

Faktadokument

Nutritionsbehandling med sojaisoflavoner på blodtryck hos postmenopausala kvinnor

Bakgrund

Under klimakteriet minskar successivt produktionen av östrogen hos kvinnor. Det ökar risken att drabbas av hypertoni vilket är en riskfaktor för hjärt-kärlsjukdom. Eftersom hormonbehandling kan öka risken för blodpropp och bröstcancer finns ett intresse för sojaisoflavoner då de har östrogenliknande egenskaper.

Vetenskapligt underlag

Fem studier ligger till grund för detta faktadokument. Samtliga var randomiserade dubbelblindade kontrollerade studier, tre med parallell design och två med cross over-design. Totalt deltog 272 postmenopausala kvinnor i de fem studierna. Interventionsperioden varierade från sex veckor till sex månader. Deltagarna fick sojaisoflavoner antingen i kapsel eller i en bar och mängden varierade från 50 till 100 mg per dag.

Resultatet i fyra av studierna visade inte någon signifikant skillnad i systoliskt (SBP) eller diastoliskt (DBP) blodtryck mellan interventions- och kontrollgrupp efter supplementering med sojaisoflavoner. Endast en studie visade på en signifikant sänkning i SBP med 3,2 mm Hg i interventionsgruppen och även skillnaden mellan grupperna var signifikant med -2,5 mm Hg.

Inga biverkningar som kan kopplas till sojaisoflavoner rapporterades i någon av studierna.

Evidensstyrka

Det vetenskapliga underlaget visar att det finns måttlig (+++) evidens för att supplementering med sojaisoflavoner inte sänker SBP hos postmenopausala kvinnor. Beträffande supplementering med sojaisoflavoner på DBP är evidensstyrkan hög (+++++) för att det inte finns någon sänkande effekt på blodtrycket.

Kostrekommendation

Trots att det finns måttlig stark evidens för att inte rekommendera sojaisoflavoner till postmenopausala kvinnor i syfte att sänka blodtrycket kan det finnas andra positiva hälsoeffekter. Studierna visar tendenser till positiva effekter på LDL-kolesterol, markörer för benresorption samt vissa klimakteriebesvär som värmevallningar. I de granskade studierna har det inte heller rapporterats om några biverkningar som kan kopplas till sojaisoflavoner, varför det inte finns anledning att avråda från användning.

Cecilia Assarsson & Camilla Hansson
Examensarbete i klinisk nutrition, 170523

Referenser

- Assarsson C, Hansson C. Effekt av sojaisoflavoner på blodtryck hos postmenopausala kvinnor – en systematisk översiktsartikel. (2017). Dietistprogrammet. Avd för invärtesmedicin och klinisk nutrition. Göteborgs universitet.
- Hallund J, Bugel S, Tholstrup T, Ferrari M, Talbot D, Hall WL, et al. Soya isoflavone-enriched cereal bars affect markers of endothelial function in postmenopausal women. The British journal of nutrition. 2006;95(6):1120-6.
- Han KK, Soares JM, Jr., Haidar MA, de Lima GR, Barakat EC. Benefits of soy isoflavone therapeutic regimen on menopausal symptoms. Obstetrics and gynecology. 2002;99(3):389-94.
- Sathyapalan T, Aye M, Rigby AS, Fraser WD, Thatcher NJ, Kilpatrick ES, et al. Soy Reduces Bone Turnover Markers in Women During Early Menopause: A Randomized Controlled Trial. Journal of bone and mineral research : the official journal of the American Society for Bone and Mineral Research. 2017;32(1):157-64.
- Simons LA, von Konigsmark M, Simons J, Celermajer DS. Phytoestrogens do not influence lipoprotein levels or endothelial function in healthy, postmenopausal women. The American journal of cardiology. 2000;85(11):1297-301.
- Wong WW, Taylor AA, Smith EO, Barnes S, Hachey DL. Effect of soy isoflavone supplementation on nitric oxide metabolism and blood pressure in menopausal women. The American journal of clinical nutrition. 2012;95(6):1487-94.