

ELTERNRATGEBER

Allergie-Vorbeugung 2014

Peter J. Fischer, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Schwäbisch-Gmünd



Liebe Eltern,

dieser Ratgeber will Sie über die 2014 aktualisierten Empfehlungen zur Allergie-Vorbeugung informieren.

Welche Kinder sind allergiefährdet?

Das Risiko eines Neugeborenen, an einer Allergie, an Asthma oder an Neurodermitis zu erkranken, hängt stark von der Allergie-Belastung in seiner Familie ab. Ohne allergische Eltern oder Geschwister liegt dieses Risiko bei 5–15%, sind beide Eltern Allergiker bei über 50%. Im medizinischen Alltag stehen Tests (z. B. Gen-tests), die eine individuelle Risikoabschätzung für jedes Kind ermöglichen könnten, bisher nicht zur Verfügung.

Wer sollte vorbeugen?

Die Hauptzielgruppe der primären Allergie-Prävention sind daher Kinder, deren Eltern oder Geschwister an allergischen Erkrankungen leiden (= Risikokinder).

Grundsätzlich sollten jedoch alle Familien die unten genannten allgemeinen Maßnahmen zur Allergie-Vorbeugung ergreifen, auch wenn (noch) keine allergischen Erkrankungen in der Familie bekannt sind. Für Risikokinder gilt zusätzlich, dass eine Hydrolysat-Nahrung verwendet werden sollte, wenn ausschließliches Stillen in den ersten 4 Monaten nicht möglich ist.

Zudem sollte keine Katze neu angeschafft werden.

Allergie-Vorbeugung in der Schwangerschaft

Ausgewogene und nährstoffdeckende Ernährung

Die Mutter sollte sich in der Schwangerschaft ausgewogen und nährstoffdeckend ernähren. Für den Nutzen einer allergenarmen Ernährung (z. B. kuhmilch- und hühnereiweißfreie Kost) der Mutter in der Schwangerschaft gibt es keine Hinweise. Eine unkontrollierte Diät schadet Mutter und Kind. Es gibt Hinweise darauf, dass Fisch in der mütterlichen Ernährung während der Schwangerschaft oder Stillzeit einen schützenden Effekt auf die Entwicklung allergischer Erkrankungen beim Kind hat.

Kein Kontakt mit Tabakrauch

Es ist klar belegt, dass die sogenannte „Passivrauchexposition“ bereits dem ungeborenen Kind schadet und das Allergie-Risiko erhöht. Das Kind darf daher schon während der Schwangerschaft nicht in Kontakt mit Tabakrauch kommen. Insbesondere sollte die schwangere Mutter nicht rauchen.

Weitere Umweltfaktoren

Die vorbeugende Meidung von Allergie-Auslösern wie Hausstaubmilben oder

Wer hat ein erhöhtes Allergie-Risiko?

Kinder mit mindestens einem Elternteil oder Geschwisterkind mit Asthma, Neurodermitis oder Heuschnupfen haben ein erhöhtes Allergierisiko (= Risikokinder).

Maßnahmen zur Allergie-Vorbeugung

Folgende Maßnahmen zur Allergie-Vorbeugung sind nach dem heutigen Kenntnisstand sinnvoll:

