



NEUES ZU ALLERGIEPRÄVENTION

**Richtig ernähren in der
Schwangerschaft, Stillzeit und
das Baby!**



EMPFEHLUNG FÜR DIE SCHWANGERE

Vermutlich beginnt die Allergieprävention bereits im Mutterleib. Dort werden die Entwicklung und Reifung des kindlichen Immunsystems gebahnt. In der Schwangerschaft getroffene Entscheidungen haben Konsequenzen für Mutter und Kind. Das Meiden bestimmter Nahrungsmittel hat im Sinne der Primärprävention keine Bedeutung. Dies gilt sowohl für die Zeit der Schwangerschaft als auch für die Stillzeit.

Müttern, die eine Sensibilisierung bzw. Allergie ihres Kindes vermeiden wollten, wurde lange Zeit empfohlen, sich bereits in der Schwangerschaft allergenarm zu ernähren. Diese Empfehlungen zur Allergieprävention oder auch "Primärprävention" gelten heute nicht mehr.

Sehr strenge "allergenarme" Diäten können sogar schwerwiegende Nachteile haben. In vielen Fällen hat man festgestellt, dass die Nährstoffversorgung der werdenden Mütter nicht mehr ausreichend sichergestellt war. So kann eine kuhmilcharme Ernährung z.B. zu Kalziummangel führen und eine fleischarme Ernährung zu einem Proteinmangel – beides wirkt sich sehr negativ auf die Entwicklung des Kindes aus.

Vor diesem Hintergrund ist eine "allergenarme" Ernährung für Schwangere nicht nur "nicht nötig", sondern auch "nicht sinnvoll".

Die wesentliche Botschaft zur Allergieprävention lautet heute, dass während der Schwangerschaft und in der Stillzeit eine ausgewogene und nährstoffdeckende Ernährung sichergestellt werden sollten. Tabakrauch und Alkohol sollten gemieden werden und für ausreichend Schlaf und Entspannung sollte gesorgt werden. Schließlich prägen die Lebensumstände der Schwangere das werdende Leben.

Umgekehrt gibt es für werdende Mütter jedoch bestimmte, aber noch nicht endgültig belegte Ernährungsempfehlungen im Sinne der Allergieprävention. Empfohlen wird z.B. der regelmäßige Verzehr von Seefisch, denn in einigen Studien finden sich bereits klare Hinweise darauf, dass durch Omega-3 Fettsäuren in fettem Seefisch eine Allergieprävention erreicht werden kann. Generell scheint sich die klassische mediterrane Kost, die reich an Omega-3 Fettsäuren ist, d.h. auch der Verzehr von frischem Gemüse, auch als Rohkost, Salat und Obst positiv im Sinne einer Allergieprävention auszuwirken.

Dagegen muss sich niemand mehr von einem geliebten Haustier verabschieden, da aktuelle Untersuchungen keinen Zusammenhang zwischen Haustierhaltung und dem Auftreten allergischer Erkrankungen beim Nachwuchs zeigen.

Ich möchte betonen, dass diese Empfehlungen ausschließlich für die Primärprävention gelten, d.h. für werdende und stillende Mütter und deren Kinder, bei denen weder eine Allergie noch eine Sensibilisierung festgestellt wurde. Wenn die Mutter eine klinisch manifeste Nahrungsmittelallergie hat, muss sie natürlich auch während der Schwangerschaft und Stillzeit die entsprechende Diät fortsetzen. Und wenn beim Säugling der Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie auftritt, also z.B. bei einem Kind mit Neurodermitis eine spezifische Sensibilisierung gegen Nahrungsmittelallergene festgestellt wurde, muss bei nicht eindeutigen Reaktionen zunächst die klinische Relevanz durch eine titrierte Nahrungsmittelprovokation überprüft und bei positiver Reaktion eine entsprechende Diät (nach Abstillen oder durch die stillende Mutter) durchgeführt werden.



VOR UND NACH DER GEBURT

Die Phase um die Geburt ist für die Weichenstellung ebenfalls von Bedeutung. Insbesondere der Geburtsvorgang beeinflusst die Allergie-Entwicklung beim Nachwuchs. Obwohl die zugrundeliegenden Mechanismen noch nicht aufgeklärt sind, scheint die Besiedelung des Darms mit Bakterien nach der Geburt eine große Rolle für die Immunantwort und die Barrierefunktion des Darmes zu spielen. Bei der Geburt ist der Darm zunächst „steril“, wird dann aber sehr rasch mit verschiedenen Bakterienstämmen besiedelt. Bei vaginal entbundenen Kindern überwiegt die vaginale Bakterien-Flora der Mutter. Kaiserschnitt-Babies haben keinen natürlichen Kontakt mit der Vaginalflora der Mutter. Die Vielfalt der Darmflora ist nach Kaiserschnitt deutlich geringer im Vergleich zur natürlichen Geburt.

