



Nutritionsbehandling med soja innehållande isoflavoner vid menopausala symtom

Bakgrund

Dagens vanligaste behandling för symtomlindring vid menopausala symtom är hormonbehandling med östrogen. Men då hormonbehandling kommer med ett flertal risker har sojaprotein med isoflavoner blivit mer intressant som en möjlig behandlingsmetod.

Vetenskapliga underlaget

Två studier, en RCT och en crossover-studie, med totalt 150 peri- och postmenopausala kvinnor har undersökt effekten av sojaprotein med isoflavoner på symtomlindring vid menopaus under 12-16 veckor. Studierna har använt "Menopause rating scale" (MRS) vid mätning av upplevda menopausala symtom. Upplevda somatiska- och urogenitala symtom minskade i medelpoäng på MRS-skalan, vilket var statistiskt signifikant. Effekten av symtomlindring på psykologiska symtom var inte statistiskt signifikant.

Evidensstyrka

Det finns starkt (++++) vetenskapligt underlag för att ett intag av sojaprotein med isoflavoner har en gynnsam effekt på somatiska- och urogenitala symtom efter 12-16 veckor, värderade med MRS-skalan, hos friska kvinnor i peri- och postmenopaus. Det finns starkt (++++) vetenskapligt underlag för att ett intag av sojaprotein med isoflavoner inte har en statistiskt signifikant effekt på psykologiska menopausala symtom efter 12-16 veckor, värderad med MRS-skalan.

Kostrekommendation

Ett dagligt intag av soja med isoflavoner rekommenderas i form av sojadryck eller sojaproteinpulver, med ett innehåll av 15-24 gram sojaprotein och 50-90 milligram sojaisoflavoner.

Referenser

- Carmignani LO, Pedro AO, Costa-Paiva LH, Pinto-Neto AM. "The effect of dietary soy supplementation compared to estrogen and placebo on menopausal symptoms: a randomized controlled trial". *Maturitas*. 2010;67(3):262-9.
- Tranche S, Brotons C, Pascual de la Pisa B, Macias R, Hevia E, Marzo-Castillejo M. "Impact of a soy drink on climacteric symptoms: an open-label, crossover, randomized clinical trial". *Gynecological endocrinology : the official journal of the International Society of Gynecological Endocrinology*. 2016;32(6):477-82.
- Lindberg, J. Myrehag, M. Effekten av sojaprotein med isoflavoner på menopausala symtom - En systematisk översiktsartikel. (2017).