

Für eine gesunde Entwicklung

# Allergierisiko reduzieren

Neurodermitis, Heuschnupfen und allergisches Asthma sind die häufigsten allergischen Erkrankungen bei kleinen Kindern. Die Veranlagung dafür wird ihnen bereits in die Wiege gelegt. Ob und wie ausgeprägt die Allergie auftritt, hängt aber auch von Umwelteinflüssen und dem Zeitpunkt des ersten Allergenkontakts ab.

■ Blaue Augen, dunkle Haare, kleine Nase – nicht nur das Aussehen, auch andere körperlichen Merkmale und Eigenschaften werden vererbt, leider nicht immer nur die vorteilhaften. So geben Eltern auch die Veranlagung für bestimmte Krankheiten an ihre Kinder weiter. Ein Paradebeispiel dafür sind die atopischen Erkrankungen Neurodermitis, Heuschnupfen und allergisches Asthma. Untersuchungen zeigen, dass in Deutschland fast jedes vierte Kind unter 17 Jahren wenigstens an einer dieser Erkrankungen leidet. Bei Kindern aus allergisch vorbelasteten Familien liegt das Erkrän-

kungsrisiko mit 60 bis 80 Prozent noch deutlich höher. Es gibt jedoch Möglichkeiten, dieses Risiko zu reduzieren. „Die Eltern der Risikokinder können die Chancen ihrer Kinder, allergiefrei zu bleiben, ganz erheblich verbessern, wenn sie Empfehlungen zur Allergieprävention beachten“, erklärt der Kinderallergologe Professor Dr. Albrecht Bufe, Erster Vorsitzender der Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin e. V. (GPA). Das bedeutet u. a., dass Eltern



Foto: Iosif Szasz-Fabian/Fotolia.com

den frühen Kontakt ihres Säuglings mit potenziellen Allergenen vermeiden sollten. Da in den ersten Lebensjahren der Magen-Darm-Trakt eine Haupteintrittspforte für Fremdstoffe ist, spielt die Ernährung des Neugeborenen eine entscheidende Rolle. Auf Grundlage zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen können mittlerweile konkrete Empfehlungen zur Vorbeugung von Allergien durch die Ernährung des Säuglings ausgesprochen werden. Die wohl wichtigste Empfehlung lautet: Neugeborene sollten volle 4 Monate gestillt werden.

### Allergievorbeugende Säuglingsnahrung

Für Risikokinder, die nicht über 4 Monate gestillt werden können, wird sogenannte hypoallergene (HA) Säuglingsnahrung empfohlen. HA Nahrung wird auf der Basis von Milchprodukten hergestellt, in denen die Eiweiße gespalten (hydrolysiert) sind und die somit nur eine geringe allergene Wirkung haben. Die allergievorbeugende Wirkung von HA Nahrung konnte eindrucksvoll in der GINI-Studie (German Infant Nutritional Intervention Study) unter Federführung der Kinderallergologin Dr. Andrea von Berg vom Marienhospital aus Wesel nachgewiesen werden. Die Wissenschaftler um Dr. von Berg untersuchten im Rahmen der Studie zwischen 1995 und 1998 insgesamt 2.252 Neugeborene, die entweder gestillt wurden oder andere Nahrung erhielten. Im Vergleich zu Kindern, die Kuhmilch erhalten hatten, erkrankten mit HA Nahrung ernährte Kinder deutlich seltener an Neurodermitis. Dr. Andrea von Berg erhielt im letzten Jahr den Förderpreis Pädiatrische Allergologie der GPA. „Frau von Berg hat umfassend über geeignete Säuglingsnahrung im Zusammenhang mit der Allergieprävention geforscht und damit maßgeblich zu unserem heutigen Kenntnisstand beigetragen“, so Professor Bufer.

*„Kommt das Kind im entscheidenden Zeitfenster der ersten vier Lebensmonate nur wenig mit möglichen Allergieauslösern in Berührung, so hat es eine gute Chance, keine Neurodermitis zu entwickeln.“*

Dr. med. Andrea von Berg, Ärztin, Allergologin und Leiterin des Forschungsinstituts zur Prävention von Allergien und Atemwegserkrankungen im Kindesalter, Marienhospital Wesel

Wir sprachen mit Frau Dr. von Berg über die Möglichkeiten der Allergievorbeugung durch die frühkindliche Ernährung und über weitere Maß-

nahmen, die nach aktuellem Wissensstand das Risiko der Kinder, an einer Allergie zu erkranken, reduzieren können.

## Interview

### Deutsche Haut- und Allergiehilfe (DHA):

Das Risiko, an einer Allergie zu erkranken, ist zu einem großen Teil vererbt. Kann man bei erblich vorbelasteten Kindern das Allergierisiko überhaupt mindern?

