

Is dit nou de duivel?



Colourbox



Colourbox



Colourbox



Colourbox

Of je nu wilt dat soja gezond is of juist schadelijk, bij elk onderzoek is er wel een uitslag die dat bevestigt.

DOOR LOETHE OLTHUIS

In de supermarkt struikel je over soja. Er is sojamelk en sojayoghurt, sojamargarine, sojavla, sojagehakt en er zijn sojaworstjes, sojanuggets en sojaburgers; elk vleesproduct heeft wel een sojategenhanger. Biologische winkels en trendy zaken verkopen groene sojabonen als superfood en bij de drogist kun je sojapillen krijgen tegen overgangsklachten.

Maar hoe gezond is die populaire sojaboon eigenlijk? Het Voedingscentrum is er duidelijk over: soja is een goed en verantwoord voedingsmiddel, dat past in een gezond eetpatroon. Daarover wordt ook anders gedacht. Tik op Google 'soja gezond' in, en je stuit op honderden opvattingen, van gezondheidsbloggers tot voedingsgoeroes. Soja is vergif, lijkt de heersende mening. Hoe zit dat? Is soja gezond, slecht, of een beetje van beide?

'Het is eigenlijk een probleem dat soja zo hot is', zegt de voedingskundige van de Vegetariërsbond, Sytske de Waart. 'Net zoals bij gluten, tarwe en quinoa wordt er dan al snel allerlei onzin over geroepen.' De Vegetariërsbond is extra geïnteresseerd in de waarheid over soja, omdat het populair is bij vegetariërs en bij het groeiend aantal mensen dat minder vlees of dierlijke producten wil eten.

Voor sojaproducten is geen vee-industrie nodig. De milieu- en klimaatbelasting van soja is daarom veel lager dan van dierlijke voedingsmiddelen. Bovendien is het plantaardige eiwit in soja even goed als het eiwit in zuivel, eieren, vlees of vis. Daardoor kun je een stukje vlees of kommetje yoghurt moeiteloos vervangen door tofu, sojaburgers of sojayoghurt - behalve wat de smaak betreft dan. Soja heeft ook een aantal bewezen gezondheidsvoordelen. In sojazuivel zitten, in tegenstelling tot

melkproducten, voornamelijk gezonde, onverzadigde vetten. En sojaproducten verlagen het slechte cholesterol in ons bloed, wat belangrijk is voor mensen die risico lopen op hart- en vaatproblemen. Als je een sojaburger neemt in plaats van een slavink, ben je goed bezig.

Maar er is dus ook kritiek. De heftigste kritieken richten zich op de isoflavonen in soja, stoffen die zogenaamde fytohormonen aanmaken. Fytohormonen lijken erg op het 'vrouwelijke' hormoon oestrogeen. Zo'n tien jaar geleden werden fytohormonen nog beschouwd als hét natuurlijke middel waarmee vrouwen moeiteloos en zonder de nadelen van 'echte' hormonen de overgang konden doorstaan. De fytohormonen zouden daarbij, net als oestrogeen, beschermen tegen botontkalking in de menopauze. Maar toen een aantal jaar geleden werd ontdekt dat het slikken van vrouwelijke hormonen tijdens de overgang niet gezond is en zelfs het risico op borstkanker kan vergroten, kwamen ook de hormoonachtige stoffen uit de sojaboon in een kwaad daglicht te staan.

Fytohormonen zouden borstkanker kunnen veroorzaken. Mannen zouden door het eten van soja onvruchtbaar kunnen worden of borsten kunnen krijgen, baby's zouden groeistoornissen kunnen ontwikkelen van babyvoeding op basis van soja. Als klap op de vuurpijl kwamen Amerikaanse wetenschappers met het nieuws dat isoflavonen de schildklierwerking kunnen verstoren. Toen ook een andere stof in soja, fytynezuur, de opname van mineralen bleek te verminderen, was het imago van soja als boosdoener stevig gevestigd.

