

Neues zum Thema Allergieprävention

Die Möglichkeiten der Prävention von Allergien bereits in der Schwangerschaft und im Säuglingsalter wird seit Jahren immer wieder neu diskutiert. Vor allem im Bereich der diätetischen Prävention reichten die bisherigen Empfehlungen von Allergenkarenz bereits durch die Mutter, Stillen über vier Monate hinaus bis hin zu hypoallergenen Kostformen für Säuglinge im Beikostalter. Konkrete Angaben zur Höhe der wünschenswerten Zufuhr mit präventiver Wirkung fehlten lange. Die aktuelle Studienlage zeigt verschiedene gesicherte Aspekte, die das Allergierisiko senken können:

- **Rauchfreie Umgebung**
- **Keine spezielle Diät für Mutter und Baby** (gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, die kein Lebensmittel vorbeugend auslässt.)
- **Wenn möglich Stillen**
Zufüttern kuhmilchbasierter Formelnahrung (Ersatznahrung) in den ersten Lebenstagen möglichst vermeiden, alternativ: hydrolysierte Säuglingsnahrung (HA-Nahrung) mit Wirksamkeitsnachweis.
- **Haustiere – Abschaffung wird nicht mehr empfohlen** (gezielte Anschaffung bei Allergierisiko vermeiden)
- **gutes Klima im Innenraum**
- **erhöhtes Körpergewicht bei Kindern verhindern**
Ernährung mit niedriger Energiedichte, aber möglichst langanhaltender Sättigung, ausreichend Bewegung.
- **Schutzimpfungen durchführen**
Impfungen sind kein Risikofaktor für Allergien.

Stillen und Beikost

Zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat beginnt die Einführung von Beikost: Der Zeitpunkt ist stark davon abhängig, wann der Säugling bereit ist, festere Kost zu sich zu nehmen. Es ist nicht sinnvoll, die Beikost deutlich später einzuführen, um Allergien vorzubeugen. Vielmehr ist es wichtig, dass das Darm-Immunsystem durch die Konfrontation mit einer steigenden Vielfalt von Nahrungsmitteln trainiert wird und lernt und damit die Grundlage für eine funktionierende Immunantwort gelegt wird.

Lange Zeit wurde geraten, die Beikost sehr langsam aufzubauen, um eine Überforderung des Immunsystems zu vermeiden. Inzwischen wird zu einer vielseitigen Gestaltung der Ernährung auf Basis der geltenden Empfehlungen für die Säuglingsernährung geraten. So wird der Säugling von der milchbasierten Trinknahrung (Muttermilch/ Säuglingsanfangsnahrung) auf eine gemüsebetonte und vielseitige Ernährung umgestellt, wie sie auch für die Schwangere empfohlen wird.

Weiter diskutiert wird jedoch der ideale Zeitpunkt für die Einführung häufiger Auslöser kindlicher Nahrungsmittelallergene wie zum Beispiel Hühner, Schalenfrüchte oder Erdnuss.



Abbildung: Der erste Brei – vorgekaut zur Allergievorbereitung als Futterkuss (Foto: ©Torsten Mangner/flickr.com)

Futterkuss – Neues Projekt zur Allergieprävention

Ein neues, durch das Ernährungs- und Landwirtschaftsministerium (BMEL) gefördertes Verbundprojekt nennt sich *Solids-by-Kiss*. Es beschäftigt sich mit dem Einfluss einer bestimmten Ernährungsweise bei Säuglingen mit erhöhtem Risiko für eine Allergieentwicklung.

Hierbei greift man auf eine alte, traditionelle Ernährungsweise als Beikost-Einführung zurück, die noch heute von Naturvölkern zum Beispiel in Ghana oder Zentralasien angewendet wird. Bei diesen Völkern ist die Prävalenz von Allergien deutlich geringer.

Der Begriff „Futterkuss“ beschreibt folgenden Vorgang: Die Mutter kaut die entsprechende Nahrung vor und gibt dem Säugling den mit dem mütterlichen Speichel vermengten Brei. Dabei werden mögliche Allergieauslöser in der Nahrung, aber auch das

mütterliche Mikrobiom des Mundes an das Kind weitergegeben. Im Mittelpunkt des klinischen Projektteils stehen die dadurch bedingten Veränderungen insbesondere auf die Zusammensetzung der Mund- oder Darmflora.

Allergenhaltiges Test-Gebäck

Im Rahmen des Projekts wird zusätzlich für diese gezielte Beikost-Einführung ein Gebäck entwickelt, das die „typischen Nahrungsmittelallergene im Kindesalter“ Kuhmilch, Hühner, Haselnuss und Erdnuss enthält.

So können die Allergene schrittweise in sich steigenden Mengen per Futterkuss an den Säugling weitergegeben werden.

Studie zur Allergieprävention bei Säuglingen: Junge Familien im Raum Frankfurt und Berlin gesucht

Ihr Kind ist zwischen vier und acht Monaten alt, hat ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Allergie (mindestens ein Elternteil oder Geschwisterkind hat eine allergische Erkrankung) und Sie möchten mit der Beikost beginnen?

Ob Sie die Beikost dabei „ganz klassisch“ einführen, oder mittels einer traditionellen Ernährungsweise, dem Futterkuss, entscheiden Sie selbst. Beim Futterkuss erhält Ihr Kind ein von Ihnen vorgekauhtes zuckerfreies Zwieback-ähnliches Gebäck, welches geringe Mengen der häufigsten Nahrungsmittelallergene enthält. In der Studie werden insbesondere Veränderungen der bakteriellen Besiedelung des Magen-Darm-Traktes und der Haut, sowie die Entwicklung von Allergien vor und nach der Beikosteinführung untersucht.

Wenn Sie Interesse an der Studienteilnahme haben, gibt es hier weitere Informationen:

Frankfurt (und Umgebung)

Studienambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, des Universitätsklinikums Frankfurt, Tel.: 069-6301-83021, Email: KKJM-Allergiepraeventionsstudien@kgu.de

Berlin (und Umgebung)

Kinderallergologisches Studienzentrum der Charité - Universitätsmedizin Berlin, Tel.: 030-450-516467, Email: futterkuss-studie@charite.de

Literatur:

DAAB e.V.: Solids by kiss. <https://www.daab.de/forschung/solids-by-kiss/?fbclid=IwAR0DjeBcxdkRZ-rP852gP20eeAqIX7YJXP4-jM77ye9uNbeO-BRmgREToH90>

Kopp MV et al.: S3-Leitlinie Allergieprävention, Stand November 2022, https://register.awmf.org/assets/guidelines/061-0161_S3_Allergiepraevention_2022-11.pdf