

# Allergie-Vorbeugung 2009

## Liebe Eltern,

dieser Ratgeber will Sie über die 2009 aktualisierten Empfehlungen zur Allergievorbeugung informieren.

### Welche Kinder sind allergiegefährdet?

Das Risiko eines Neugeborenen, an einer Allergie, Asthma oder Neurodermitis zu erkranken, hängt stark von der Allergie-Belastung in seiner Familie ab. Ohne allergische Eltern oder Geschwister liegt dieses Risiko bei 5 bis 15 Prozent, sind beide Eltern Allergiker, bei über 50 Prozent. Im medizinischen Alltag stehen Tests (z. B. Gentests), die eine individuelle Risikoabschätzung für jedes Kind ermöglichen könnten, bisher nicht zur Verfügung. Deshalb sind die Hauptzielgruppe der primären Allergie-Prävention Kinder, deren Eltern oder Geschwister an allergischen Erkrankungen leiden (= Risikokinder).

### Wer sollte vorbeugen?

Auch wenn (noch) keine allergischen Erkrankungen in der Familie bekannt sind, besteht ein Allergie-Risiko. Deshalb sollten alle Familien die mit geringem Aufwand durchführbaren Maßnahmen wie das Stillen oder die Schaffung einer von Tabakrauch freien Umgebung ergreifen. Risikofamilien, in denen die Eltern oder Geschwister bereits an allergischen Erkrankungen leiden, sollten möglichst alle unten aufgeführten Empfehlungen umsetzen.

### Maßnahmen zur Allergie-Vorbeugung

Folgende Maßnahmen zur Allergie-Vorbeugung sind bei Risikokindern nach dem heutigen Kenntnisstand sinnvoll (Tab.1):

#### Empfehlungen zur Allergie-Vorbeugung

- keine Tabakrauch-Belastung in und nach der Schwangerschaft
- eine mütterliche Diät zur Allergie-Vorbeugung in der Schwangerschaft und Stillzeit ist nicht sinnvoll
- nach Möglichkeit vier Monate voll stillen
- falls Stillen nicht möglich: Hydrolysatnahrung in den ersten vier Monaten verabreichen
- Beikost schrittweise einführen, wenn das Kind volle vier Monate alt ist
- keine felltragenden Haustiere neu anschaffen
- Luftschadstoffe (z.B. Formaldehyd) im Kinderzimmer vermeiden
- hohe Luftfeuchtigkeit in Innenräumen vermeiden und regelmäßig lüften, um einem Schimmelpilzwachstum vorzubeugen
- Haut möglichst schonend reinigen und pflegen
- keine allergisierenden Substanzen auf die Haut bringen
- alle empfohlenen Schutzimpfungen durchführen
- Übergewicht vermeiden

Tab. 1

### Allergie-Vorbeugung in der Schwangerschaft

#### a) Ernährung

Die Mutter sollte sich in der Schwangerschaft vollwertig ernähren. Für den Nutzen einer allergenarmen Ernährung (z. B. kuhmilch- und hühnereiweiß-freie Kost) der Mutter in der Schwangerschaft gibt es keine Hinweise. Da eine Mangelernährung bei der Mutter und dem ungeborenen Kind entstehen kann, muss eindeutig davon abgeraten werden, die Ernährung in der Schwangerschaft einseitig einzuschränken. Ausgenommen sind lediglich Mütter, die aufgrund ihrer

eigenen allergischen Erkrankung eine Diät einhalten müssen. Es gibt Hinweise, dass Fisch in der mütterlichen Ernährung während der Schwangerschaft oder Stillzeit einen schützenden Effekt auf die Entwicklung allergischer Erkrankungen beim Kind hat.

#### b) Rauchen

Es ist klar belegt, dass die so genannte „Passivrauchexposition“ bereits dem ungeborenen Kind schadet. Das Kind darf daher schon während der Schwangerschaft nicht Tabakrauch ausgesetzt werden. Insbesondere sollte die schwangere Mutter nicht rauchen.

#### c) Weitere Umweltfaktoren

Die vorbeugende Meidung von Allergieauslösern wie Hausstaubmilben oder Tieren in der Schwangerschaft durch die Mutter ist nicht notwendig.

