## Soja und Sterblichkeit

**k** -- Katagiri R, Sawada N, Goto A et al. Association of soy and fermented soy product intake with total and cause specific mortality: prospective cohort study. Lancet. 2020 Jan 4; 395:42-52.
[LINK]

Zusammenfassung: Markus Gnädinger

Um Einflüsse von Sojaprodukten auf die Sterblichkeit zu untersuchen, wurde in Japan von 1998 bis 2012 eine Kohortenstudie durchgeführt. 92'915 Personen zwischen 45 und 64 Jahren wurden eingeschlossen, die Beobachtungszeit betrug 15 Jahre. Die Teilnehmer wurden im Jahr 2003 u.a. zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt, der Rücklauf betrug 76%. Informationen zum Gesundheitszustand und zum Überleben stammten aus dem nationalen Register. Nach der Ernährungsgewohnheit wurden Quintile gebildet und die Todesfallraten untersucht. Im Verlauf starben 13'303 Personen. Zwischen Konsum von unfermentiertem Soja und Sterblichkeit wurde keine Assoziation gefunden. Für fermentiertes Soja wurde eine Reduktion der Sterblichkeit beobachtet: Männer 0,90 (95% CI 0,83-0,97), Frauen 0,89 (95% CI 0,80-0,98). Bei einer Subgruppenanalyse zeigte Natto eine Reduktion der kardiovaskulären Sterblichkeit bei beiden Geschlechtern, während dies beim Miso nur bei den Frauen der Fall war; die Krebssterblichkeit war nicht unterschiedlich. Die Analyse wurde bezüglich diverser «Confounder»-Variablen korrigiert. *Zur Erklärung: Beim Natto handelt es sich um mit Bacillus subtilis fermentiertes Soja, während die Fermentierung beim Miso mit Aspergillus oryzae erfolgt. Beide Produkte sind «Geschmackssache», zudem enthält Miso reichlich Kochsalz. Die Studie zeigte auf epidemiologischer Ebene einen hochsignifikanten inversen Zusammenhang zwischen dem Konsum von fermentiertem Soja und der kardiovaskulären Sterblichkeit. Man muss sich bewusst sein, dass in derartigen gross angelegten Kohortenstudien sehr viele Zusammenhänge untersucht werden, so dass sich aus statistischen Gründen rein zufällig auch interessante (aber in Wahrheit nicht vorhandene) Korrelationen zeigen müssen. Zudem könnten Ernährungsgewohnheiten und Sterblichkeit Folge einer dritten, nicht untersuchten Variable sein (Thema: Störche und Geburten). Des Weiteren bedeutet auch ein tatsächlich vorhandener Zusammenhang noch keine Kausalität (siehe Vitamin-D-Interventionsstudien). Immerhin ist das Thema so interessant, dass nun Studien zu den Fermentations-Inhaltsstoffen durchgeführt werden sollen.*