

Rintasyövän sairastaneelle, soijavalmisteiden käyttöä pohtivalle potilaalle voi todeta, että runsaasti isoflavoneja sisältävien erityisvalmisteiden käyttöä ei suositella.

ryhmäläisillä oli jopa hieman enemmän kuumia aaltoja sekä ummetusta kuin verrokeilla.

Aasialainen ruokavalio voi suojata rintasyövältä, kun sille altistuu jo lapsena

Runsaasti soijaa sisältävän ruokavalion katsotaan pienentävän rintasyövän riskiä, mutta suojaavaa mekanismia ei tunneta. Soijan isoflavonit voivat vaikuttaa muun muassa hormonien aktiivisuuteen ja erilaisiin kasvutekijöihin sekä verisuonten muodostumiseen. Rintasyöpäriskin pienentymistä ei kuitenkaan voida selittää hormoni-vaikutuksilla, sillä soijatuotteet eivät aiheuta merkittäviä muutoksia verenkierrassa mitattaviin hormoni-tasoihin.

Melko tuoreen meta-analyysin mukaan ravinnon mukana saatavien soijaisoflavonien saanti vähentää rintasyövän suhteellista riskiä 11 %. Vaikutus tuli analyysissä kuitenkin esille vain aasialaisilla, vaihdevuosi-ikäen ylittäneillä naisilla. Länsimaalaisilla tai vaihdevuosi-ikäessä olevilla naisilla vaikutusta ei todettu. Yksi selitys tälle ristiriidalle on, että ruokavalion isoflavoneille pitää altistua jo lapsena, jotta rintasyöpäriski pienenesi. On tärkeää erottaa lapsesta alkaen luontaisesti saatava ruokavalion vaikutus sairauksien riskeihin ja toisaalta myynnissä olevien erityyppisten valmisteiden ja ravintolisien vaikutus.

Myös rintasyövän hoidon jälkeen soijaa sisältävä ruokavalio on turvallinen. Erään kiinalaisen tutkimuksen mukaan päivittäin yli 15,3 g soijaproteiinia syövästä naisista kuoli rintasyöpään neljän vuoden seuranta-aikana 7 %, kun 5,3 g soijaa syövästä vastaava osuus oli 10 %.

Kohtuus kaikessa, niin kasviestrogeenien käytössäkin

Valitettavasti tutkimusnäyttö soijavalmisteiden isoflavonien hyödyistä on ristiriitaista. On myös mahdollista, että soijan käytön mahdolliset terveysvaikutukset eivät johdu isoflavoneista vaan soijaproteiinista. Rintasyövän sairastaneelle, soijavalmisteiden käyttöä pohtivalle potilaalle voikin todeta, että runsaasti isoflavoneja sisältävien erityisvalmisteiden käyttöä ei suositella, koska niiden vaikutukset ovat kyseenalaisia ja pitkäaikaiseen käyttöön voi liittyä riskejä. Aasialainen ruokavalio, jossa soijasta saadaan päivittäin 25–50 mg isoflavoneja, on turvallinen. ■

Kirjallisuutta

Dong JY, Qin LQ. Soy isoflavones consumption and risk of breast cancer incidence or recurrence: a meta-analysis of prospective studies. *Breast Cancer Res Treat* 2011; 125: 315–23.

Fritz H, ym. Soy, red clover, and isoflavones and breast cancer: a systematic review. *PLoS One* 2013; 8: e81968.

Herbalbase-tietokanta. Kustannus Oy Duodecim. Siterattu 8.6.2015.

Lethaby A, ym. Phytoestrogens for menopausal vasomotor symptoms. *Cochrane Database Syst Rev* 2013. Julkaistu verkossa 10.12.2013.

Levis S, ym. Soy isoflavones in the prevention of menopausal bone loss and menopausal symptoms: a randomized, double-blind trial. *Arch Intern Med* 2011; 171: 1363–9.