



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.