

Allergie au soja

En plus de l'information générale sur les allergies alimentaires, nous vous présentons certains faits que devraient connaître les personnes allergiques au soja.

Se débarrasser d'une allergie au soja

Les allergies au soja sont plus fréquentes chez les nourrissons et se développent la plupart du temps vers l'âge de trois mois. Bien que dans la plupart des cas, ces allergies disparaissent au bout de quelques années, il se peut qu'une allergie sévère au soja dure toute la vie. Consultez votre allergologue avant de réintroduire des produits qui contiennent du soja dans votre alimentation.

Huile de soja

Les personnes allergiques au soja n'ont peut-être pas à éviter l'huile de soja. En effet, les huiles de soja sur le marché sont habituellement suffisamment raffinées pour qu'aient été enlevées toutes les protéines qui peuvent déclencher une réaction allergique. Cependant, vous devriez consulter votre allergologue avant de consommer un aliment contenant de l'huile de soja.

Lisez les étiquettes

Si vous êtes allergique au soja, la seule façon d'éviter une réaction consiste à éviter tous les aliments et produits qui contiennent du soja et des dérivés du soja. Ne consommez pas un aliment ou un produit dont l'étiquette comporte des mises en garde comme « peut contenir du soja ». Lisez attentivement la liste des ingrédients et apprenez à reconnaître les autres noms sous lesquels peut se présenter le soja, par exemple edamame. Ne consommez pas un aliment ou un produit n'ayant pas de liste d'ingrédients ni s'il y a un risque que le produit ait été en contact avec du soja. S'il n'y a pas suffisamment d'information sur le produit pour que vous puissiez prendre une décision, vous pouvez communiquer avec le fabricant ou poser des questions à une personne bien informée dans un restaurant.



Sources de soja

Parce qu'il est riche en protéines et en raison de sa valeur comme agent émulsifiant et texturant, le soja est couramment utilisé dans de nombreux aliments transformés. Examinez attentivement la liste des ingrédients de tous les aliments transformés pour déceler les sources de soja.

Autres noms pour le soja

Caillé de soja (dofu, kouridofu, fromage de soja, tofu)

Edamame

Farine de soja texturée, protéine de soja texturée, protéine végétale texturée

Fromage de soja, caillé de soja

Kinako

Okara

Natto

Nimame

Protéine de soya/de soja (isolée/concentrée), protéine végétale

Soya, soja, fèves soja

Yuba

Aliments et produits qui contiennent ou peuvent souvent contenir du soja

Additifs nutritionnels

Aliments panés

Chapelures, céréales, craquelins

Germes de soja

Mets mexicains, p. ex., chili, garnitures pour tacos et tamales

Miso

Plats végétariens

Préparations pour nourrissons, formules de sevrage, additifs nutritionnels pour tout-petits et enfants

Produits de viande contenant des agents de remplissage, p. ex., hamburgers et produits préparés à base de viande hachée

Protéines végétales hydrolysées, protéines de soja hydrolysées

Ragoûts, p. ex., dans la sauce

Sauces, p. ex., soja, shoyu, tamari, teriyaki, Worcestershire

Simili-poisson et simili-viande, p. ex., surimi, simili-bacon en miettes, hamburgers végétariens

Substituts de repas

Succédanés de produits laitiers

Tempeh



Autres sources possibles de soja

Aérosols de cuisson, margarine, graisse alimentaire végétale, huile végétale

Agents épaississants

Assaisonnements, épices

Desserts congelés

Glutamate monosodique (GMS) (peut contenir des protéines hydrolysées)

Gomme à mâcher

Grignotines, p. ex., noix de soja

Lécithine

Maïs moulu

Mélanges pour boissons, p. ex., chocolat chaud, limonade

Mono-diglycérade

Pâtes à base de soja

Produits à base de produits de la mer, ou de poisson

Produits de boulangerie et mélanges à pâtisserie

Produits de viande contenant des agents de remplissage, p. ex., galettes de viande déjà préparées, hot-dogs et viandes froides

Soupes, bouillons, mélanges pour soupes/consommés

Tartinades, trempettes, mayonnaise, beurre d'arachide

Thon en conserve et jambon haché, p. ex., assaisonnés ou mélangés à d'autres ingrédients pour le goût

Vinaigrettes, sauces, marinades

Sources non alimentaires de soja

Aliments pour animaux de compagnie

Glycérine

Lait de remplacement pour jeunes animaux

Produits d'artisanat

Produits de beauté, savons

Vitamines