

Allergieprophylaxe in der Schwangerschaft und im Babyalter

Kinder allergisch vorbelasteter Eltern (Heuschnupfen, Neurodermitis, Asthma etc.) reagieren schneller auf Allergene und Reizstoffe.

Das Risiko eines Babys, Bronchialasthma, Neurodermitis, Heuschnupfen oder eine Nahrungsmittelallergie zu bekommen:

- wenn kein Elternteil erkrankt ist 5-20 %
- ein Geschwister ist erkrankt 25-35 %
- ein Elternteil ist erkrankt 20-40 %
- beide Eltern sind erkrankt 40-60 %
- beide Eltern sind von gleicher Krankheit betroffen 60-80 %

Die Häufigkeit allergischer Erkrankungen nimmt seit 15-20 Jahren stetig zu.

Die folgenden Empfehlungen mögen vielleicht übertrieben erscheinen oder auch sehr einschneidend sein; die Gefährdung liegt aber in der Summierung der Stoffe, denen Kinder aus Allergikerfamilien ausgesetzt sind. Wenn eine gute Prophylaxe hilft, die Erkrankung zu vermeiden oder zu lindern, profitiert die ganze Familie!

Prophylaxe in der Schwangerschaft

Ernährung:

Allgemein gibt es keine Empfehlungen, in Hinblick auf das Baby Nahrungsmittel zu meiden, es sei denn, die Schwangere selbst reagiert darauf allergisch. Bei familiärer Disposition evtl. Vermeidung von Kuhmilch, Weizen und Eiklar ab dem sechsten Schwangerschaftsmonat.

- Schwerpunkt auf Obst, Gemüse, Vollkornprodukte
- regelmäßig essen
- sparsam mit Fett und Zucker umgehen
- kein rohes Fleisch, keine Rohmilchprodukte verzehren

Rauchen: Nicht rauchen, auch nicht passiv.

Tiere: Innige Tierkontakte meiden.

Stress: Stressreduktion und Entspannungstraining.

Belastungen vermeiden:

- Chemikalien (Achtung bei Renovierung, Kinderzimmereinrichtung)
- Zahnfüllungen: jetzt kein Amalgam entfernen!
- keine Allergietestung, eigene Allergene meiden

- Kreuzallergene meiden (Lebensmittel, die bestimmten Gräsern etc. zugeordnet sind und auf die der Körper reagiert)
- Pilzinfekte behandeln lassen.

Prophylaxe im Säuglingsalter

Wohnung - insbesondere Kinderzimmer:

Kinderzimmer sind oft klein; Formaldehydausdünstungen aus Spanplatten, furnierten Oberflächen, Tapeten, Lacken, Teppichen etc. erreichen höhere Raumlufkonzentrationen.

Gasförmige Schadstoffe sind an Staub gebunden, deshalb "Staubfänger" wie offene Regale, Teppiche, Gardinen, Plüschtiere, Babyfell vermeiden. Fußboden, besonders rings ums Bett, häufig feucht wischen, denn die im Hausstaub enthaltenen Milben sind mit die wichtigsten Allergene.

Keinen Teppich im Kinderzimmer; Kinder leben "bodennah"!

Matratzen aus allergengeprüften Materialien, Natur-Latex oder Schaumstoff mit waschbaren Matratzenbezügen. Kopfkissen und Oberbetten aus synthetischem Material, häufig waschen.

Schmusetiere mit Schaumstofffüllung, die voll waschbar sind.

Gut lüften, denn fugendichte Fenster und Türen drosseln zwar den Energieverbrauch, verringern aber auch den Luft- und damit Schadstoffaustausch.

Kleidung

Vorsicht vor der chemischen Ausrüstung, auch bei Baumwollkleidung. Neue Kleidung mehrfach waschen vor Gebrauch; nach dem ersten Waschen wird am meisten Formaldehyd ausgedünstet. Deshalb Second-Hand bevorzugen oder Babykleidung aus naturbelassener Baumwolle oder Seide.

Synthetische Stoffe laden sich auf, ziehen Staub an.

Nach dem Waschen gut ausspülen, keinen Weichspüler benutzen.

Rauchen

Zigarettenrauch ist eine der schlimmsten Schadstoffquellen in der Raumluf, er enthält mehr als 2000 chemische Verbindungen. Der Nebenstromrauch, den das Kind einatmet, enthält Karzinogene, Kohlenmonoxid, Schwermetalle, Nikotin ... Darüber hinaus werden Schadstoffe aus dem Innenraum, z. B. Holzschutzmittel, an den Rauch gebunden, angereichert und somit beim Einatmen verstärkt wirksam. Kinder werden damit mehrfach geschädigt, bekommen häufig chronische Bronchitis. Im Auto mit Kindern zu rauchen, ist Körperverletzung.

