

Nuttige adressen

AFPRAL (Association Française pour la Prévention des Allergies)
<http://www.afpral.asso.fr>

FAVV (Federaal Agentschap voor de veiligheid van de voedselketen)
<http://www.favv.be>

CICBAA (Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire)
<http://www.cicbaa.org>

CIRIHA (Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)
<http://www.ciriha.org>

EUFIC (The European Food Information Council)
<http://www.eufic.org>

FEVIA (Federatie van de Belgische voedingsindustrie)
<http://www.fevia.be>

Prévention des allergies a.s.b.l.
<http://www.oasis-allergies.org>

SBC (Société belge de cœliaquie a.s.b.l.)
<http://www.sbc-asbl.be/>

UPDLF (Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)
<http://www.updlf-asbl.be>

VBVD (Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)
<http://www.dietistenvereniging.be>

VCV (Vlaamse Coeliakievereniging vzw)
<https://www.coeliakie.be/>

Realisatie: CIRIHA (Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)

Tel. : +32 (0)2 526 74 90 -
<http://www.ciriha.org>
info@ciriha.org



Verantwoordelijke uitgever:

© 2017, Meurice R&D bvba
E. Gryzonlaan 1, gebouw 10 - 1070 Brussel



Illustratie: © Bigfatcat

MET DE STEUN VAN
Federale Overheidsdienst Volksgezondheid Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu

DG Dier, Plant en Voeding - Dienst Voedingsmiddelen, Dierenvoeders en andere consumptiemiddelen

Eurostation II—7de verdieping
Victor Horta plein 40, bus 10
1060 Brussel
Telefoon: +32 (0)2 524 97 97
Fax : +32 (0)2 524 73 99
E-mail: apf.food@health.fgov.be



Voedingsallergie voor soja



Voedingsallergie voor soja

De term « soja », *Glycine max*, refereert naar gele soja. Het is een plant behorend tot de familie van de peulvruchten of Fabaceae. Deze familie omvat andere granen, gewoonlijk « sojas » genoemd. Men vindt hierin terug *Vigna radiata* (« groene soja », mungoboorn), *Vigna mungo* (« zwarte soja », black gram), *Vigna angularis* (« rode soja », azuki).

Soja wordt breed gebruikt, met name door het hoog gehalte aan eiwitten (37%). Sommige hiervan zijn allergeniserend.

Soja-allergie

Het gaat om een ongunstige immunologische reactie tegen soja-eiwitten die een paar minuten tot een paar uren na de blootstelling optreedt.

Wie is getroffen ?

Tussen 0 en 0,8% van de kinderen zijn allergisch voor soja. Deze allergie is frequenter bij kinderen die allergisch zijn voor koemelkeiwitten.

De cijfers voor volwassenen zijn niet gekend.

De symptomen

Zoals voor de andere voedingsallergieën, kunnen de symptomen van soja-allergie verschillende stelsels treffen. De reacties kunnen licht zijn, gematigd of sterk. Ze kunnen zich voordoen onder de vorm van een oraal syndroom, van ademhalingsymptomen zoals hoest, dyspnoe, kunnen het verteringsstelsel treffen, ...

Soja kan ook eczema doen toenemen en is een voedingsmiddel dat verantwoordelijk is voor symptomen bij veel patiënten die lijden aan eosinofiele oesofagitis of aan een syndroom van enterocolitis veroorzaakt door voedingseiwitten. Dit laatste treft jonge kinderen.

Ernstige fatale reacties na de consumptie van soja zijn zeldzaam et zijn meestal gecombineerd met een pinda-allergie of met asma.

Gekruiste allergieën

De gekruiste sensibilisatie tussen soja en koemelkeiwitten, evenals tussen soja en pinda zijn hoog, maar kruisreacties zijn zeldzaam*.

Bovendien zijn ongeveer 10% van de patiënten gesensibiliseerd voor berkenpollen (volwassenen) allergisch voor soja.

Wat moet men doen als men een vermoeden heeft van soja-allergie?

Men moet een specialist raadplegen (allergoloog) die vragen zal stellen en testen zal uitvoeren om de diagnose te bevestigen of te ontkrachten. Hij zal zich baseren op het resultaat van huidtesten en van de bloedname die specifieke anti-lichamen opspoor. Desalniettemin, is in sommige gevallen een orale provocatietest noodzakelijk om de diagnose van voedingsallergie te bevestigen.

Als de allergie bevestigd is?

U moet soja volledig bannen uit uw voeding, onder alle vormen. Nochtans, zijn volledig geraffineerde olie of sojalecithine soms toegestaan door de allergoloog, in functie van de reacties (deze producten zijn niet allergeniserend op zich, maar kunnen sporen bevatten van allergeniserende eiwitten).

Op de etiketten van voorverpakte voedingsmiddelen kunt u de aanwezigheid van soja gemakkelijk vaststellen ; deze moet duidelijk vermeld zijn in de ingrediëntenlijst of via de vermelding « Bevat : ... » (voor de producten zonder ingrediëntenlijst).

Voor de niet voorverpakte voedingsmiddelen moet de aanwezigheid van soja ook meegedeeld worden.

*Sensibilisering ≠ allergie

Gesensibiliseerd zijn voor een allergeen betekent specifieke anti-lichamen hebben voor dit allergeen, zonder noodzakelijk symptomen te vertonen. Allergisch zijn impliceert dat symptomen optreden als men blootgesteld is aan het verdachte allergeen.

Producten op basis van soja

Er bestaat een veelheid aan producten op basis van soja zoals douchi, miso, shoyu, tempeh, tofu, yuba... Zorg er altijd voor dat u de ingrediëntenlijst leest van de producten die u koopt en dat u navraag doet als u bereidingen bestelt zonder etiket, bijvoorbeeld op restaurant, met name Aziatisch, bij de bakker, enz.

Perspectieven

Onderzoekers bestuderen de mogelijkheid om een minder allergeniserende soja te produceren.

Denk hieraan !

- Als u naar het buitenland gaat, kunnen de wetten buiten Europa anders zijn en daarom moet u vóór elke aankoop ter plaatse informeren naar de regels voor de etikettering. Patiëntenverenigingen kunnen hierbij helpen. Bovendien zijn de plaatselijke gerechten en ingrediënten vaak verschillend van degenen die bij ons worden genuttigd en zouden soja kunnen bevatten. Voorzichtigheid is geboden ...
- Pas op voor sommige cosmetische producten en andere farmaceutische bereidingen. Vraag raad aan uw arts / apotheker.

In geval van twijfel, onthoud u !



Soja ≠ mungoboorn (of "groene soja", taugé)

Kiemen van de mungoboorn worden « sojakiemen » genoemd, maar het gaat niet om soja. Deze plant heet *Vigna radiata*.

Aarzel niet om de diëtisten van CIRIHA te contacteren voor meer informatie.