

**Tabulka - Sumář klinických účinků fytoestrogenů**  
(extraktů ze sóji, červeného jetele a ploštičnicku) na symptomy menopauzy

	<b>Sója</b>	<b>Červený jetel</b> ( <i>Trifolium pratense</i> )	<b>Ploštičnick</b> ( <i>Cimicifuga racemosa</i> )
Návaly horka	Bez účinku při krátkodobém užívání	<b>41-75 %</b> a placebo 13-30%	30 % - 50% a placebo 22%-45%
Prevence osteoporózy	+	++	++
Zlepšení nálady	-	++	+
Prevence karcinomu prsu	++	++	-
Prevence karcinomu prostaty	+	++	-
Prevence karcinomu endometria	+	+	+
Prevence karcinomu ovaria	+	+	?
Močová inkontinence	-	-	+
Kardiovaskulární prevence	++	++	-
Snížení nespavosti	-	+	+

**Metaanalytický přehled a validace fytoestrogenů**

Pozn.: izoflavony jsou látky podobné estrogenům. Nachází se v přírodě zejména v sóji a červeném jeteli, přičemž stejné množství červeného jetele vykazuje až 2x větší účinnosti než stejné množství sóji.