

Im Portrait:

Die Sojabohne

Literaturhinweise

- Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP) (2019): Kulturpflanzenmagazin. Online unter https://www.ufop.de/files/8015/5551/2530/UFOP_Kulturpflanzenmagazin_2019.pdf
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2021): Allergenkennzeichnung ist Pflicht. Online unter <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/pflichtangaben/allergenkennzeichnung.html>
- F. von Beesten: Fruchtfolgestellung. Deutscher Sojafördering e. V. Online unter <https://www.sojafoerderring.de/anbauratgeber/fruchtfolge/>
- Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP) (2021): Grafik der Woche (KW 26 2021). Sojafläche der EU-27 wächst. Online unter https://www.ufop.de/biodiesel-und-co/biodiesel/grafik-der-woche/#kw26_2021
- Deutscher Sojafördering e. V.: Soja aus Deutschland und Europa – wichtig für die Sicherheit der Eiweißversorgung in turbulenten Zeiten. Online unter www.sojafoerderring.de
- Ökolandbau.de (2020): Ökologischer Sojaanbau. Online unter <https://www.oekolandbau.de/landwirtschaft/pflanze/spezieller-pflanzenbau/koernerleguminosen/sojabohnen/>
- H. F. Erbersdobler, C. A. Barth, G. Jahreis (2017): Körnerleguminosen in der Humanernährung. In: *Ernährungs Umschau*, Vol. 64, Nr. 9, S. 134-139. Online unter https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/Freie_PDF/EU09_2017_M500-M505.pdf
- H. F. Erbersdobler, C. A. Barth, G. Jahreis (2017): Körnerleguminosen in der Humanernährung. In: *Ernährungs Umschau*, Vol. 64, Nr. 10, S. 140-144. Online unter https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/Freie_PDF/EU10_2017_M550-M554.pdf
- Kompetenzzentrum für Ernährung (Kern) (2018): Hülsenfrüchte. Kleine Kraftpakete – vielfältig und zeitgemäß. Online unter https://www.kern.bayern.de/mam/cms03/shop/kompendien/dateien/kompendium_huelsenfruechte_r.pdf
- M Pfeuffer, H. F. Erbersdobler, G. Jahreis: Hülsenfrüchte in der Humanernährung – gesundheitliche Aspekte. Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP). Online unter



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

https://www.ufop.de/files/3815/7609/6344/UFOP_1634_Huelsenfruechte_in_der_Humanernaehrung_gesundheitliche_Aspekte_111219.pdf

- M. Groeneveld, C. Müller (2020): Hülsenfrüchte: Gesund essen. Bundeszentrum für Ernährung. Online unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/huelsenfruechte/huelsenfruechte-gesund-essen/>
- L. Al-Nakkash, A. Kubinski (2020): Soy isoflavones and gastrointestinal health. In: *Current Nutrition Reports*, Vol. 9, S. 193-201. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32418173/>
- H. Huang et al. (2016): Soy and Gut microbiota: Interaction and implication for human health. In: *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, Vol. 64, Nr. 46, S. 8695-8709. Online unter <https://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/acs.jafc.6b03725>
- K. Collins (2019): Soy and Cancer: Myths and Misconceptions. American Institute for Cancer Research. Online unter <https://www.aicr.org/resources/blog/soy-and-cancer-myths-and-misconceptions/>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2014): Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit – Eine Aktualisierung anhand des Ernährungsberichts 2012. In: *DGEInfo*, 12/2014, S.178-186. Online unter <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/#c1697>
- J. Vahlhaus (2021): Phytosterole: Riskante Cholesterinsenker? Ernährungsmedizinblog. Online unter <https://www.ernaehrungsmedizin.blog/2021/05/03/phytosterole-riskante-cholesterinsenker/>
- Assmann-Stiftung für Prävention (2020): Phytosterole: Cholesterinsenkend und trotzdem atherogen? Neues aus der Wissenschaft. Online unter <https://www.assmann-stiftung.de/phytosterole-cholesterinsenkend-und-trotzdem-atherogen/>
- D. J. A. Jenkins et al. (2010): Soy protein reduces serum cholesterol by both intrinsic and food displacement mechanisms. In: *The Journal of Nutrition*, Vol. 140, Nr. 12, S. 2302-2311S. Online unter <https://academic.oup.com/jn/article/140/12/2302S/4630712#165787927>
- X.-M. Zhang, Y.-B. Zhang, M.-H. Chi (2016): Soy protein supplementation reduces clinical indices in type 2 diabetes and metabolic syndrome. In: *Yonsei Medical Journal*, Vol. 57, Nr. 3, S. 681-689. Online unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4800359/>
- D.J.A. Jenkins et al. (2019): Cumulative meta-analysis of the soy effect over time. In: *Journal of the American Heart Association*, Vol. 8, Nr. 13. Online unter <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.119.012458>
- J.-Y. Dong et al. (2011): Effect of soya protein on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. In: *British Journal of Nutrition*, Vol. 106, Nr. 3, S. 317-326. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21342608/>
- X. X. Liu et al. (2012): Effect of soy isoflavones on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. In: *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease*, Vol. 22, Nr. 6, S. 463-470. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21310599>
- C. Borghi et al. (2020): Nutraceuticals and blood pressure control: a European Society of Hypertension position document. In: *Journal of Hypertension*, Vol. 38, Nr. 5, S. 799-812. Online unter https://journals.lww.com/jhypertension/Abstract/2020/05000/Nutraceuticals_and_blood_pressure_control_a.5.aspx

