

## Abstract September 08

Atopische Erkrankungen findet man in allen Altersstufen, Nahrungsmittelallergien sind aber am häufigsten im Kleinkindalter anzutreffen. Etwa 2-6% der Kinder leiden an einer klinisch manifesten Nahrungsmittelallergie. Zu den Hauptallergenen zählen Kuhmilch, Hühnerei, Soja, Weizen, Fisch, Nüsse und Erdnuss. Für die Durchführung einer therapeutischen Eliminationsdiät ist eine ausführliche Ernährungsberatung hinsichtlich Lebensmittelauswahl und Nährstoffversorgung durch eine allergologisch versierte Ernährungsfachkraft erforderlich.

Insbesondere bei Allergien auf Grundnahrungsmittel, wie Milch und Weizen, sind geeignete Alternativen unerlässlich, um eine Fehlernährung zu vermeiden und eine gute Lebensqualität zu ermöglichen. Der stark altersabhängige Bedarf ist bei der Auswahl der Ersatzmöglichkeiten zu berücksichtigen und die ohnehin kritischen Nährstoffe, wie z.B. Kalzium, Jod, die B-Vitamine oder Tocopherol rücken in den Vordergrund.

Welche Ersatzprodukte stehen beispielsweise bei einer Kuhmilchallergie zur Verfügung? Extensive Hydrolysatnahrung oder Elementardiäten bieten zunächst im 1. Lebensjahr einen sehr guten Ersatz. Was aber passiert nach dem 1. Lebensjahr, wenn die Kuhmilchallergie weiterhin besteht, sich aber z.B. der Kalziumbedarf erheblich ändert? Nur eine Spezialnahrung bietet auch über das 1. Lebensjahr hinaus, altersentsprechend gestaffelte Nahrungen an.

Bei einer Hühnereiallergie steht hingegen weniger der Ersatz aus physiologischer Sicht im Vordergrund, hier ist vielmehr der koch- und küchentechnischen Ersatz von Bedeutung. Auf dem Markt gibt es mittlerweile eine Vielzahl an Eiersatzprodukten. Demgegenüber stehen aber die "natürlichen" Alternativen, wie z.B. Natron oder Johannesbrotkernmehl, die als Eiersatz verwendet werden können.

Eine detaillierte Ernährungsberatung zur Verwendung und Auswahl geeigneter Ersatzprodukte kann Mangel- und Fehlernährung bei Nahrungsmittelallergien verhindern und den Alltag der Betroffenen erleichtern.