### Allergie-Vorbeugung nach der Geburt

#### a) Ernährung

##### • Stillen:

Alle Kinder sollten nach Möglichkeit vier Monate voll gestillt werden. Wichtig ist eine gute Stillanleitung bereits in der Geburtsklinik. Das Neugeborene sollte möglichst früh (gleich nach der Geburt) und später häufig (sobald es hungrig ist) angelegt werden. Zunächst wird das Kind nur für einige Minuten angelegt, dann die Stilldauer langsam gesteigert. Von Anfang an sollte man das Kind an beiden Brüsten trinken lassen. Sollte die Milch in den ersten Tagen nicht richtig fließen, soll nur eine Traubenzuckerlösung zugefüttert werden. 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. ➤

### ● **Hydrolysatnahrung:**

Falls trotz aller Anstrengung ein abschließliches Stillen nicht möglich ist, sollte in den ersten vier Monaten bei Kindern aus allergiebelasteten Familien eine so genannte Hydrolysatnahrung zugefüttert werden. In diesen Nahrungen sind die Eiweißbestandteile in kleinere Bausteine gespalten, sodass die nicht mehr so stark sensibilisierend wirken wie unbehandelte Kuhmilch. Am stärksten gespalten sind die starken Hydrolysatnahrungen (z. B. Alfaré®, Althéra®, Aptamil Pepti®, Aptamil Pregomin®). Die hypoallergenen Säuglingsnahrungen (H.A.-Nahrungen wie Beba H.A.®, Hipp H.A.®, Humana H.A.®, Milumil H.A.®) enthalten noch etwas größere Eiweißbestandteile. Nachteil der starken Hydrolysate ist ihr hoher Preis. Besprechen Sie die Auswahl der Hydrolysatnahrung mit Ihrem Kinder- und Jugendarzt. Nach vier Monaten kann im Regelfall auf eine übliche teiladaptierte Säuglingsnahrung übergegangen werden. Säuglingsnahrungen auf Sojabasis sind zur Allergievorbeugung nicht geeignet.

### ● **Beikost:**

Ist das Kind volle vier Monate alt, kann mit der Beikost begonnen werden. Ein späteres Einführen von Beikost hat keine Vorteile. Wichtig ist, schrittweise ein neues Nahrungsmittel pro Woche einzuführen (z. B. Beginn mit Karotten → Kartoffeln → Brokkoli). Insgesamt sind Karotten-Allergien entgegen der landläufigen Meinung bei Kindern sehr selten. Das Meiden von potenziell allergieauslösenden Nahrungsmitteln wie Hühnerei oder Fisch 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.

### **b) Umweltfaktoren**

#### ● **Schadstoffe in der Innenraumluft/ Tabakrauch:**

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



*Wenn das Kind vier Monate alt ist, steht auch unter dem Gesichtspunkt der Allergievorbeugung der Einführung von Beikost nichts entgegen. DAKWigger*

ren Luftschadstoffen wie Formaldehyd oder Lösungsmitteldämpfen, die unter anderem durch neue Möbel und bei Maler- und Renovierungsarbeiten freigesetzt werden, sollten Kinder nicht ausgesetzt werden. Es gibt Hinweise darauf, dass diese Schadstoffe das Risiko für allergische Erkrankungen und insbesondere Asthma erhöhen können.

#### ● **Schimmelpilze:**

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

#### ● **Haustiere:**

Zum Einfluss von Haustieren auf die Entstehung von Allergien gibt es zurzeit widersprüchliche Meinungen. Wenn es in der Familie keine allergischen Erkrankungen gibt, muss auf die Haltung eines Haustieres nicht verzichtet werden. Für Familien mit erhöhtem Allergierisiko gilt: Bei der Katzenhaltung überwiegen die Studien, die in der Haltung einen Risikofaktor sehen. Deshalb sollte die Katzenhaltung vermieden werden. Hundehaltung ist wahrscheinlich nicht mit einem höheren Allergierisiko verbunden. Die Anschaffung von Felltieren als Präventionsmaßnahme kann nicht empfohlen werden.

#### ● **Schadstoffe in der Außenluft:**

Die Exposition gegenüber Stickoxiden

und Feinstaub, insbesondere durch das Wohnen an einer viel befahrenen Straße, ist mit einem erhöhten Risiko besonders für Asthma verbunden. Es wird empfohlen, die Exposition gegenüber kraftfahrzeugbedingten Emissionen gering zu halten.

#### ● **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 eine milde Babyseife oder ein Syndet (= synthetische, waschaktive Substanz) verwenden. Beurteilen Sie den Wert einer Seife oder einer Creme nicht danach, wie stark sie duftet. Jeder zugesetzte Duftstoff erhöht das Allergierisiko. Frühes Ohrlochstechen oder das Tragen von Modeschmuck erhöhen das Risiko für eine Kontakt-Allergie z. B. gegen Nickel.

### **c) Sonstiges**

#### ● **Schutzimpfungen:**

Auch bei allergiegefährdeten Kindern sollten alle von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Impfungen durchgeführt werden. Mehrere große Untersuchungen haben gezeigt, dass Schutzimpfungen die Allergie-Rate nicht erhöhen.

#### ● **Körpergewicht:**

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

#### **Weitere Informationen unter:**

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

*Dr. med. Peter J. Fischer  
Kinder- und Jugendarzt,  
Allergologie · Kinderpneumologie ·  
Umweltmedizin  
Mühlbergle 11, 73525 Schwäbisch Gmünd*