- C. C. Applegate et al. (2018): Soy consumption and the risk of prostate cancer: An updated systematic review and meta-analysis. In: *Nutrients*, Vol. 10, Nr. 1. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29300347/>
- M. Messina (2016): Soy and health update: Evaluation of the clinical and epidemiologic literature. In: *Nutrients*. Online unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5188409/>
- Deutsches Krebsforschungszentrum (2021): Prostatakrebs: Risikofaktoren und Prävention. Online unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/prostatakrebs/risikofaktoren.php>
- T. Norat et al. (2014): World Cancer Research Fund International Systematic Literatur Review. The Associations between Food, Nutrition, and Physical Activity and the Risk of Prostate Cancer. Online unter <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/02/prostate-cancer-slr.pdf>
- M. Chen et al. (2014): Association between soy isoflavone intake and breast cancer risk for pre- and post-menopausal women: a meta-analysis of epidemiological studies. In: *PLoS One*, Vol. 9, Nr. 2, e89288. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24586662/>
- World Cancer Research Fund International: Dairy, meat, linolenic acid and soy as risk factors for cancer. Online unter <https://www.wcrf.org/researchwefund/dairy-meat-linolenic-acid-and-soy-as-risk-factors-for-cancer/>
- Deutsches Krebsforschungszentrum (2019): Soja und Brustkrebs. Online unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/fachkreise/nachrichten/2019/fk08-soja-brustkrebs-ernaehrung-phytoestrogen.php>
- R. Marquard: III. Nutritive und antinutritive Inhaltsstoffe der Leguminosen. Online unter <http://bibd.uni-giessen.de/gdoc/2000/uni/p000003/nutritiv.htm>
- M. Lindner, M. Groeneveld, R. Lobitz (2020): Vom Acker bis zum Teller. Hülsenfrüchte: Verbraucherschutz. Bundeszentrum für Ernährung. Online unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/huelsefruechte/huelsefruechte-verbraucherschutz/>
- Demonstrationsnetzwerk Erbse/Bohne: Inhaltsstoffe von Körnererbsen und Ackerbohnen. Online unter <https://www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de/index.php?id=399>
- Demonstrationsnetzwerk Erbse/Bohne: Übersicht zur Aufbereitungsverfahren für Körnerleguminosen in der Fütterung. Online unter https://www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Aufbereitungsverfahren_in_der_Fuetterung_3_2020.pdf
- L. Shi, S. D. Arntfield, M. Nickerson (2018): Changes in levels of phytic acid, lectins and oxalates during soaking and cooking of Canadian pulses. In: *Food Research International*, Vol. 107, S. 660-668. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29580532/>
- C. Weiß (2009): Oxalsäure. In: *Ernährungs Umschau*, 11/09, S. 636-639. Online unter https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pfd_2009/11_09/EU11_636_639.qxd.pdf
- G. Jahreis et al. (2015): Legume flours: Nutritionally important sources of protein and dietary fiber. In: *Ernährungs Umschau*, 02/2016. Online unter https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/02_16/EU02_2016_WuF_Jahreis_Eng_2.pdf

- J. Fischer & K. Dittrich: Wie ist Phytinsäure zu bewerten? Vereine für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB), UGBforum 4/12, S. 200-201. Online unter <https://www.ugb.de/exklusiv/fragen-service/phytinsaere/?phytinsaere-vollkorn>
- F. Horvat (2019): Wertvolles aus der Hülse. Vereine für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB), UGBforum 2/2019. Online unter <https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/erbsen-bohnen-linsen-gutes-aus-der-huelse/wertvolles-aus-der-huelse/>
- M. Ritzka (2016): Genuss ohne Reue. Hülsenfrüchte bekömmlich zubereiten. Ernährung im Fokus, Ausgabe 07-08/2016. Online unter https://www.bzfe.de/fileadmin//resources/import/pdf/5684_eif_leseprobe_16070_8_wp_genuss_ohne_reue.pdf
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2018): Hülsenfrüchte – versteckte Vielfalt entdecken. 2. Überarbeitete Auflage. Online unter <https://www.dge-medien-service.de/media/productattach/File-1523010917.pdf>