

Allergien im Kindesalter

Die Zahl der Kinder, die bereits im Säuglings- und Kleinkindalter unter Nahrungsmittelallergien leiden, ist erstaunlich hoch. Studien weisen darauf hin, dass etwa zwei bis drei Prozent aller Säuglinge im ersten Lebensjahr an einer Kuhmilcheiweißallergie erkranken. Diese Kinder reagieren auf Milch und Milchprodukte mit Erbrechen und Durchfall, Hautekzemen oder Juckreiz. Bei einigen Kindern mit atopischer Dermatitis können Nahrungseiweiße für einen heftigen Krankheitsschub verantwortlich sein.

Die Allergie ist durch Bluttest, Hauttests und spezielle Diäten, bei denen bestimmte Lebensmittel ausgeschlossen werden, nachweisbar. Schon kleinste Mengen eines Lebensmittels können Reaktionen auslösen. Dabei reagieren Allergiker immer auf das in den Lebensmitteln enthaltene Eiweiß.

Die allergischen Reaktionen erfolgen nicht beim ersten, sondern erst nach wiederholtem Kontakt mit dem Lebensmittel. Manchmal können sie auch erst Jahre später plötzlich auftreten. Ebenso gut können die Allergien aber auch wieder verschwinden.

Anders ist es bei sonstigen Unverträglichkeiten (Intoleranzen), zum Beispiel gegen Milchzucker, Fruchtzucker oder Histamin, bei denen der entsprechende

Stoff nicht ausreichend abgebaut oder verstoffwechselt werden kann. Bei einer so genannten Pseudoallergie reagiert der Körper mit meist gleichen Symptomen wie bei einer Allergie auf bestimmte Nahrungsmittel oder darin enthaltene Zusatzstoffe, ohne dass jedoch das Immunsystem beteiligt ist. In diesen Fällen können bereits beim Erstkontakt Reaktionen auftreten. In bis zu 90 Prozent der Fälle sind Grundnahrungsmittel die Auslöser für allergische Reaktionen im Säuglings- und Kleinkindalter. Die Kinder reagieren dabei meist nur auf ein bis zwei unterschiedliche Lebensmittel, Reaktionen auf viele verschiedene Lebensmittel sind sehr selten.

Die wichtigsten Auslöser sind Kuhmilch, Hühnerei, Fisch, Soja, Weizen und Nüsse. Häufig verschwinden diese Allergien aber bis zum Schuleintritt wieder, oder sie werden durch andere abgelöst.

Dicke Quaddeln auf der Haut, rote, geschwollene Schleimhaut im Mund oder entsetzlicher Juckreiz, oft auch noch im Rachen - das sind typische Symptome von allergischen Reaktionen bei Lebensmitteln. In seltenen und schweren Fällen können Nahrungsmittel sogar einen

lebensbedrohlichen Schock auslösen.

Wenn sich der Verdacht einer Nahrungsmittelallergie bestätigt oder eine schwere, nahrungsmittelabhängige

atopische Dermatitis diagnostiziert worden ist, sind in Absprache mit dem Arzt gezielte diätetische Maßnahmen notwendig. Eine solche Diät muss sowohl eine drohende Schädigung der Darmschleimhaut und damit verbundene Folgeerkrankungen abwenden als auch ernährungsbedingte Entwicklungsstörungen verhindern. Eltern allergiegefährdeter Kinder sind oft verunsichert und wissen nicht, wie sie ihren Nachwuchs richtig ernähren sollen. Vor allem bei Säuglingen sind die Bedenken groß. Sie wollen keine Fehler machen, wenn es um die Wahl der Säuglingsmilch geht oder um die Frage, ob sie zuerst Karotte oder doch erst Pastinake zufüttern sollen.

Tatsächlich fangen die Probleme mit dem Essen manchmal an, kaum dass die Kleinen auf der Welt sind. Eine Nahrungsmittelallergie kann sich bereits in den ersten Lebensmonaten entwickeln. Am häufigsten tritt sie im zweiten und dritten Lebensjahr auf, danach sinkt die Häufigkeit wieder.

Kinder leiden häufiger an einer Lebensmittelallergie als Erwachsene. Ist ein Kind bereits an atopischer Dermatitis erkrankt, steigt das Risiko, auch auf bestimmte Lebensmittel allergisch zu reagieren um 30 Prozent. Dass Kinder anfälliger für Lebensmittelallergien sind, liegt an ihrem noch unreifen Verdauungstrakt: Der kindliche Darm kann bestimm-



te Eiweiße in der Nahrung, etwa die der Milch, noch nicht so gut aufspalten. Außerdem ist ihre Darmschleimhaut durchlässiger für größere Eiweißmoleküle, auf die der junge Körper dann allergisch reagieren kann. Eine Sensibilisierung kann zum Beispiel entstehen, wenn ein Baby zu früh Kuhmilch oder Säuglingsmilch auf Kuhmilchbasis zu trinken bekommt. Hingegen überholt ist die Meinung, dass sich Zucker negativ auf das Hautbild auswirkt.

