



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 szója érzékenyek száma 0,7% körüli Európában.

A szójaallergia tünetei

- bőrviszketés, kiütések
- hasi fájdalom, hasmenés, hányás
- fejfájás
- légzőszervi tünetek (súlyos esetben, nagyobb mennyiség fogyasztás esetén)
- anafilaxiás roham (súlyos esetben, nagyobb mennyiség fogyasztás esetén)

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.

Elhagyását azonban 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 szója mentes 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



Szójalecitint (E322) tartalmazó élelmiszerek fogyasztatóságával 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!

A tájékoztató összeállításának időpontja: 2018. január 11.

Összeállította: Szarka Dorottya
dietetikus