Zahlreiche Studien haben so auch einen Zusammenhang aufgezeigt: Kaiserschnitt-Babys sind signifikant häufiger gegen Nahrungsmittel und Inhalationsallergene sensibilisiert. Zusätzlich hatten Kaiserschnitt-Babys ein erhöhtes Risiko für obstruktive Atemwegserkrankungen. Weitere Studien zeigen, dass Kinder nach Kaiserschnitt ein um etwa 20 Prozent erhöhtes Risiko haben, Asthma bronchiale zu entwickeln.

Viele Kaiserschnitte bleiben medizinisch geboten und sinnvoll. Liegen jedoch keine medizinischen Gründe für einen Kaiserschnitt vor, sollten die Vorteile einer natürlichen Geburt bei der Entscheidung über den Geburtsvorgang bedacht werden.

Direkt nach der Geburt stellt sich die Frage: Stillen oder Flasche?

Auch wenn nach aktuellen Erkenntnissen Stillen offenbar doch nicht- wie lange geglaubt vor Allergien schützen kann, ist es dennoch UNBESTREITBAR die beste Ernährung für das Kind. Wer nicht stillen kann oder mag, muss kein schlechtes Gewissen haben. Die moderne Flaschennahrungen sind ein guter Ersatz. Nach derzeitigen Empfehlungen wird bei einem vorhandenen Allergierisiko geraten, auf hydrolysierte Nahrungen zurückzugreifen.. Diese HA-Nahrungen sind speziell zur Allergievorbeugung entwickelt worden. Allerdings wird die Empfehlung nur für die ersten vier Monate empfohlen und mit Beginn der Beikost, kann auf eine normale Säuglingsnahrung umgestellt werden.

Damit sich das Baby wohlfühlen kann, ist vor allem ein gutes Raumklima und weniger die optische Gestaltung des Kinderzimmers wichtig. Während neue Möbel und frisch gestrichene Wände möglicherweise den Gehalt an Luftschadstoffen erhöhen, tragen einfache Maßnahmen zu einem guten Raumklima bei. Dazu regelmäßiges Lüften, damit Feuchtigkeit aus dem Zimmer und Kinderbett entweichen kann. Auf diese Weise wird die Schimmelbildung in den Räumen und ein übermäßiges Hausstaubmilbenwachstum im Bett verhindert.



BEIKOST BEGINNEN

In der Allergieforschung wird aktuell sehr viel darüber diskutiert wann der ideale Zeitpunkt für die Einführung häufiger Nahrungsmittelallergene ist. Denn ein maßgeblicher Teil der Toleranzentwicklung findet im Darm statt. Inzwischen wissen wir, dass alles, was im Wohnumfeld an Nahrungsmittel konsumiert wird, im Hausstaub nachweisbar ist. Insbesondere für Säuglinge mit einer gestörten Hautbarriere, wie sie bei Neurodermitis vorliegt, kann das bedeuten, dass ein erhöhtes Risiko besteht, Allergien über die Haut zu entwickeln. Bei diesen Kindern wäre es günstig, wenn der Darm relevante Nahrungsmittel frühzeitig als harmlos einstuft und eine Toleranz ausgebildet hätte.

Doch bisher lassen sich nur bedingt Empfehlungen aus den aktuellen Untersuchungen ableiten. Wenn bestimmte Nahrungsmittel von anderen Familienmitgliedern nicht gegessen werden, ist es auch sinnvoll, diese bewusst in den Speiseplan zu integrieren. Wichtig ist vor allem die Erkenntnis, dass alles, was vertragen wird, regelmäßig weiter verzehrt werden sollte. Nur so kann das Immunsystem die vorhandene Toleranz aufrechterhalten.

Einig ist man sich, dass die Beikost Einführung nach dem vollendeten vierten Monat beginnen sollte. Denn durch die Konfrontation mit einer steigenden Vielfalt von Nahrungsmitteln lernt das Darm-Immunsystem. Dieses Training ist die Grundlage für eine funktionierende Immunantwort.

War man lange überzeugt, dass die Beikost sehr langsam aufgebaut werden müsse, um das Immunsystem nicht zu überfordern, rät man heute zu einer vielseitigen Gestaltung auf Basis der geltenden Empfehlungen für die Säuglingsernährung (Forschungsinstitut für Kinderernährung www.fke-do.de). Schrittweise wird der Säugling in dieser Art von seiner milchbasierten Kost auf eine gemüsebetonte und vielseitige Ernährung, im Sinne einer mediterranen Ernährung, umgestellt, wie sie auch für Schwangere empfohlen wird.

Mit dem zweiten Brei gelangen vollfette Milchprodukte in den Speiseplan, ab dem zweiten Lebenshalbjahr wird der regelmäßige Verzehr von Meeresfisch empfohlen.

