013-2483-4.
- Zhang FF, Haslam DE, Terry MB et al.: Dietary Isoflavone Intake and All-cause Mortality in Breast Cancer Survivors: The Breast Cancer Family Registry. *Cancer* 123 (11): 2070–2079 (2017), doi: 10.1002/cncr.30615.
- Zhang GQ, Chen JL, Liu Q et al.: Soy Intake is Associated With Lower Endometrial Cancer Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Medicine* 94 (50): e228, doi: 10.1097/MD.0000000000002281.

- Zheng X, Lee SK, Chun OK: Soy Isoflavones and Osteoporotic Bone Loss: A Review with an Emphasis on Modulation of Bone Remodelling. *J Med Food* 19 (1): 1–14 (2016) doi: 10.1089/jmf.2015.0045.
- Zhong XS, Ge J, Chen SW et al.: Association between Dietary Isoflavones in Soy and Legumes and Endometrial Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Acad Nutr Diet* 2016, online publiziert am 30. November 2016, doi: 10.1016/j.jand.2016.09.036.
- August D: Schilddrüsenunterfunktion, latente (subklinische Hypothyreose). Deutsche Experteninformation Medizin; <https://deximed.de/home/b/endokrinologie-stoffwechsel/patienteninformationen/schilddruese/schilddruesenunterfunktion-latente-subklinische-hypothyreose/> (Zugriff: 6.3.2018).