**Dr. Andrea von Berg:** Ja, vor allem in Hinblick auf die atopische Dermatitis (Neurodermitis). Kommt das Kind im entscheidenden Zeitfenster der ersten vier Lebensmonate nur wenig mit möglichen Allergieauslösern in Berührung, so hat es eine gute Chance, keine Neurodermitis zu entwickeln. Das gilt insbesondere für Allergieauslöser aus der Nahrung: Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass erblich vorbelastete Kinder, die nicht oder nicht voll gestillt werden und stattdessen eine normale Kuhmilch-Säuglingsnahrung erhalten, ein deutlich höheres Risiko für eine Neurodermitis haben als gestillte Kinder. Stillen ist daher auch aus diesem Grund die beste Ernährungsform für Kinder in den ersten vier Lebensmonaten.

**DHA:** Was raten Sie Müttern, die nicht stillen können?

**Dr. Andrea von Berg:** Wenn das Stillen Probleme macht, sollten Kinder mit erhöhtem Allergierisiko eine hypoallergene Säuglingsnahrung erhalten. Das Kuhmilchprotein ist dort in kleinere Bausteine zerlegt und wirkt dadurch weniger allergen. Es wird diskutiert, dass durch das veränderte Protein eine Immuntoleranz ausgelöst wird, die die schützende Wirkung der hypoallergenen Säuglingsnahrung erklärt. Mehrere groß angelegte mehrjährige Studien haben gezeigt, dass das Risiko für eine Neurodermitis bei erblich vorbelasteten Kindern mit HA Nahrung auf die Hälfte gesenkt werden kann. Selbst im sechsten Lebensjahr und – darauf deuten die neuesten Ergebnisse hin – auch darüber hinaus ist das Neurodermitisrisiko um 35 bis 45 Prozent niedriger als bei Kindern, die herkömmliche Säuglingsnahrung erhalten haben.



Frau Dr. med. Andrea von Berg, Leiterin des Forschungsinstituts zur Prävention von Allergien und Atemwegserkrankungen im Kindesalter, Marien-Hospital Wesel

**DHA:** Eltern sollten also auf den Aufdruck „HA“, also hypoallergen, achten?

**Dr. Andrea von Berg:** Ja, aber nicht nur. Nicht jede HA Nahrung ist gleich. Jeder Hersteller verwendet ein anderes Verfahren zur Zerlegung des Kuhmilchproteins. Es hat sich gezeigt, dass es nicht allein darauf ankommt, wie stark das Eiweiß zerlegt ist – entscheidend ist vielmehr die Art und Weise der Aufspaltung. Es sollten daher nur HA Nahrungen verwendet werden, die ihr schützendes Potenzial in kontrollierten klinischen Studien bewiesen haben. Da es für die meisten Eltern schwierig ist, dies zu beurteilen, sollten sie sich bei ihrem Kinderarzt beraten lassen.

**DHA:** Kann HA Nahrung auch anderen Allergien vorbeugen, etwa Asthma?

**Dr. Andrea von Berg:** Nein, leider konnte bislang keine Studie zeigen, dass HA Nahrung langfristig vor Asthma schützt. In den ersten Lebensjahren spielt allerdings die Neurodermitis eine größere Rolle, so dass HA Nahrung auf jeden Fall die Chance erhöht, dass Kinder mit erhöhtem Allergierisiko die ersten Lebensjahre beschwerdefrei verbringen können.

**DHA:** Ist es sinnvoll, auch Kindern HA Nahrung zu geben, die nicht familiär vorbelastet sind?

**Dr. Andrea von Berg:** Alle Kinder sollten möglichst gestillt werden, ob erblich vorbelastet oder nicht. Es gibt aber – leider – keine Studien darüber, ob HA Nahrung auch für Kinder ohne Vorbelastung sinnvoll ist, falls es mit dem Stillen nicht klappt. Allerdings ist HA Nahrung besser verdaulich als Säuglingsnahrung mit intaktem Kuhmilchprotein und könnte daher einen Vorteil bieten.

**DHA:** Wie passt die Empfehlung zur hypoallergenen Ernährung mit der Vermutung zusammen, dass ein frühes Auseinandersetzen mit Allergieauslösern vor Allergien schützen kann?

**Dr. Andrea von Berg:** Hier muss man unterscheiden: In den ersten vier Lebensmonaten ist es nachweislich von Vorteil, Kinder mit erhöhtem Allergierisiko vor einer Belastung mit Allergieauslösern zu schützen. Die Fachgesellschaften empfehlen daher in ihren Leitlinien, in dieser Zeit nur Muttermilch oder hypoallergene Nahrung zu geben. Nach dem vierten Lebensmonat ist eine rein hypoallergene Ernährung nicht mehr von Vorteil. So kann die Beikost auch bei vorbelasteten Kindern im Sinne einer ausgewogenen, altersentsprechenden Ernährung gemäß den Empfehlungen der deutschen Ernährungskommission eingeführt werden. Potenziell allergieauslösende Nahrungsmittel wie beispielsweise Fisch dürfen dann ebenfalls nach und nach auf den Speiseplan – diese Empfehlung gab es früher nicht.

**DHA:** Man hört heute immer wieder von der „Schmuddelhypothese“ oder „Bauernhofhypothese“, die besagen, dass Kinder, die auf dem Land aufwachsen, besser vor Allergien geschützt sind als andere Kinder. Bedeutet das, dass man Kinder abhärten sollte, anstatt sie zu schonen?