Of dat imago terecht is, is moeilijk te beoordelen. Er is weliswaar veel

onderzoek gedaan naar soja - tussen 1990 en 2010 verschenen er alleen al in de Verenigde Staten meer dan 10 duizend wetenschappelijke artikelen over soja - maar dat is niet allemaal even betrouwbaar. Het probleem is, net als bij voedselonderzoek naar bijvoorbeeld tarwe of probiotica, dat met het product zelf veel geld is te verdienen. Soja is wereldwijd big business: één van de 'grote vier' in de sojaketen, de multinational Cargill, heeft een omzet van 71 miljard dollar (63,3 miljard euro). In de VS, de grootste producent van soja voor menselijke consumptie, wordt veel onderzoek aangezwengeld en gesponsord door producenten van sojaproducten, verenigd in de United Soybean Board.

De Amerikaanse voedingswetenschapper Jack Norris (veganist en naar eigen zeggen daardoor extra gedreven om de waarheid boven tafel te krijgen) is al jaren bezig om de controverse over soja te ontrafelen. Hij heeft honderden wetenschappelijke onderzoeken bekeken en geïnventariseerd. De Nederlandse Vegetariërsbond baseert zich op zijn bevindingen: 'Norris is objectief, neutraal en heeft een gedegen overzicht gemaakt van de voor en tegens', zegt voedingskundige De Waart.

Norris ontdekte dat de schadelijke effecten van fytinezuur worden overdreven. Fytinezuur breekt mineralen af, dat klopt. Maar in soja zitten zo veel mineralen dat dit weinig uitmaakt. 'Tenzij je de hele dag door sojaproducten eet, hoef je absoluut geen problemen te verwachten', zegt De Waart.

Uit grootschalig onderzoek van onder meer de American Cancer Society, het onafhankelijke Amerikaanse instituut dat zich inzet voor de strijd tegen kanker, bleek dat het effect van isoflavonen ook veel minder dramatisch is dan vaak wordt gedacht. Zo waren de effecten op mannen verwaarloosbaar. Pas als de proefmannen maandenlang meer dan twintig porties soja per dag

consumeerden, kregen sommige van hen lichte borstontwikkeling. Bij vrouwen hadden isoflavonen in voeding nauwelijks invloed op het ontstaan van borstkanker. Sterker nog, in sommige gevallen verminderden ze het risico op borstkanker juist.

Ook het Nederlandse Care for Women, een organisatie die vrouwen met overgangsklachten adviseert, vindt de commotie over isoflavonen en fytohormonen overdreven. 'Er spelen zo veel verschillende belangen bij het onderzoek naar fytohormonen', zegt woordvoester Catherine van Heest, 'maar er is geen wetenschappelijke eenduidigheid. Wat wel een feit is: fytohormonen kunnen overgangsklachten verminderen. Veel vrouwen willen geen echte hormonen slikken. In overleg kunnen we dan fytohormonen adviseren, nadat we de voor- en nadelen hebben uitgelegd.'

Norris concludeerde uiteindelijk dat één tot twee porties soja per dag, bijvoorbeeld een glas sojamelk en een vleesvervanger, prima passen in een gezond, gevarieerd voedingspatroon. Vooral als je cholesterolrijke voedingsmiddelen vervangt door sojaproducten. Bij die hoeveelheid is voor de meeste mensen geen enkele bijwerking te verwachten.

'Bij gemiddeld twee keer soja per dag zijn de effecten van de vrouwelijke hormonen in soja verwaarloosbaar', beaamt de Nederlandse voedingswetenschapper Jaap Seidell. 'Dan heeft soja geen positief, maar ook geen negatief effect op overgangsklachten. Ook mannen hebben er bij deze inname beslist geen last van.'

Er is één uitzondering op het twee porties per dag-advies. Als je een schildklierafwijking hebt, kan het eten van soja daar inderdaad invloed op hebben. 'Mensen met schildklierproblemen moeten hun sojaconsumptie heel gelijkmatig houden, zodat hun medicijnen precies kunnen worden afgesteld',

adviseert de Vegetariërsbond. 'Dus niet opeens van twee porties naar één overgaan.'

Met matig soja eten zit je dus goed. Maar kunnen we wel maat houden? In 60 tot 70 procent van de voedingsmiddelen in de supermarkt zit soja: toegevoegde sojaolie, sojameel of sojaconcentraat, als vet, structuurverbeteraar, emulgator of 'eiwitvuller'.

