

Plant power!

5 feitjes over soja



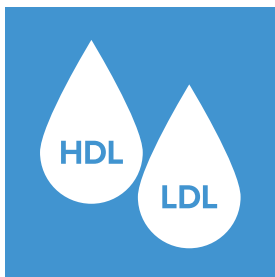
1



Alle sojaproducten zijn **van nature lactosevrij**

Sojaproducten als drinks, plantaardige variaties op yoghurt, room en desserts bevatten geen zuivel/lactose. Ook andere plantaardige producten van Alpro, zoals Amandel-, Hazelnoot-, Kokosnoot-, Haver- en Rijstdrink bevatten geen ingrediënten van dierlijke oorsprong. Ze zijn vrij van zuivel en dus van nature lactosevrij!

Consumptie van sojaproducten kan worden **aanbevolen bij een cholesterolverlagend dieet**



2

Sojaproducten zijn van nature arm aan verzadigd vet en bevatten geen dierlijke vetten. Door

producten met veel verzadigde vetten, als vlees en zuivel, te vervangen door sojaproducten,

die meervoudig onverzadigde vetten bevatten, kan de hoeveelheid verzadigde vetten en cholesterol in voeding worden verminderd. Door in normale westerse voeding vlees- en zuivelproducten te vervangen door sojaproducten, wordt het LDL-cholesterolgehalte naar schatting met 3,6-6% verlaagd.

Daarnaast is het zo dat sojaproducten, in vergelijking met voedingsproducten met hetzelfde gehalte aan macronutriënten, direct het LDL-bloedcholesterolgehalte met 4-6% verlagen. Dit is bevestigd in een systematische review en meta-analyse: het is wetenschappelijk aangetoond dat consumptie van 15-25g soja-eiwit per dag het LDL-cholesterolgehalte met 4,3% verlaagt. Dit komt doordat soja-eiwit direct de activiteit van de LDL-C-receptoren in de lever vergroot en daar de LDL-C-synthese afremt. Dit betekent dat soja het LDL-cholesterolgehalte kan verlagen met in totaal 4,3-10,3%. Dit is klinisch significant, aangezien de WHO heeft gesteld dat elke vermindering van het totale LDL-cholesterolgehalte van de bevolking met 1% het aantal hart- en vaatziekten zou kunnen verminderen met 2-4%. Alle redenen dus om sojaproducten te adviseren aan mensen met een te hoog cholesterolgehalte.



Gefermenteerde en ongefermenteerde sojaproducten passen in een gezond voedingspatroon

3

Er is geen verschil tussen de gezondheidsvoordelen van gefermenteerde en ongefermenteerde, ookwel niet gefermenteerde, sojaproducten. Net als andere bonen, kun je een

sojaboon niet rauw eten. Deze dient verwerkt te worden. Bij Alpro betekent dit; pellen, weken in water, malen en verhitten. De sojadrink die dan ontstaat is de basis voor sojaproducten. Fermenteren is een stapje verder. Door bacteriën, dezelfde die ook gebruikt worden om yoghurt te maken, aan de basis-sojadrink toe te voegen, wordt deze omgezet in een plantaardige variatie op yoghurt. Zo krijg je een gefermenteerd sojaproduct.

De absorptie van bepaalde (voedings)stoffen is bij zowel gefermenteerde als ongefermenteerde, sojaproducten gelijk. De gedachte dat in ongefermenteerde sojaproducten stoffen als fytaaten meer aanwezig zijn, is onjuist. Fytaat is een natuurlijke stof die ook in andere peulvruchten zoals de doperwt voorkomt. Door bewerken (koken) wordt fytaat inactief, dus ook na het productieproces van sojadrinks. Deze bevatten niet of nauwelijks nog fytaat of andere stoffen die de absorptie zou kunnen belemmeren.





Een eetpatroon met $\frac{1}{3}$ dierlijke en $\frac{2}{3}$ plantaardige producten is aan te bevelen voor een **goede gezondheid en een beter milieu***

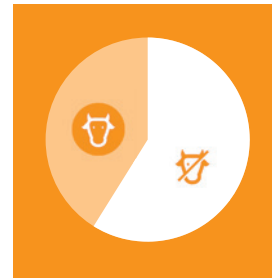


Consumptie van soja-producten in een gezonde en evenwichtige voeding is **veilig bij vrouwen met borstkanker**

4

Borstkanker is de meest voorkomende kanker bij vrouwen. In 2012 kregen in Nederland 14.296 vrouwen deze diagnose en in datzelfde jaar overleden er 3.197 vrouwen aan (www.cijfersoverkanker.nl). Een gezonde levensstijl met voldoende beweging en een gezonde en evenwichtige voeding is belangrijk bij borstkanker. Deze conclusie werd op het Europese borstkankercongres 2014 in Glasgow gepresenteerd, naar aanleiding van de vraag of vrouwen sojavoeding veilig kunnen gebruiken na de diagnose van borstkanker (www.ecco-org.eu/EBCC9). Er is dus geen enkele reden om soja-producten te vermijden, ook niet voor vrouwen met borstkanker.