Ernährung der stillenden Frau

- 700 kcal. Mehrbedarf
- viel Flüssigkeit
- kalt gepresste pflanzliche Öle
- blähende Speisen meiden
- Verzicht auf Hauptallergene nur bei auftretenden Beschwerden
- keine Essverbote! Was verträgt die Frau?

Ernährung des Säuglings

6 Monate voll stillen, gern länger! Aus allergologischer Sicht ist das Stillen in den ersten zehn Lebenstagen besonders wichtig. Bei Stillwunsch auf keinen Fall Kunstmilch in den ersten Tagen geben, auch keine HA-Milch.

Stillalternativen:

- Bei Allergierisiken (Eltern oder Geschwister sind allergisch): HA-Milch.
- Bei Allergiekranke: Hydrolysate wie Alfare (Kuhmilchbasis), Nutramigen, Pregomin (Sojabasis) oder Neokaid.

40g einer „normalen“ Säuglingsmilch haben soviel Betalaktoglobulin (Hauptallergen) wie 8000 l Muttermilch!

Armbeugentest: D. h. etwas Milch wird in die Armbeuge getropft. Bildet sich innerhalb der nächsten Stunde eine Rötung, so soll diese Milch nicht verwendet werden. Auch HA-Milch ist nicht risikofrei, sie reduziert das Risiko aber um immerhin ca. 50%.

Tees bestehen oft aus Kreuzallergenen! Vorsicht bei Pfefferminze, Anis, Fenchel, Kümmel, Kamille.

Statt dessen Melisse und Koriander.

Fertige Instant-Kindertees sind überflüssig bis schädlich; sie enthalten Zucker in versteckter Form: "Maltodextrin, Glukose, Lactose".

Einige Fertigtees enthalten tierisches Eiweiß (allergen!) als Stabilisator.

Säfte 1:4 verdünnen. Gegen Durst hilft Wasser.

Regeln zur Einführung von Beikost:

1. Bei Allergiekindern spät beginnen; nicht vor dem 7. Monat.
2. Lebensmittel einzeln einführen; löffelweise umstellen. 1 - 2 Tage abwarten, ob es Reaktionen gibt.
3. Lebensmittel erst gekocht probieren, dann roh. Auch Banane!
4. Rotationsprinzip; ca. jeweils vier Lebensmittel der einzelnen Gruppen austesten, dann diese täglich abwechseln.

5. Getreide frühestens mit acht Monaten einführen. Glutenfrei sind: Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Mais und Amaranth. Amaranth gleicht Eiweißmangel aus.
6. Glutenhaltig = allergen sind: Roggen, Weizen, Hafer, Dinkel, Grünkern, Gerste. Dinkel hat hier am wenigsten Gluten. Getreide mit Muttermilch, HA-Milch, Sinlac (Reisbasis) oder weißem Mandelmus anmachen. Mit Flocken oder Gries beginnen. In dieser aufgeschlossenen Form ist das Getreide leicht verdaulich. Keinen Frischkornbrei. Ein Getreidebrei von 200 g braucht einen TL (5 g) Fett.
7. Gemüse, das selten allergische Reaktionen auslöst: Möhren, Kohlrabi, Broccoli, Pastinaken, Blumenkohl, Kürbis. Kartoffeln sind sehr wichtig in der Ernährung. Bei den fertigen Gläschen gibt es nur Möhren ohne Zusätze!
8. Obst als Nachtisch. Mit wenig Wasser garen, dann mit dem Garwasser pürieren. Verträgliche
Äpfel: Boskop, Ontario, Berlepsch.

Einführung von Beikost: Langsam über 4 - 6 Wochen eine Stillmahlzeit ersetzen. Mit Gemüse beginnen; löffelweise zur Stillmahlzeit Möhre oder Kartoffel oder Broccoli oder Kohlrabi, gedünstet und püriert geben. Immer nur ein Gemüse geben. Vielfalt erhöht das Risiko der Sensibilisierung. Zum Gemüsebrei etwas Pflanzenöl (raffiniertes Pflanzenöl; naturbelassene, kalt gepresste Öle enthalten noch evtl. sensibilisierende Proteinbestandteile) dazu geben, damit die fettlöslichen Vitamine verwertet werden können.

