



Die richtige Ernährung bei Neurodermitis



Bei sehr vielen Säuglingen und Kleinkindern, aber auch älteren Kindern und Erwachsenen mit einer genetischen Veranlagung für Neurodermitis können verschiedene Lebensmittel Krankheitsschübe auslösen. Dann liegen entweder Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten vor. U. a. sind Nüsse dafür bekannt, einen Neurodermitisschub zu provozieren.

Wie Lebensmittel die Haut beeinflussen

■ Was darf ich, was soll ich, was soll ich lieber nicht und was darf ich keinesfalls essen, wenn ich an Neurodermitis leide? Da jeder Mensch mit Neurodermitis anders auf einzelne Lebensmittel reagiert, gibt es keine allgemeingültige Antwort auf diese Fragen. Bei dem einen führt beispielsweise der Verzicht auf Hühnereier zu einer deutlichen Verbesserung der

Haut. Dem anderen schaden Eier dagegen nicht und er sollte sie deswegen auch ruhig weiter essen. Bei kaum einer anderen chronischen Hauterkrankung ist der Zusammenhang mit der Ernährung so stark wie bei Neurodermitis. Kinder, deren Ekzeme bereits in den ersten Lebensmonaten auftraten, haben das größte Risiko für eine Nahrungsmittelallergie.

Führen Sie ein Haut-Tagebuch

Doch wie findet man heraus, welches Lebensmittel den letzten Schub ausgelöst hat? Diese Frage ist in vielen Fällen nicht ohne weiteres zu beantworten. Führen Sie ein Ernährungstagebuch und schreiben Sie auf, wann und was Sie oder Ihre Familienmitglieder

gegessen haben. Notieren Sie außerdem, wann die Haut besonders leidet. Erkennen Sie einen Zusammenhang zwischen Hautreaktionen und bestimmten Lebensmitteln? Gibt es spezielle Uhrzeiten, zu denen die Haut besonders verrückt spielt? Hat Stress einen Einfluss? Mit einem möglichst genauen Tagebuch bekommt Ihr Arzt wertvolle In-



Auf diese Lebensmittel reagieren Menschen mit Neurodermitis häufig überempfindlich:

- Fleisch, vor allem Schweinefleisch
- Fisch
- Milchprodukte und Eier
- Weizen
- Nüsse
- manche Obstsorten (z. B. Erdbeeren, Kiwi)
- Nachtschattengewächse (Tomaten und Kartoffeln)
- stark verarbeitete Lebensmittel in Fertigprodukten
- Fischkonserven, bestimmte Käsesorten, Sauerkraut, Tomaten und Wein (enthalten viel Histamin, worauf viele empfindlich reagieren)

So beeinflussen Lebensmittel die Haut

Allergische Reaktion: Eine Allergie ist eine Überempfindlichkeit des Körpers gegenüber bestimmten Stoffen, beispielsweise in Lebensmitteln. Der Körper bildet dann Antikörper. Zusammen mit speziellen Entzündungszellen sind diese Antikörper für bestimmte allergische Erkrankungen verantwortlich. Die Antikörper lassen sich im Blut nachweisen.

Kreuzreaktion: Nach einem Apfel Juckreiz auf der Haut bei Pollenallergikern? Bei Jugendlichen und Erwachsenen sind es häufig pollenassoziierte Lebensmittelallergien, welche der Haut schaden. Das liegt an den sogenannten Kreuzallergien. Eine Kreuzallergie entsteht durch Reaktionen des Immunsystems auf Allergene, die sich von der Struktur her sehr ähnlich sind. Das gilt zum Beispiel für die Allergene von Birken und Äpfeln. Daher kann es sein, dass der Körper, wenn er Antikörper gegen Birkenpollenallergene gebildet hat, auch auf die Allergene in Äpfeln reagiert.