- Keine Tabakrauchbelastung in und nach der Schwangerschaft
- Ausgewogene und nährstoffdeckende Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie im ersten Lebensjahr
- Mütterliche Diät zur Allergie-Vorbeugung in der Schwangerschaft und Stillzeit ist nicht sinnvoll
- 4 Monate voll stillen
- Falls Stillen nicht möglich:
 - Kinder mit erhöhtem Allergie-Risiko: Hydrolysatnahrung in den ersten Monaten, Sojanahrung zur Allergie-Vorbeugung nicht sinnvoll
 - kein erhöhtes Allergie-Risiko: normale Säuglingsanfangsnahrung
- Beikost beginnen, wenn das Kind volle 4 Monate alt ist (d.h. ab Beginn des 5. Lebensmonats)
- Potenzielle Nahrungsmittelallergene wie Ei, Fisch oder glutenhaltiges Getreide müssen nicht gemieden werden
- Übergewicht vermeiden
- Haustiere:
 - Kinder mit erhöhtem Allergie-Risiko: keine Katze neu anschaffen
 - kein erhöhtes Allergie-Risiko: keine Einschränkungen
- Hausstaubmilben: spezielle Maßnahmen zur Reduktion der Hausstaubmilbenbelastung nicht empfohlen
- Schimmelpilzwachstum entgegenwirken: hohe Luftfeuchtigkeit in Innenräumen vermeiden
- Innenraumschadstoffe (z. B. Formaldehyd aus neuen Möbeln) insbesondere im Kinderzimmer meiden
- Kfz-Abgase meiden
- Empfohlene Schutzimpfungen durchführen
- Erhöhtes Allergie-Risiko bei Kaiserschnittentbindung beachten

Tieren in der Schwangerschaft durch die Mutter ist nicht notwendig.

Allergie-Vorbeugung nach der Geburt Ernährung des Neugeborenen und Säuglings Volles Stillen über 4 Monate

Alle Kinder sollten nach Möglichkeit 4 Monate voll gestillt werden. Wichtig ist eine gute Stillanleitung bereits in der Geburtsklinik. Das Neugeborene sollte möglichst

früh (innerhalb von 2 Stunden nach der Geburt) und später häufig (sobald es hungrig ist, mindestens alle 4 Stunden) angelegt werden. Ein Zufüttern sollte nur bei medizinischer Indikation (z. B. drohender Austrocknung) erfolgen: mit abgepumpter Muttermilch, einer Säuglingsanfangsnahrung, bei Risikokindern mit einer Hydrolysatnahrung (s. unten). Eine spezielle Diät der stillenden Mutter wird nur in seltenen Ausnahmefällen empfohlen und sollte in

jedem einzelnen Fall mit dem Kinder- und Jugendarzt abgesprochen werden.

Wenn volles Stillen nicht möglich ist:
Hydrolysatnahrung für Risikokinder
Falls ein ausschließliches Stillen nicht möglich ist, sollte in den ersten 4 Monaten bei Kindern aus allergiebelasteten Familien eine sogenannte Hydrolysatnahrung zugefüttert werden. In diesen hypoallergenen (HA-) Nahrungen sind die Eiweißbestandteile in kleinere Bausteine gespalten, sodass sie nicht mehr so stark allergieauslösend wirken wie unbehandelte Kuhmilch. Besprechen Sie die Auswahl der Hydrolysatnahrung mit Ihrem Kinder- und Jugendarzt. Nach 4 Monaten kann im Regelfall auf eine übliche Säuglingsanfangsnahrung übergegangen werden. Säuglingsnahrungen auf Sojabasis sind zur Allergie-Vorbeugung nicht geeignet.

Beikost nicht verzögert einführen
Ist das Kind volle 4 Monate alt (d.h. ab Beginn des 5. Lebensmonats), kann mit der Beikost begonnen werden. Eine verzögerte Gabe von Beikost hat keine Vorteile. Auch glutenhaltige Getreide (z. B. Weizen, Roggen, Dinkel) sollten ab diesem Zeitpunkt schrittweise, wenn möglich noch während der Stillzeit, eingeführt werden.

Das Meiden von potenziell allergieauslösenden Nahrungsmitteln wie Hühnerlei wird ab diesem Lebensalter nicht mehr empfohlen. Unverarbeitete (d.h. ganze) Nüsse sind allerdings schon wegen der Gefahr des Verschluckens (Aspiration) für Säuglinge und Kleinkinder ungeeignet. Die Gabe von Fisch wird empfohlen.

Übergewicht vermeiden
Es gibt Belege dafür, dass mit Übergewicht ein erhöhtes Asthma-Risiko verbunden ist. Die Verhinderung von Übergewicht, insbesondere bei Kindern, wird auch aus Gründen der Allergie-Prävention empfohlen.

