

Sojaprotein:

INTE VÄRRRE ÄN ANDRA ALLERGENER

Vissa mjölkallergiker blir även allergiska mot sojaprotein efter att ha använt sojabaserade ersättningsprodukter. Har just dessa allergier en speciell koppling? Vi försökte ta reda på fakta – något som visade sig vara lättare sagt än gjort.

TEXT SUSANNAH ELERS

A

tt sojaproteinallergi är komplex och kunskapsläget om just denna allergi är svagt i Sverige blir tydligt när CeliakiForum försöker få tag i någon att intervjua. Trots kontakt med större delen av Sveriges främsta allergiexpertis vill ingen uttala sig. Motiveringarna varierar, men de flesta hänvisar till brist på specifik kunskap i ämnet.



FAKTA OM SOJA

- » Sojabönan är en baljväxt, som kan ätas färsk eller torkas och därefter tillagas. Färsk soja kallas edamame. Soja är vanligt förekommande i snabbmat, asiatisk och vegetarisk mat.
- » Äkta allergi mot sojaprotein anses relativt ovanligt, men någon nationell statistik finns inte.

Korsreaktioner mot soja på grund av björkpollenallergi är dock vanligare.

- » Barnläkareföreningens allergisektion rekommenderar inte sojaprodukter till mjölkallergiska barn under sex månaders ålder. Istället rekommenderas ersättningar med sönderslaget mjölkprotein.

– Det finns inga tydliga kopplingar mellan soja- och mjölkallergi, däremot tydliga kopplingar mellan soja- och björkallergi, säger Magnus Borres, barnallergolog och professor i pediatrik vid Uppsala Universitet.

Tack vare den nya komponentdiagnostiken, där de olika allergiska sambanden kan studeras, har man hittat en koppling mellan sojaallergi och björkallergi. Det är däremot inte klarlagt om det finns någon koppling mellan mjölk- och sojaallergi. Det tycks mer troligt att människor som redan är allergiska har större risk att utveckla nya allergier mot andra allergen.

– En mjölkallergisk person löper visserligen större risk än en ickeallergisk person att utveckla allergi mot soja. Men dagens forskare anser inte att det är större risk att mjölkallergikern blir allergisk mot soja än mot någon annan allergen, säger Magnus Borres.

ATT MJÖLKALLERGISKA SPÅDBARN inte längre rekommenderas sojaersättning beror alltså på att man inte vill ersätta ett allergen med ett annat, inte att man tror att barnen har högre risk att utveckla allergi mot soja än mot exempelvis ägg.

TVÅ FRÅGOR

JENNY VAN ODIJK ÄR DIETIST OCH FORSKARE VID GÖTEBORGS SAHLGRENSKA UNIVERSITET. HON TRÄFFAR MÅNGA PATIENTER MED MJÖLK- OCH SOJAPROTEINALLERGI OCH SVARAR HÄR PÅ TVÅ VANLIGA FRÅGOR.

» Om man nu utvecklat allergi mot mjölk och/eller soja, hur ska man förhålla sig till andra baljväxter?

–Vi brukar säga att man ska bedöma varje enskilt livsmedel för sig, åtminstone när det gäller ungdomar och vuxna.

» Vad ska man se upp med om man redan är allergisk mot soja?

–Soja är ett billigt protein som gärna används i färdigmat, och i vegetarisk mat är det ju en viktig proteinkälla, så där finns det anledning att vara uppmärksam. I asiatisk mat är det vanligt med tofu som ju görs av soja. Något man ibland kan missa är att den japanska mison också är baserad på sojaböns pasta, och om man plockar naturgodis är det viktigt att tänka på att det inte bara är nötter och yoghurtgodis, utan också en hel del torkade bönor i blandningarna nu.

Den forskning Magnus Borres och andra forskare hänvisar till, är att man genom komponentforskningen upptäckt att en stor del av sojaallergikerna egentligen är björkpollenallergiker som kliniskt korsreagerar med soja. Det här beror på att de flesta björkpollenallergiker har IgE-antikroppar mot en komponent som har strukturell likhet med besläktade proteiner i bland annat soja, äpple, morot och jordnöt. Det gör att IgE-antikropparna mot björk korsreagerar med de besläktade proteinerna i soja, vilket kan utlösa ett vanligtvis lindrigt tillstånd som kallas oralt allergisyndrom. Det utlöses oftast av vissa råa frukter, grönsaker och jordnöt och soja, och ger svullnad, rodnad och klåda i munnen. Ibland påverkas även ögonen, och kraftigare reaktioner har förekommit.

OM EN VUXEN MJÖLKALLERGIKER som också är björkpollenallergiker även utvecklar sojaallergi kan ett blodprov avslöja vilka komponenter det är man reagerar på, och därmed avgöra om det är en äkta sojaallergi eller egentligen en korsreaktion mot björk.

– För att ta reda på vilken typ av allergi du har kan du kontakta din husläkare för en komponentanalys, säger Magnus Borres.

Enligt Astma- och Allergiförbundet är omkring 70 procent av svenska björkpollen-allergiker även överkänsliga mot något födoämne. Ju svårare björkpollenallergi desto vanligare är matallergin. ✨



✿ Krönika

Konsten att få ett svar

ALLERGI ÄR ETT KOMPLEXT ÄMNE, och vi har många kompetenta experter i Sverige. Men ibland är landet helt enkelt för litet. För något år sedan letade jag experter till en text om hudceliak. Till slut kom jag i kontakt med den som ansågs mest kunnig. I Spanien... Den här gången är det en text om sojaallergi som är utmaningen. Inte mindre än elva personer i toppskicket inom allergologi i Sverige hinner jag avverka, i jakten på någon som kan ge svar på frågorna.

Jag kontaktar en professor, som hänvisar till en läkarkollega. Som hänvisar till en annan kollega. Som tipsar om en dietist. Som hänvisar till en forskare... Jag ringer en annan professor, som inte går att nå och aldrig ringer tillbaka. Professorer, forskare, dietister, läkare – alla meddelar att de inte har tillräckliga kunskaper för att svara på mina frågor, men hoppas att någon annan ska kunna göra det. En svarar uppriktigt att den skulle behöva läsa på i flera timmar för att kunna svara. Läkarna föreslår att jag ringer forskare ”med vetenskapliga kunskaper”, och forskarna föreslår att jag ringer en läkare ”med kliniska kunskaper”.

Så där håller jag på i flera veckor, tills jag får kontakt med ett medicinskt forskningsföretag, med en otroligt insatt forskare som har svar på alla frågor! Äntligen!

Frustrationen är total, när jag senare under dagen plötsligt får ett meddelande om att forskaren nu inte får citeras i artikeln på grund av företagets mediapolicy...

JAG KAN BARA SPEKULERA i vad det innebär för dem med ovanliga diagnoser att det är så här svårt att hitta någon som har tillräckliga kunskaper och möjlighet att svara på frågor. Helt klart är dock att det finns stor risk att mycket kunskap aldrig når ut till allmänheten. ✨



SUSANNAH ELERS
Medicinjournalist