

## Dürfen Kinder Erdbeeren essen?



**Erdbeeren sind süss und saftig, Babys und Kleinkinder essen sie besonders gern. Was aber, wenn bei einem Kind plötzlich Mund und Rachen anschwellen, auf den Lippen Bläschen auftreten oder der Popo rot wird?**

Diese körperliche Reaktion auf Erdbeeren, aber auch Aprikosen, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren und Äpfel wird als Pseudoallergie bezeichnet. «Pseudo» deshalb, weil im Gegensatz zu einer echten Allergie das Immunsystem nicht beteiligt ist. Es gibt ganz verschiedene Stoffe, die solche pseudo-allergischen Reaktionen hervorrufen können. Bei der Erdbeere sind es die Salicylate.

Die Beschwerden sind mengenabhängig; die noch gut verträgliche Menge kann man durch vorsichtiges Ausprobieren herausfinden.

### **Ab wann dürfen Babys Erdbeeren essen?**

Ab dem zweiten Lebenshalbjahr darf rohes Obst als Zutat für den Brei verwendet werden. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund FKE empfiehlt frische Früchte der Jahreszeit, die fein gerieben oder zerdrückt verwendet werden. Sind Apfel und Birne in roher Form für das Kind gut verträglich, darf es auch die erste Erdbeere probieren. Es empfiehlt sich, erst nur mit einer kleinen Erdbeere zu beginnen und die Reaktion des Kindes zu beobachten.

Nach ein paar beschwerdefreien Tagen kann die Menge langsam schrittweise erhöht werden. Bei empfindlichen Kindern ist es sinnvoll, neue Obst- und Beerensorten zunächst gekocht anzubieten, denn die Allergene des rohen Obstes werden beim Kochen grösstenteils zerstört. So ist es möglich, dass ein Kind auf rohe Erdbeeren reagiert, gekochte Erdbeeren aber gut verträgt.



### **Hilfe bei Ernährungsfragen**

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung allgemein? Nutzen Sie das Ratgeber-telefon von Swissmilk oder schreiben Sie eine E-Mail: 031 359 57 58, [ernaehrungsberatung@swissmilk.ch](mailto:ernaehrungsberatung@swissmilk.ch)