

Allergie-Risiko bei Säuglingen

Wie Sie Ihr Baby gegen Allergien stark machen

Wenn Kinder an Allergien (z. B. Neurodermitis bzw. atopischer Dermatitis erkranken, liegen die Anfänge der Krankheit oft schon im Säuglingsalter. Viele Babys reagieren auf bestimmte Nahrungsmittel übersensibel oder bekommen allergische Hautausschläge. Daraus kann sich später eine Neurodermitis entwickeln. Was kann man dagegen tun? Die beste Vorbeugung ist nach heutigem Wissensstand eine gesunde, allergenarme Ernährung in den ersten Lebensmonaten.

Was Sie über das Allergie-Risiko Ihres Kindes wissen sollten:

- Allergien liegen in der Familie. Ein erhöhtes Allergie-Risiko haben Kinder, wenn Vater oder Mutter, Bruder oder Schwester bereits an einer Allergie leiden.
- Raucht jemand in Ihrem Haushalt? Damit steigt die Gefahr, dass Ihr Baby an einer Allergie erkrankt, denn: Rauchen erhöht das Allergie-Risiko!
- Die beste Ernährung ist ausschließliches Stillen während der ersten sechs Lebensmonate.
- Weder während der Schwangerschaft noch in der Stillzeit muss die Mutter eine bestimmte Diät einhalten. Nur wenn sie selbst gegen bestimmte Nahrungsmittel allergisch ist, muss sie diese natürlich meiden.
- Beginnen Sie möglichst erst im sechsten Lebensmonat mit Beikost (nur wenn es nicht anders geht, auch schon nach vier Monaten). Ernähren Sie Ihr Kind mit Lebensmitteln, die erfahrungsgemäß nur selten Überempfindlichkeit auslösen, z. B. Reis, Karotten, Kartoffeln, Birnen, Äpfel. Verzichten Sie in den ersten 12 Monaten ganz auf Nahrungsmittel wie Eier, Fisch, Zitrusfrüchte, Nüsse, Soja.
- Sie können Ihr Baby nicht oder nur teilweise stillen? Dann können Sie das Allergie-Risiko senken, wenn Sie dem Kind ausschließlich Hydrolysat-Nahrung geben. Ob eine Ernährung mit Hydrolysat auch nach dem sechsten Lebensmonat zur Vorbeugung noch sinnvoll ist, weiß man bisher nicht.
- Sind probiotische Medikamente und Nahrungsmittel zur Vorbeugung gegen Allergien sinnvoll? Das ist noch nicht gründlich genug erforscht. (Immerhin hat eine Studie gezeigt, dass allergiegefährdete Kinder nur halb so häufig Hautausschläge bekommen, wenn die Mütter 4 – 6 Wochen vor der Entbindung und die Kinder selbst in den ersten sechs Monaten LGG bekommen hatten.)

Quelle: Positionspapier der Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin (GPA) und der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und Klinische Immunologie (DGAI), zusammengefasst von Brunnée / Dörwaldt in: Allergo Journal 2004; 13: 120 - 125. [© Dr. Brunnée & Dr. Dörwaldt - Impressum](#)