



COUNSELLING

Allergia alla soia

La dieta

La soluzione migliore per il trattamento dell'allergia alimentare è la completa eliminazione dell'alimento allergizzante dalla dieta. Evitare i prodotti a base di soia può essere difficile, poiché essa è presente in diversi prodotti alimentari lavorati. È importante quindi leggere attentamente le etichette dei cibi prima di acquistarli poiché i procedimenti di preparazione dei cibi possono nascondere l'uso di soia.

Il consumatore, in questo senso, è tutelato dal Regolamento UE 1169/2011 che ha reso obbligatoria, da parte dei produttori, la dichiarazione in etichetta nutrizionale della presenza di 14 classi di allergeni, tra cui la soia.

Alimenti da evitare
tofu
edamame
miso
tempeh
natto
germogli di soia
farina di soia
salsa di soia, tamari, shoyu
latte di soia, yogurt di soia, gelato di soia, formaggio di soia
olio di soia
albumina di soia
fibra di soia
granuli o cagliata di soia
proteine di soia concentrate o idrolizzate, proteine vegetali strutturate
lecitina di soia



COUNSELLING

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Il primo accorgimento da adottare in seguito a diagnosi di allergia alla soia è l'eliminazione di questa dalla propria dieta. Un'attenzione particolare va focalizzata anche nei confronti di tutti gli alimenti e le preparazioni che contengono soia, anche in tracce.

I soggetti allergici alla soia possono manifestare una cross-reattività alle arachidi e alla frutta a guscio, pertanto dovranno escludere anche questi alimenti.

È importante leggere le etichette degli alimenti con particolare attenzione, perché ci possono essere contaminazioni o tracce di soia in altri alimenti, specialmente nei prodotti confezionati.