Borstkanker is de meest voorkomende kanker bij vrouwen. In 2012 kregen in Nederland 14.296 vrouwen deze diagnose en in datzelfde jaar overleden er 3.197 vrouwen aan (www.cijfersoverkanker.nl). Een gezonde levensstijl met voldoende beweging en een gezonde en evenwichtige voeding is belangrijk bij borstkanker. Deze conclusie werd op het Europese borstkankercongres 2014 in Glasgow gepresenteerd, naar aanleiding van de vraag of vrouwen sojavoeding veilig kunnen gebruiken na de diagnose van borstkanker (www.ecco-org.eu/EBCC9). Er is dus geen enkele reden om soja-producten te vermijden, ook niet voor vrouwen met borstkanker.



5

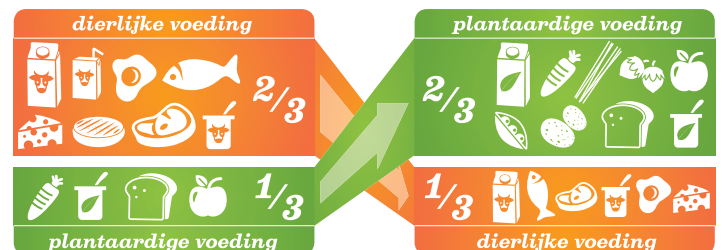
Een meer plantaardige voeding is ecologisch minder belastend dan een voeding met meer dierlijke producten (Rapport richtlijnen goede voeding ecologisch belicht* van de Gezondheidsraad, juni 2011). Een plantaardig eetpatroon bevat een ruime hoeveelheid groenten, fruit, volkoren producten, noten, zaden, peulvruchten, (soja)bonen en producten op basis daarvan en minder vlees en zuivel. De ideale balans is een eetpatroon met $\frac{2}{3}$ plantaardige en $\frac{1}{3}$ dierlijke voedingsmiddelen.

Een meer plantaardige voeding is ecologisch minder belastend dan een voeding met meer dierlijke producten (Rapport richtlijnen goede voeding ecologisch belicht* van de Gezondheidsraad, juni 2011). Een plantaardig eetpatroon bevat een ruime hoeveelheid groenten, fruit, volkoren producten, noten, zaden, peulvruchten, (soja)bonen en producten op basis daarvan en minder vlees en zuivel. De ideale balans is een eetpatroon met $\frac{2}{3}$ plantaardige en $\frac{1}{3}$ dierlijke voedingsmiddelen.

Een meer plantaardige voeding is ecologisch minder belastend dan een voeding met meer dierlijke producten (Rapport richtlijnen goede voeding ecologisch belicht* van de Gezondheidsraad, juni 2011). Een plantaardig eetpatroon bevat een ruime hoeveelheid groenten, fruit, volkoren producten, noten, zaden, peulvruchten, (soja)bonen en producten op basis daarvan en minder vlees en zuivel. De ideale balans is een eetpatroon met $\frac{2}{3}$ plantaardige en $\frac{1}{3}$ dierlijke voedingsmiddelen.

Plantaardige voeding is minder belastend voor het milieu. Voor de productie van bijvoorbeeld sojadrink is minder land en water nodig en er wordt minder CO₂ uitgestoten dan bij de productie van koemelk**.

Sojaproducten zijn een goede aanvulling in een meer plantaardige leefstijl. Ze bevatten hoogwaardige kwaliteit eiwitten en de meeste soja-producten zijn verrijkt met calcium en vitamine D, B2 en B12. Ze zijn van nature lactose- en zuivelvrij. Naast producten op basis van soja zijn er ook drinks verkrijgbaar op basis van amandel, hazelnoot, kokosnoot, rijst en haver.



* Plantaardige voedingsmiddelen zijn doorgaans arm aan verzadigd vet. Vermindering van de consumptie van verzadigd vet draagt bij tot de instandhouding van normale cholesterolgehalten in het bloed.

** Ecofys, university of Twente (2009,2012).