

Vorbeugung

Allergien und Neurodermitis

Die Neurodermitis (auch atopisches oder endogenes Ekzem genannt) zählt wie Allergien, Heuschnupfen und das allergische Asthma zum atopischen Formenkreis. Unter „Atopie“ versteht man eine gesteigerte Reaktivität des Immunsystems gegenüber harmlosen äußeren Faktoren wie z.B. Hausstaubmilben, bestimmten Nahrungsmitteln oder Gräserpollen. Die Neigung zur Hyperreaktivität des Körpers wird von den Eltern auf die Kinder vererbt. Neben der genetischen Komponente sind allerdings weitere Faktoren an der Entwicklung der Allergien / Neurodermitis beteiligt. Es gibt verschiedene Ansätze die Neurodermitis / Allergien durch präventive Maßnahmen bereits an ihrer Entstehung zu hindern bzw. die Intensität so gering wie möglich zu halten.

Stillen als präventive Maßnahme

Zahlreiche Untersuchungen bestätigen, dass Säuglinge, die in den ersten vier Lebensmonaten ausschließlich gestillt wurden, ein geringes Atopie-Risiko aufweisen. Dies gilt insbesondere für Kinder, deren Eltern bereits an einer atopischen Erkrankung leiden. Aber auch ohne familiäre Vorbelastung lässt sich durch konsequentes Stillen von mindestens vier Monaten das Auftreten dieser Erkrankungen reduzieren. Bei Hochrisikokindern (wenn z.B. beide Eltern von atopischen Erkrankungen betroffen sind) sollte die Mutter eventuell zusätzlich auf bestimmte Nahrungsmittel, die häufig eine Allergie auslösen, verzichten.

Dies ist allerdings nur nach individueller Ernährungsberatung durch einen Arzt durchzuführen. Kann ein Kind mit familiärer Vorbelastung nicht gestillt werden, so wird empfohlen hypoallergene Säuglingsnahrung einzusetzen. Die Inhaltsstoffe dieser Nahrung sind so verändert, dass die Gefahr einer Allergieauslösung sehr gering ist.

Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel?

Neurodermitis kann mit einer Nahrungsmittelallergie in Verbindung stehen. Generell sollten - auch familiär vorbelastete Kinder - allerdings keine speziellen Diätpläne zur Allergieprävention erhalten. Erst wenn eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln (Bestandteilen) nachgewiesen ist, sollten diese konsequent gemieden werden. Oft werden diese Lebensmittel später auch wieder vertragen. Häufige allergieauslösende Nahrungsmittel sind z.B. Hühnerei, Kuhmilch, Nüsse, Weizenmehl, Soja und Fisch. Um eine Mangelernährung auszuschließen, sollten jedoch niemals eigenmächtig Diätpläne erstellt werden.

Milchsäurebakterien als Nahrungsergänzung

Die Darmflora von Allergikern weist gegenüber Gesunden eine geringere Besiedlung mit Milchsäurebakterien auf. Eine gesunde Darmflora ist aber wichtig für ein intaktes Immunsystem. Davon ausgehend verabreichten Wissenschaftler werdenden

Müttern von Risikokindern 4-6 Wochen vor der Geburt und 6 Monate nach der Geburt täglich die Milchsäurebakterien Lactobacillus GG (LGG) in Form von Kapseln. Die Häufigkeit von atopischen Erkrankungen (Neurodermitis) konnte durch diese Maßnahme um Hälfte gesenkt werden. Milchsäurebakterien sind in geringerer Dosierung auch in verschiedenen Joghurts enthalten.

Rauchenexposition

Die kindliche Exposition gegenüber Tabakrauch wird mit vermehrtem Auftreten chronischer Entzündun-



gen der oberen Luftwege, eingeschränkter Lungenfunktion und Asthma in Verbindung gebracht. Neuere Studien untersuchten zudem den Zusammenhang von Hauterkrankungen und Passivrauchexposition. Es zeigte sich, dass das mütterliche Rauchen in der Schwangerschaft und Stillzeit das Risiko für das Auftreten einer Neurodermitis verdoppelte. Eine strikte Meidung der Rauchexposition, auch während der Schwangerschaft, nimmt daher einen besonderen Stellenwert in der Prävention der atopischen Erkrankungen ein.

Haustierhaltung

Die Haltung von Haustieren bei familiär vorbelasteten Kindern wird kontrovers diskutiert. Haustiere sind Träger von Allergenen (Stoffe, die

Juckreiz - Anzeichen für eine Allergie?

eine Allergie erzeugen) und können somit potenzielle Auslöser einer Allergie sein. Der Zusammenhang mit dem Auftreten einer Neurodermitis ist allerdings nur wenig untersucht. Wissenschaftler aus Schottland und Deutschland fanden heraus, dass das Neurodermitis-Risiko vor allem bei Haltung kleiner Nagetiere wie Kaninchen und Meerschweinchen erhöht ist. Auch die Katzenhaltung wird bei Risikokindern nicht empfohlen. Hundeliebhaber müssen

sich dagegen keine Sorgen machen. Hier belegen Daten eine protektive Wirkung auf die Entstehung der Neurodermitis.

Bei Kindern ohne familiäre Vorbelastung besteht weiterhin keine Einschränkung in der Haustierhaltung.

Hausstaubmilben und Schimmelpilze

Bei Risikokindern sollte die Belastung mit Hausstaubmilben möglichst gering

gehalten werden. Hausstaubmilben halten sich bevorzugt in Matratzen, Polstermöbeln und Teppichen auf.

Zur Allergieprävention hat sich vor allem ein milbendichter Überzug der Matratze (sog. Encasing) bewährt. Decken, Kopfkissen sowie Bettwäsche sollten bei 60 Grad Celsius waschbar sein. Auf Staubfänger wie Teppiche, Teppichböden oder schwere Vorhänge sollte

möglichst ganz verzichtet werden oder alternativ alle 6 Monate eine Reinigung mit „Anti-Milbenmitteln“ erfolgen. Auch das Innenraumklima ist von entscheidender Bedeutung. Milben und Schimmelpilze mögen eine hohe Luftfeuchtigkeit von über 70%. Daher empfiehlt es sich alle Räume stets gut zu lüften und trocken zu halten. Auch bei Nichtrisiko-Kindern sollte ein schimmelpilzförderndes Klima vermieden werden.



Dr. Ulrich Klein
Dermatologe
Dermacenter Witten

-----Redaktionstext-----

-----Anzeigenraum-----