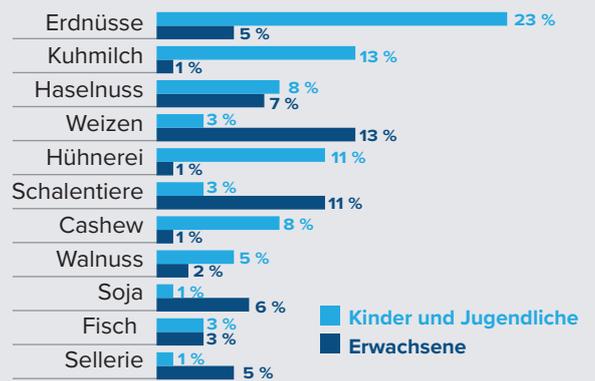


## Nahrungsmittelallergien vorbeugen

In Deutschland liegt die Häufigkeit von Nahrungsmittelallergien bei etwa 4 Prozent. (4,2 % bei Kindern, 3,7 % bei Erwachsenen (1)). Verlauf und Schwere der Allergie hängen stark vom auslösenden Nahrungsmittel ab. Das konsequente Meiden der Allergenquelle bleibt die wichtigste Therapiemaßnahme. Doch das ist nicht immer möglich bzw. kann mit erheblichen Einschränkungen verbunden sein. Entsprechend hoch ist der Stellenwert der Allergievorbereitung. Die Autorinnen und Autoren der aktualisierten Leitlinie zum Management von Nahrungsmittelallergien sind u. a. der Frage nachgegangen, wie deren Entstehen beeinflusst bzw. verringert werden kann. Nach Auswertung von Studien sprechen sie Empfehlungen zur Vorbeugung der Nahrungsmittelallergie bei Säuglingen und Kleinkindern aus.

### Die häufigsten Auslöser schwerer allergischer Reaktionen (Anaphylaxien) auf Nahrungsmittel (1)



### Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit

**Allgemeine Empfehlung:** Decken Sie Ihren Nährstoffbedarf durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Diese beinhaltet den Verzehr von Gemüse, Milch/Milchprodukten Obst, Nüssen, Eiern und Fisch. Es wird nicht empfohlen, dass Sie aus Gründen der Allergievorbereitung auf Nahrungsmittel mit hohem allergenen Potenzial verzichten.

### Nahrungsergänzung, ja oder nein?

Im Sinne der Allergievorbereitung gibt es keine Empfehlung zur Nahrungsergänzung mit mehrfach ungesättigten längerkettigen Omega-3-Fettsäuren ( $\Omega$ -3 LCPUFA) – weder für Schwangere, noch für Stillende, noch für Säuglinge.

### Ernährung in den ersten Lebensmonaten Ihres Kindes



- **Ausschließliches Stillen ist das Beste - auch zur Allergievorbereitung.** Stillen Sie Ihr Kind nach Möglichkeit in den ersten 4 bis 6 Monaten ausschließlich. Stillen Sie Ihr Kind auch nach Einführung der Beikost weiter, solange es Ihrem und dem Bedürfnis Ihres Kindes entspricht.
- Haben Sie den Wunsch zu stillen, dann sollte in den ersten Lebenstagen keine Säuglingsnahrung auf Kuhmilchbasis zugefüttert werden.



- **Falls ausschließliches Stillen nicht möglich ist,** geben Sie Ihrem Kind eine industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung.
- Gibt es in der Familie bereits Allergiker, hat Ihr Kind möglicherweise ein höheres Risiko eine Allergie zu entwickeln. In diesem Fall sollten Sie bis zur Einführung von Beikost eine Säuglingsanfangsnahrung füttern, deren allergievorbereitende Wirkung in Studien nachgewiesen wurde.
- Soja-basierte Säuglingsnahrungen und andere Tiermilchen wie Ziegen, Schafs- oder Stutenmilch sind nicht geeignet.
- Allergievorbereitende Effekte durch Präbiotika und/oder Probiotika sind nicht nachzuweisen und werden nicht empfohlen.



### Einführung von Beikost frühestens ab Beginn des 5. Monats und spätestens ab Beginn des 7. Monats



- Es gibt Hinweise, dass die Vielfalt der Ernährung im ersten Lebensjahr einen schützenden Einfluss auf die Entwicklung atopischer Erkrankungen (Neurodermitis, Heuschnupfen, allergisches Asthma) hat. Bieten Sie Ihrem Kind also eine breite Auswahl an Lebensmitteln an. Es wird nicht empfohlen, Nahrungsmittel mit hohem allergenen Potenzial aus Gründen der Allergievorbereitung wegzulassen.
- Zur Vorbeugung einer Hühnereiallergie geben Sie Ihrem Kind nur durcherhitztes (gebacken, hartgekocht) aber kein rohes Ei, auch kein Rührei.
- Für den Fall, dass Ihr Kind an Neurodermitis leidet und in der Familie häufig Erdnüsse und Erdnussprodukte gegessen werden, können Sie Maßnahmen zur Vorbeugung einer Erdnussallergie treffen. Zunächst muss der Arzt eine Erdnussallergie ausschließen. Liegt keine Allergie vor, sollten Sie mit der Beikost Erdnussprodukte in altersgerechter Form (z. B. Erdnussbutter) einführen und regelmäßig weitergegeben.



(1) Worm M, Reese I, Ballmer-Weber B, Beyer K, Bischoff SC, Bohle B, Brockow K, Fischer PJ, Hamelmann E, Jappe U, Kleine-Tebbe J, Klimek L, Koletzko B, Lange L, Lau S, Lepp U, Mahler V, Nemat K, Raitheil M, Saloga J, Schäfer C, Schnadt S, Schreiber J, Szépfalusi Z, Treudler R, Wagenmann M, Werfel T, Zuberbier T. Update of the guideline on the management of IgE-mediated food allergies – S2k-Guideline of the DGAKI. *Allergologie select.*