

Foto: galaganov - stock.adobe.com



Vielfalt statt Verzicht

Allergien gegen Lebensmittel früh verhindern

Lebensmittelallergien sind bei Kinder und Jugendlichen weit verbreitet. Ist die Allergie einmal da, hilft nur, bestimmte Nahrungsmittel lebenslang zu meiden. Eltern können bereits im Babyalter vorbeugen. Der Kuhstall spielt dabei eine wichtige Rolle.

Bauchweh nach dem Lieblingseis oder Atemnot nach Erdnussbutter? Eine schreckliche Vorstellung! Für viele Kinder und Jugendliche aber ist das bittere Realität. Nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel reagiert ihr Körper mit Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall, oder auch mit Ausschlag, geschwollenen Augen und sogar Atemnot.

Betroffene Kinder und Eltern empfinden solche Symptome als besonders belastend. Sie betreffen die Grundversorgung unseres Körpers. Schließlich sind Essen und Trinken die Voraussetzung für gesundes Wachstum, körperliche Fitness und geistige Leistungsfähigkeit. Doch was, wenn ausgerechnet Lebensmittel krank machen?



Foto: evkb

„Nahrungsvielfalt im ersten Lebensjahr schützt vor Allergien.“

Eckard Hamelmann

Weltweit reagieren acht Prozent der Kinder und Jugendlichen und zehn Prozent der Erwachsenen auf mindestens ein Nahrungsmittel allergisch. Das zeigt eine Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2023.

160 Lebensmittel können Allergien auslösen

Sehr häufig triggern Milch, Eier, Nüsse, Weizen und Fisch, aber auch Soja und Krustentiere eine Nahrungsmittelallergie. Insgesamt können 160 Lebensmittel Allergien auslösen. Untersuchungen zeigen: Die Zahl betroffener Kinder wächst.

„Sie verträgt keine Milch. Gib ihr erstmal keine mehr“, rät die Schwiegermutter oder Freundin gern, wenn das Kind plötzlich Ausschlag bekommt. Vor solchen Selbstdiagnosen sollte man sich hüten, warnt die Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umwelt-

medizin (GPA). Wer kurzerhand Lebensmittel aus dem Speiseplan streicht, riskiert Nährstoffmangel und damit Mangelerscheinungen wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Konzentrationsprobleme.

„Beobachten Eltern, dass ihr Kind ein Lebensmittel nicht verträgt, sollten sie mit ihm einen Kinderarzt aufsuchen“, betont auch Prof. Dr. Eckard Hamelmann, Direktor der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin am Evangelischen Klinikum Bethel in Bielefeld und Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Allergologie. Je nach Art der Beschwerden überweist er an einen Allergologen oder Gastroenterologen. Dieser führt unter sicheren Bedingungen Tests durch, um die Ursache der Beschwerden zu ermitteln.

Eine klare Diagnose ist wichtig, um festzustellen, ob es sich um eine Nahrungsmittelallergie handelt. Nur so können nötige Maßnahmen eingeleitet werden. „Wird eine Allergie diagnostiziert, müssen auslösende Lebensmittel vermieden werden. Und das ein Leben lang“, bedauert Hamelmann. Der Grund: „Bereits kleinste Mengen des spezifischen Allergens können schwere Reaktionen verursachen – bis hin zu lebensbedrohlichen Atem- und Kreislaufproblemen.“ Bisher gibt es nur gegen Ernussallergie spezielle Therapien, bei denen der Körper mittels sehr kleiner Mengen Erdnuss lernt, weniger stark zu reagieren.

Früh auf Vielfalt setzen und keine Produkte weglassen

Die Genetik spielt eine große Rolle bei der Entstehung. „Leiden Eltern oder Geschwister unter allergischem Asthma, allergischer Rhinitis, Lebensmittelallergien oder Neurodermitis? Zeigt schon das Baby Anzeichen für eine Neurodermitis? Dann sollte der Arzt eine Nahrungsmittelallergie ausschließen“, empfiehlt der Experte. Frühes Eincremen mit spezieller Hautpflege helfe, eine schützende Hautbarriere aufzubauen und Allergien vorzubeugen.