Unverträglichkeit (Pseudoallergie): Verschiedene natürliche und synthetische Lebensmittelinhaltsstoffe können Allergiesymptome auslösen, ohne dass es sich hier um eine klassische Allergie handelt, bei der Antikörper gebildet werden. Der Mechanismus ist derzeit noch nicht gänzlich aufgeklärt. Vermutlich fördern verschiedene Stoffe die Bildung von Histamin und anderen Bestandteilen, die Entzündungen verursachen. Hierzu zählen unter anderem Glutamat, künstliche Süßungsmittel, Konservierungs- und Farbstoffe.

formationen und kann so besser helfen, den nächsten Schub zu vermeiden.

Karenztests nur in Absprache mit dem Arzt

Wenn Sie ein bestimmtes Lebensmittel in Verdacht haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Um diesen Verdacht zu überprüfen, kann es sein, dass der Arzt eine Auslassdiät – auch Karenzdiät genannt – vorschlägt. Dabei wird für eine gewisse Zeit auf jeweils ein bestimmtes Lebensmittel verzichtet und die Haut sehr genau beobachtet. Sollte sich die Haut während dieser Karenz erholen, aber wieder verschlechtern, sobald das Nahrungsmittel erneut verzehrt wird, ist es sehr wahrscheinlich, dass man es als Provokationsfaktor für einen Neurodermitisschub entlarvt hat.

Wichtig: Bitte führen Sie Karenzversuche nicht auf eigene Faust durch, sondern nur in Absprache mit Ihrem Arzt. Gerade bei Säuglingen oder Kindern kann es durch Karenzversuche ansonsten auch schnell zu Mangelernährung kommen.

Spezielle Diäten, bei denen einzelne Lebensmittel gemieden werden, können auf ärztlichen Rat hin sinnvoll oder sogar notwendig sein. Solche Diäten sind aber immer nur in Absprache mit dem Arzt durchzuführen. Vor allem bei kleineren Kindern wird der Arzt dann in gewissen Abständen immer wieder überprüfen, ob eine Diät noch notwendig ist. Sehr oft verschwinden Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei Säuglingen und Kleinkindern nämlich mit dem Alterwerden.

Mit Muttermilch ins Leben starten

In den ersten Lebensmonaten gibt es für Kinder nichts Besseres als Muttermilch. Wenn möglich, sollten Säuglinge in den ersten vier bis sechs Monaten ausschließlich gestillt werden. Muttermilch enthält wichtige Vitamine, Antikörper und Nährstoffe, die für eine gesunde Entwicklung nötig sind. Muttermilch ist keimfrei, stets verfügbar und hat immer die richtige Temperatur. Auch wenn Stillen nach dem ersten halben Jahr keinen weiteren positiven Effekt mehr auf einen Schutz vor Neurodermitis hat und Ihr Kind auch schon gerne Gemüsebrei isst, tun Sie Ihrem Kind Gutes, wenn Sie ihm noch ein paar Monate weiter zusätzlich die Brust geben. Können Sie nicht stillen, fragen Sie Ihren Arzt nach einer geeigneten Säuglingsnahrung. Sollte das Kind aufgrund der genetischen Veranlagung zu Allergien neigen, empfiehlt die Deutsche Haut- und Allergiehilfe, hypoallergene Säuglingsnahrung (HA-Nahrung) zu füttern.



Häufige Auslöser: Eier, Milch und Nüsse

Bestimmte Lebensmittel werden besonders häufig schlecht vertragen. Deswegen wird hier sehr oft eine Nahrungsmittelkarenz ausgetestet. Zu diesen Kandidaten gehören neben Eiern beispielsweise Kuhmilch und Nüsse. Andere Lebensmittel hingegen lösen sehr selten Allergien aus. Dazu zählen beispielsweise Reis, Puten- und Lammfleisch und be-



stimmte Gemüsesorten wie Blumenkohl, Brokkoli und Gurken.

