



Eltern- und Kinderinformation

Allergieprävention

Wie kann ich allergischen Erkrankungen vorbeugen?
Welche Möglichkeiten der Prävention gibt es,
wenn schon eine allergische Erkrankung besteht?

Liebe Eltern,

durch Allergien bedingte Krankheiten wie allergischer Schnupfen (Heuschnupfen), Nahrungsmittelallergie, Asthma oder Neurodermitis haben in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Dieser Flyer soll Ihnen Tipps und Informationen zur Vermeidung dieser Erkrankungen geben. Wenn Sie mehr wissen wollen, schauen Sie doch einmal in die „Elternratgeber“ der GPA (www.gpau.de).

Wer sollte vorbeugen?

Kinder, deren Eltern oder Geschwister an den gerade genannten allergischen Erkrankungen leiden, haben ein erhöhtes Risiko, eine dieser Erkrankungen zu entwickeln. Sie werden daher als **Risikokinder** bezeichnet. Die meisten der folgenden Empfehlungen zur Allergievorbereitung gelten jedoch für alle Kinder.

Gibt es verschiedene Ziele für die Allergievorbereitung?

Ja. Die **primäre** Allergieprävention hat das Ziel, die Entwicklung von Allergien und Asthma bei Kindern, die noch nicht unter diesen Erkrankungen leiden, zu vermeiden. Die **sekundäre** Allergieprävention soll verhindern, dass sich bei sensibilisierten Personen (d. h. Personen, welche bereits Allergieantikörper entwickelt haben, aber noch keine allergischen Symptome zeigen) im weiteren Verlauf allergische Symptome entwickeln.

Die **tertiäre** Allergieprävention soll das Fortschreiten einer allergischen Erkrankung verhindern, z. B. den Übergang eines allergischen Schnupfens in ein allergisches Asthma bronchiale. Die neue Leitlinie Allergieprävention gibt vor allem Empfehlungen zur primären Allergieprävention.

Kann man durch Beachtung aller Empfehlungen eine Allergie sicher verhindern?

Nein. Das Risiko eines Kindes, in seinem Leben eine Allergie zu bekommen, liegt neben der genetischen Ausstattung an vielen verschiedenen äußeren Faktoren. In vielen Studien ließ sich aber zeigen, dass man einige entscheidende dieser Umweltfaktoren so beeinflussen kann, dass das Allergie-Risiko für das Kind deutlich sinkt. Mit diesem Ziel wird Eltern geraten, die beschriebenen Empfehlungen zu beachten.

1. Ernährung

- ✓ Ausgewogene, abwechslungsreiche und nährstoffdeckende Ernährung in Schwangerschaft/Stillzeit. Es ist nicht nötig, Lebensmittel zu meiden, auf die viele Menschen allergisch reagieren, wie Fisch, Hühnerei oder Nüsse.
- ✓ 4–6 Monate voll stillen.
- ✓ Falls Stillen nicht oder nicht ausreichend möglich: Säuglingsanfangsnahrung*. Sojanahrung, andere Tiermilchen wie Ziegenmilch oder Getreidedrinks haben keinen Einfluss auf Allergievorbeugung.
- ✓ Beikost beginnen, wenn das Kind volle 4–6 Monate alt ist.
- ✓ Ernährung des Kindes mit Beikost vielfältig gestalten, einschließlich Fisch, bis 200 ml Milch/Naturjoghurt pro Tag, Ei in durcherhitzter (z. B. verbackener) Form; Erdnussgabe individuell mit Kinderärztin/Kinderarzt absprechen.
- ✓ Übergewicht der Schwangeren und des Kindes vermeiden.

2. Nahrungsmittelzusätze

- ✓ Präbiotika und Probiotika sowie Vitaminzusätze für die Schwangere oder das Kind werden nicht empfohlen.

3. Allergen-Exposition / Allergen-Immuntherapie

- ✓ Bei erhöhtem Allergierisiko keine Katze neu anschaffen.
- ✓ Reduktion der Hausstaubmilbenbelastung zur Primärprävention nicht empfohlen, ist jedoch bei nachgewiesener Milbenallergie sinnvoll (tertiäre Prävention).
- ✓ Allergen-Immuntherapie bei allergischem Schnupfen/ allergischer Bindehautentzündung zur Asthmaprävention (tertiäre Prävention).

