

? WIE SCHONEN SOJAPRODUKTE DEN REGENWALD?

Der überwiegende Teil der weltweiten Sojaernte fließt in die Produktion von Futtermitteln und nicht in Sojalebensmittel wie Tofu und Co. Um den steigenden Hunger nach Fleisch zu stillen, wird mehr Tierfutter und somit mehr Ackerland benötigt. Und genau hierfür wird hektarweise Regenwald gerodet!

Hinzu kommt, dass in Europa erzeugte Sojaprodukte für den direkten menschlichen Verzehr oft aus nachhaltig angebauten europäischen Sojabohnen hergestellt werden. Auch unsere Bio-Sojabohnen stammen zu mindestens 90 % aus Mitteleuropa und selbstverständlich wurde für unsere Sojaflächen keinerlei Wald gerodet.

Im Gegenteil: Wenn mehr Sojaweiß dem Menschen direkt verfügbar gemacht würde, müsste es nicht den Umweg über das Tier nehmen - Agrarflächen könnten auf lange Sicht eingespart und Regenwald vor der Vernichtung gerettet werden.

Quellen:
1 Souci/Fachmann/Kraut 2008
2 vgl. www.dge.de
3 FDA, Health Claims: „Soy Protein and Coronary Heart Disease“. Federal Register, October 26, 1999
4 vgl. DGE: Ernährungsbericht 2002, Watzl 2012
5 vgl. <http://www.ensa-eu.org/press-releases/efsa-confirms-the-safety-of-isoflavones/> und <http://www.efsa.europa.eu/de/press/news/151021>
6 vgl. <http://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/genmanipuliertes-soja/>
7 Br J Nutr.: „Safety of soya-based infant formulas in children“. Apr 28, 2014



01/17



? SOJA OHNE GENTECHNIK - GEHT DAS?

Um die Erträge zu steigern, wird in der globalen Landwirtschaft immer mehr genmanipuliertes Saatgut eingesetzt, auch beim Sojaanbau. Laut einer WWF-Studie aus dem Jahr 2012 sind 80 % des aus Nicht-EU-Ländern (meist aus den USA und Südamerika) nach Deutschland importierten Sojas gentechnisch verändert.⁶

In der EU ist die Verwendung von Gentechnik bisher verboten. **Wie jeder andere Bio-Hersteller dulden wir von Taifun keinerlei genmanipuliertes Material in unseren Produkten!*** Wir verwenden nur ökologisch angebaute Sojabohnen aus eigenem Vertragsanbau und nutzen in der Sortenzüchtung nur traditionelle Züchtungsverfahren, die ohne Gentechnik auskommen. Zudem engagieren wir uns in der Ausweitung des Sojaanbaus in Deutschland, indem wir klimatisch angepasste Sorten züchten, um noch mehr regionale und gentechnikfreie Anbauflächen zu gewinnen.

* Umweltbedingte Spuren können auch wir nicht vollständig ausschließen. Unser Grenzwert liegt hier bei maximal 0,1 %.

? DÜRFEN KINDER SOJA ESSEN?

Das British Journal of Nutrition hat 2014 eine Meta-Analyse aller bisher vorliegenden Studien zur Verträglichkeit von Sojapräparaten für Babys veröffentlicht.⁷ Diese Studie belegt, dass sojabasierte Säuglingsnahrung unbedenklich ist. Klar ist, dass in asiatischen Kindergärten Tofu schon lange als traditionelles und gesundes Lebensmittel ausgegeben wird. **Auf dieser Basis raten wir auch bei Kindern zu einem Tofukonsum, der sich in eine ausgewogene Ernährung einfügt, ähnlich wie bei Erwachsenen.**

? WAS SIND NÄHRSTOFFHEMMER?

Sojabohnen enthalten von Natur aus sekundäre Pflanzenstoffe, wie Trypsininhibitoren oder Phytinsäure. Die Forschung der letzten 20 Jahre hat ergeben, dass sie in niedrigen Konzentrationen positive Effekte haben und zum Beispiel antioxidativ wirken können. In hoher Konzentration, wie von der Natur eingerichtet, schmecken sie bitter, bieten damit Schutz vor Fraßfeinden und können beim Menschen (und bei Tieren) die Proteinverdauung und die Aufnahme von Nährstoffen hemmen. In rohem Zustand sind Sojabohnen – und andere Hülsenfrüchte – deshalb unbedenklich. **Bei der Tofuherstellung werden unsere Sojabohnen mehrfach erhitzt, so dass die Stoffe reduziert und inaktiviert werden und sie diese Wirkung nicht mehr entfalten können.** Die schließlich noch enthaltene Phytinsäurekonzentration liegt bei unter 0,1 %.