Gibt es in der Familie keine allergischen Erkrankungen und zeigt das betroffene Kind keine Akutreaktionen, können Eltern eine harmlos anmutende Nahrungsmittelunverträglichkeit zunächst über einen gewissen Zeitraum beobachten. Bei kleinen Kindern ist es ganz normal, dass sie manchmal vorübergehend empfindlich auf bestimmte Lebensmittel reagieren, das ist Teil des Entwicklungsprozesses. Um diesen zu fördern plädiert der Kinderallergologe für eine ausgewogene Beikost: „Vielfalt an Nahrungsmitteln im ersten Lebensjahr schützt vor Allergien.“ Besonders wichtig sei das für allergiegefährdete Kinder. „Es geht nicht um ausgefallene Lebensmittel. Das Ziel ist, diese Kinder an die Nahrung heranzuführen, die normalerweise in der Familie gegessen wird“, so Hamelmann.

Müttern empfiehlt er, vier bis fünf Monate lang voll zu stillen und dann zusätzlich mit Beikost,

Foto: Stefano Canello - stock.adobe.com



Schutzfaktor Kuh: Besonders die im Rinderstall vorhandenen speziellen Mikroben sind wichtige Schutzfaktoren. Wer noch im Mutterleib und als Baby viel im Kuhstall war, hat beste Chancen, ohne Allergien groß zu werden.

stall oder über Haustiere mit unzähligen Keimen, Pilzen und Bakterien in Berührung. Auf diese Weise reift das Immunsystem aus und ignoriert später Allergene wie Hausstaub, Pollen und allergieauslösende Nahrungsmittelbestandteile.

Schwangere und Kinder sollten reichlich Tierkontakte haben

„Wichtig ist, dass Kinder, aber auch werdende Mütter regelmäßig mit verschiedenen Mikroben und Allergenen in Berührung kommen. Schwangere dürfen in den Stall und reichlich Tierkontakt haben“, so Hamelmann. „Babys dann früh mit zu den Tieren zu nehmen, mit Haustieren auf dem Boden krabbeln zu lassen und an die Lebensmittelvielfalt zu gewöhnen, ist die beste Prävention.“

Sabrina Werner

die möglichst viele verschiedene und unverarbeitete Lebensmittel umfasst.

Nahrungsmittelallergien sind aber auch bedingt durch bestimmte Lebensbedingungen, so Hamelmann: „Allergien kommen in industrialisierten, städtischen Lebensräu-

men häufiger vor als in ländlichen.“ Studien zeigen, dass Kinder, die auf traditionellen Bauernhöfen mit Viehwirtschaft und vielen Geschwistern groß werden, also in den ersten Lebensmonaten Kontakt zu einer hohen Biodiversität haben, seltener an Allergien erkranken. Sie kommen im Kuh-

Es ist nicht immer eine Allergie – 3 Ursachen für Unverträglichkeit



Toxische Reaktion: Übelkeit, Erbrechen, Durchfall – auf Gifte in Lebensmitteln reagieren fast alle Menschen mit Beschwerden. Der Körper versucht so, die schädlichen Stoffe schnellstmöglich loszuwerden. Gifte

entstehen, wenn Lebensmittel unsachgemäß verarbeitet oder gelagert werden. Sie kommen auch ganz natürlich in Lebensmitteln vor, etwa Solanine in unreifen Kartoffeln.



Malabsorption: Der Darm nimmt Nährstoffe aus der Nahrung nur unzureichend auf, wodurch sie nicht in den Blutkreislauf gelangen. Mögliche Ursachen: beispielsweise eine Schädigung der Darmschleimhaut bei Zöliakie oder eine Fettstoffwechselstörung. Manchmal ist auch ein Enzymmangel verantwortlich: So fehlt bei einer Laktoseintoleranz das

Enzym Laktase. Der Körper reagiert auf Malabsorption mit Durchfall, Blähungen, Mangelerscheinungen und Gewichtsverlust. Oft werden die Ursachen erst spät erkannt, weil die Symptome schleichend auftreten und mit anderen Erkrankungen verwechselt werden.



Nahrungsmittelallergie: Das Immunsystem reagiert auf Proteine des Nahrungsmittels. Experten unterscheiden zwischen Soforttyp-Reaktionen und Spätreaktionen. Bei Soforttyp-Reaktionen genügen oft schon kleinste Spuren des Allergens;

Nach 10-30 Minuten treten meist schwere Symptome auf, besteht die Gefahr eines lebensbedrohlichen allergischen Schocks. Bei Spätreaktionen kommt es nach 4-6 Stunden zu meist harmloseren Anzeichen, z.B. Ekzemen oder Durchfall.