

Die Bohne ist nicht ohne

Sojaeiweiß ist eines der häufigsten Lebensmittelallergene. Betroffene müssen auch bei Arznei- und Nahrungsergänzungsmitteln **vorsichtig** sein.



© Li jingwang / www.iStockphoto.com

Soja führt oft zu allergischen Beschwerden, da diverse allergieauslösende Eiweiße enthalten sind. Sie kommen nicht nur in der ungekochten Sojabohne vor, auch in weiterverarbeiteten Produkten finden sie sich mit unterschiedlicher allergener Potenz.

So wird Sojalezithin von vielen Sojaallergikern gut vertragen und vollständig raffiniertes Sojaöl gilt als nicht mehr allergen.

Soja in Lebensmitteln Aufgrund der zunehmenden Verwendung von Soja in Nahrungsmitteln haben

immer mehr Menschen Kontakt mit dem potenteren Allergen. Als Lieferant von hochwertigem pflanzlichem Eiweiß ist die Sojabohne besonders in der vegetarischen oder veganen Ernährungsweise beliebt. Auch schätzt die lebensmittelverarbeitende Industrie ihre technologischen Eigenschaf-

ten und setzt sie als Hilfsstoff ein. So bestehen etwa 30 000 Nahrungsmittel aus Sojabestandteilen. Sie sind insbesondere in Back-, Teig- oder Süßwaren zu finden. Auch Wurst, Soßen, Getränke und viele andere verarbeitete Lebensmittel können Soja enthalten. Die dadurch fast zwangsläufige Begegnung mit dem Allergen kann das Entstehen einer Überempfindlichkeit begünstigen. Es wird geschätzt, dass inzwischen ungefähr 0,4 Prozent der Bundesbürger allergisch auf Soja reagieren. Vorsichtig müssen auch Patienten mit einer Allergie gegen Birken- oder Gräserpollen sowie gegen Hülsenfrüchte sein, da Kreuzreaktionen möglich sind. Die Symptome sind vielfältig. Sie reichen von Hautausschlägen, Magen-Darm-Beschwerden, Reaktionen an den Atemwegen bis hin zum anaphylaktischen Schock.

Meist gekennzeichnet Vor dem Verzehr von Lebensmitteln muss der Sojaallergiker seinen Blick immer auf das Zutatenverzeichnis richten. Bei verpackten Nahrungsmitteln sind die Sojabestandteile immer gekennzeichnet, da für Soja im Rahmen der Allergenkennzeichnung europaweit eine Deklarationspflicht besteht. Nicht immer steht die Bezeichnung Soja (z. B. als Sojalezithin, -mehl, -schrot, -kleie, -proteine) direkt auf dem Etikett. Auch Begriffe wie beispielsweise Tempeh, Tofu oder Miso signalisieren, dass es sich um Sojaprodukte handelt.

Aber Achtung: Ausnahmen Von dieser generellen Kennzeichnungspflicht sind nur wenige Substanzen ausgenommen, wie zum Beispiel vollständig raffiniertes Pflanzenöl oder einige Vitamin E-Mischungen aus Soja. Für diese Produkte gilt es als wissenschaftlich nachgewiesen, dass sie durch industrielle Verarbeitungsprozesse so stark verändert oder aufgereinigt sind, dass sie ihr allergenes Potential verlieren. Ebenso besteht eine Befreiung von der Kennzeichnung bei unverpackten Lebensmitteln, sodass Sojabestandteile bei-

spielsweise bei Back- oder Wurstwaren an der Supermarkttheke oder beim Verzehr im Restaurant unerkannt bleiben können. Problematisch bleibt es für den Sojaallergiker auch, dass die Kennzeichnung ungewollter Kontaminationen mit Soja durch Lagerung oder Verarbeitung ungeregelt ist. Der Hersteller kann freiwillig Hinweise wie „kann Spuren von Soja enthalten“ geben. Allerdings erlauben diese Angaben keinen zuverlässigen Rückschluss auf das tatsächliche Vorhandensein des Rückstandes und umgekehrt bedeutet das Fehlen solch eines Hinweises nicht zwangsläufig eine Abwesenheit von Verunreinigungen mit Soja.

In Arzneimitteln immer deklariert Auch in Medikamenten können Sojabestandteile als Wirk- und Hilfsstoff enthalten sein. Bei ihnen erfolgt die Deklaration der Inhaltsstoffe nach arzneimittelrechtlichen Vorgaben, wonach alle enthaltenen Sojaprodukte wie beispielsweise Sojaöl, Sojalezithine oder Phospholipide aus Sojaöl zu kennzeichnen sind. Es muss sogar ein Hinweis auf der Verpackung aufgebracht sein. Somit wird bei Arzneimitteln im Gegensatz zu Lebensmitteln bei der Kennzeichnung nicht unterschieden, ob ein Sojabestandteil potentiell allergen ist. Selbst Rückstände, die sich aus dem Herstellungsprozess ergeben, müssen deklariert werden, auch wenn sie nur theoretisch noch im Arzneimittel vorhanden sind.

Soja als Hilfsstoff in Arzneimitteln Nachfolgend werden beispielhaft häufige Verwendungsmöglichkeiten für Soja als Hilfsstoff bei der Arzneimittelherstellung aufgeführt. Zu beachten ist aber, dass der Sojaallergiker immer individuell überprüfen muss, ob ein spezielles Medikament Soja enthält, da das Allergen theoretisch in nahezu allen Darreichungsformen enthalten sein kann und derzeit in mehreren hundert Arzneimitteln verarbeitet ist. So werden Sojaöle oder Vitamin E aus Soja in Weichgelatinekapseln als

Trägerstoff für Vitamine und andere Wirkstoffe gebraucht. In Kolophonium-haltigen Matrixplastern wird Sojaöl mit eingearbeitet, um die Freisetzungsraten des Wirkstoffs aus der Wirkstoffmatrix zu erhöhen. Außerdem findet Sojaöl als Lipidkomponente in halbfesten Darreichungsformen wie Cremes oder Salben Verwendung. Weiterhin kann es wie auch Sojalezithin als Trennmittel zum Herauslösen aus Formen einge-

SOJA IN NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTELN

Der Sojaallergiker muss nicht nur bei klassischen Lebensmitteln die Zutatenliste beachten. Auch in Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) kann Soja als Wirk- und Hilfsstoff enthalten sein. Wie bei allen anderen Lebensmitteln auch, müssen bei NEM die Sojabestandteile als allergene Substanzen nach der Lebensmittelkennzeichnungs-Verordnung prinzipiell deklariert werden. Ausnahme ist auch hier, dass einige Substanzen nicht mehr gekennzeichnet werden müssen, wenn sie ihre potentielle Allergenität aufgrund von Verarbeitungsprozessen verloren haben.

setzt werden. Sojalezithin und Phospholipide aus Sojabohnen werden hauptsächlich als Emulgator oder Liposomenbildner benutzt. So werden die amphiphilen Eigenschaften bei der Herstellung zahlreicher Parenteralia geschätzt. Aber auch viele Filmtabletten und Hartkapselprodukte enthalten entölte Phospholipide zur besseren Benetzung der Kapseln und des Kapselinhals oder als Bestandteil der Druckfarben. Zudem führen sie bei der Herstellung von Suppositorien zu einer besseren Gießfähigkeit der Zäpfchenmasse. ■

Gode Meyer-Chlond, Apothekerin