



Allergieprävention

Was ist eine Allergie?

Eine Allergie ist eine angeborenen oder erworbene spezifische Änderung der Reaktionsfähigkeit des Immunsystems gegenüber körperfremden, eigentlich unschädlichen Substanzen.

Ursachen für die Entstehung von Allergien

- Genetische Faktoren, man vermutet eine Disposition zur überschießende Bildung von Abwehrkörpern
- Erworbene Allergie, man vermutet das durch bakterielle oder virale Infekte oder durch chemische Irritationen (Antibiotika) eine vermehrte Durchlässigkeit der Haut- und Schleimhautbarriere ausgelöst wird.
- Mittlerweile weiß man, dass weniger als 10 % aller Allergien auf Nahrungsmittel zurück zu führen sind!
- Das größte Risiko geht von der Schadstoffbelastung in der Umgebung des Kindes aus

Prävention in der Umgebung

- Rauchfrei, kein Nikotin in der Schwangerschaft, Kinder sollten in rauchfreien Räumen sein.
- Schimmelfrei, viel Lüften, Stoßlüften nach Baden, Duschen, Kochen, Waschen, ..., Nutzen von Dunstabzugshaube
- Tierhaare vermeiden (Wolle, Seide), keine Wollwäsche und Lammfell!
- Hausstaubmilben reduzieren → häufig und effektiv lüften, Betten lüften, Bettwäsche regelmäßig wechseln, offene Bücherregale und Schränke vermeiden ...
- Frisch renovierte Räumen und neue Möbel sondern besonders hohe Schadstoffmengen ab, also erst lange Lüften, vor allem im Kinderzimmer
- Das gleiche gilt für neue Kleidung, Second-Hand-Artikel bevorzugen

Allergierisiko bestimmen

Gibt es Angehörige mit Allergien, so kann an Hand einer Tabelle das Allergierisiko bestimmt werden. siehe Tabelle

| Familiäre Belastung | Allergierisiko |
|---|----------------|
| Keine Allergie | 5 -15 % |
| Ein Elternteil allergisch | 25 – 32 % |
| Ein Geschwister allergisch | 25 – 35 % |
| Beide Eltern allergisch | 40 – 60 % |
| Beide Eltern mit gleicher allergischer Erkrankung | 60 – 80 % |

Nahrungsmittelallergene

Allergene (=Antigene) sind Substanzen in der Regel Proteine, die vom Organismus als fremd erkannt werden und dadurch eine spezifische Immunantwort auslösen. Häufige Nahrungsmittelallergene sind:

- Kuhmilch
- Hühnerei

- Fisch
- Citrusfrüchte
- Soja
- Nüsse
- Weizenmehl

Diese Nahrungsmittel können beim Kind Unverträglichkeiten auslösen, sie sollten in der Beikost sehr behutsam eingeführt werden.

Prävention in der Schwangerschaft

Bei bekannter Unverträglichkeit oder Allergie gegen bestimmte Lebensmittel sollten diese in der Schwangerschaft nicht verzehrt werden.

Ist ein Geschwisterkind bereits allergiekrank oder hat ein anderer Verwandter ersten Grades eine atopische Erkrankung, kann durch die Gabe spezieller Lactobacillus-Stämme das Risiko einer atopischen Erkrankung deutlich reduziert werden (Kalliomaki et al 2001).

Es sollte eine vaginale Geburt angestrebt werden, da die Kontamination des kindlichen Mundes mit Vaginalkeimen den Aufbau einer gesunden Darmflora fördert. Statistiken belegen, dass Sectio Kinder häufiger allergiekrank sind.

Bei der Allergieprävention belegen immer mehr Studien, dass die Darmflora und die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut eine Schlüsselrolle beim Entstehen von Allergien haben.

Prävention in der Stillzeit

- Es sollte möglichst 5 Monate ausschließlich gestillt werden oder auch länger, nach der Beikosteinführung sollte weitergestillt werden.
- Die Stillende sollte alle Nahrungsmittel, die ihr unbedenklich sind, meiden.
- Das Neugeborene sollte keine anderen Flüssigkeiten bekommen, vor allem keine Glucoselösung, da dadurch der Aufbau der Darmflora gestört wird und die schützende Wirkung des Kolostrums und der Muttermilch verwässert werden.
- Auf eine allergenarme Umgebung sollte geachtet werden, siehe oben.
- Wenn andere Milchen gefüttert werden müssen, sollte es HA Nahrungen sein.

Prävention bei der Beikosteinführung

- Durch neue Studien wird belegt, dass die Vermeidung von Nahrungsmittelallergenen in der Beikost nicht vor Allergien schützt, es sollten also alle Nahrungsmittel angeboten werden.
- Das Weiterstillen nach Beikosteinführung schützt deutlich vor Allergien, also je länger gestillt wird, desto weniger Allergien

Behandlung allergiekranker Stillkinder

Ist ein Säugling bereits erkrankt, sollte versucht werden die Ursache zu finden, jeder Kontakt mit fremden Eiweißsubstanzen kann eine Erkrankung auslösen, z.B. Kontaktstoffe wie Tierhaare, neue Pflegeprodukte, Beikost, neues Nahrungsmittel der Stillenden, Medikamente, Impfstoffe... Die Mutter kann alle Allergene weglassen und dann per Suchdiät Lebensmittel für Lebensmittel testen. Auch hier hat die Gabe von speziellen Lactobacillus-Stämmen gute Ergebnisse gezeigt, die Stillende kann 2 x täglich Lactobacillus GG Kapseln einnehmen, wenn nicht nach 5 – 7 Tagen eine Besserung eintritt, kann dem Kind der Kapselinhalt gelöst verabreicht werden.

Literatur

Konrad Werthmann, *Kuhmilch- und Eiweißallergien bei Kindern, Sichere Diagnose- erfolgreiche Therapie*, Sonntag Verlag