FICHE INGRÉDIENT

Soja

Allergène

Généralités

Les graines de soja, très riches en protéines, sont utilisées comme adjuvant dans l'industrie agro-alimentaire après transformation

Utilisation

Le soja peut être consommé :

- Sous forme de fèves de soja (surtout en Asie)
- Sous forme de farine de soja
- Sous forme de lait de soja
- Sous forme d'huile de soja
- Dans des sauces, des soupes, ajouté à des viandes (steaks hachés)

Observations

Le soja appartient à la famille des légumineuses comme l'arachide, et il peut exister des réactions allergiques croisées dans environ 10 % des cas. En cas d'allergie sa consommation doit être évitée, et l'éviction de l'arachide et des autres légumineuses est à considérer au cas par cas sur avis médical.
Le soja contient de grandes quantités de phyto-oestrogènes ou isoflavones, analogues des oestrogènes humains.
A noter que les végétaux appelés « pousses de soja » ne sont pas du soja mais des haricots mungo, et appartiennent à une famille botanique différente.

Cette fiche d'information et d'aide ne constitue pas une prescription et ne saurait en aucun cas engager la responsabilité d'Eassafe et de ses auteurs. Toute décision concernant une éventuelle éviction nécessite un avis médical.

eassafe
Votre référence allergies et intolérances

Copyright © Eassafe