

## Allergie-Prävention – Paradigmenwechsel bei den Empfehlungen für die Ernährung

Imke Reese, Ernährungsberatung und –therapie Allergologie, München

Über Jahrzehnte war die Allergieprävention vom Ansatz der Meidung geprägt. Das hatte weitreichende Konsequenzen für Mutter und Kind. Denn gemieden wurden vor allem die typischen Auslöser kleinkindlicher Nahrungsmittelallergien (Milch, Ei, Weizen, Soja) sowie persistente Allergene (Nüsse, Erdnüsse, Fisch). Darüber hinaus legt die aktuelle Datenlage nahe, dass ein solches Vorgehen dem Körper offenbar die Möglichkeit nimmt, sich aktiv mit der Umwelt – einschliesslich der Ernährung – auseinander zu setzen und Toleranz auszubilden. Die aktuellen Empfehlungen der S3 Leitlinie Allergieprävention 2009 stellen nicht mehr die Meidung potentieller Allergene in den Vordergrund, sondern schaffen die Grundlage, Toleranzentwicklung frühzeitig zu fördern. Folglich werden auch keine einschneidenden allergenarmen Diäten für Mutter und Kind mehr empfohlen. Da nur für wenige Nahrungsmittel die Datenlage für eine Aussage zum optimalen Einführungszeitraum ausreichend ist, wird bisher auch nur für diese Lebensmittel eine konkrete Empfehlung ausgesprochen. Das bewusste Herausögern der Beikost auf das zweite Lebenshalbjahr wird allerdings nicht mehr empfohlen. Nach den ersten vier Monaten Vollstillzeit bzw. reiner Flaschenernährung beginnen die meisten Kinder, sich für Ihre Umwelt zu interessieren. Dieses Kennenlernen darf auch im Hinblick auf die Ernährung stattfinden. Überträgt man die Erkenntnisse der letzten Jahre aus dem Bereich der Zöliakie-Prävention, lernt das Immunsystem gerade in dieser Zeit besonders gut, dass Ernährung für den Körper harmlos ist und nicht, wie es bei Allergien der Fall ist, abgewehrt werden muss. Dabei ist es offenbar sinnvoll, während der Einführung der Beikost weiter zu stillen.

Kontakt:

Dr. Imke Reese

Ernährungsberatung und –therapie

Schwerpunkt Allergologie

Ansprengerstr. 19

D-80803 München

Telefon 0049 89 339 957 32

info@ernaehrung-allergologie.de



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk  
Public Relations, Kompetenzzentrum Milch  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)

