

## Soja

Die Sojabohne gehört botanisch, wie die Erdnuss auch, zu den Leguminosen. Als proteinreiche Nutz- und Ölpflanze wird sie vielseitig eingesetzt. Durch den weltweit steigenden Einsatz von Soja in der Nahrungsmittelindustrie kommt es immer häufiger zur Sojabohnenallergie. Sie wird als "verstecktes Allergen" bezeichnet, da sie vielen Produkten zugesetzt ist und z.T. nicht deklariert ist.



Als **Allergene** werden verschiedene Sojaproteine beschrieben (Gly m 1-6 sowie mehr als 10 weitere Gly m-Proteine, Trypsin-Inhibitor und 2S-Albumin).

Es gibt **zwei Allergieformen**:

die **isolierte Lebensmittelallergie** auf Soja, die schon im Kleinkindalter, oft zusätzlich zu einer Kuhmilchallergie, auftritt, und die **birkenpollenassoziierte Kreuzallergie**, die sich im Jugend- und Erwachsenenalter entwickeln kann.

Weitere Kreuzallergien sind mit anderen Leguminosen, Beifußpollen, Gerste, Kartoffeln, Mais, Reis, Roggen und Weizen möglich.

Bei der isolierten Allergieform sind jegliche Sojaprodukte zu meiden, während bei der birkenpollenassoziierten Form fermentierte und erhitzte Sojaprodukte meist gut verträglich sind.

**Produkte, die Soja enthalten können:**

Sojaweiß kann sich unter folgenden Begriffen verbergen: Lezithin (E322), Emulgator (E 426 Sojabohnen-Polyose), Bindemittel (Kinako: Sojabohnenmehl, Sojaflocken), pflanzliches Eiweiß, pflanzliches Fett, Stabilisatoren.

Typische Produkte mit Soja sind:

Brot- und Backwaren, Fertigsuppen und -soßen, Eis, Instant-Getränkepulver, Schokolade, Pralinen, Bonbons, Dessertcremes, Margarine, Fette, Kindernahrung, Frühstückscerealien, Fleischersatz und Wurst- und Wurstwaren.

**Achten Sie auf folgende Begriffe:**

Edamame (unreife Sojabohne), Tamari und Shoyu (Sojasoßen), Sojapaste, Miso, Natto, Tofu, Okara, Yuba, Tempeh, Fleischimitate (TVP), Sojasprossen, Sojaöl.

Unbedenklich für Sojaallergiker sind vollständig raffiniertes Sojaöl, natürliche gemischte Tocopherole (E 306), Thermooxidiertes Sojaöl (E 479b) und aus Soja gewonnene Phytosterine und Phythostanolesther.