



Nahrungsmittelallergien können den Alltag enorm einschränken. Um dem eigenen Kind dieses Schicksal möglichst zu ersparen, können werdende und junge Eltern einiges tun. Doch durch welche Ernährung lässt sich Allergien am besten vorbeugen?

Antworten dazu finden sich in der aktualisierten Leitlinie zum Management von Nahrungsmittelallergien.

Nahrungsmittelallergien bei Säuglingen vorbeugen

Erst stillen und später abwechslungsreiche Kost

■ Stellen Sie sich folgende Szenen vor: Alle anderen Kinder im Kindergarten essen Kekse – Ihr Kind bekommt ein Stückchen Banane. Auf dem Schulhof bietet ein Klassenkamerad Ihrem Kind einen Müsliriegel an – Ihr Kind muss ablehnen. Ihr Kind ist zum Kindergeburtstag eingeladen – Sie werden die Gastgeber darüber informieren müssen, dass Ihr Kind bestimmte Speisen nicht essen darf. Der

Grund für all das: Ihr Kind leidet an einer Erdnussallergie. Schon Spuren von Erdnüssen können ausreichen, um eine heftige allergische Reaktion auszulösen.

Dieses Beispiel zeigt, wie mühsam und einschränkend der Alltag mit einer Nahrungsmittelallergie sein kann. Gut zu wissen, dass Eltern die Chance haben, Nahrungsmittelallergien bei ihren Kindern vorzubeugen. Was ist konkret zu tun? Die Wissenschaft kann Antwort geben.

In Deutschland liegt die Häufigkeit von Nahrungsmittelallergien bei etwa 4 Prozent (4,2 Prozent bei Kindern, 3,7 Prozent bei Erwachsenen). Bei Kindern sind Erdnüsse, Hühnerei und Kuhmilch die häufigsten Auslöser schwerer allergischer Reaktionen.

Expertinnen und Experten unterschiedlicher Fachbereiche (u. a. Allergologie, Dermatologie, Ernährungsmedizin und Kinderheilkunde) sind der Frage nachgegangen, wie das Entstehen von Nahrungsmit-

telallergien bei Kindern beeinflusst bzw. verringert werden kann. Nach Auswertung zahlreicher Studien können sie nun Empfehlungen zur Vorbeugung von Nahrungsmittelallergien bei Säuglingen und Kleinkindern aussprechen. Diese wurden in der aktualisierten Leitlinie zum Management von Nahrungsmittelallergien veröffentlicht. Wir haben die wichtigsten Empfehlungen für Sie zusammengefasst.

Ernährung in den ersten Lebensmonaten Ihres Kindes:

- Der wichtigste Hinweis an alle jungen Eltern: Stillen ist das Beste für Ihr Kind. Ihr Kind sollte nach Möglichkeit in den ersten 4 bis 6 Monaten ausschließlich Muttermilch bekommen. Teilen Sie Ihren Wunsch zu stillen ggf. auch den Pflegekräften auf der Säuglingsstation mit, damit Ihr Kind nicht mit Säuglingsnahrung auf Kuhmilchbasis zugefüttert wird.
- Die stillende Mutter darf alles essen, was sie selbst verträgt – auch Nahrungsmittel, die häufige Auslöser von Allergien sind, also z. B. Fisch, Ei oder Erdnüsse. Spuren davon in der Muttermilch sind sogar gut fürs kindliche Immunsystem.
- Wenn Sie nicht oder nicht ausreichend stillen können, füttern Sie Ihr Kind mit einer Säuglingsanfangsnahrung. Gibt es in der Familie bereits Allergiker, hat Ihr Kind möglicherweise ein höheres Risiko, eine Allergie zu entwickeln. In diesem Fall sollten Sie ihm eine hypoallergene Säuglingsnahrung, kurz: HA-Nahrung, geben – allerdings nicht irgendeine. Nach den aktuellen Empfehlungen sollten allergiegefährdete Kinder nur solche HA-Nahrungen bekommen, deren allergievorbeugende Wirkung in Studien nachgewiesen wurde.
- Soja-basierte Säuglingsnahrungen und andere Tiermilchen wie Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch sind nicht zum Zweck der Allergievorbeugung geeignet.

Ernährung ab dem 5., spätestens ab dem 7. Lebensmonat:

- Frühestens ab Anfang des 5. Monats und spätestens ab Anfang des 7. Monats sollte mit der langsamen Einführung von Beikost begonnen werden.
- Auch bei den Jüngsten zahlt sich jetzt eine abwechslungsreiche Ernährung aus. Es gibt Hinweise, dass die Vielfalt der Ernährung im ersten

Lebensjahr einen schützenden Einfluss auf die Entwicklung atopischer Erkrankungen (Neurodermitis, Heuschnupfen, allergisches Asthma) hat.

- Es wird ausdrücklich nicht empfohlen, dass Sie Ihrem Kind bestimmte Nahrungsmittel, die häufig Auslöser von Allergien sind, vorenthalten. Vielmehr können kleine Mengen dieser Nahrungsmittel, also z. B. Fisch, Milch, Ei, Nüsse, sogar eine Art Fitnesstraining für das Immunsystem sein. Zur Vorbeugung einer Hühnereiallergie können Sie Ihrem Kind z. B. durcherhitztes Ei (gebacken, hartgekocht) geben, verzichten Sie aber auf rohes Ei (auch auf Rührei). Auch Erdnussprodukte in altersgerechter Form, z. B. Erdnussbutter, sind geeignet.

Nahrungsmittelzusätze

- Ein gut funktionierendes Darmmikrobiom hilft dem Immunsystem und schützt möglicherweise auch vor Allergien. Es gibt bisher jedoch noch keinen Nachweis, dass pro- oder präbiotische Zusätze eine allergievorbeugende Wirkung haben. Sie werden daher zu diesem Zweck nicht empfohlen. Dasselbe gilt für Omega-3-Fettsäuren. Als natürliche Entzündungshemmer in der Ernährung geschätzt, bleiben sie einen allergievorbeugenden Effekt schuldig. Eine entsprechende Nahrungsergänzung zur Allergieprävention empfehlen die Expertinnen und Experten daher weder für Schwangere und Stillende noch für Säuglinge. ■



Bieten Sie Ihrem Kind Abwechslung. Eine bunte, vielfältige Ernährung zeigt positive Effekte.

Weiterführende Informationen sowie eine kompakte Zusammenfassung der aktuellen Ernährungsempfehlungen finden Sie auf unserer Internetseite www.dha-allergien-vorbeugen.de. Dort kann auch die Broschüre „Allergien vorbeugen – gesunde Entwicklung fördern“ als PDF-Datei heruntergeladen oder bestellt werden.