



# Lektiner i baljväxter

## Hantera riskerna rätt lätt

Baljväxter innehåller många nyttiga ämnen och har dessutom jämförelsevis låg miljöpåverkan om du jämför med kött på tallriken. I alla baljväxter till exempel bönor, linser, ärter, haricot verts och vaxbönor finns en grupp av giftiga proteiner som heter lektiner.

Hur mycket lektiner det finns i de olika typerna av baljväxter varierar. En baljväxt som innehåller väldigt lite lektin är sockerärta som därför kan ätas rå. En baljväxt som innehåller mycket lektin är röd kidneyböna (*Phaseolus vulgaris*).

Lektiner förstörs vid blötläggning och sköljning med efterföljande kokning. Det är därför viktigt att följa anvisningarna på förpackningar och recept. Att äta råa eller otillräckligt behandlade baljväxter kan annars orsaka illamående, kräkningar, diarré och magsmärtor cirka 1-7 timmar efter konsumtion. Återhämtningen är vanligtvis snabb 3-4 timmar efter att symtomen uppträdde.

### För mer information:

Telefon: 08-523 010 00

E-post: [livsmedelskontrollen@sodertalje.se](mailto:livsmedelskontrollen@sodertalje.se)

[www.sodertalje.se](http://www.sodertalje.se)

[www.livsmedelsverket.se/](http://www.livsmedelsverket.se/) lektiner i baljväxter