

Schutz vor

Allergische Erkrankungen nehmen immer mehr zu. Besser als behandeln wäre vorbeugen – doch geht das wirklich?

Wer selbst unter einer Allergie leidet, möchte zuallererst seinen Nachwuchs davor bewahren, ebenfalls Heuschnupfen oder Neurodermitis zu bekommen. Tatsächlich gibt es inzwischen eine ganze Reihe wichtiger Empfehlungen, die das Risiko für eine Allergieentwicklung verringern können. Eine Gewähr dafür, keine Allergie zu bekommen, gibt es allerdings nicht. Die Wahrscheinlichkeit, eine Allergie zu bekommen, gilt als besonders groß, wenn schon Mutter oder Vater, Geschwister oder Großeltern eine Allergie haben oder hatten. Aber auch alle anderen Menschen können selbst in späten Lebensjahren erstmals auf etwas allergisch reagieren. Doch egal, ob Sie selbst an Allergien leiden oder nicht, für Ihren Nachwuchs können Sie schon früh etwas tun.

die Nahrung wie einen Krankheitserreger angreift und unangemessene Verteidigungsreaktionen des Körpers auslöst, wie dies bei einer Allergie der Fall ist. Später schützt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung im Kindes- und Jugendalter zusammen mit viel Bewegung vor Übergewicht. Und ein normales Gewicht ist nicht nur ganz allgemein gut für die Gesundheit des Nachwuchses, sondern scheint speziell auch das Asthmarisiko zu senken.

WEBTIPPS

Deutscher Allergie- und Asthmabund
www.daab.de

Arbeitskreis Diätetik in der Allergologie
www.ak-dida.de

BUCHTIPP



Reese/Schäfer
Allergien vorbeugen
Toleranzentwicklung fördern statt Allergene vermeiden.

Systemed Verlag
ISBN 978-3-927372-50-4; € 14,95
Weitere Infos und Forum:
www.allergienvorbeugen.de

Schutz von Anfang an

Viele der Empfehlungen, die das Risiko für Allergien senken können, beziehen sich auf die Ernährung im ersten Lebensjahr (s. Kasten Seite 19). Zunächst ist für das Neugeborene das ausschließliche Stillen wichtig. Die Muttermilch enthält alles, was zur Entwicklung notwendig ist, schützt das Kind vor Infekten durch die eigenen Abwehrkräfte und hilft ihm beim Aufbau der Immunabwehr. Ab dem fünften Lebensmonat lernt das Immunsystem des Körpers offenbar besonders intensiv, Fremdes zu erkennen und Unschädliches, also zum Beispiel die nun zugeführten normalen Nahrungsmittel, zu tolerieren. Das ist wichtig, damit es nicht

Mama darf alles essen

Spezielle Diäten in der Schwangerschaft und Stillzeit sind unnötig. „Es ist ein Wahnsinn, was sich die Frauen zumuten in einer Zeit, in der es eigent-



Allergien

Fotos: moonrun - Fotolia.com (HG); Monkey Business - Fotolia.com (u. Mitte); lissalucia - Fotolia.com (re. S.)

lich um andere Dinge geht“, meint Dr. Imke Reese, Ernährungsberaterin aus München. „Mit dem Schreckgespenst Allergie im Hintergrund machen sie sich eine so schöne Zeit im Leben kaputt.“ Diäten können sogar zu einer Unterversorgung mit wichtigen Nährstoffen führen. Empfohlen wird stattdessen eine ausgewogene und damit nährstoffdeckende Ernährung. Fisch, früher einmal bei Schwangeren und Stillenden verpönt, soll nach neuen Erkenntnissen sogar vor Allergien schützen. Ob die viel gepriesenen Probiotika einer Allergie des Kindes vorbeugen können, wenn die werdende oder stillende Mutter sie zu sich nimmt, ist unklar. Studien dazu erbrachten ganz widersprüchliche Ergebnisse.

Lassie kann bleiben

Haare und Federn von Haustieren können Allergien auslösen. Bei wem allerdings keine Allergie in der Familie vorkommt, braucht Hansi, Mietze oder Lassie nicht abzuschaffen. Auch ist noch umstritten, ob Haustiere die Kinder von allergischen Eltern eher für Allergien empfänglich machen oder im Gegenteil eher schützen. Katzenhaare gelten allerdings als besonders problematisch, sodass von der Katzenhaltung bei Allergien in der Familie im Sinne des Nachwuchses abgeraten wird.

Ein ungebetener Gast in unseren Wohnungen ist die Hausstaubmilbe. Sie gedeiht besonders gut in Betten, Kissen, Teppichen, Vorhängen, aber auch in den Knuddeltieren der Kinder. Spezielle Matratzenüberzüge und andere Methoden, die Milben zu bekämpfen, können eine Allergie nicht verhindern. Sie helfen höchstens, die Symptome einer bereits bestehenden Allergie auf die kleinen Krabbeltiere zu verringern.

Gute Luft ist gut

Dicke Luft in den eigenen vier Wänden kann die Allergieentstehung begünstigen.

Besonders deutlich ist das beim Tabakrauchen. Spätestens bei der Familiengründung sollte auch im Sinne der Allergievorbeugung Rauchen tabu sein. Schon in der Schwangerschaft erhöht sich das Allergierisiko für das Kind, selbst wenn nur der Vater und gar nicht die Mutter raucht. Rauchende Eltern erhöhen zudem nicht nur das Allergie- und insbesondere das Asthmarisiko ihres Kindes, sondern auch ihr eigenes – ganz zu schweigen von den anderen gesundheitlichen Folgen des Rauchens wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebs.

