

Sojabönor/edamamebönor

Sojabönan är en baljväxt som ingår i många livsmedel över hela världen. Till gruppen baljväxter hör ärtor, bönor, sojabönor, linser, jordnötter, bockhornsklöver och lakrits. I denna grupp är det vanligt med allergi mot flera eller alla livsmedel inom gruppen då proteinerna korsreagerar. Några personer kan dock reagera mot vissa men tåla andra inom gruppen.

Om soja ingår i ett livsmedel ska det stå med fet stil i ingrediensförteckningen. Soja finns i tofu, temphe, miso, crabsticks, sojamjöl, sojacrisps och sojaprotein. Sojaprotein används i många livsmedel som köttbullar, hamburgare, korv, leverpastej, soppor, såser, bröd, kex, choklad, bakverk samt i vegetariska färdigrätter.

Mer information finns i materialet [Hurra, en allergisk gäst!](#)