

Kann das Entstehen von Allergien bei Kindern durch besondere Ernährung von Mutter und/oder Kind verhindert werden?

Muttermilch ist die von nationalen und internationalen Fachgesellschaften empfohlene Ernährung für Säuglinge ist und wirkt sich positiv auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus. Aus den wissenschaftlichen Daten lässt sich allerdings nicht ableiten, dass Stillen zu einem geringeren Risiko für Allergien beim Kind führt. Dennoch sollten Mütter in ihrem Stillwunsch bestärkt und unterstützt werden

Hierzu nimmt die neue wissenschaftliche Leitlinie 2022 zur „Primären Prävention von Allergien und Asthma“ wie folgt Stellung:

Stillen

Muttermilch ist die von nationalen und internationalen Fachgesellschaften empfohlene Ernährung für Säuglinge ist und wirkt sich positiv auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus. Aus den wissenschaftlichen Daten lässt sich allerdings nicht ableiten, dass Stillen zu einem geringeren Risiko für Allergien beim Kind führt. Dennoch sollten Mütter in ihrem Stillwunsch bestärkt und unterstützt werden. Ausschließliches Stillen wird für 4-6 Monate empfohlen und auch mit Einführung der Beikost soll weiter Muttermilch gegeben werden.

Kein prophylaktisches Meiden bestimmter Lebensmittel der Mutter während der Stillzeit

Stillende Mütter sollten sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren. Das Meiden bestimmter Lebensmittel während der Stillzeit hat keinen positiven Effekt im Hinblick auf die Entwicklung von Allergien beim Kind. Dies gilt auch für Lebensmittel, die häufig Auslöser von Allergien sind, wie Hühnerei, Kuhmilch oder Fisch ist nicht sinnvoll.

Hypoallergene Ernährung des Kindes bei Muttermilchersatz auch bei „Risikokindern“ nicht empfohlen

Wenn die Ernährung mit Muttermilch nicht gewünscht oder möglich ist, erhält das Kind eine „normale“ Säuglings-Anfangsnahrung. Früher wurde Kindern mit Allergierisiko in diesem Fall eine „hypoallergene“ HA-Nahrung gegeben. Es gibt jedoch bislang keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass die aktuell auf dem Markt erhältlichen HA-Nahrungen zur Verhinderung des Entstehens einer Allergie geeignet sind. Sie werden deshalb nicht empfohlen.

Soja- Hafer- und andere Getreide“milchen“ sind aufgrund ihrer Zusammensetzung kein Ersatz für Muttermilch.

Auch Säuglingsnahrung auf Sojabasis oder sog. „Getreidedrinks“ sind nicht zur Verhinderung einer Allergieentstehung geeignet. Milchersatz auf Soja- oder Getreidebasis können im Rahmen der Beikost gegeben werden, eignen sich aber nicht als ausschließliche Säuglingsnahrung.

Späte Einführung von bestimmten Lebensmitteln nicht sinnvoll

Bei Kindern mit einem erhöhten Risiko für Allergien soll die Beikosteinführung nicht verzögert erfolgen. Im Gegenteil gibt es sogar Hinweise darauf, dass eine frühe Beikosteinführung (ab dem 4. Lebensmonat) in Hinblick auf eine Prävention von Nahrungsmittelallergien positiv wirkt. Inzwischen überholt ist die früher gängige Empfehlung, bestimmte Nahrungsmittel, die als häufige Auslöser von Nahrungsmitteln gelten (zum Beispiel Hühnerei, Kuhmilch oder Erdnuss), nicht oder erst verzögert im Rahmen der Beikost zu geben. Es hat sich gezeigt, dass eine frühe Gabe von potenziellen Allergenen sogar protektiv im Sinne einer Allergieprävention ist. Nur bei Kindern mit schwerem Ekzem sollte vor der Einführung potenter Allergene eine allergologische Diagnostik erfolgen.

Aus der Wissenschaftlichen Arbeitsgruppe Prävention (WAG-Prävention)

Originalpublikation:

https://register.awmf.org/assets/guidelines/061-016l_S3_Allergiepraevention_2022...