



Szójaallergia étrendi kezelése

A szójaallergia egy specifikus; szójabab, az abból készült vagy szójaszármazékokat tartalmazó élelmiszerek, ételek fogyasztása után jelentkező tünet együttes. Az élelmiszerallergia immunreakcióval jár, mely mindig reprodukálható (előidézhető). A tünetek rövid időn belül jelentkeznek, erősségük függ az elfogyasztott szója mennyiségétől.

A szójaallergia oka, hogy a szójában található (egyébként teljesen ártalmatlan) glicinin, conglycin, Kunitz-tripszin-inhibitor nevű fehérjékre a szervezet ellenanyag-termeléssel válaszol. Ezek egy része hő stabil, másik részük hőérzékeny. A gyermekkori szójaallergia kinőhető; a legtöbb esetben 3-5 éves korra megszűnik.

Epidemiológiai vizsgálatok szerint a szója a 3. leggyakoribb allergiát kiváltó táplálék. A szójaallergia nem csak önmagában, de gyakran a tehéntej-allergiához társulva okoz tüneteket, aminek a magyarázata, hogy a tehéntej-allergiások étkezésében a tej helyettesítésére gyakran a szójatermékek kerülnek felhasználásra, és az arra hajlamos egyéneknél másodlagos allergiát váltanak ki.

A csecsemőkori és gyermekkori szójaallergiások számának növekedésében a szója alapú tápszerek 6 hónapos kor előtti alkalmazásának van döntő jelentősége.

A szójaallergia tünetei

- bőrvizketés, kiütések, ajak- és szemhéjduzzanat
- hasi fájdalom, haspuffadás, étvágytalanság, böfögés, hasmenés, hányás
- fejfájás
- ismétlődő felső légúti tünetek, savós középfülgyulladás
- súlyos esetben anafilaxiás sokk

A gyermekkori szójaallergia kinőhető; a legtöbb esetben 3-5 éves korra megszűnik.

A szójaallergia kezelése

A diagnózis felállítása után az elsődleges terápia a szóját és szójaszármazékokat tartalmazó élelmiszerek, ételek fogyasztásának kerülése.

Nyersanyag válogatás

A szójabab és származékai a 14 jelölésköteles allergén között szerepelnek. 2014. december 13-ától nemcsak az előre csomagolt élelmiszereken, hanem a nem előre csomagolt, a forgalmazás helyén csomagolt termékeken és a közétkeztetésben, vendéglátásban (étlapon) is fel kell tüntetni.

Az allergiát, intoleranciát okozó anyagot más betűtípussal, stílussal (pl. aláhúzás, *dőlt betű*, **megvastagítás**) vagy háttérszínnel kell kiemelni a többi összetevő közül.

A táplálkozás-élettani szempontból igen értékesnek számító szójabab *nem létfontosságú élelmiszer*. Szója fogyasztás nélkül is teljes értékű étrend, egészséges alakítható ki. A magyar konyhának nem alapvető alapanyaga, így könnyen helyettesíthető. Fontos tudni, hogy a szójafogyasztás, a szójaszármazékokat



tartalmazó ételek leginkább a távol-keleti konyhára jellemzőek, így az ilyen típusú ételek fogyasztását kerülni kell!

Étrendből való kiiktatását megnehezíti az a tény, hogy az **élelmiszeripar, ezáltal a fogyasztók is sok formában alkalmazzák a szóját tartalmazó élelmiszerek, ételeket, egyéb készítményeket.** Mivel felhasználási formái igen sokrétűek, számos élelmiszer összetevői között szerepel adalékanyagként, pl. mint lisztkezelőszer, emulgeálószer vagy állományjavító.