Die zweite Mahlzeit kann aus einem weiteren Gemüse (Möhren oder Kartoffeln) oder Getreideflocken mit Obst (Banane oder Birne oder Apfel) bestehen. Dünsten des geschälten Apfels kann die Verträglichkeit verbessern.

Reihenfolge der Einführung neuer Mahlzeiten:

1. Mahlzeit Gemüse
2. Mahlzeit Gemüse - Fleisch
3. Mahlzeit HA - Getreide - Obst
4. Mahlzeit Probieren am Tisch der Familie

Beispiel des Rotationsschemas

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag
Getreide	Quinoa	Buchweizen	Hirse	Reis
Gemüse	Zucchini	Karotte, Kar- toffel	Schwarzwurzel	Fenchel
Obst	Mirabelle	Apfel	Banane	Birne
Fleisch	Rind		Pute	
ÖL	Oliven	Distel	Oliven	Distel

Wegen einer evtl. Glutenunverträglichkeit sollten zuerst Reis, Hirse oder Buchweizen verwendet werden, erst später die glutenhaltigen Getreide Weizen, Gerste, Roggen, Hafer und Dinkel. Zu Beginn Instantflocken oder Grieß verwenden; Vollkornflocken enthalten mehr potenzielle Allergene. Werden die Instantflocken vertragen, kann gemischt werden, so dass der Vollkornanteil langsam zunimmt.

Vor dem ersten Geburtstag keinen Frischkornbrei geben!

Fleisch kann mit der zweiten Gemüsemahlzeit in kleinen Mengen (20 g) dazugegeben werden.

Gewürze sind für Säuglinge nicht nötig; Salzzugaben schaden im ersten Lebensjahr.

Kuhmilch, Kuhmilchprodukte, Eiklar, Fisch, Nüsse, Sellerie und Zitrusfrüchte soll das allergiegefährdete Kind im ersten Lebensjahr möglichst nicht essen.

Bei der Verwendung der praktischen Gläschenkost ist auf die Deklaration zu achten. Oft sind Zucker, Salz, Gewürze zugesetzt. Reine Gemüsegläschen sind den Menüs oder Gemüse-mischungen vorzuziehen. Das Baby braucht keine abwechslungsreiche Kost.

Außerdem wird der Fütterungsbeginn oft zu früh angegeben.

Gläschen werden u. a. auf Nitrat kontrolliert, bei selbst gekochtem ist frau da nicht sicher. Auch Gemüse aus Öko-Anbau kann mit Nitrit belastet sein.

*Im ersten Lebensjahr dem Kind **nicht** geben:*

- Milch etc.
- glutenhaltige Lebensmittel
- Bindemittel
- Sojaöl
- Zitrusfrüchte
- Nüsse

- Eier
- Schweinefleisch
- Salz, Gewürze (Sellerie ist allergen und findet sich oft in Kräutersalz)
- Fisch
- Schokolade
- Süßungsmittel (Zucker, Maltodextrin etc.); Honig erst ab 16. Monat. In Bienenhonig kann der Erreger Clostridium botulinum stecken. Kleine Kinder können daran bedrohlich erkranken. Zudem ist Honig wegen seiner Klebrigkeit sehr kariogen.
- blähende Gemüse
- nitrathaltige Gemüse (rote Beete, Spinat).

Evtl. Hauptallergene mit 1 Jahr testen lassen.

Medikamente / Impfungen

Im ersten Lebensjahr Vorsicht bei der Medikamentenwahl! Nur absolut Notwendige geben, da Medikamente im ersten Lebensjahr oft Allergien bahnen. Aber Pilzinfektionen konsequent behandeln (Nystatin), anschließend Symbioselenkung durchführen.

Impfungen und Impfzeitpunkt überdenken, individuelle Lösungen finden.

Eine Impfung zwingt zu immunologischer Auseinandersetzung, diese "Nötigung" kann zur Atopie führen.

Literatur und Adressen

- Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind (AAK), Nassastr.32, 35745 Herborn. Tel.: 02772/92870.

Die AAK gibt Broschüren heraus wie

1. "Baubiologie - Schadstoffe und Allergene in Wohnung und Haus",
2. "Vermeidung von Allergenen und Reizstoffen im häuslichen Bereich",
3. "Verhütungsmaßnahmen bei Hausstauballergie",
4. "Allergieprophylaxe - klinische Ökologie".

- Öko-Test Sonderheft Kleinkinder.
- Vera Herbst. Gib Allergien keine Chance. Mosaik Verlag.
- Niggemann/ Wahn. Das allergische Kind. Thieme Verlag.
- Monika Weber. Mein Kind hat Neurodermitis. Falken Verlag.