

Herausgegeben vom
aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft,
Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
www.aid.de
aid@aid.de
und der Deutschen Gesellschaft
für Ernährung e. V. (DGE)
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de
info@dge.de

mit Förderung durch das Bundesminister-
terium für Ernährung, Landwirtschaft und
Verbraucherschutz.

Text:
Dr. Sonja Floto-Stammen

Redaktion:
Maria Flothkötter, aid

Fachliche Beratung:
Dr. Kirsten Beyer, Ute Körner,
Dr. Thomas Lob-Corzilius, Sabine Schnadt,
Claudia Thienel, Prof. Ulrich Wahn

Bilder:
Fotolia: Titel, 5, 13, 17, 19, 22, 24, 31, 41,
42, 44; PerlenVorDieAugen: 3; Meddy Pop-
corn: 9; Vadim Ponomarenko: 11; Hannes
Eichinger: 12; Waldemar D&rbrowski: 15;
iloveimages: 14; pix4U: 18; Vladislav Gan-
sovsky: 19; pixhunter.com: 20; Joelle M: 24;
Agnes von Friedberg: 25; Monkey Business:
26; Klaus Arras: 27, 29, 31, 33; Vivid Pixels:
28; Sundikova: 30; BlueOrange Studio: 32,
Nicole Effinger: 34; Ringlow: 35; Abcmedia:
35; A.Zieba: 36; Vasily Koval: 37; Corbis:
38; Lichtist: 39; Naty Strawberry: 45

Grafik:
Berres-Stenzel
Freie Graphik-Designer GbR
www.berres-stenzel.de

Druck:
Moeker Merkur Druck GmbH & Co. KG
Raderberger Str. 216-224
50968 Köln

Nachdruck und Vervielfältigung – auch
auszugsweise – sowie Weitergabe mit
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur
mit Genehmigung des aid gestattet.

Inhalt

| | |
|--|----|
| Allergien nehmen zu – aber Sie können vorbeugen! | 4 |
| Testen Sie das Risiko mit dem Allergie-Risiko-Check | 6 |
| Allergien wirksam vorbeugen! | 8 |
| Steckbrief Allergien | 10 |
| 3 Phasen der Allergievorbereitung | 12 |
| Bewusst leben in der Schwangerschaft | 14 |
| Rauchfrei! Aber wie? | 18 |
| Schutz aufbauen in der Stillzeit | 20 |
| Alternativen zum Stillen | 22 |
| Die Beikost wird eingeführt | 24 |
| Babys erster Brei: Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei | 26 |
| Der Speiseplan erweitert sich mit dem: | |
| Milch-Getreide-Brei | 28 |
| Der letzte von dreien: Getreide-Obst-Brei | 30 |
| Essen fast wie die Großen | 32 |
| Essen und Trinken für zwischendurch und unterwegs | 34 |
| Und, wenn doch eine Allergie auftritt? | 36 |
| Das allergische Baby | 40 |
| Die 10 häufigsten Irrtümer zur Allergievorbereitung | 42 |
| Wo können Sie sich informieren? | 46 |



Allergien nehmen zu – aber Sie können vorbeugen!

Allergische Erkrankungen sind in Deutschland zu einem besonders wichtigen Gesundheitsproblem geworden. Herr Prof. Dr. Wahn, weiß man heute, warum es immer mehr Allergien gibt?



Prof. Dr. U. Wahn,
Direktor
der Kinderklinik,
Charité Berlin

„In der Tat leiden inzwischen zehn Prozent aller Säuglinge unter einer Neurodermitis, in jeder Schulklasse finden sich zwei asthmakranke Kinder und jeder dritte bis vierte Teenager entwickelt heute einen Heuschnupfen. Auch wenn es schon vor Tausend Jahren Allergien gab, so lässt sich nicht leugnen, dass es in den letzten Jahren zu einem stetigen Anstieg der Allergiker kam. Schadstoffe aus der Luft oder dem Essen, die lange Zeit dafür verantwortlich gemacht wurden, spielen offensichtlich nur eine untergeordnete Rolle. Vielmehr geht man heute davon aus, dass aufgrund unseres hohen hygienischen Standards das frühkindliche Immunsystem nicht ausreichend trainiert wird.“

Steigt das Allergierisiko dann mit der Sauberkeit der Wohnung?

„So direkt kann der Zusammenhang auch wieder nicht gesehen werden. Allerdings wissen wir heute, dass Kinder die auf Bauernhöfen aufwachsen seltener eine Allergie entwickeln als Stadtkinder. Auch scheint das Aufwachsen zusammen mit anderen Kindern Allergien vorzubeugen, denn sowohl der Kita-Besuch als auch die Anzahl der Geschwisterkinder vermindern das Allergievorkommen.“

Gibt es nach heutigen Erkenntnissen Möglichkeiten zur Vorbeugung von Allergien?

