Laut neuen Empfehlungen, die in JAMA veröffentlicht wurden, hat die Hormonersatztherapie keinen Nutzen für die Vorbeugung chronischer Erkrankungen. Die Erklärung der US Preventive Services Task Force besagt, dass die Verwendung von kombiniertem Östro. und Gesta. (Zensur) mit einem erhöhten Risiko für invasiven Brustkrebs, Schlaganfall, venöse Thromboembolien, Demenz, Gallenblasenerkrankungen und Harninkontinenz verbunden ist.

Eine neue Studie des Physicians Committee ergab, dass eine pflanzliche Ernährung, die reich an Soja ist, etwa so wirksam (88 %) ist wie eine Hormonersatztherapie (70 % – 90 %), um Hitzewallungen in den Wechseljahren zu reduzieren, ohne die damit verbundenen Gesundheitsrisiken.

Verweise

1. US-Task Force für präventive Dienste, Mangione CM, Barry MJ, Nicholson WK, et al. Hormontherapie zur Primärprävention chronischer Erkrankungen bei postmenopausalen Personen: Empfehlungserklärung der US Preventive Services Task Force. *JAMA* . 2022;328(17):1740-1746. doi:10.1001/jama.2022.18625
2. Barnard ND, Kahleova H., Holtz DN, et al. Eine diätetische Intervention für vasomotorische Symptome der Menopause: eine randomisierte, kontrollierte Studie. *Wechseljahre*. Online veröffentlicht am 18. Oktober 2022. doi:10.1097/GME.0000000000002080

Anmerkung: Sie brauchen, wenn Sie sich gesund ernähren auch keine Sojaprodukte essen, die nicht so gesund sind, wie immer wieder empfohlen wird.