Azon termékek vásárolhatók meg, melyeken vagy szerepel, hogy szójamentes vagy az összetevői nem tartalmaznak szóját, illetve ha van külön allergén információ, azon nem található a szója jelölése. **Szójaallergia esetén a nyomokban szóját tartalmazó élelmiszerek nem fogyaszthatóak!**

Kerülendő szójatermékek

- szójabab (natúr, pörkölt)
- szójaliszt
- szójacsíra
- szójakocka
- szójagranulátum
- szójaszelet
- szójakoncentrátum
- szójafehérje izolátum
- szójaital (szójatej)
- szójatúró (tofu)
- szójajoghurt (yofu)
- miso
- tempeh
- szójalapú ételízesítő (szójaszós, tamari)
- szójafehérje termékek (texturált szójafehérje)
- hidegen préselt szójaolaj

Élelmiszer- és ételcsoportok, melyek vásárlása esetén fokozott körültekintéssel kell eljárni:

- gabonaipari termékek (pékárúk, finom pékárúk, cukrászipari termékek)
- édességek
- kenőzsiradékok (margarinok, vajkrémek), olajok
- gyümölcskészítmények
- húsipari termékek
- félkész-, készételek
- olajos magvak

Figyelem! A szójából készült hidegen sajtolt olajat a kozmetikai-, gyógyszer-, és festékiparban is felhasználják.

A tiltólistán nem szerepelnek:



- teljes mértékben finomított (nem hidegen sajtolt) szójababolaj és -zsír
- szójababból származó természetes vegyes tokoferolok (E306), természetes D-alfa tokoferol, természetes D-alfa tokoferol-acetát, természetes D-alfa tokoferol-szukcinát
- szójaolajból nyert fitoszterolok és fitoszterol-észterek
- szójaolajból nyert szterolokból előállított fitoszterol-észter

Szójaecitint (E322) tartalmazó élelmiszerek fogyasztásával kapcsolatban a mai napig folynak a vizsgálatok. Egyes kutatási eredmények alapján a szójaallergiások többségénél nem vált ki allergiás reakciót, ugyanis kémiai összetételéből adódóan kevés fehérjét tartalmaz. A reakció kockázatának mértéke azonban további vizsgálatokat igényel!

Szójaallergia esetén keresztreakció alakulhat ki a földimogyoróra, mogyoróra, dióra, hüvelyesekre (lencse, babfélék, borsó, csicseriborsó. Ezeket csak akkor kell kihagyni az étrendből, ha egyértelműen tüneteket tapasztal fogyasztás után!

Keresztreakciók

Szójaérzékenység esetén kialakulhat keresztreakció földimogyoróra, mogyoróra, dióra, egyéb hüvelyesekre (elsősorban bab, borsó), de ezeket csak akkor kell elhagyni az étrendből, ha tünetet tapasztalunk elfogyasztásuk után.

Szójaallergiában adható tápszerek

(nem anyatejes csecsemők és gyermekek számára)

A tápszerek kiválasztása és felhasználása a kezelőorvos javaslata alapján, az adott tápszer indikációja szerint történhet!

Tejalpról induló, nagyfokban lebontott (extenzíven hidrolizált) terápiás tápszerek életkori ajánlással

- Milumil Pregomin: újszülött kortól 6 éves korig
- Milumil Pepti Pronutra: újszülött kortól 6 hónapos korig (laktózt tartalmaz, laktózra érzékenyek számára nem ajánlott)
- Milumil Pepti Plus 2 Pronutra: 6 hónapos kortól 6 éves korig (laktózt tartalmaz, laktózra érzékenyek számára nem ajánlott)

Aminosav alapú tápszerek

- Neocate LCP: újszülött kortól 12 hónapos korig
- Neocate junior: 12 hótól 6 éves korig



Rizs- és szentjánoskenyérmag alapú pépek

- Milupa Sinemil: a hozzátáplálás kezdetétől 6 éves korig
- Sinlac: a hozzátáplálás kezdetétől 6 éves korig

A tájékoztató összeállításának időpontja: 2018. január 11.

Összeállította: Szarka Dorottya
dietetikus