**Dr. Andrea von Berg:** Ich halte das Wort „Schmuddelhypothese“ für falsch; „Bauernhof-“ oder „Hygienehypothese“ ist das richtigere Wort. Eine große deutsch-österreichisch-schweizerische Studie konnte zeigen, dass Kinder, die bereits als Säugling oder noch früher in der Schwangerschaft über die im Stall arbeitende Mutter regelmäßig Kontakt zum Kuhstall hatten, deutlich seltener Asthma oder Heuschnupfen bekommen. Es wird angenommen, dass im Umfeld von Bauernhöfen bestimmte Bakterien vorkommen, die das Allergierisiko senken können, indem sie eine schützende Wirkung auf das Immunsystem des Säuglings haben. Einige dieser Keime konnten bereits identifiziert werden. Aber daraus zu schließen, dass jedes Kind mit einem Allergierisiko zum Zwecke der Allergieprävention im Kuhstall aufwachsen sollte, ist mit Sicherheit nicht angezeigt. Ebenso sollte man nicht extra Felltiere anschaffen, um sein Kind vor Allergien zu schützen. Eltern allergiegefährdeter Kinder sollten sich daher an die Empfehlungen der Gesellschaften für Kinderheil-



Die DHA hat mit Unterstützung von Frau Dr. von Berg zum Thema „Allergieprävention und Ernährung“ eine Broschüre herausgegeben. Darin wird erklärt, worauf es bei der Ernährung von Säuglingen ankommt, was bei HA Säuglingsnahrung zu beachten ist und was Eltern tun können, wenn bereits eine Nahrungsmittelallergie besteht. Der Ratgeber „Allergieprävention und Ernährung“ ist kostenlos und kann postalisch oder im Internet bei der DHA bestellt werden:  
DHA e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, [www.dha-allergien-vorbeugen.de](http://www.dha-allergien-vorbeugen.de).



Muttermilch gilt als optimaler Schutz des Säuglings vor Krankheiten und Allergien. Kinderärzte und Allergologen raten daher, Säuglinge – wenn möglich – in den ersten 4 Monaten ausschließlich zu stillen. Dies gilt insbesondere für Kinder, die aus einer Familie mit erhöhtem Allergierisiko stammen.

kunde, Allergologie und Ernährungsmedizin halten, in denen aufgeführt ist, was nach dem heutigen Stand des Wissens sinnvolle oder sinnlose Maßnahmen zur Allergievorbeugung sind.

Ganz oben steht hier das Stillen und alternativ geprüfte HA Nahrung in den ersten 4 Lebensmonaten. Ebenso wichtig ist es, das Ungeborene und den Säugling vor Tabakrauch zu schützen, Schimmelpilze in der Wohnung zu vermeiden und keine Katzen zu halten. Ob auch Hunde oder andere Felltiere Allergien fördern, darüber sind sich die Experten noch nicht einig. Eine weitere schützende Maßnahme ist es, Übergewicht schon beim Säugling zu vermeiden, denn übergewichtige Kinder haben ein höheres Allergierisiko. Darüber hinaus sollten die von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Impfungen vorgenommen werden. Ferner raten die Experten dazu, Kinder möglichst vor KFZ-Emissionen und Ausdünstungen von Wandfarbe oder Möbeln zu schützen. Wer das Kinderzimmer kurz vor der Geburt streicht, tut seinem Kind damit keinen Gefallen.

**DHA:** Frau Dr. von Berg, vielen Dank für das Gespräch.

*Frau Dr. von Berg ist eine der leitenden Mitarbeiter/-innen einer der umfangreichsten unabhängigen Studien zur Wirkung hypoallergener Säuglingsnahrung, der German Infant Nutritional Intervention study GINI mit mehr als 2.000 Kindern über einen Zeitraum von mittlerweile zehn Jahren. Die 10 Jahres-Ergebnisse werden im Jahr 2012 veröffentlicht.*

Foto: Vlad Gansovsky/Fotolia.com



**EUBOS<sup>®</sup>**  
MED  
TROCKENE  
KINDER-HAUT

HAUT  
RUHE

Sehr gut  
gegen trockene  
Kinder-Haut

HAUT RUHE ist die medizinisch sanfte Lösung für die trockene Haut Ihres Kindes – auch Therapie begleitend bei Neurodermitis.

Glättet spürbar, lindert Juckreiz. Dermatologische Studien\* belegen eine ausgezeichnete Wirksamkeit und Hautverträglichkeit.

Sehr gut auch für Erwachsene.

HAUT RUHE gibt es als:  
Creme, Lotion,  
Gesichtscreme,  
Waschgel Haut & Haar,  
Badeöl

Von Haut- und  
Kinderärzten  
empfohlen

- ohne Parfüm
- ohne Parabene
- ohne Lanolin
- ohne PEG

ohne Mineralöl  
(Paraffin)

Empfohlen von:



für trockene Kinder-Haut



\* Universitäts-Hauklinik Kiel, Derma Consult GmbH/Alfiter, empfohlen für Kinder ab 6 Monaten • www.eubos.de

ZUR MEDIZINISCHEN HAUTPFLEGE  
EXKLUSIV IN APOTHEKEN