Umweltfaktoren

Haustiere

Der Einfluss von Haustieren auf die Entstehung von Allergien ist zurzeit nicht endgültig geklärt. Wenn es in der Familie keine allergischen Erkrankungen gibt, muss auf die Haltung eines Haustieres nicht verzichtet werden. Für Familien mit erhöhtem Allergie-Risiko gilt jedoch: Bei der Katzenhaltung überwiegen die Studien, die in der Haltung einen Risikofaktor sehen. Deshalb sollte keine Katze neu angeschafft werden. Ob eine bereits vorhandene Katze abgeschafft werden sollte, muss im Einzelfall entschieden werden. Hundehaltung ist nicht mit einem höheren Allergie-Risiko verbunden.

Hausstaubmilben

Zur primären Allergie-Vorbeugung werden spezielle Maßnahmen zur Reduktion der Hausstaubmilbenbelastung wie milbenallergendichte Matratzenüberzüge nicht empfohlen. Diese Maßnahmen sind nur bei bestehender Hausstaubmilben-Allergie sinnvoll.

Schimmelpilzwachstum verhindern

Ein Innenraumklima, welches das Schimmelpilzwachstum begünstigt (hohe Luftfeuchtigkeit, mangelndes Lüften) sollte vermieden werden.

Kein Kontakt mit Tabakrauch

In Wohnungen und Räumen, in denen sich Kinder aufhalten, darf nicht geraucht werden! Tabakrauch führt zu gehäuften Erkrankungen der Atemwege, erhöht das Allergie-Risiko und das Risiko des plötzlichen Kindstodes.

Schadstoffe in der

Innen- und Außenluft meiden

Auch andere Luftschadstoffe wie Formaldehyd oder Lösungsmitteldämpfe, die unter anderem durch neue Möbel und bei Maler- und Renovierungsarbeiten freigesetzt werden, können das Risiko für aller-



gische Erkrankungen und insbesondere Asthma erhöhen.

Daher sollten Kinder diesen Schadstoffen nicht ausgesetzt werden. Ebenso sollten Kfz-Abgase gemieden werden.

Hautpflege, Kosmetik und Schmuck

Auch über die Haut ist das Kind einer Vielzahl von Allergenen ausgesetzt. Für viele Hautreinigungsvorgänge reicht klares Wasser. Nur bei größeren Verschmutzungen sollte eine milde Babyseife oder ein Syndet (= synthetische, waschaktive Substanzen) verwendet werden.

Beurteilen Sie den Wert einer Seife oder einer Creme nicht danach, wie stark sie duftet. Jeder zugesetzte Duftstoff erhöht das Allergie-Risiko. Frühes Ohrlochstechen oder das Tragen von Modeschmuck erhöht das Risiko für eine Kontakt-Allergie z. B. gegen Nickel.

Sonstiges

Schutzimpfungen durchführen lassen

Auch bei allergiegefährdeten Kindern sollten alle von der Ständigen Impfkom-

mission (STIKO) empfohlenen Impfungen durchgeführt werden. Mehrere große Untersuchungen haben gezeigt, dass Schutzimpfungen die Allergie-Rate nicht erhöhen.

Kaiserschnitt kann

das Allergierisiko erhöhen

Es gibt Hinweise darauf, dass Kinder, die durch Kaiserschnitt geboren werden, ein erhöhtes Allergie-Risiko haben. Sofern keine medizinische Indikation besteht, sollte dies bei der Wahl des Geburtsverfahrens berücksichtigt werden.

Weitere Informationen unter

www.pina-infoline.de
(Präventions- und Informationsnetzwerk Allergien und Asthma)

Dr. med. Peter J. Fischer

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin
Allergologie Kinderpneumologie Umweltmedizin
Mühlbergle 11 | 73525 Schwäbisch Gmünd