

Produkty mogące zawierać białko sojowe:

Wybrane rodzaje pieczywa bezglutenowego mogą zawierać białko lub mąkę sojową

- Produkty kuchni azjatyckiej, w tym mrożone warzywa z kiełkami soi
- Kiełki warzywne typu „stir and fry”
- Aromaty (naturalne, identyczne z naturalnymi i sztuczne)
- Bulion warzywny
- Skrobia/mączka sojowa
- Wszystkie produkty, na etykietach których producent umieścił informację o stosowaniu w/w produktów na terenie zakładu i/lub o śladowej obecności w/w składników w produkcie

Badania pokazały, że większość osób mających alergię na soję może bezpiecznie spożywać lecytynę sojową oraz olej sojowy.



Opracowanie 2021:

dr hab. n. med. Andrea Horváth, dr n. med. Agnieszka Krauze

Jak czytać etykiety w alergii na soję

Unikaj pokarmów zawierających soję oraz któregośkolwiek z niżej wymienionych składników:

- Soja (albumina sojowa, błonnik sojowy, mąka sojowa, odftuszczona mąka sojowa, grys i gryś sojowy, płatki sojowe, roślinne napoje sojowe, orzeszki sojowe, kiełki sojowe)
- Edamame – soja „na zielono”, potrawka z młodej soi, zawierająca zielone strączki młodej soi z miękkimi nasionami
- Miso – fermentowana soja w postaci pasty z dodatkiem ryżu i/lub jęczmienia
- Natto – sfermentowana soja
- Tempeh
- Sosy sojowe: sos shoyu, sos sojowy, sos teriyaki, tamari
- Ziarna soi (twaróg sojowy, granulaty sojowy)
- Białko sojowe (koncentrat białka soi, izolat białka soi, białczan sojowy, pepton)
- Tofu – serek z soi formowany w twarde kawałki, jedwabiste tofu – serek z soi o konsystencji serka kanapkowego
- Hydrolizowane białko soi – HSP
- Teksturowane białko sojowe i warzywne – TVS i TVP (np. w postaci kotletów czy gulaszu)
- Pieczywo z nasionami sojowymi
- Napoje roślinne na bazie soi
- Wegańskie zamienniki śmietany, śmietanki
- Desery sojowe
- Wegańskie lody
- Wegańskie zamienniki sera żółtego
- Wegańskie zamienniki mięsa np. wędliny i kiełbaski, zamiennik mielonego mięsa i hamburgery
- Makaron sojowy, glass noodle
- Pasztety sojowe