4. Biodiversität und anderes

- ✓ Aufwachsen auf dem traditionell geführten Bauernhof schützt vor Allergien.
- ✓ Frühe Kindertagesbetreuung hat keinen Einfluss auf die Allergieprävention.
- ✓ Alle Kinder sollen nach STIKO-Empfehlung geimpft werden.

* Eine geprüfte hypoallergene Säuglingsanfangsnahrung zur Allergievorbeugung steht in Deutschland aktuell nicht zur Verfügung.

- ✓ Antibiotikagabe in der Schwangerschaft und in den ersten beiden Lebensjahren kann das Allergie- und Asthmarisiko erhöhen (wenn nötig, sollten Antibiotika aber natürlich gegeben werden).
- ✓ Kein klarer Zusammenhang zwischen der Gabe von Fieber- oder Schmerzmitteln in der Schwangerschaft bzw. beim Kleinkind und dem Allergierisiko.
- ✓ Bei der Entscheidung zu einem Kaiserschnitt berücksichtigen, dass dieser mit einem gering erhöhten Asthmarisiko beim Kind einhergeht.
- ✓ Tägliches Eincremen der gesunden Säuglingshaut mit dem Ziel der primären Prävention von Ekzemen und Allergien wird nicht empfohlen. Sichtbar trockene Haut sollte jedoch täglich eingecremt werden (tertiäre Prävention).

5. Schadstoffe

- ✓ Keine Tabakrauch-Belastung in und nach der Schwangerschaft.
- ✓ Hohe Luftfeuchtigkeit in Innenräumen vermeiden und regelmäßig lüften, um einem Schimmelpilzwachstum vorzubeugen.
- ✓ Exposition gegenüber Innenraumschadstoffen und KFZ-Emissionen geringhalten.



Liebe Kinder,

es gibt Möglichkeiten, sich davor zu schützen, an einer Allergie zu erkranken. Eure Eltern oder euer Kinderarzt oder eure Kinderärztin können euch darüber informieren.



Kann ich selbst noch etwas zum Schutz vor Allergien tun?

Ja. Viele Empfehlungen gelten zwar für die Zeit, in der du ein Baby warst, aber wichtig ist auch: Besprich mit deinen Eltern, die Wohnung regelmäßig zu lüften, um Schimmel zu vermeiden, meide verqualmte Räume, rauche selbst nicht und versuche, verkehrsreichen Straßen und Autoabgasen aus dem Weg zu gehen.



Kann ich damit alle Krankheiten verhindern?

Nein, die Empfehlungen dienen dazu, dass du möglichst nicht an allergischem Schnupfen, Nahrungsmittelallergien, Asthma oder Neurodermitis erkrankst.

Kann ich die Allergien dadurch sicher verhindern?

Nein. Du kannst leider auch erkranken, obwohl du alle Regeln eingehalten hast. Denn es gibt noch andere Faktoren, die für die Krankheitsentstehung bedeutsam sind. Am wichtigsten ist, ob es solche Krankheiten schon in der Familie gibt. Wenn das so ist, bist du ein „Risikokind“. Die Empfehlungen gelten dann für dich ganz besonders, damit eine Allergie möglichst lange verhindert wird.





Kann ich etwas machen, wenn ich schon krank bin?

Ja, es gibt auch Empfehlungen für Kinder, die schon eine solche Erkrankung haben. Frag' bei deiner Kinderärztin oder deinem Kinderarzt nach.

Bekomme ich die Allergie auf jeden Fall, wenn ich die Regeln einmal nicht einhalte?

Nein. Aber je besser du dich an die Empfehlungen halten kannst, desto geringer wird dein Risiko, eine Allergie zu bekommen. Manchmal ist es aber schwierig, sich an alle Regeln zu halten.



Hier können Sie weitere Eltern- und Kinder-Flyer sowie ausführliche Informationen in Elternratgebern direkt auf Ihrem mobilen Endgerät speichern:



Übersicht
aller Flyer



Elternratgeber
Allergieprävention



Weitere
Elternratgeber

Herausgeberin: Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin
Alle Rechte vorbehalten.

Bildnachweis: Titelseite: AdobeStock | yuliapedchenko, S. 4: AdobeStock | galitsin,
S. 5 und S. 6: AdobeStock | blueringmedia

Idee: WAG Prävention / Allergie und Impfen

Text: P. J. Fischer und S. Schmidt

Realisation: iKOMM GmbH, Essen | **Gestaltung:** kipconcept gmbh, Bonn