



Allergieprävention

Diese Zusammenstellung richtet sich an Personen mit Allergie, Asthma und atopischer Dermatitis/ Neurodermitis in der Familie. Wenn mind. ein Elternteil und/oder ein Geschwisterkind Asthma, Heuschnupfen oder Neurodermitis haben, sprechen wir von einer sog. familiären Vorbelastung. Für diesen Personenkreis sind einige allergiepräventive Dinge belegt, die wir hier gern für Sie zusammen stellen, denn jeder Mensch mit Allergie ist einer zuviel!

Daher tun Sie Ihr Möglichstes, die Allergieentstehung bei Ihrem Kind zu vermeiden - oder, wenn doch eine Allergie vermutet wird, zügig zu handeln und sich in der Praxis vorzustellen.

Allergiepräventiv wirken:

In der Schwangerschaft und Stillzeit:

- Beachten einer ausgewogenen und nährstoffdeckenden Ernährung in Schwangerschaft/Stillzeit, sog. mediterrane Mischkost aus Gemüse und Früchten (günstiges Omega 3 und 6-Verhältnis)
- auf gute Vitamin D-Versorgung achten
- Fisch wird in Schwangerschaft/Stillzeit empfohlen
- Keine restriktive Diät (Meidung von bestimmten Nahrungsmitteln, wenn sie vertragen werden)
- Vermeidung von Übergewicht
- Haustierhaltung: keine Anschaffung einer Katze; Hunde könnten ggf. präventiv wirken
- Vermeidung eines schimmelpilzfördernden Innenraumklimas (siehe auch Leitfaden Umweltbundesamt)
- Vermeidung der Aktiv- und Passivtabakrauchexposition
- Minimierung der Exposition gegenüber Luftschadstoffen des Innen- und Außenraumes (Formaldehyd, flüchtige organische Komponenten, wie sie besonders durch neue Möbel, Maler- und Renovierungsarbeiten freigesetzt werden können; Bevorzugung von Öko-Siegeln, natürlichen Materialien; KfZ-Emission - v.a. Stickoxide und kleine Partikel erhöhen das Asthma-Risiko)
- Beachten des etwas erhöhten Allergierisikos bei Kaiserschnittentbindung (medizinische Indikationen für einen Kaiserschnitt selbstverständlich dringend beachten!)
- Es gibt Hinweise, dass schwerwiegende Lebensereignisse („psychosoziale Faktoren“) während Schwangerschaft und Kindheit zur Entstehung allergischer Erkrankungen beitragen können

Nach Geburt:

- möglichst voll stillen in den ersten 4 Lebensmonaten des Kindes (falls nicht möglich, besteht momentan kein Konsens, ob hypoallergene (HA) Nahrung (partiell oder extensiv hydrolysiert, bitte keine soja-basierte Säuglingsnahrung!) gewinnbringend ist)
- keine Verzögerung der Beikosteinführung (d.h. Beikost ab dem vollendeten 4. Lebensmonat einführen)
- Beachten einer ausgewogenen und nährstoffdeckenden Ernährung im 1. Lebensjahr des Kindes
- Fisch zügig als Beikost einführen, mehrmals pro Woche anbieten
- keine allgemeine (restriktive) Diät für das Kind (Anbieten verschiedenster Nahrungsmittel, da in zwischen vom vollendeten 4. und 7. Lebensmonat überdurchschnittlich viel Toleranz von Nahrungsmitteln über die Schleimhaut des Magen-Darm-Traktes gegeben ist)
- Gabe von Prä- und Probiotika bei beginnendem Ekzem (bitte in der Praxis melden)
- Haustierhaltung: keine Anschaffung einer Katze; Hunde könnten ggf. präventiv wirken
- Vermeidung eines schimmelpilzfördernden Innenraumklimas (halten Sie die Luftfeuchtigkeit niedrig durch regelmäßiges Stoßlüften und dem Meiden von Pflanzen im Schlafraum)
- Besuch einer Kindertagesstätte in den ersten 2 Lebensjahren (durch unspezifische Immunmodulation gegen Erreger), Aufwachsen auf dem Bauernhof scheint ebenso präventiv zu sein
- Vermeidung der Aktiv- und Passivtabakrauchexposition
- Minimierung der Exposition gegenüber Luftschadstoffen des Innen- und Außenraumes



- Impfung nach STIKO-Empfehlungen
- Vitamin D-Prophylaxe im 1. Lebensjahr und 2. Winter
- zur Einnahme von Antibiotika, Paracetamol und Acetaminophen liefern Studien widersprüchliche Ergebnisse
- Bitte kontaktieren Sie die Praxis, wenn Sie mit Ihrem Kind Babyschwimmen möchten, da dies hinsichtlich der Asthmaentstehung nicht für jedes Kind empfehlenswert scheint

Bitte bleiben Sie gesund!

Ihr Team der Kinder- und Jugendarztpraxis Lobstein

Quelle: S3-Leitlinie Allergieprävention