



Weer Wat Wijzer

Krijgen mannen borsten van veel soja?

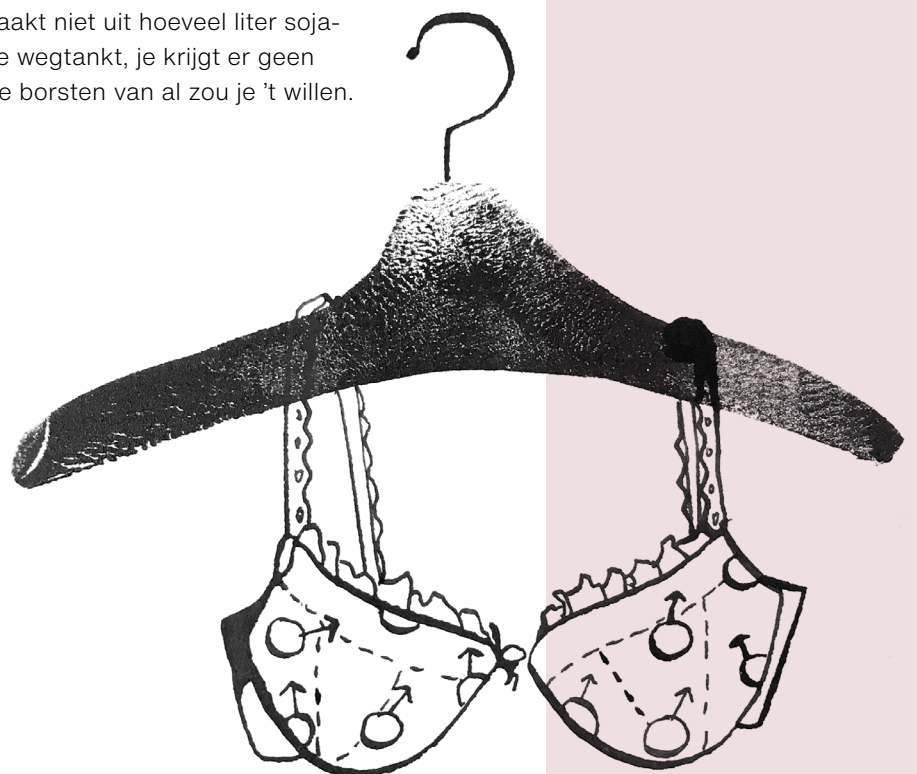
In sojaproducten zitten isoflavonen, dit zijn zogenaemde fyto-oestrogenen: het plantaardige zusje van oestrogenen. 'Deze stoffen binden aan de oestrogenreceptoren in het lichaam', vertelt hormoonexpert Katja Teerds, universitair hoofddocent Fysiologie van Mens en Dier. 'Dat wil echter niet zeggen dat daardoor de oestrogenactiviteit hoger wordt en dat je er borsten van krijgt. Ten eerste bevatten producten van soja hele lage hoeveelheden isoflavonen, dus je zou echt liters sojamelk per dag moeten drinken voordat je ook maar iets merkt. Daarnaast binden fyto-oestrogenen veel minder sterk aan de oestrogenreceptoren dan het lichaamseigen oestrogen.'

Teerds heeft wel een idee waar de verhalen van de soja-geïnduceerde "manboobs" vandaan komen. 'Mannen met overgewicht hebben vaak een hoger oestrogengehalte. Dat komt omdat vetweefsel een enzym afgeeft, aromatase, dat testosteron omzet in oestrogen. De borstvorming bij deze mannen is deels het gevolg van vetophoping en deels van het enigszins verhoogde oestrogengehalte. De borsten bestaan grotendeels uit vetweefsel en in mindere mate uit borstklierweefsel. Een hoog oestrogengehalte zorgt bij mannen ook voor een lager libido en wellicht verminderde vruchtbaarheid. Hetzelfde geldt trouwens voor anabole steroïden.' Hoe zit dat voor vrouwen, kunnen die er nog een cupmaat bijdrinken? 'Nee, voor hen geldt hetzelfde, dan zou je veel

meer sojaproducten moeten nuttigen dan je ooit op kan. Er zijn wel (fyto)-oestrogensupplementen verkrijgbaar voor vrouwen in de overgang. Als je eigen oestrogen-niveaus laag zijn, zoals tijdens de overgang, dan zou dat kunnen helpen om overgangsklachten te verminderen. Er is echter wel discussie over de veiligheid van synthetische oestrogensupplementen, dus niet van planten, omdat deze de kans op borstkanker zouden kunnen verhogen.' Fyto-oestrogenen zitten trouwens niet alleen in soja, je vindt ze ook terug in producten als erwten, lijnzaad, broccoli en bier. Wellicht was dat de inspiratie voor de carnavalskraker "Bier en Tieten"...TL

Conclusie

Het maakt niet uit hoeveel liter sojamelk je wegtankt, je krijgt er geen grotere borsten van al zou je 't willen.



'Borstvorming bij mannen is deels het gevolg van verhoogd oestrogengehalte'

Katja Teerds, universitair hoofddocent Fysiologie van Mens en Dier.

We worden dagelijks overspoeld met soms tegenstrijdige informatie. Hoe zit het nu precies? In deze rubriek geeft een wetenschapper antwoord op prangende vragen.

Door te vragen word je wijzer. Durf jij 'm te stellen? Mail naar redactie@resource.nl

Illustratie Marly Hendricks