

13.10.2023

## Isoflavone als Hilfe in den Wechseljahren?

Verbraucherzentrale NRW informiert zum Welt-Menopausentag über Risiken bestimmter Nahrungsergänzungsmittel

**Am 18. Oktober ist Welt-Menopausen-Tag. Er soll rund um die Wechseljahre und die vielen damit verbundenen Ängste und Sorgen aufklären. Viele Frauen suchen Linderung gegen Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlaflosigkeit oder Stimmungsschwankungen. Gegen solche typischen Wechseljahrsbeschwerden sollen Nahrungsergänzungsmittel mit Isoflavonen aus Soja, Rotklee oder Kudzuwurzel helfen. Was viele Frauen nicht wissen: Die Werbeaussagen sind nicht ausreichend gesichert. Einige Produkte sind zudem höher dosiert als für sicher erachtet wird, anderen fehlen die Warnhinweise. Vor allem bei Krebserkrankungen sollten Isoflavone nicht ohne ärztliche Rücksprache eingenommen werden.**

- **Isoflavone – erst wenn nichts anderes hilft:**

Isoflavone wie Genistein und Daidzein sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die insbesondere in Sojabohnen aber auch in Rotklee oder Kudzu vorkommen. Struktur und Wirkungsweise der Isoflavone ähneln denen des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen, weshalb sie auch als Phytoöstrogene bezeichnet werden. Damit könnten Isoflavone ja ein natürlicher Ausgleich für die wegfallende körpereigene Östrogenproduktion sein – zumindest suggeriert das die Werbung. Laut Europäischer Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA) gibt es aber keine ausreichend gesicherten Hinweise, dass isolierte Isoflavone bei Wechseljahrsbeschwerden helfen. Isoflavone dürfen deswegen nicht als Hilfe bei entsprechenden Beschwerden beworben werden. Die Hersteller umgehen dieses Verbot, in dem sie den Pflanz Zubereitungen bestimmte Vitamine wie B6 („trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei“), C und K („zur Erhaltung gesunder Knochen“) oder B1 und B12 („wichtig für die Nervenfunktion“) hinzugeben, für die die genannten Gesundheitsaussagen erlaubt sind. Diese Vitamine nützen aber nur dann etwas, wenn tatsächlich eine Unterversorgung vorliegt. Isoflavon-Produkte sollten daher erst ausprobiert werden, wenn alle anderen empfohlenen Lebensstil-Veränderungen wie eine pflanzenbetonte und abwechslungsreiche Kost, Bewegung an der frischen Luft sowie ausreichend Schlaf nicht helfen.

Pressestelle

Verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw  
www.verbraucherzentrale.nrw

tipp  
tipp  
tipp  
tipp  
tipp

- **Werte für Menge und Dauer nicht überschreiten:**

Wie sicher die Produkte sind, ist unklar. Für gesunde Frauen nach den Wechseljahren gibt es Orientierungswerte für die Dosierung und Einnahmedauer von Nahrungsergänzungsmitteln mit isolierten Isoflavonen. Produkte auf Soja-Basis sollten maximal 100 Milligramm Isoflavone pro Tag enthalten und maximal zehn Monate genommen werden. Bei Produkten auf Rotklee-Basis sind das 43,5 Milligramm Isoflavone pro Tag für höchstens drei Monate. Viele Nahrungsergänzungsmittel enthalten jedoch höhere Mengen bzw. es fehlen die Empfehlungen zur maximalen Einnahmedauer. Für Frauen in den Wechseljahren gibt es gar keine Daten zur Sicherheit. Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät auch diesen Frauen, die Orientierungswerte nicht zu überschreiten. Die Verbraucherzentrale NRW empfiehlt auf jeden Fall eine ärztliche Überwachung, da immer noch eine gewisse Unsicherheit besteht, inwieweit das bei Frauen in den Wechseljahren ohnehin gesteigerte Brustkrebsrisiko durch die Verwendung solcher Produkte erhöht werden könnte.

- **Vorsicht bei Krebserkrankungen:**

Wer an einem östrogenabhängigen Brust- oder Gebärmutterkrebs erkrankt ist oder war, sollte auf keinen Fall isoflavonhaltige Nahrungsergänzungsmittel ohne gynäkologischen Rat konsumieren. Bei Frauen, in deren Familien bei nahen Verwandten bereits Brust- oder Gebärmutterkrebs aufgetreten ist, ist ebenfalls besondere Vorsicht angeraten. Herkömmliche Soja-Lebensmittel sind kein Problem. Wer das Schilddrüsenhormon Thyroxin einnehmen muss, sollte Nahrungsergänzungsmittel mit Isoflavonen ebenfalls nur nach ärztlicher Rücksprache nehmen, da es zu Wechselwirkungen kommen kann.

### Weiterführende Infos und Links:

- ❖ Mehr zu Isoflavonen: [www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/8255](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/8255)
- ❖ Mehr zu Rotklee-Produkten: [www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/40294](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/40294)
- ❖ Mehr zu Kudzu unter: [www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/7647](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/7647)

### Für weitere Informationen

Pressestelle Verbraucherzentrale NRW

Tel. (0211) 91380-1101

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)