

Allergieprävention

Aktuelles aus Sicht der Ernährung

Imke Reese

Ernährungsberatung und -therapie

Schwerpunkt Allergologie

München

www.ernaehrung-allergologie.de

Vollstilldauer

- bisherige Empfehlung: 4 – 6 Monate, obwohl schon 2004 keine ausreichenden Belege für den Nutzen einer Vollstilldauer > 4 Monate

(Schäfer et al, 2004)

- Inzwischen gibt es Hinweise, dass ein ausschließliches Stillen über den vollendeten 4. LM hinaus sich nachteilig auf die Allergie-Entwicklung auswirken könnte

(Pohlabein et al, 2006)

Keine Meidung potentieller Allergene in Schwangerschaft und Stillzeit

- Allergenmeidung während der Schwangerschaft wird das Allergierisiko des Kindes nicht wesentlich reduzieren, aber kann die mütterliche und kindliche Ernährung ungünstig beeinflussen
- kein deutlicher Effekt einer Allergenmeidung während der Stillzeit auf die Ausbildung eines atopischen Ekzems

Ernährung der Mutter in der Schwangerschaft

- Mediterrane Ernährung (Obst, Gemüse, Leguminosen, Cerealien, Fisch, Nüsse, Olivenöl, Milch- und Milchprodukte) zeigt protektiven Effekt auf Atopie beim Kind (Chatzi, 2008)
- Hoher Fischverzehr (1-2 mal/Woche) der Schwangeren hat protektiven Effekt auf die Entwicklung von Ekzem beim Kind (Sausenthaler 2007), (Willers 2007), (Romieu, 2007)

dagegen:

- Hoher Eintrag an Margarine und pflanzlichen Ölen während der Schwangerschaft ist positiv mit Ekzem beim Kind assoziiert (Sausenthaler 2006)

Rolle der Beikosteinführung für das Risiko einer Manifestation allergischer Erkrankungen

- neuere Studien sehen **keinen allergieprotektiven Effekt** einer Beikosteinführung nach dem 4. LM (Zutavern et al., 2004, 2006, 2008; Mahrshani et al. 2007; Filipiak et al. 2007)

im Gegenteil:

- Eine **späte** Einführung von Kuhmilch und anderen Lebensmitteln **erhöht** das Risiko (Snijders et al. 2008)

Diätetische Präventionsempfehlungen laut S3 Leitlinie Allergieprävention

www.uni-duesseldorf.de/AWMF/II/061-016.htm

- 4 Monate ausschließliches Stillen
- ist Stillen nicht möglich: hypoallergene Säuglingsnahrung (partiell oder extensiv hydrolysiert)
- keine „vorbeugende“ restriktive Diät in Schwangerschaft und Stillzeit
- aber gezielter Verzehr von Fisch
- Sojamilch(-formula) nicht zur Vorbeugung geeignet

Diätetische Präventionsempfehlungen laut S3 Leitlinie Allergieprävention

www.uni-duesseldorf.de/AWMF/II/061-016.htm

- Verbot von Säuglingsnahrungen auf Sojabasis bei Kuhmilchallergie auch nach dem 6. LM aufgrund der Phytoöstrogene
- Keine restriktive Diät (vorbeugende Meidung von Allergenen) ⇒ kein Verbot von Kuhmilch im Abendbrei nach dem 4. Lebensmonat
- gezielte Einführung von Fisch
- keine Empfehlung für Probiotika
- Verhinderung von Übergewicht