Ist es gesichert, dass Ihr Kind oder Sie auf ein bestimmtes Lebensmittel reagieren, wird Ihnen der Arzt empfehlen, diese Lebensmittel zu meiden. Auf Nummer sicher gehen Sie, wenn Sie selber kochen. Dann wissen Sie ganz genau, was auf dem Teller landet. Bei Fertiggerichten ist allerdings nicht immer ohne weiteres erkennbar, ob sie nicht doch die Stoffe enthalten, auf welche die Haut reagiert. Lesen Sie auf jeden Fall die Produktinformationen gut durch. Stark verarbeitete Lebensmittel enthalten auch oft Zusatzstoffe wie Kon-

servierungsmittel oder Farbstoffe, die der empfindlichen Haut schaden können. Beim Essen im Restaurant sollten Sie vorsichtshalber immer nachfragen.

Gibt es eine Neurodermitisdiät?

Eine spezielle Neurodermitisdiät für alle gibt es nicht. Die Wirkung vieler kursierender Diäten auf Kinder und Erwachsene mit Neurodermitis ist wissenschaftlich nicht bewiesen und zum Teil medizinisch bedenklich. Deswegen machen sie keinen Sinn. Mitunter können die Diäten mehr Schaden als Nutzen anrichten.

Tipps vom Allergologen:

- Während der Schwangerschaft sollten sich Frauen möglichst vielfältig ernähren.
- Säuglinge werden idealerweise in den ersten vier bis sechs Monaten voll gestillt.
- Ab dem fünften, spätestens ab dem siebten Lebensmonat sollte Beikost eingeführt werden.


 EXPERTENRAT: Berufsverband der Deutschen Dermatologen

oder andere Organismen harmlos oder nützlich sind. Bei Allergien unterlaufen dem Immunsystem Fehler, es erkennt körpereigene Stoffe als schädlich und reagiert übertrieben darauf.

Toleranz trainieren

„Ein gut funktionierendes Immunsystem zeichnet sich durch aktive Toleranz aus“, so Professor Dr. Tilo Biedermann, Direktor der Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie der Technischen Universität München. So reagiert auch bei gesunden Menschen das Immunsystem beispielsweise auf Allergene in Hühnereiern. Doch das Immunsystem hat bei den meisten Menschen eine immunologische Toleranz dagegen entwickelt, die Allergikern fehlt.

Damit sich diese wichtige Toleranz bilden kann, muss der Körper aber die Gelegenheit haben, sich mit dieser Vielfalt an Stoffen auseinanderzusetzen. Studien zeigen, dass die Kinder weniger Allergien haben, die auf einem Bauernhof oder in einer Kinderkrippe mit einer unendlichen Fülle an Keimen aufwachsen. Deswegen ist es wichtig, dass das Immunsystem die Allergene möglichst verschiedener Lebensmittel kennenlernt.

Da es eine genetische Veranlagung für Allergien gibt, wurde früher allergischen Eltern empfohlen, ihren Kindern im ersten Lebensjahr keine Eier oder Nüsse zu geben, also Lebensmittel, die relativ häufig Allergien auslösen. Diese Empfehlungen gelten nicht mehr. „Damit sich frühzeitig eine Toleranz gegen Nahrungsmittel entwickeln kann, sollte auch bei Risikokindern bereits ab dem fünften Lebensmonat nach und nach eine breite Palette an Beikost eingeführt werden“, empfiehlt Biedermann. ■

Je bunter, desto besser

Gerade Eltern mit familiärer Vorbelastung sorgen sich sehr darum, dass auch ihre Kinder Allergien entwickeln könnten. Worauf sollte man bei der Ernährung achten, um dies zu vermeiden? Der Berufsverband der Dermatologen empfiehlt, auch schon kleine Kinder an möglichst vielfältige Nahrungsmittel zu gewöhnen. Denn je vielfältiger der Speiseplan ist, umso besser wird die immunologische Toleranz.

Unser Immunsystem kann eine Vielzahl an Mikroorganismen erkennen und reagiert sehr unterschiedlich darauf. Es erkennt, wann ein Erreger schädlich ist und bekämpft werden muss und wann Bakterien