Isoflavone reduzieren Brustkrebsrisiko

Eine neue Metaanalyse – darunter versteht man die zusammenfassende Bewertung verschiedener Studien – ergab, dass die Aufnahme von mehr als 15 mg Isoflavonen pro Tag mit einem verringerten Brustkrebsrisiko verbunden ist. Das Risiko sank sowohl bei prä- als auch postmenopausalen Frauen signifikant.[1]

UNIV-PROF. DDR.
JOHANNES HUBER
FACHARZT FÜR FRAUENHEILKUNDE UND HORMONEXPERTE

Isoflavone sind dafür bekannt, Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche zu lindern. Die Frage nach der Sicherheit ist bereits seit 2015 beantwortet. In diesem Jahr bestätigte die EFSA die Unbedenklichkeit von Isoflavonen – auch solchen, die isoliert als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden – bezüglich Brust, Gebärmutter und Schilddrüse bis zu einer Menge von 150 mg pro Tag.[2]

Große epidemiologische Studien in Kanada, Japan und den Niederlanden zeigten sogar, dass hohe Blutspiegel an Isoflavonen mit einem **verringerten Brustkrebsrisiko** verbunden sind.[3,4,5]

Die neu erschienene Metaanalyse ging nun der bisher unbeantworteten Frage nach, ob die Menge der Einnahme direkt mit dem schützenden Effekt korreliert. Genau das wurde bestätigt: Je mehr Isoflavone aufgenommen wurden, desto stärker sank das Risiko, Brustkrebs zu entwickeln.[1]

Mehr Isoflavone = geringeres Brustkrebsrisiko

Bei der Literatursuche wurden insgesamt 441 Studien zum Thema identifiziert. Aus acht Studien ließen sich eindeutige Informationen über die aufgenommenen Isoflavonmengen ableiten. Die Analyse dieser Studien mit rund 485.000 Teilnehmerinnen ergab ein signifikant reduziertes Brustkrebsrisiko bei einem höheren Konsum von Isoflavonen ($p < 0{,}00001$).

Die Ergebnisse für prä- und postmenopausale Frauen waren ähnlich:

- Unter den **prämenopausalen Teilnehmerinnen** kamen 77,3 % der Brustkrebsfälle in der Gruppe vor, die keine oder kaum Isoflavone konsumierte, und nur 22,7 % in der Gruppe mit einem Konsum von mehr als 15 mg täglich.
- Bei **postmenopausalen Frauen** traten 77,5 % der Brustkrebsfälle in der Gruppe ohne (oder geringem) Isoflavon-Konsum auf – und nur 22,5 % in der Gruppe mit einer Zufuhr von mehr als 15 mg täglich.

Die Autoren schlossen nach statistischer Berücksichtigung der unterschiedlichen Zahl an Probandinnen in den beiden Gruppen, dass der **Konsum von Isoflavonen das Brustkrebsrisiko signifikant reduzieren kann**. Der Effekt zeigte sich sowohl bei post-, als auch bei prämenopausalen Frauen und stieg mit der Aufnahmemenge.

Isoflavone sind keine Hormone

Die zellschützende Wirkung, die in der Metaanalyse gezeigt wurde, lässt sich dadurch begründen, dass Isoflavone keine Hormone sind – auch wenn sie oft irreführend als „Phytohormone“ bezeichnet werden. Besser ist der Ausdruck „Phyto-SERMS“ (Selektive Estrogenrezeptor-Modulatoren). Denn im Gegensatz zu menschlichen Hormonen sind Isoflavone Pflanzenstoffe, die sehr selektiv an einer zellulären Bindungsstelle, dem Estrogen-Rezeptor-Beta, andocken. Dieser ist für die Hemmung des Zellwachstums verantwortlich.[6]

REFERENZEN
[1] Boutas I et al. Soy Isoflavones and Breast Cancer Risk: A Meta-analysis. In Vivo. 2022 Mar-Apr;36(2):556-562.; [2] EFSA Journal 2015;13(10):4246.; [3] Boucher BA et al.; Int J Cancer 132(6):1439-50; 2013.; [4] Iwasaki et al.; J Clin Oncol 26:1677-1683; 2008.; [5] Verheus et al.; J Clin Onc 25(6):648-655; 2007.; [6] Kuiper et al., Endocrinology 39:4252-4263; 1998.