Obwohl das Wissen hinsichtlich der frühkindlichen Immunentwicklung in den letzten Jahren deutlich gestiegen ist, lassen sich allergische Erkrankungen nicht immer verhindern. Selbst wenn das Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit entwickeln sollte, ist es mit der Umsetzung der aktuellen Empfehlungen bestens auf sein bevorstehendes Leben vorbereitet.



EXKURS

Aktuelle Studienergebnisse haben zu einem fundamentalen Umdenken bei der Einführung von Beikost geführt. Das gilt besonders für Kinder mit einem erblich bedingten, erhöhten Allergierisiko.

Bis 1920 wurde Beikost selten vor dem 1. Lebensjahr eingeführt, in den 1930er-Jahren galt das Alter von 6 Monaten als richtiger Zeitpunkt, viele Pädiater bevorzugten aber die Einführung von pürierten Früchten und Gemüse schon zwischen 4 und 6 Monaten. Mitte des 20. Jahrhunderts wurde Beikost dann immer früher eingeführt. Es gab sogar eine klinische Studie, bei der Säuglinge extrem früh Getreide, püriertes Gemüse und sogar bereits mit 14 Tagen püriertes Fleisch erhielten.

Nach den kritischen ersten Lebensmonaten scheint ein gesunder Säugling bei regelmäßiger Exposition mit Nahrungsmitteln mit starker allergener Potenz besonders leicht orale Toleranz gegen diese auszubilden. So bestätigen neuere Beobachtungsstudien, dass die verzögerte Einführung von Beikost und bestimmten Nahrungsmitteln mit starker potentieller Allergenität wie Hühnerfleisch und Milch und Weizen nicht nur keine Schutzwirkung zeigt, sondern sich dadurch sogar das Allergierisiko erhöhen kann.

Toleranz statt Karenz

Die ESPGHAN (European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition) 2008 berücksichtigt in ihrem Medizinischen Positionspapier neuen Erkenntnisse. Sie empfiehlt für gesunde Säuglinge, unabhängig von ihrem Allergierisiko, Beikost nicht vor dem Alter von 17 Wochen und nicht später als mit 26 Wochen einzuführen. Sie weist explizit darauf hin, dass es weder für Säuglinge ohne noch für Säuglinge mit familiärer Allergiebelastung überzeugende Evidenz gibt, dass ein Vermeiden oder eine verzögerte Einführung von Nahrungsmitteln mit starker allergener Potenz, wie z.B. Fisch, Nüsse und Hühnerfleisch, Allergien reduzieren könnte. Das sieht auch die American Academy of Paediatrics (AAP).

Beikosteinführung zwischen der 17. und 26. Lebenswoche. (ESPGHAN)

Verzögerte Einführung von potentiell allergenen Nahrungsmitteln nicht notwendig.

Ebenfalls keine verzögerte Einführung für Säuglinge mit Allergierisiko.

Eine Vermeidung bzw. späte Einführung hat keine präventive Wirkung.

Allergologen halten es deshalb für notwendig, die Einführung im 5. und 6. Monat nicht nur zu erlauben, sondern sogar ausdrücklich zu empfehlen.

Weiterstillen auch nach Einführung der Beikost.

*Nestlé Nutrition Institut Deutschland, NNI NEWS, *Ausgabe 3/2016 (Medizinische Fachinformation)-
Allergieprävention auf dem Prüfstand*



EXKURS

Quellen:

Nestlé Nutrition Institut Deutschland, NNI NEWS, *Ausgabe 3/2016 (Medizinische Fachinformation)-
Allergieprävention auf dem Prüfstand. Update Allergieprävention 03_2016

Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin:

<https://www.gpau.de/mediathek/pressemitteilungen/unerwuenschte-nebenwirkungen-nach-kaiserschnitt/>

MeinAllergiePortal _ Interview mit

Prof. Dr. med. Eckard Hamelmann, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin und Leiter des Allergie-Centrums der Ruhr-Universität Bochum (ACR).

<https://www.mein-allergie-portal.com/nahrungsmittelallergie-und-unvertraeglichkeiten/292-allergiepraevention-richtig-ernaehren-in-schwangerschaft-und-stillzeit.html>

Deutsche Allergie- und Asthambund; Zeitschrift "Allergie konkret" Ausgabe 1/2019: Allergieprävention- was ist neu? S. 14-17

Wenn du mehr über dieses Thema wissen möchtest, melde dich gerne bei mir und nutze mein kostenfreie Info-Telphonat. Bei bestehenden Allergien oder Unverträglichkeiten bezuschusst deine Krankenkasse eine Ernährungstherapie bei Erwachsenen und Kindern/Säuglingen.

Ernährungsberatung Poulev

Mona Poulev

Ernährungswissenschaftlerin/ Ernährungsberaterin DGE

Qualifizierte System- und Familienaufstellerin

Tel: 069- 2002 37 95

Email: info@ernaehrungsberatung-poulev.de

