

# Sojaproducten

*Verbeteren misschien perspectieven na borstkanker*



Door: Willem Koert

**Er waren al aanwijzingen dat een dieet met sojaproducten als tahoe, tempe en sojamelk de overlevingskansen van vrouwen met borstkanker vergroot, maar of dat beschermende effect ook betrekking had op Westerse vrouwen was niet duidelijk. Het gros van de studies was van Aziatische makelij. Met het recente verschijnen van de publicatie van Fang Fang Zhang in Cancer verandert die situatie misschien. Aan dat onderzoek werkten 6235 Amerikaanse borstkankerpatiënten mee.**

“Er is nog steeds veel onduidelijkheid over soja en borstkanker”, zegt diëtist en onderzoeksmedewerker Anika Adriaans van het Wereld Kanker Onderzoeks Fonds (WKOF). “We krijgen er vaak vragen over. Vrouwen met borstkanker weten niet of sojaproducten nu wel of niet goed voor ze zijn.”

Die verwarring heeft alles te maken met de op het eerste gezicht tegenstrijdige uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek. Aan de ene kant zijn er epidemiologische studies waarin overwegend Aziatische vrouwen enkele tientallen procenten minder kans hebben op borstkanker als ze geregeld sojaproducten gebruiken, maar aan de andere kant zijn reageerbuisstudies en dierstudies waarin bestanddelen van soja in forse concentraties juist borstkanker lijken te bevorderen. In sommige van die studies saboteerden de sojabestanddelen de werking van hormoontherapie zelfs. Voedingwetenschappers vermoeden dat de belangrijkste bioactieve stoffen

in soja de isoflavonen zijn. Die verbindingen kunnen in het lichaam sommige effecten van het hormoon estradiol afzwakken. In voedingsmiddelen zitten isoflavonen vast aan soja-eiwitten.

## Hormoonongevoelig

Voedingwetenschappers van Tufts University publiceerden recent in het wetenschappelijke tijdschrift Cancer een onderzoek dat de beschermende werking van soja iets aannemelijker maakt.<sup>1</sup> In dat onderzoek verminderde een dieet met relatief veel soja de kans dat borstkankerpatiënten overlijden met 21 procent. De onderzoekers konden die beschermende werking alleen overtuigend aantonen bij vrouwen met een borstkankervariant die ongevoelig was voor zowel estradiol als progesteron. Daarnaast vonden de onderzoekers ook een beschermende werking bij vrouwen die geen antioestrogenen (meer) gebruikten, maar de omvang van dat effect was beperkt.



Als toekomstige studies deze uitkomsten bevestigen is dat voor deze groep patiënten zonder meer positief, zegt onderzoeksleider Esther John, verbonden aan het Cancer Prevention Institute of California, in een persbericht.<sup>2</sup> “Ongeveer twintig procent van de vrouwen bij wie artsen borstkanker diagnosticeren heeft een estradiol- en progesteron-ongevoelige vorm van borstkanker. De overlevingskansen bij deze vrouwen is minder gunstig dan bij vrouwen met een kanker die wel op progesteron en estradiol reageert. Als leefstijlfactoren hun prognose verbeteren, dan is dat natuurlijk interessant.”

Aan de andere kant zagen de onderzoekers ook dat soja in ieder geval geen negatief effect had bij vrouwen die medicijnen als tamoxifen of letrozole gebruikten.

In dezelfde editie van Cancer schreef Omer Kucuk, een Turks-Amerikaanse voedingswetenschapper die bekend staat om zijn onderzoek naar de beschermende werking van sojaproducten tegen prostaatkanker, een begeleidend commentaar over de nieuwe bevindingen.<sup>3</sup> Volgens hem is nu duidelijk wat voorlichters en wetenschappers vrouwen kunnen vertellen over de veiligheid van sojaproducten. “We wisten al dat sojaproducten de kans op borstkanker kunnen verminderen”, schrijft hij. “Nu weten we ook dat sojaproducten goed zijn voor vrouwen die al borstkanker hebben.”

## Te vroeg

Zover wil Anika Adriaans van het WKOF nog niet gaan, ook al is ze positief over Zhangs onderzoek. “Het is goed dat deze studie er is”, zegt Anika Adriaans van het WKOF. “Er deden veel vrouwen aan mee, en die vrouwen werden ook nog eens gemiddeld zo’n negen jaar gevolgd. Bovendien hebben de onderzoekers hun uitkomsten gecorrigeerd voor leefstijleffecten.”

Desondanks vindt Adriaans het nog te vroeg om borstkankerpatiënten nu al te adviseren om meer soja te eten. “Daarvoor moeten we eerst de bevindingen vergelijken met alle andere bevindingen uit eerder onderzoek. Zo kunnen we een gewogen oordeel geven, en beoordelen of we adviezen moeten aanpassen.” ∞

Het WKOF publiceert de meest recente adviezen op: [www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl).

## Referenties

- ∞ 1. Zhang FF, Haslam DE, Terry MB, Knight JA, Andrus IL, Daly MB, Buys SS, John EM. Dietary isoflavone intake and all-cause mortality in breast cancer survivors: The Breast Cancer Family Registry. *Cancer*. 2017 Jun 1;123(11):2070-9.
- ∞ 2. Peters D. Soy food consumption linked to prolonged survival in some breast cancer patients. Persbericht Wiley via EurekaAlert.com, 6 March 2017.
- ∞ 3. Kucuk O. Soy foods, isoflavones, and breast cancer. *Cancer*. 2017 Jun 1;123(11):1901-3.