'We weten niet wat het effect is van toegevoegde soja in voeding', zegt Patricia Schutte van het Voedingscentrum. 'De hoeveelheid soja die je zo binnenkrijgt, hangt af van je eetpatroon. Soja wordt alleen toegevoegd aan kant-en-klaarproducten zoals snoep en snacks, pakjes en zakjes. Als je weinig van zulke producten eet, krijg je dus amper extra soja binnen. En als je ze wel eet, is het voor je gezondheid véél bepalender wat er verder in zit. Kant-en-klaarproducten zijn vaak te vet, te zoet of te zout.'

De resultaten van wetenschappelijk onderzoek naar soja kunnen op allerlei manieren worden gestuurd. Zo wordt in sommige gevallen getest op dieren, die anders op soja reageren dan mensen. Bij elk onderzoek is er wel een (deel van de) uitslag die je onderzoeks-vraag kan bevestigen, of je nou wilt dat soja gezond of juist schadelijk blijkt. Als je die uitkomsten benadrukt en de rest wat onder tafel veegt, krijg je resultaten die op zijn minst dubieus zijn. Het onderzoek kan ook bij een te specifieke groep zijn uitgevoerd, waardoor de uitkomst al vast ligt. Ten slotte is het voor een betrouwbaar resultaat nodig om een groep van voldoende omvang te onderzoeken. Dat is erg duur en vaak lastig te realiseren.

'Er is bijvoorbeeld geen enkel bewijs dat flesvoeding met soja schadelijk is voor baby's', zegt Martijn Katan, emeritus hoogleraar voedings-leer aan de VU in Amsterdam. 'Dat is ook moeilijk te bewijzen. Je zou duizenden baby's gewone- of soja-voeding moeten geven en ze vijftien jaar later onderzoeken. Dat is nooit gedaan.'

Vandaar dat de geleerden het niet helemaal eens zijn.' Dus wat moeten moeders doen?

'Als een deskundige kinderarts zegt dat je je baby sojamelk moet geven, doe dat dan. De voordelen zijn waarschijnlijk groter dan de nadelen. Maar als het niet hoeft, dan liever niet', aldus Katan.

Superfood, jubelen biowinkels. Puur vergif, schrijven voedingsgoeroes. Op zoek naar de waarheid over de sojaboon.

Onderzoek

Genetisch gemanipuleerde voeding is niet direct ongezond, maar het effect op het milieu en daardoor indirect op onze gezondheid is discutabel. Ook het monopolie dat grote concerns via gentechpatenten op de voedselproductie krijgen, stuit velen tegen de borst. Als een ingrediënt of voedingsmiddel voor meer dan 0,9 procent bestaat uit genetisch gemodificeerd materiaal, zoals veel soja, moet dat in Nederland op de verpakking staan. Als je gentechsoja echt wilt vermijden, koop dan biologische producten.

Gentech?

Voor de sojateelt wordt jaarlijks een stuk bos gekapt ter grootte van België.

94 procent van de soja wordt verwerkt tot veevoer en komt uit Zuid-Amerika. Daar wordt elk jaar een stuk tropisch bos ter grootte van België gekapt om soja te kunnen verbouwen.

De Nederlandse veehouderij gebruikt jaarlijks zo'n 2,1 miljoen ton soja als veevoer. Wie niet-biologische zuivel, ei, kip, rund- of varkensvlees at of dronk, droeg tot voor kort indirect bij aan de ontbossing. Maar sinds 1 januari 2015 krijgen alle Nederlandse runderen, vleeskoeien én melkvee alleen soja gevoerd die voldoet aan de standaard van de Round Table on Responsible Soy. RTRS-soja moet aan een flink aantal sociale- en milieu-eisen voldoen: zo mag de

soja alleen zijn verbouwd op akkers die de afgelopen twaalf jaar onafgebroken als landbouwgrond zijn gebruikt en mag er geen nieuw bos voor worden gekapt. RTRS-soja is duurder; zo'n 2 cent per portie vlees en 1 cent per ei. Dat vinden de varkensvlees- en pluimveesectoren te duur. Zij gebruiken nog steeds oerwoudkapsoja.

Soja en milieu