Versteckte Allergene

Falls Eltern Fertigprodukte verwenden, sollten sie unbedingt auf die Zutatenliste achten. Milcheiweiß kann auch anders bezeichnet werden und etwa als „Milchprotein“, „Molke-Eiweiß“ oder „Molkeprotein“ auftreten. Kuhmilch- oder Hühnereiwweiß sind darüber hinaus in zahlreichen, weniger offensichtlichen Produkten enthalten, etwa in Weißbrot, Löffelbiskuit, Butterkeksen, Waffeln, Baby-Gläschen, Bonbons, Schokolade und Schokoriegeln, Fleisch und Wurstwaren, Fisch und anderen Lebensmitteln in Dosen, Kuchen, Kartoffelpüree, Pizza und Tütensuppen.

Tipps

Eltern, die selbst Allergiker sind oder aus entsprechend vorbelasteten Familien stammen, können einer Lebensmittelallergie ihres Kindes vorbeugen, indem sie einige Hinweise beach-

Hilfreiche Ernährungsberatung

Es ist ratsam, sich über Alternativen zu informieren. Wenn ein Kind auf bestimmte Lebensmittel verzichten muss, kann es zu einer Unterversorgung mit bestimmten Stoffen kommen. Hier hilft eine kompetente Ernährungsberatung weiter. In der Praxismgemeinschaft für Dermatologie und Venerologie / Praxisklinik, Dr. Klein / Dr. Harff, führt Uta Jarolewski (Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin) in Zusammenarbeit mit dem Allergologen, Neurodermitis-Trainer und Arzt für Ernährungsmedizin Dr. Ulrich Klein neben Ernährungsberatungen bei Neurodermitis und Nahrungsmittelallergien diese auch bei Akne oder Diabetes durch. Die Kosten für drei Beratungstermine werden von den meisten Krankenkassen übernommen.

ten: Ausschließliches Stillen über mindestens vier Monate und das Zufüttern von Breien, Gläschenkost oder Säuglingsmilch ab dem vierten Monat haben einen schützenden Effekt. Muttermilch enthält nur geringe Spuren allergie-auslösender Eiweiße, und sie fördert die Ausbildung der kindlichen Darmschleimhaut, so dass körperfremde, potenziell allergene Proteine nicht so leicht in den kindlichen Organismus gelangen.

Wenn Eltern neue Lebensmittel in die feste Kost einführen, sollten sie immer

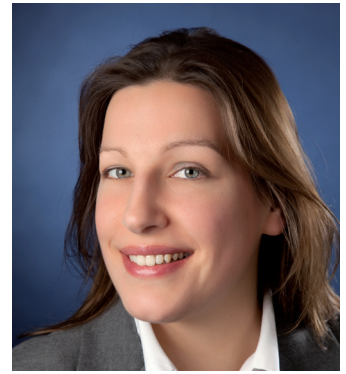
nur eines über einige Tage ausprobieren, etwa eine Woche lang nur Karottenbrei, dann Kartoffelbrei. Treten keine Symptome auf, können sie das nächste Gemüse oder Obst testen. Falls das Kind allergisch auf eines der angebotenen Lebensmittel reagiert, lässt sich leichter einordnen, welches genau die Beschwerden verursacht.

Auf Fisch, Eier und Nüsse die ersten drei Jahre besser verzichten?

Nein. Auch da haben sich die Empfehlungen der Experten gelockert. Bis vor

kurzem hieß es: Kinder aus Allergiker-Familien sollen bis zum Ende des ersten oder sogar dritten Lebensjahres auf Kuhmilch, Soja, Weizen, Fisch, Nüsse und Hühnereiweiß verzichten. Nach den neuen Erkenntnissen der Allergologen können Kuhmilch, Soja und Weizen ab dem zweiten Lebenshalbjahr ruhig auf dem Speiseplan stehen. Denn dann ist die kritische Phase vorbei, in der diese Lebensmittel überdurchschnittlich häufig Allergien auslösen. Also, bitte keine Anti-Allergie-Diät für das Baby. Ruhig Mut: Das

Allergierisiko steigt nicht, wenn das Baby auch mal Fisch in den Brei gemischt bekommt.



Dipl.-Oec. Uta Jarolewski
in der Praxisgemeinschaft
Dr. Klein / Dr. Harff.