

Pressemappe: Agrar-PR

30.11.2021 | 11:43:00 | ID: 31649 | Ressort: [Ernährung](#) | [Medien](#)

## Allergierisiko bei Säuglingen senken: Ernährungsempfehlungen aktualisiert

**Bonn** (Agrar-PR) - *Nahrungsmittelallergien können den Alltag enorm einschränken. Um dem eigenen Kind dieses Schicksal möglichst zu ersparen, können werdende und junge Eltern einiges tun. Fragen bleiben da nicht aus: Sind bestimmte Lebensmittel in der Stillzeit tabu? Was tun, wenn es mit dem Stillen nicht klappt?*

Wie sinnvoll sind Probiotika oder Omega-3-Fettsäuren? Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. hat sich die jetzt aktualisierten Experten-Leitlinien zum Management von Nahrungsmittelallergien angesehen und die wichtigsten Empfehlungen zur Allergievorbereitung zusammengefasst:

### 1. Am besten Stillen

Muttermilch ist für Säuglinge bis zum Ende des vierten Lebensmonats die beste Wahl. Die stillende Mutter darf alles essen, was sie selbst verträgt - auch potenziell allergene Lebensmittel wie Fisch, Ei oder Erdnüsse. Spuren davon in der Muttermilch sind sogar gut fürs kindliche Immunsystem.

### 2. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

Allergiegefährdete Kinder, die nicht gestillt werden, brauchen eine Alternative zu herkömmlicher Säuglingsnahrung. Diese Empfehlung ist jetzt strenger formuliert worden. So genügt es nicht, auf die Bezeichnung "HA" zu achten. In der aktuellen Leitlinie werden nur HA-Nahrungen empfohlen, deren allergievorbereitende Wirkung in klinischen Studien belegt ist. Die bedeutendste Studie dieser Art ist die Allergiestudie GINI.

### 3. Nahrungsmittelzusätze: Es kommt darauf an

Ein gut funktionierendes Darmmikrobiom hilft dem Immunsystem und schützt möglicherweise auch vor Allergien. Pro- oder präbiotische Zusätze konnten eine allergievorbereitende Wirkung bislang nicht belegen und werden daher zu diesem Zweck nicht empfohlen. Dasselbe gilt für Omega-3-Fettsäuren. Als natürliche Entzündungshemmer in der Ernährung geschätzt, bleiben sie einen allergievorbereitenden Effekt schuldig. Eine entsprechende Nahrungsergänzung zur Allergieprävention empfehlen die Experten daher weder für Schwangere und Stillende noch für Säuglinge.

### 4. Vielfalt hilft

Hingegen gibt es Hinweise darauf, dass eine bunte, vielfältige Ernährung im ersten Lebensjahr vor der Entwicklung atopischer Erkrankungen schützt. Dieser Tipp bedeutet auch Entlastung für die Familie, denn mit der Beikost ist beinahe alles erlaubt, was schmeckt. Ein Fitnessstraining fürs Immunsystem bewirken kleine Mengen an allergenen Lebensmitteln wie zum Beispiel Fisch, durchgegartes Ei oder Erdnussbutter.

Weiterführende Informationen unter [www.dha-allergien-vorbeugen.de](http://www.dha-allergien-vorbeugen.de) und in der Broschüre "Allergien vorbeugen - gesunde Entwicklung fördern", gedruckt oder als PDF erhältlich bei: Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn.

Literatur beim Verfasser

Pressekontakt:  
Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.  
c/o MedCom international medical & social communication GmbH  
Dr. Heike Behrbohm  
René-Schickele-Straße 10  
53123 Bonn  
0228 / 308210  
0228 / 3082133  
[behrbohm@dha-allergien.de](mailto:behrbohm@dha-allergien.de)  
[www.dha-allergien-vorbeugen.de](http://www.dha-allergien-vorbeugen.de)  
[www.dha-allergien.de](http://www.dha-allergien.de)



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: [redaktion@agrar-presseportal.de](mailto:redaktion@agrar-presseportal.de) Web: [www.agrar-presseportal.de](http://www.agrar-presseportal.de) >>> [Pressefach](#)