

Sojabönor / edamamebönor

Sojabönan är en baljväxt som ingår i många livsmedel över hela världen. Till gruppen nötter hör mandel, hasselnöt, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistaschmandel, makadamianöt/queenslandsnöt. Det är mycket ovanligt att man är allergisk mot alla nötter då de tillhör olika släkten. När det gäller hantering och information däremot ska de behandlas som en enhetlig grupp. Det beror dels på att de sprids på samma sätt och att de kan ge lika allvarlig allergi.

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!](#)