



Sojaallergi

Sojaallergi är en reaktion på sojaprotein. Sojabönan är en baljväxt (ärtväxt) och närbesläktad med ärtor, bönor, linser, jordnötter och lupin.

Symptom

Allergiska reaktioner från ett eller flera organ

Behandling

All soja måste uteslutas ur maten Om övriga baljväxter ska uteslutas, framgår det av intyget.

Livsmedelsval

Om soja finns i ett livsmedel så måste detta alltid anges i ingrediensförteckningen. Kontrollera alltid livsmedelsvalen mot barnets eget intyg.

Ur sojabönan utvinns sojaprotein som används som ingrediens i diverse livsmedel.

- Sojamjöl används som ingrediens inom bageriindustrin för att förlänga färskhållningen och ge bröd ljusare färg. Sojamjöl används också för att höja proteinhalten i olika produkter
- Sojaproteiner kan till exempel användas i färsprodukter. I det vegetariska sortimentet utgör soja en viktig proteinkälla.
- Sojabönshemicellulosa (E426) används som emulgeringsmedel, förtjocknings- och stabiliseringsmedel samt klumpförebyggande medel.
- Sojaproteinisolat används som emulgeringsmedel och gelbildare.
- Sojalecitin (E322) är ett emulgeringsmedel och förekommer framför allt i feta livsmedel som margarin, choklad och kakor. Sojalecitin tolereras av de flesta liksom sojaolja. Tag reda på vad som gäller i det enskilda fallet.

Tips: Köp gärna Ingredienslexikon från Gothia Fortbildning. Finns även som app.