

Tipps zur Allergievorbeugung bei Schwangerschaft und Stillzeit*

- Allergierisiko einschätzen: Leiden Eltern und/oder Geschwister und/oder Kinder an Heuschnupfen, Asthma und/oder Neurodermitis, ist das Risiko deutlich erhöht, dass die eigenen Kinder eine Veranlagung für allergische Erkrankungen haben.
 - In der Schwangerschaft keine Haustiere anschaffen. Eventuell eine „Schleuse“ einrichten, damit keine Tierhaare in die Wohnung, insbesondere nicht in das Schlafzimmer gelangen. Dies gilt auch für die Kleidung, die mit Tieren in Kontakt kommt.
 - Staubfängerreduktion im Schlaf- und Kinderzimmer (keine „Kuscheltierlandschaften“, Setzkästen, Kunstblumen usw.).
 - Nicht Rauchen! Dies gilt besonders während der Schwangerschaft und Stillzeit und zwar für beide Elternteile.
 - Keine Luftbefeuchter wegen eines möglichen Schimmelpilzwachstums.
 - Während der Schwangerschaft und Stillzeit ausgewogen und vitaminreich ernähren. Vorteil einer allergenarmen Diät der Mutter ist noch nicht bewiesen.
 - 4–6 Monate ausschließlich Stillen. Kein Zufüttern herkömmlicher Säuglingsnahrung auf Kuhmilch- oder Sojabasis (auch nicht auf den Entbindungsstationen!).
 - Wenn nicht gestillt werden kann, sollten bei erhöhtem Allergierisiko in der Familie stark hydrolysierte Säuglingsnahrungen gefüttert werden [Nutramigen (Mead Johnson), Pregomin (Milupa), Alfaré (Nestlé)]. Diese Nahrung ist jeweils nur über Apotheken zu beziehen.
 - Beikost möglichst erst ab dem 6. Lebensmonat schrittweise einführen. Fisch, Nüsse, Ei und Soja sollten nicht während der ersten 12 Lebensmonate gegeben werden; Milch und Milchprodukte, Weizen, Dinkel, Hafer und Roggen nicht in den ersten 10 Lebensmonaten. Alternativ als Getreide Reis (Reisflocken, Reiswaffeln) und Mais (Humana Grießbrei ohne Milch, Maisgrieß).
 - Neue Lebensmittel nur einzeln und mit Abstand von einigen Tagen in den Speiseplan einführen.
 - Bei Fertigprodukten stets genau auf die Zutatenliste achten – im Zweifelsfall fragen Sie zunächst Ihren Arzt.
 - Zurückhaltung auch bei Zitrusfrüchten und konzentrierten Fruchtsäften.
 - Altersgerechte Ernährung für Kinder (beispielsweise keine Kiwi im 1. Lebensjahr!).
 - Routineimpfungen durchführen.
- * In diesem Bereich ist die Forschung noch nicht abschließend zu einheitlichen Ergebnissen gelangt. Die hier aufgeführten Empfehlungen representieren die „herrschende Meinung“ in der Literatur und basieren auf umfangreichen eigenen Erfahrungen.

Praxisstempel

■ Notizen