



Neue Wege in der Allergieprävention bei Kindern

Unter Allergieprävention versteht man Maßnahmen zur Senkung des Allergierisikos. Allerdings ist eine Allergieprävention keine generell „gesunde“ Ernährung, die jedem zugute kommen könnte. Sie beinhaltet teilweise Einschränkungen in der Nahrungswahl, intensivere Verarbeitung und Geschmackseinbußen bei Lebensmitteln. Daher wird solche Allergieprävention nur so genannten Risikokindern anempfohlen.

Wer hat ein Allergierisiko? Die Anlage für Allergien und den atopischen Formenkreis können vererbt werden. Daher wird das Allergierisiko daran bestimmt, ob ein oder beide Elternteile selber Ekzeme Neurodermitis, allergischen Schnupfen oder allergisches Asthma haben. Nicht relevant sind z.B. Kontaktallergien der Eltern. Liegt bei einem oder beiden Elternteilen eine solche Erkrankung vor, so gibt es auch für das Kind ein Allergierisiko.

Bisher galt als Allergieprävention dasselbe wie für eine Allergie: die Vermeidung des Allergens oder wo dies nicht möglich war, ein weitgehender Abbau des potentiellen Allergens (Nahrungseiweißes). So wurde empfohlen, auf die häufigsten Allergene wie Kuhmilch, Eier, Fisch, Weizen und Nüsse im 1. Lebensjahr zu verzichten. Teilweise wurde die Empfehlung missverstanden und diese Lebensmittel als generell ungeeignet für alle Säuglinge angesehen. Studien zur Allergieprävention in der Schwangerschaft brachten jedoch überraschende Ergebnisse. Danach bekamen Kinder, deren Mütter auf bestimmte potentielle Allergene wie Kuhmilch in der Schwangerschaft verzichtet hatten, sogar häufiger eine entsprechende Allergie. Die Vermeidungsstrategie war keine Prävention, sondern verstärkte sogar das Allergierisiko. Was lag hier vor?

Jedes Lebensmittel ist fremd für das Kind und muss verdaut werden. Dies wird in den ersten Lebensmonaten und -jahren erlernt. Dabei kann ein Kind über- und unterfordert werden. So ist eine große Menge eines neuen Lebensmittels, das auch noch in schnell verdaulicher Form gegeben wird, eine Herausforderung, die nicht jedes Kind bewältigt. Unverträglichkeiten können die Folge sein. Eine stetige Zufuhr in kleinsten Mengen führt offenbar zu einer Toleranz und erleichtert die Verdauung. So schmeckt ein ungeborenes Kind über die mütterliche Versorgung deren verzehrte Lebensmittel und lernt sie kennen. Intensiver ist diese Vorprägung in der Stillzeit. Daher gilt als neue Allergieprävention: Stillen für 4-6 Monate. Spätestens ab 6. Monat mit der Beikost beginnen, damit das Kind erste Erfahrungen mit Lebensmitteln machen kann. Statt der Vermeidungsstrategie wird auf die „aktive Auseinandersetzung“ des Kindes mit der Nahrung gesetzt. Dies zeigte sich als günstig in Bauernhofstudien, wo die Kinder früh mit Kuhmilch in Kontakt kamen und selten Allergien entwickelten. Seit April 2009 gibt es daher *keine* Empfehlung zur Vermeidung bestimmter Lebensmittel in der Schwangerschaft und Stillzeit für die Mutter sowie in der Beikost des Kindes nach der Stillzeit! Also Kuhmilch, Weizen und Nüsse brauchen nicht mehr gemieden zu werden. Wichtig bleibt, neue Lebensmittel und Zutaten langsam pro Woche einzuführen. Zur Überraschung der Experten erwies sich sogar der als hoch allergen geltende Fisch in einer spanischen Studie in Schwangerschaft und Stillzeit als allergenpräventiv, d.h. die Kinder dieser Mütter bekamen seltener irgendeine Allergie. Weitere Tipps zur Allergievermeidung sind: kein Tabakrauch in der Nähe des Kindes, Räume regelmäßig lüften, Vorsicht bei Ausdünstungen neuer Möbel und Teppichböden.

Literatur:

Aktuelle Ernährungsempfehlungen aus der S 3 Leitlinie Allergieprävention. DGE Info 4/2009

Allergien im Mutterleib vorbeugen: Kinder von Fischliebhaberinnen sind weniger anfällig. AID Presseinfo 2/08

M. Waser u.a.; Inverse association of farm milk consumption with asthma and allergy in rural and suburban populations across Europe. "Clinical & experimental Allergy 37 (5), 661-670