SOJA & GESUNDHEIT

Antworten auf die wichtigsten Fragen

Eine Vielzahl an Studien hebt den gesundheitlichen Nutzen von Sojaprodukten hervor. Allerdings kursieren auch immer wieder Berichte, die auf gesundheitsschädigende Auswirkungen der Hülsenfrucht hinweisen.

Da uns das Thema ebenso am Herzen liegt, wie die Gesundheit unserer Kunden, möchten wir mit dieser Broschüre einen Überblick über die wichtigsten Soja-Fragen geben. Immer in Bezug auf unsere Tofu-Produkte. Und Soja ist nicht gleich Soja: Bei Taifun verwenden wir gentechnikfreie, biologisch angebaute Sojabohnen!

? WIEVIEL SOJA IST GESUND?

Zahlreiche Studien belegen, dass Soja in Maßen gesund ist. Kein Wunder, denn die Sojabohne enthält viele Inhaltsstoffe mit positiven Eigenschaften, wie hochwertiges Eiweiß, alle essentiellen Aminosäuren und einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Zudem wirkt sie basisch. Auch stecken in Soja viele Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Zink und Eisen) sowie einige B-Vitamine.¹

Sojaprodukte sind also ideale Nährstofflieferanten und das nicht nur für Vegetarier und Veganer. Denn längst ist sich die Ernährungsfachwelt einig: Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung sollte pflanzliche Kost den Ton angeben.²

Das traditionelle asiatische Lebensmittel Tofu, das aus Soja-

bohnen hergestellt wird, hat sich in der Ernährung seit vielen Jahrhunderten bestens bewährt und passt perfekt zu einem ausgewogenen Speiseplan.

Fakt ist, dass kein Lebensmittel in Übermaßen gesund ist. Die amerikanische Lebensmittelbehörde FDA gibt als perfekte Tofuration 25 g Sojaprotein pro Tag an, was etwa 200 g Tofu entspricht.³ **Unsere allgemeine Empfehlung lautet, zwei bis dreimal pro Woche Tofu innerhalb einer Mischkost zu verzehren.** Wer sich vegan ernährt und täglich Tofu konsumiert, sollte lediglich darauf achten, dass die zugeführten Proteine - bzw. deren Aminosäureprofile - ausgewogen sind. Das wird zum Beispiel durch die Kombination von Hülsenfrüchten mit Getreide erreicht. Einige unserer Produkte enthalten bereits diese Hülsenfrucht/Getreide-Kombination, so etwa die Tofu Dinkelbratlinge.



? WIE WIRKEN DIE HORMONE IM SOJA?

Sojaprodukte enthalten natürlicherweise Isoflavone. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die in der Sojabohne als Genistein, Daidzein sowie Glycitein vorkommen. Wegen ihrer Strukturähnlichkeit mit den Östrogenen im menschlichen Organismus werden sie auch Phytoöstrogene genannt. 100 g Tofu enthalten durchschnittlich 15 mg Isoflavone.

Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass Isoflavone Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen und das Risiko von Brust- und Prostatakrebs mindern können.⁴ Darauf lassen auch die niedrigen Brust- und Prostatakrebsraten und geringeren Wechseljahresbeschwerden in Südostasien schließen, wo der Sojakonsum hoch ist. **Tatsächlich ist die hormonelle Wirkung im Tofu jedoch so schwach, dass die Effekte nur auf lange Sicht ihre Wirkung entfalten. Bei einem gesunden Menschen treten sie erst nach jahrzehntelangem**

regelmäßigem Konsum auf. So verhält es sich übrigens auch mit den positiven Effekten vieler anderer Lebensmittel.

Kritische oder negative Berichte zum Sojakonsum basieren in aller Regel auf Studien mit Isolat, also Phytoöstrogenpräparaten, die eine viel höhere Isoflavon-Konzentration aufweisen als Tofu. Sie werden von Frauen häufig zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden eingenommen. In Studien zeigten diese Präparate brustkrebspräventive, aber unter bestimmten Umständen auch brustkrebsfördernde Wirkung. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat Ende 2015 die moderate Einnahme von Isoflavon-Präparaten jedoch als unbedenklich eingestuft. **Damit hat die EFSA indirekt auch die in Asien seit tausenden von Jahren bewährten Lebensmittel aus Soja, die eine viel geringere Isoflavon-Konzentration als die untersuchten Präparate aufweisen, von allen Verdachtsfällen freigesprochen.**⁵