„Alle Experten, die sich mit der Allergieentwicklung und ihren Einflussfaktoren auseinandergesetzt haben, stimmen darin überein, dass vorbeugende Maßnahmen schon während der Schwangerschaft und dann in den ersten Lebenswochen oder Monaten am sinnvollsten sind.“

Welche Maßnahmen sind das konkret?

„Es sind vor allem zwei Bereiche, bei denen Einigkeit herrscht, dass ein Einfluss auf die Allergieentwicklung möglich ist. Das betrifft zum einen das Rauchen und zum anderen das Stillen. Tabakrauch sollte konsequent gemieden werden.“

Er ist nicht nur schädlich für die Atemwege, sondern erhöht während der Schwangerschaft und im Säuglingsalter auch beträchtlich das Risiko einer allergischen Erkrankung.

Stillen ist aus vielerlei Hinsicht sinnvoll und vernünftig. Wenn immer dies realistisch und machbar erscheint, sollten junge Mütter daher zum ausschließlichen Stillen über mindestens vier Monate ermuntert werden und damit aktiv Krankheiten und Allergien vorbeugen“.

Sollten Schwangere und Stillende nicht auch bestimmte Allergene von ihrer Speisekarte streichen?

„Dies ist in der Vergangenheit aus gut gemeinter Sorge um die Gesunderhaltung von Embryo oder Säugling oft geschehen. Heute weiß man, dass ein solcher Verzicht eher schadet als hilft. Schwangere und stillende Mütter sollten ganz im Gegenteil ausgewogen und abwechslungsreich essen, um keinen Nährstoffmangel zu bekommen.“

Aber das Kleinkind sollte doch im ersten Jahr nicht mit problematischen Lebensmitteln in Kontakt kommen?

„Das ist aus heutiger Sicht nicht mehr begründet. Für alle Babys, allergiegefährdet oder nicht, gelten dieselben Ernährungsempfehlungen für die ersten Breie. Dabei stehen auch Kuhmilch und Weizen schon im Laufe des ersten Lebensjahres auf dem Speiseplan.“

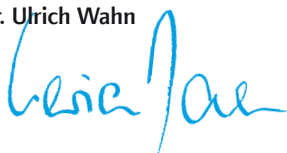
Wie sieht es bei allergiegefährdeten Babys denn mit dem Impfschutz aus?

Leider hält sich das Gerücht, dass allergiegefährdete Kinder beim Impfen einem größeren Risiko ausgesetzt werden. Ich kann nur betonen, dass es grundsätzlich dem Kind mehr Schaden als Nutzen bringt, es nicht nach den allgemeinen Empfehlungen der ständigen Impfkommission (StiKo) impfen zu lassen!

Möchten Sie den Lesern noch ein persönliches Wort mit auf den Weg geben?

„Liebe (werdende) Eltern, diese Broschüre soll Ihnen Orientierung und Zuversicht vermitteln, dass bereits heute sinnvolle Maßnahmen zur Allergievorbereitung möglich sind, auch wenn die Forschung noch Vieles an Unklarheiten zu bearbeiten hat. Es gibt gute Hilfe durch qualifizierte Beratungsangebote. Sie stehen als Eltern mit Ihren Sorgen nicht allein.“

Ihr Prof. Dr. Ulrich Wahn



Testen Sie das Risiko mit dem Allergie-Risiko-Check

Hat Ihr Kind ein erhöhtes Allergierisiko? Machen Sie den Test.

Welche Allergien haben Sie zurzeit oder früher gehabt?

Bitte kreuzen Sie an!

| | Mutter | Vater |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| – Neurodermitis | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| – Heuschnupfen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| – Allergisches Asthma | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Allergien auf: | | |
| – Lebensmittel | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| – Schimmelpilze | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| – Tierhaare | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| – Hausstaubmilben | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| – Pollen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Punkte: _____ + _____ =

Bei einem oder mehreren Kreuzen pro Elternteil: je 5 Punkte.

Wie viele Geschwister des Babys haben Allergien?

Für jedes Kind mit Allergie: 3 Punkte.

Gibt es Katzen in Ihrem Haushalt?

Ja Nein

Wenn Ja und bei Allergien in der Familie: 3 Punkte.

Wird in Ihrer Wohnung und/oder in Gegenwart von Mutter oder Kind geraucht?

Ja Nein

Wenn Ja und bei Allergien in der Familie: 5 Punkte.

Wenn Ja und keine Allergien in der Familie: 1 Punkt.

Rauchen Sie als Mutter in der Schwangerschaft und/oder Stillzeit?