Auch eine stickige, feuchte Wohnungsluft ist problematisch. Schimmelpilze gedeihen so besonders gut und ihre Sporen gelten als wichtige Allergieauslöser. Deshalb empfehlen Experten mehrmals am Tag eine Stoßlüftung, ausreichendes Heizen und das Trockenlegen feuchter Stellen.

info kompakt



Ernährungstipps für die Kleinsten

- Das ausschließliche Stillen in den ersten vier Lebensmonaten senkt das Risiko für Allergien.
- Wenn Stillen nicht oder nicht ausreichend möglich ist, sollten zumindest Kinder mit einem allergischen Elternteil partiell oder extensiv hydrolysierte Säuglingsnahrung (HA-Nahrung) erhalten.
- Sojabasierte Säuglingsnahrung und Milch von Ziege, Schaf oder Pferd können das Allergierisiko nicht senken.
- Ab dem fünften Lebensmonat kann mit dem Zufüttern begonnen werden. Im Prinzip ist alles erlaubt, Fisch sogar ausdrücklich empfohlen. Das Weglassen bestimmter Nahrungsmittel im ersten Lebensjahr hilft nicht, Allergien zu verhüten.



Thema Nahrungs- mittelallergie

Nachgefragt bei Dr. Imke Reese,
Diplom-Oecotrophologin mit Schwerpunkt
Allergologie, München

Kann man auch als Erwachsener noch eine Nahrungsmittelallergie entwickeln?

Reese: Es ist auffällig, dass heute auch 60- und 70-Jährige noch neu Allergien entwickeln. Das Lebensalter ist also keine Garantie, dass man darum herum gekommen ist.

Ist unsere Ernährungsweise schuld an den häufigen Nahrungsmittelallergien?

Reese: Verarbeitete Nahrungsmittel sind nicht per se schlecht. Aber wenn ich nur solche Nahrungsmittel esse, mit denen der Körper keine Schwierigkeiten hat, dann fehlt möglicherweise auch hier das Training des Immunsystems. Wer sich mediterran ernährt, d.h. viel frisches Obst, Gemüse, hochwertige Pflanzenöle, Fisch, Fleisch und Milchprodukte zu sich nimmt, ist viel geschützter vor Allergien. Diese Ernährung ist nicht einfach nur gesünder. Ich glaube, sie gibt dem Körper die Möglichkeit, die Lebensmittel richtig kennenzulernen, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und zu lernen, dass sie ihm nichts tun.

Gibt es eine Therapie für Nahrungsmittelallergien?

Reese: Die einzige nachgewiesene Therapie ist die Karenz, d.h. das Meiden auslösender Lebensmittel. Doch damit ist es meist nicht getan. Es muss auch ein guter Ersatz gefunden werden, damit die Lebensqualität nicht leidet. Eine qualifizierte Ernährungstherapie hilft, dass die Umsetzung im Alltag keine Schwierigkeiten macht. > **FK**

Fragen zum Thema „Allergien vorbeugen“? Rufen Sie an!

Eine Woche lang können Sie telefonisch Rat zum Thema „Allergien vorbeugen“ bekommen, Experten des AOK-Care-Telefons beraten Sie gerne. Unsere Hotline ist für Sie erreichbar vom

**20.–26. Januar 2010 von 8 – 20 Uhr,
Tel.: (0180) 10 50 500***

(* 3,9 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, ggf. abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen)



Impfungen schützen

Immer wieder hört man, dass Kinder gerade deshalb mehr an Allergien erkranken, weil sie nicht mehr alle Kinderkrankheiten durchmachen, sondern geimpft werden. Tatsächlich gibt es keine Belege dafür, dass Impfungen das Allergierisiko erhöhen, aber klare Hinweise darauf, dass Impfungen das Allergierisiko sogar senken können. Auch im Sinne der Allergieverhütung sollten Eltern also ihre Kinder gemäß der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) impfen lassen.

Zu sauber

Unser moderner Lebensstil scheint mit der Zunahme der Allergien zu tun zu haben. Ein allzu behütetes Aufwachsen in einer hygienisch-sauberen Umgebung führt zu mehr allergischen Krankheiten als beispielsweise eine Kindheit auf einem Bauernhof mit Spielen in Stall, Wiese oder Wäldern. Wer mehrere ältere Geschwister hat oder auch früh eine Kindertagesstätte besucht, bekommt ebenfalls seltener eine Allergie als Kinder ohne viele frühe Kontakte. Dr. Imke Reese meint: „Wir leben quasi in Watte und setzen uns nicht genügend mit der Umwelt auseinander. Dadurch bekommt unser Körper nicht genug Training, um in die normale Richtung zu gehen. Das Immunsystem stürzt sich deshalb auf Sachen, die eigentlich harmlos sind.“ >

FK

Tipps zum Start in die Pollensaison

Ab Februar fliegen wieder die Pollen. In Maßen ist eine Karenz möglich, d.h. der Versuch, sich möglichst wenig den Pollen auszusetzen.

- Urlaub in der Hauptpollenflugzeit machen in Regionen mit wenig Pollen (auf Inseln, am Meer, im Hochgebirge)
- In ländlichen Gebieten am Morgen zwischen 4 und 6 Uhr, wenn die meisten Pollen fliegen, Fenster geschlossen halten. Am besten abends zwischen 19 und 24 Uhr lüften.
- In städtischen Gebieten ist die Pollenkonzentration dagegen zwischen 6 und 8 Uhr am niedrigsten, dort also morgens lüften.
- Pollenfilter in die Lüftungsanlage des Autos einbauen.
- Täglich Staubsaugen (Gerät mit Hepa-Filter)
- Abends vor dem Zubettgehen die Haare waschen, Straßenkleidung außerhalb des Schlafzimmers ablegen, um keine Pollen in das Schlafzimmer einzuschleppen.

www.daab.de