

Soja goed voor de borsten, slecht voor de prostaat

Professor Comhaire (UGent) trekt heilzame werking soja in twijfel

Soja is goed voor u. Dat werd ons tenminste jarenlang voorgehouden. Professor op rust Frank Comhaire (UGent) bestrijdt dat: „Bij mannen leidt soja tot onvruchtbaarheid en een grotere kans op hartinfarcten.”

Dat soja de laatste tijd zo populair is, heeft alles te maken met de positieve invloed ervan op onze gezondheid. Soja zou immers een belangrijke rol spelen in de preventie van chronische ziekten, zoals prostaat- en borstkanker. Dat van borstkanker klopt ook. Maar Frank Comhaire, professor hormonologie op rust aan de Gentse universiteit, beweert dat net het tegenovergestelde opgaat voor mannen: „Het veelvuldige gebruik van pesticiden bij de sojateelt leidt tot onvruchtbaarheid. Fyto-oestrogenen - de oestrogenen in soja - zorgen bij mannen ook nog eens voor een verdikking van de hartslagader. Daardoor wordt de kans op een hartinfarct groter.”

Verstoord evenwicht

In soja zitten eiwitten, vetten en fyto-oestrogenen. Volgens Professor Comhaire hebben die geen heilzame werking voor mannen: „Soja-eiwitten zijn een alternatief voor koeienmelk. Maar wat de mensen niet weten is dat soja-eiwitten stoornissen veroorzaken bij de groei van kinderen. Het bestanddeel omega 3 is een vet dat dan weer een positieve invloed heeft op onze mentale gezondheid, maar dat vind je ook in lijnzaadolie en visolie. Dus uniek is het niet.”

Fyto-oestrogenen zijn zwakke vrouwelijke hormonen. „Als een man ouder wordt, dalen zijn mannelijke hormonen. Als hij dan ook nog eens soja eet, stijgt het percentage vrouwelijke hormonen. Hierdoor wordt het evenwicht tussen beide verstoord en dat leidt precies tot hartinfarcten.”

Voor vrouwen is soja dan weer wél gezond. „De fyto-oestrogenen remmen de ongunstige effecten van de sterke vrouwelijke hormonen af. Hierdoor wordt de kans op borstkanker kleiner”, zegt Comhaire.

Remmend effect op kanker

Volgens Comhaire is de 'soja-leugen' een duidelijk commerciële zet van de machtige sojaboeren. „Voor de enorme overproductie van soja moet absoluut een markt gevonden worden. Daarom dichten ze soja allerlei heilzame werkingen toe.” Hij verwijst daarbij naar een Japanse studie. „Uit onderzoek bleek dat in het bloed van mannen met prostaatkanker méér sojao-estrogenen zaten dan bij mannen zonder prostaatkanker”, zegt Comhaire. „Het is niet het sojao-estrogeen maar een afgeleide ervan - equal genoemd - dat in de darmflora een remmend effect zal hebben op kanker. Maar de aanmaak van equal hangt af van de bacteriële samenstelling van de darmflora. De darmflora zelf is afhankelijk van mens tot mens en van regio tot regio. Dus het is niet omdat de Chinezen 1.000 jaar geleden al soja aten, dat het voor Westerse mannen ook zo gezond is. Nog ongezonder is het om pas op je vijftigste te starten met soja eten. Al zijn rond dat laatste nog geen officiële studies gepubliceerd.” De soja-industrie zelf heeft weet van de hele discussie. Volgens woordvoester Christine Debuf van de Belgische sojaproductent Alpro wordt er momenteel onderzoek gedaan naar de werking van soja op onze gezondheid: „Het lijkt erop dat de resultaten positief zullen zijn.” Ze twijfelt er niet aan dat soja steeds een plaats zal hebben in een gezonde voeding. „En als het tegendeel bewezen zou worden, zijn we sterk genoeg om ons daar ethisch tegen te wapenen”, zegt ze.

Winstgevende business

Soja is het snelst stijgende exportproduct van Brazilië. Het is een heel winstgevende business voor enkele landbouwers. Die vinden in de Amazonegebieden de ideale bodem om hun soja te telen. Om de bossen tot akkers om te vormen, worden de bomen afgebrand. Hierdoor komt de *groene long* van onze planeet in gevaar. Maar ook duizenden dieren- en plantensoorten worden op deze manier met uitsterven bedreigd.

Bron:

