

## GESUNDHEITSPRECHEN SIND FRAGWÜRDIG

Die Produkte werden damit beworben, dass sie unter anderem Hitzewallungen, Schweißausbrüche und der Entstehung von Osteoporose entgegen wirken. Solche und ähnliche Auslobungen zu Isoflavonen wurden von der EFSA geprüft und mangels wissenschaftlicher Belege von der EU-Kommission abgelehnt. Sie dürfen somit nicht verwendet werden. Hersteller umgehen dieses Verbot: Sie setzen Isoflavon-Präparaten Vitamine und Mineralstoffe zu, für die entsprechende gesundheitsbezogene Angaben zugelassen sind, wie „Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei“. Die umstrittenen Isoflavone bleiben im Produkt und zusätzlich wird mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert, mit denen die betroffenen Frauen in der Regel sowieso ausreichend versorgt sind.

## EMPFEHLUNGEN

- Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Lebensabschnitt. Begegnen Sie diesem gelassen, nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Achten Sie auf ausreichende Bewegung, genügend Schlaf, frische Luft und Entspannung.
- Gut geeignet ist eine pflanzenbetonte, calciumreiche und fettarme Kost.
- Herkömmliche Lebensmittel, die Isoflavone enthalten, wie Tofu und Sojadrink, können in normalen Mengen bedenkenlos verzehrt werden.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

**! DA DIE WIRKSAMKEIT NICHT NACHGEWIESEN IST UND UNKLARHEITEN HINSICHTLICH DER SICHERHEIT BESTEHEN, RATEN WIR GENERELL VON DER EINNAHME ISOFLAVONHALTIGER NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL AB!**

**@** Mehr Informationen finden Sie unter:

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)  
[www.klartext-nahrungsergaenzung.de](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de)



verbraucherzentrale

verbraucherzentrale

# RISIKEN STATT HILFE BEI WECHSELJAHR-BESCHWERDEN

Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzenhormonen aus Soja und Rotklee

Impressum: © Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e.V. in Kooperation mit den Verbraucherzentralen Hessen und Rheinland-Pfalz  
Stand Dezember 2019 | Gestaltung: tk-schur:tte | Titelbild: iStock, Peter Burnett

# Nahrungsergänzungsmittel mit Soja- und Rotklee-Isoflavonen nicht ohne Risiko

Manche Frauen leiden in den Wechseljahren durch die Hormonumstellung unter typischen Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. Die arzneiliche Hormontherapie mit Östrogenen und Gestagenen ist umstritten, da sie das Risiko für Brustkrebs, Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen kann.

Als vermeintliche Alternative bieten Drogerien, Reformhäuser, Apotheken und das Internet eine Vielzahl an Nahrungsergänzungsmitteln an, die Pflanzenstoffe mit hormonähnlicher Wirkung enthalten. Zu diesen sogenannten Phytohormonen gehören Phytoöstrogene wie Isoflavone aus Soja oder Rotklee. Doch die Produkte bergen gesundheitliche Risiken und ihre Wirkung ist nicht nachgewiesen.

## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL MIT ISOFLAVONEN SIND KEINE ARZNEIMITTEL

Die meist als Kapseln oder Tabletten angebotenen Nahrungsergänzungsmittel mit Soja oder Rotklee enthalten Isoflavone, die im Körper ähnlich wie das weibliche Geschlechtshormon Östrogen wirken. Sie sollen Abhilfe bei Wechseljahrbeschwerden schaffen. Dies ist jedoch nicht belegt.

Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht der Behandlung oder Linderung von Krankheiten und Beschwerden, sondern sollen lediglich die Nahrung ergänzen. Sie werden im Gegensatz zu Arzneimitteln nicht behördlich auf Wirksamkeit und Sicherheit geprüft, bevor sie auf den Markt kommen. Problematisch ist: Für Nahrungsergänzungsmittel mit Soja- oder Rotklee-Extrakten fehlen verbindliche Standards für die Herstellung und die verwendeten Rohstoffe.



## GESUNDHEITLICHE RISIKEN SIND MÖGLICH

Eine natürliche Herkunft pflanzlicher Inhaltsstoffe ist keine Garantie für ihre Unbedenklichkeit! Durch die Einnahme von Isoflavonen in isolierter oder angereicherter Form können akute Beschwerden wie Übelkeit, Schwellungen oder Hautrötungen als mögliche allergische Reaktionen auf das enthaltene Sojaprotein auftreten.

Darüber hinaus sind Wechselwirkungen isoflavonhaltiger Nahrungsergänzungsmittel mit Medikamenten nicht auszuschließen. Bei Frauen, die bereits das Schilddrüsenhormon Thyroxin einnehmen, wird die Einstellung des Medikamentenspiegels erschwert.

**Besonders kritisch ist jedoch:** Hoch dosierte Phytoöstrogene in Nahrungsergänzungsmitteln können möglicherweise, wie normale Östrogene auch, das Krebsrisiko erhöhen. So kann bspw. das ohnehin in den Wechseljahren zunehmende Brustkrebsrisiko zusätzlich gesteigert werden. Daneben können Isoflavone auch die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigen.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) gibt lediglich für **gesunde Frauen NACH den Wechseljahren** Orientierungswerte für die maximale Aufnahme von isolierten Isoflavonen:

- Präparate auf Sojabasis: max. 100 mg Isoflavone/Tag für max. 10 Monate
- Präparate auf Rotkleebasis: max. 43,5 mg Isoflavone/Tag für max. 3 Monate

**Eine sichere Tagesdosis für die Zielgruppe – Frauen IN den Wechseljahren – kann derzeit nicht verlässlich festgelegt werden.**

Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sollten diese daher ebenfalls die Orientierungswerte der EFSA beachten.

Ein Marktcheck\* der Verbraucherzentralen 2019 zeigte, dass die Mehrzahl der Produkte diese Orientierungswerte überschreiten, viele davon sogar deutlich. Außerdem fehlen die Angaben zur maximalen Einnahmedauer fast immer.

Insbesondere Frauen mit oder nach einer hormonabhängigen Krebserkrankung der Brust oder Gebärmutter sollten keine Isoflavon-Präparate einnehmen. Gleiches gilt, wenn in der Familie bei nahen Verwandten Brustkrebs aufgetreten ist. Da im Einzelfall das Vorliegen von östrogenabhängigen Erkrankungen möglicherweise nicht bekannt ist, rät das BfR Frauen, nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt isoflavonhaltige Präparate einzunehmen.

\* Marktcheck „Isoflavonhaltige Nahrungsergänzungsmittel- Hilfe in den Wechseljahren?“ (2019) im Rahmen des Projektes [www.klartext-nahrungserganzung.de](http://www.klartext-nahrungserganzung.de) der Verbraucherzentralen