



## Allergien im Säuglingsalter

Unter einer **Allergie** versteht man eine spezifische Reaktion des Immunsystems auf bestimmte, eigentlich harmlose Stoffe aus unserer Umwelt, die dann als Allergene bezeichnet werden. Das Immunsystem reagiert auf diese Stoffe wie auf einen Krankheitserreger. Im Unterschied zur normalen Reaktion, auf etwa Bestandteile eines Krankheitserregers, ist die Reaktion auf ein Allergen jedoch deutlich übersteigert und überschießend. Eine Allergie entsteht normalerweise erst nach wiederholtem Kontakt mit diesen Allergenen (sog. Sensibilisierung), wobei beim ersten Kontakt noch keine Beschwerden auftreten. Grundsätzlich kann jeder Stoff aus der Umwelt zum Allergieauslöser werden. Dabei kann es sich sowohl um Pflanzen (z.B. Gräserpollen), Tierprodukte (z.B. Bienengift), aber auch Metalle (z.B. Nickel) oder Chemikalien (z.B. Konservierungsstoffe) handeln.

Es gibt also unzählige Stoffe in unserer Umwelt und in unserer Nahrung, die Allergien auslösen können. Manchen Kindern tränen die Augen, anderen läuft die Nase, wieder anderen verschlägt es den Atem und bei vielen äußern sich allergische Reaktionen durch gerötete Haut und ständigen Juckreiz. Rund 15% der Säuglinge und Kleinkinder sind in den ersten 3 Lebensjahren von einer Neurodermitis (Fachbegriff: atopische Dermatis) bedroht. Die nächst häufigste **allergische Erkrankung** in diesem Lebensalter ist das Asthma bronchiale. Das Risiko solch eine Allergie zu entwickeln, wird von den allergiekranken Eltern auf ihre Kinder vererbt. So gelten derzeit ein Drittel aller Neugeborenen als allergiegefährdet. Ausgelöst werden Allergien im Säuglingsalter vor allem durch Lebensmittel. Kuhmilch und Hühnerei bilden hier die Spitze des Eisbergs, gefolgt von Weizen und Soja. Doch wie können Eltern ihre Babys schützen?

### Vorbeugen einer Allergie beim Baby

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, die Kleinen mindestens 6 Monate lang voll zu stillen, da die Muttermilch vom winzigen Körper am leichtesten aufzuschlüsseln ist. Trotzdem findet sich auch in der Muttermilch die nicht so sehr verträgliche Kuhmilch, da Sie sie ja selbst zu sich nehmen. Eine Vermeidung der bekannten Lebensmittel, die **Allergien** auslösen können, ist dennoch nicht erforderlich, es sei denn, dass es innerhalb der Familie bereits eine "allergische Vorbelastung" gibt. Studienergebnisse zeigen, dass Kinder, die 4 bis 6 Monate ausschließlich gestillt wurden, nicht nur in den ersten 4 bis 5 Lebensjahren seltener an Lebensmittelallergien erkranken, sondern auch bis zum 17. Lebensjahr weniger an Heuschnupfen und Asthma leiden. In seltenen Fällen (0,5%) können auch voll gestillte Säuglinge eine Allergie gegen Lebensmittel bekommen, die die Mutter gegessen hat. Denn Spuren aller Lebensmittel, so auch deren Allergene, können aus der Nahrung der Mutter in die Milch übergehen.

Auf keinen Fall sollten Sie schon in der Schwangerschaft auf die Lebensmittel verzichten, aus Angst vor Allergien. Denn einerseits können diese geringen Allergenmengen in der Muttermilch auch bewirken, dass sich das Immunsystem des Kindes langsam an das fremde Eiweiß gewöhnt, es tolerieren lernt. Damit später, wenn es diese Lebensmittel einmal selbst isst, der Körper die Stoffe schon kennt und sie auch verträgt. Andererseits besteht die Gefahr, dass Mutter und Kind durch die Diät nicht genug Kalzium, Jod und langkettige, ungesättigte Fettsäuren bekommen, wenn wichtige Lebensmittel, wie Milch und Milchprodukte sowie Fisch gemieden werden. Wenn das Stillen nicht funktioniert, wählen Sie ein Pre Produkt und verwenden Sie dieses das ganze erste Jahr. Die Pre Milch ist der Muttermilch so gut es geht angepasst und kann vom Körper gut aufgeschlüsselt werden. Mit 2er und 3er Milch überfordern Sie den kindlichen Organismus. Auch wenn nicht direkt Probleme auftreten, beeinflussen Sie den Körper nachhaltig negativ. Natürlich hat ein gestilltes Kind (oder mit Pre Nahrung) öfter Hunger, aber das ist in der Natur so vorgesehen und Sie investieren in die Zukunft Ihres Kindes. Bei hoher Allergiegefährdung soll ein HA (hyperallergenes) Produkt verwendet werden.

Immer dann, wenn Sie den Verdacht haben, Ihr Kleines könnte auf irgendeinen Stoff allergisch reagieren, muss ein Arzt konsultiert werden. Nur er kann austesten, auf welchen der zahlreichen möglichen Stoffe das Kleine mit einer Allergie reagiert. Allergische Kinder gehören daher auf jeden Fall in ärztliche Behandlung.

Autor: Redaktion / Katrin

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Bauernhof macht Babys gesund
- ▶ Glutenallergie (Zöliakie)

zum Artikel Allergien im Säuglingsalter