Ja Nein

Wenn Ja und bei Allergien in der Familie: 5 Punkte.

Wenn Ja und keine Allergien in der Familie: 1 Punkt.

Gesamt-Punktzahl:

Besprechen Sie das Testergebnis auch mit Ihrem Frauenarzt, Ihrer Hebamme oder Ihrem Kinder- und Jugendarzt.

Auswertung

0 Punkte: Es besteht kein erhöhtes Allergierisiko.

Sie gehören zur Gruppe der Eltern, die kein erhöhtes Allergierisiko vererben und Ihrem Kind ein gesundes Umfeld bieten. Trotzdem sind die Tipps in dieser Broschüre wertvoll, um das allgemeine Allergierisiko zu mindern.

1 bis 7 Punkte: Es besteht ein erhöhtes Allergierisiko.

Mit wenigen Maßnahmen können Sie wirksam vorbeugen. Dabei gibt es grundsätzlich zwei Wege: Meiden Sie Umweltfaktoren, die Allergien fördern (z. B. Tabakrauch, Luftschadstoffe). Und unterstützen Sie Ihr Kind, vor allem durch Stillen, einen eigenen Schutz vor Allergien aufzubauen. Ab 3 Punkten: Wenn Sie Ihr allergiegefährdetes Baby nicht stillen, dann braucht es in den ersten Lebensmonaten eine allergenarme Säuglingsnahrung als Muttermilchersatz (siehe S. 22).

Ab 8 Punkten: Es besteht ein stark erhöhtes Allergierisiko.

Dies ist kein Grund zur Panik, denn vorbeugende Maßnahmen können sehr wirksam helfen. Dabei gibt es grundsätzlich zwei Wege: Meiden Sie Umweltfaktoren, die Allergien fördern (z. B. Tabakrauch, Luftschadstoffe). Und unterstützen Sie Ihr Kind, vor allem durch Stillen, einen eigenen Schutz vor Allergien aufzubauen. Wenn Sie Ihr allergiegefährdetes Baby nicht stillen, dann braucht es in den ersten Lebensmonaten eine allergenarme Säuglingsnahrung als Muttermilchersatz (siehe S. 22).

Neben der erblichen Veranlagung ist Rauchen der größte Risikofaktor für Allergien. Dabei zählt jeder Punkt, den Sie hier sammeln, als Verstärker. Der wichtigste Allergieschutz für Ihr Baby ist, in seiner Gegenwart und in Räumen, in denen es sich aufhält, nicht zu rauchen. Das gilt auch bereits für die Zeit der Schwangerschaft.

Nutzen Sie alle in dieser Broschüre beschriebenen Wege zur Vorbeugung von Allergien bei Ihrem Baby. Lassen Sie sich zusätzlich von den auf Seite 46/47 genannten Allergieexperten beraten. Dann sind Sie und Ihr Baby bestens gerüstet für einen gesunden Start ins Leben.



Allergien wirksam vorbeugen!

Situation heute

Allergische Erkrankungen wie Heuschnupfen, Neurodermitis und allergisches Asthma haben in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. Etwa jedes dritte Baby entwickelt im Laufe seines Lebens eine Allergie. Dabei sind die Lebensmittelallergien im Kindesalter deutlich häufiger als bei Erwachsenen. Etwa acht Prozent der Säuglinge und Kleinkinder leiden daran.

Ist mein Baby allergiegefährdet?

Mit dem Allergie-Risiko-Check auf Seite sechs haben Sie vielleicht schon das Allergierisiko Ihres Babys getestet. Die größte Rolle bei der Entstehung von Allergien spielt die erbliche Veranlagung. Dabei ist die Verwandtschaft ersten Grades – also Eltern und Geschwister – ausschlaggebend. Ist bei diesen Familienangehörigen schon eine Allergie aufgetreten, dann erhöht sich das Allergierisiko, handelt es sich sogar um dieselbe Allergie, so steigt es noch weiter. Darüber hinaus gibt es andere Einflüsse, die das erbliche Allergierisiko noch weiter steigern, die aber auch bei durchschnittlich gefährdeten Kindern allergiefördernd wirken. Dazu gehören an erster Stelle das Rauchen und Passivrauchen. Aber auch Abgase, Lösungsmittel und Haustierhaltung spielen eine Rolle.

Allergierisiko
eines
Neugeborenen

| Familiäre Veranlagung | Allergierisiko |
|--|----------------|
| Kein Allergiker in der Familie | 15% |
| 1 allergisches Geschwister | 25–35% |
| 1 allergischer Elternteil | 20–40% |
| 2 allergische Eltern | 50–60% |
| 2 allergische Eltern mit gleicher Allergie | 60–80% |