

## ALLERGIERISIKO REDUZIEREN

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



Frau Dr. med. Andrea von Berg

**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.

**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 Ernährungscommission 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 Kinderheilkunde, 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.*