

# Szójaallergia étrendi kezelése

A szójaallergia egy specifikus; szójabab hüvelyes, 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 hőstabil, 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, melynek magyarázata, hogy a tehéntej-allergiások étkezésében a tej helyettesítésére gyakran a szójatermékek kerülnek felhasználásra, és az arra hajlamos egyénekben 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

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

## 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*, és a magyar konyhának sem alapvető alapanyaga. Szója fogyasztás nélkül is teljes értékű, egészséges étrend alakítható ki. Fontos tudni, hogy a szója fogyasztás, a szójaszármazékokat tartalmazó ételek leginkább a távol-keleti konyhára jellemzőek, így az ilyen típusú ételek fogyasztását kerülni kell!

Étrendből való kiiktatását azonban az nehezíti meg, hogy az **élelmiszeripar számos formában alkalmazza a szóját és származékait**. 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 egyaránt)
- 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 (pl. lisztek, pékáruk, finom pékáruk, 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 fogyaszthatóságával 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!

## Keresztreakciók

Szójaérzékenység esetén kialakulhat **keresztreakció** földimogyoróra, mogyoróra, dióra, egyéb hüvelyesekre (elsősorban bab-, borsó- és lencsefélék), de ezeket csak akkor kell elhagyni az étrendből, ha egyértelmű tüneteket tapasztal fogyasztásuk után.

## Szójaallergiában adható tápszerek / speciális - gyógyászati célra szánt - élelmiszerek

(nem anyatejes csecsemők és gyermekek számára)

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

### *Tejalapról induló, nagyfokban lebontott (extenzíven hidrolizált) terápiás tápszerek / speciális - gyógyászati célra szánt - élelmiszerek életkori ajánlással*

- Speciális tápszer / speciális élelmiszer újszülött kortól 6 éves korig
- Speciális tápszer / speciális élelmiszer újszülött kortól 6 hónapos korig, laktózt tartalmaz, laktózra érzékenyek számára nem ajánlott
- Speciális tápszer / speciális élelmiszer 6 hónapos kortól 6 éves korig laktózt tartalmaz, laktózra érzékenyek számára nem ajánlott

### *Aminosav alapú tápszerek / speciális - gyógyászati célra szánt - élelmiszerek*

- Speciális tápszer / speciális élelmiszer újszülött kortól 12 hónapos korig
- Speciális élelmiszer 12 hónótól 6 éves korig

### *Rizs- és szentjánoskenyérmag alapú pépek*

- A hozzátáplálás kezdetétől 6 éves korig

**Összeállította:** Szarka Dorottya dietetikus  
szarkadorottya@gmail.com  
+36 70 / 620 3859