



Lektiner i baljväxter



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 kallas 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 och går över 3–4 timmar efter att symtomen uppträdde.

Mer information:

Har du frågor är du välkommen att höra av dig till Södertälje kommuns kontaktcenter på tel 08-523 010 00 eller via mejl till livsmedelskontrollen@sodertalje.se