

Allergie-Vorbeugung in der Schwangerschaft

Liebe zukünftige Eltern,

Allergien und Asthma haben in den letzten Jahrzehnten deutlich an Häufigkeit zugenommen. Dieser Ratgeber möchte Sie darüber informieren, welche Faktoren das Allergierisiko beeinflussen und was Sie bereits in der Schwangerschaft tun können, um dieses Risiko für Ihr Kind zu senken.

Wovon hängt das Allergierisiko ab?

Das Risiko eines Neugeborenen, an einer Allergie oder Asthma zu erkranken, hängt stark von der Allergiebelastung in seiner Familie ab. Ohne allergische Eltern oder Geschwister liegt das Risiko bei 5 bis 15 Prozent, sind beide Eltern Allergiker, bei über 50 Prozent.

Folgende Umweltfaktoren (sog. westlicher Lebensstil) können das Allergierisiko erhöhen: Früher und intensiver Kontakt mit Allergieauslösern, frühes Zufüttern, mangelnde Stimulation des Immunsystems durch Parasiten und andere Infektionserreger, Tabakrauch, hohe Luftschadstoffkonzentrationen des „westlichen Typs“ mit Stickstoffoxiden (NO_x) und Feinstaub einschließlich ultrafeiner Partikel.

Schützende Faktoren sind Stillen, bäuerlicher Lebensstil mit langzeitlichem Aufenthalt im Stall bereits in der Schwangerschaft (wahrscheinlich durch Stimulation des Immunsystems durch Bakteriengifte) sowie anthroposophischer Lebensstil (Gründe unklar). Schutzimpfungen erhöhen die Allergierate nicht!

Wer sollte vorbeugen?

Möglichst alle Neugeborenen sollten gestillt werden und nicht mit Tabakrauch in Kontakt kommen. Risikofamilien, d. h. wenn die zukünftigen Eltern selbst an Al-

lergien oder Asthma leiden oder bereits ein allergisches Geschwister vorhanden ist, sollten alle unten aufgeführten Maßnahmen umsetzen. Im medizinischen Alltag durchführbare Tests (z. B. Gentests), welche die individuelle Risikoabschätzung für das einzelne Kind verbessern könnten, stehen bisher nicht zur Verfügung.

Maßnahmen in der Schwangerschaft

Umweltfaktoren

Tabakrauch beeinträchtigt das Lungenwachstum und erhöht das Risiko für Allergien, Bronchitis, Asthma und den plötzlichen Kindstod. Das Kind darf schon während der Schwangerschaft keinem Tabakrauch ausgesetzt werden, insbesondere soll die schwangere Mutter nicht rauchen.

Ernährung

Die Schwangere sollte sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren. Für den Nutzen einer allergenarmen Ernährung (z. B. Kuhmilch- oder Hühnereweiß-freie Kost) der Mutter in der Schwangerschaft gibt es keine Hinweise. Da eine Mangelernährung bei der Mutter und dem ungeborenen Kind entstehen kann, muss eindeutig davor abgeraten werden, die Ernährung in der Schwangerschaft einseitig einzuschränken. Für die allgemeine Empfehlung der Einnahme von Probiotika (= Darmbakterien, welche die Darmflora günstig beeinflussen und dadurch das Allergierisiko senken sollen) sind die bisher vorliegenden Forschungsergebnisse noch nicht ausreichend.

Vorbereitung für die Zeit nach der Geburt

Umweltfaktoren

■ Luftschadstoffe: Machen Sie Ihre Woh-

nung schon jetzt zu einer rauchfreien Zone. Es muss alles getan werden, den Luftschadstoffgehalt im Haus und außerhalb des Hauses weiter zu reduzieren.

■ Allergieauslöser: Schaffen Sie keine neuen Fell oder Federn tragenden Haustiere wie Katzen, Hamster oder Vögel an. Das Verbleiben eines bereits vorhandenen Haustieres in der Wohnung ist in Abhängigkeit vom familiären Risiko unter Umständen zu vertreten. Vor allem im Schlafbereich sollte ein für Milben und Schimmelpilze ungünstiges Klima geschaffen werden (z. B. wischbare Böden, regelmäßiges Stoßlüften, waschbares Bettzeug, bei hohem Allergierisiko evtl. milbendichte Matratzenüberzüge, keine Felle ins Bett, Anzahl der Kuschtiere begrenzen, keine Staubfänger wie schwere Vorhänge).

Ernährung

Insbesondere Kinder aus allergiebelasteten Familien sollten 4 bis 6 Monate voll gestillt werden. Informieren Sie sich daher bereits vor der Geburt über das Stillen. Sollte die Milch in den ersten Tagen nicht richtig fließen, darf nur eine Traubenzuckerlösung, kein Kuhmilch- oder Sojapräparat zugefüttert werden! Falls trotz aller Anstrengung ein ausschließliches Stillen nicht möglich ist, sollte bis zum 6. Monat eine sog. Hydrolysatnahrung zugefüttert werden. Besprechen Sie die Art der Hydrolysatnahrung mit Ihrem Kinderarzt.

Das Wichtigste ist trotz Ihrer Sorge jedoch die Freude auf Ihr Kind! Sollte trotz Ihrer vorbeugenden Maßnahmen eine Allergie auftreten, stehen heute gute Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Dr. Peter J. Fischer
Schwäbisch Gmünd