

# Gesund ernährte Kleinkinder mit Neur

Für Wachstum und Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern ist eine ausgewogene, dem Alter entsprechende Ernährung mit Zufuhr von genügend Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen wichtig. Ausgedehnte Auslassdiäten beinhalten das Risiko einer Gedeihstörung und sollten deshalb vermieden werden. Was sollte bei Kindern mit Neurodermitis und Nahrungsmittelallergien speziell beachtet werden?



Foto: Dr. med. p. Eng, Aarau

*Kuhmilch, ...*

Die atopische Dermatitis (Neurodermitis) kommt am häufigsten in den ersten drei Lebensjahren vor. Der Verlauf kann aber durch verschiedene Umweltfaktoren beeinflusst werden. Dabei können einzelne Allergene eine Ekzem auslösende oder verstärkende Funktion einnehmen. Im Säuglings- und Kleinkindesalter sind dies vor allem Nahrungsmittelallergene. Zirka 30% aller Kleinkinder mit Neurodermitis reagieren auf die Einnahme gewisser Nahrungsmittel mit einer allergischen Reaktion. Das Vermeiden dieser Nahrungsmittelallergene hat bei den betroffenen Patienten einen günstigen Einfluss auf den Verlauf des Ekzems. Mit zunehmendem Alter treten Nahrungsmittelallergene als Auslöser in den Hintergrund. Im Schulalter sind es noch weniger als 10%.

## **Problematische Nahrungsmittel**

Hühnerei, Kuhmilch, Erdnuss und Haselnuss sind die häufigsten Nahrungsmittel, die in der Schweiz bei Kindern zu Problemen führen können. Die Rolle dieser Nahrungsmittel bezüglich Ursache und Verlauf der Neurodermitis ist aber nicht vollständig geklärt. Das Weglassen kann in einzelnen Fällen aber den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen.

Neben den erwähnten Nahrungsmittelallergenen können auch säurehaltige Nahrungsmittel und Säfte Stoffe enthalten, die zu einer Verschlimmerung des Ekzems führen können.

## **Wie vorgehen?**

Bestehen deutliche und anhaltende Beschwerden von Seiten der Neurodermitis oder ergeben sich Hinweise für eine Verstärkung des Ekzems nach Zufuhr gewisser Nahrungsmittel, wird eine allergologische Abklärung empfohlen. Die Abklärung erfolgt mittels Hauttest oder Nachweis von IgE-Antikörpern gegen einzelne Allergene im Blut. Andere Methoden werden nicht empfohlen.

Besteht der Nachweis einer positiven Hautreaktion oder erhöhter Antikörper auf gewisse Substanzen, muss der Zusammenhang zwischen Einnahme des entsprechenden Nahrungsmittels und Auslösung allergischer Symptome nachgewiesen sein, bevor die Empfehlung einer Auslassdiät gemacht wird.

Bei vielen Patienten haben nämlich die nachgewiesenen Sensibilisierungen gar keinen Einfluss auf den Verlauf der Neurodermitis. In unklaren Fällen kann eine Provokationstestung diesbezüglich Klarheit schaffen. Solche Testungen werden in spezialisierten Kliniken oder Praxen durchgeführt.

## **Gefahr einer unnötigen Auslassdiät**

Kleinkinder benötigen im Vergleich zu Erwachsenen mehr Proteine, gezielt Vitamine und Spurenelemente. Viele besorgte Eltern führen bei ihren Kindern eine Auslassdiät durch, welche auf Vermutungen basiert. Dabei werden oft wichtige Grundnahrungsmittel weggelassen oder ersetzt durch nicht gleichwertige Substanzen, mit dem Risiko einer Fehl- oder Mangelernährung. Als Beispiel sei hier die Kuhmilch erwähnt,

die häufig durch die Reismilch oder Mandelmilch ersetzt wird. Diese enthalten jedoch kein Calcium, sind mangelhaft adaptiert und haben nicht den Proteingehalt einer Kuhmilch. In solchen Situationen ist eine fachliche Unterstützung durch eine Ernährungsberaterin oder einen Ernährungsberater angezeigt.

## **Beratung ist wichtig**

Ist der Zusammenhang zwischen nachgewiesener Sensibilisierung und Auslösung allergischer Symptome nachgewiesen, soll das Nahrungsmittel für eine limitierte Zeit weggelassen werden. Individuelle Auslassdiäten bei Kleinkindern sollen in Zusammenarbeit mit einer Ernährungsberatung erfolgen. ErnährungsberaterInnen geben Ratschläge und wissen, in welchen Nahrungsmitteln die Substanzen vorkommen, welche es zu meiden gilt. Eine Aufgabe der ErnährungsberaterInnen besteht darin, sicherzustellen, dass das Kleinkind genügend Kalorien, Eiweiss, Fett und Zusatzstoffe erhält als Voraussetzung für gutes Wachstum und Gedeihen. Eventuell müssen gewisse Substanzen, die weggelassen werden, durch andere ersetzt werden. Die Mehrzahl der Nahrungsmittelallergien, insbesondere auf Kuhmilch und Hühnerei, wachsen sich aus, in der Regel bis zirka dreijährig. Wichtig ist deshalb eine wiederholte Überprüfung der Auslassdiät mit Frage nach Wiedereinführung der entsprechenden Nahrungsmittel.

*... Erdnüsse, ...*



Quelle: aha!

# Neurodermitis – auch im Winter



... Eier ...

## Probiotika

Der Begriff Probiotika (griech: «für das Leben») ist nicht neu. Bereits in den 60er Jahren wurden Probiotika in der Nutztierhaltung sowie in der Therapie des Menschen bei pathologisch veränderter Darmflora eingesetzt. Bei einem heutigen Probiotikum steht primär die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens im Vordergrund. Nach der Definition von FULLER (1998) sind Probiotika «lebende mikrobielle Lebensmittelzutaten, welche die Gesundheit des Wirtsorganismus positiv beeinflussen, indem sie das Gleichgewicht der intestinalen Mikroorganismen verbessern». Lactobazillus- und Bifidusbakterien sind die bekanntesten Vertreter dieser Probiotika. Sie sollen durch eine Optimierung der Magendarmflora das menschliche Immunsystem günstig beeinflussen. Probiotika sind auch für Säuglinge und Kleinkinder problemlos zu verabreichen und sicher. Als Nebenwirkung werden lediglich die Stühle etwas weicher.

Beobachtungen in Skandinavien weisen darauf hin, dass Kinder, welche

zu einem späteren Zeitpunkt eine atopische Dermatitis entwickeln, in den ersten Lebenswochen weniger dieser Lactobazillus- und Bifidusbakterien im Magendarmkanal aufweisen als Kinder ohne spätere Hautprobleme. In einer finnischen Studie ergaben sich Hinweise dafür, dass Kinder, deren Mütter kurz vor der Geburt und während der Stillzeit Lactobazillus-enthaltende Nahrungsmittel einnahmen, weniger häufig eine atopische Dermatitis entwickelten als Kinder einer Vergleichsgruppe, welche ohne diese Zusätze ernährt wurden. Allerdings hatten am Ende der Beobachtungszeit beide Gruppen gleich häufig Sensibilisierung auf Nahrungsmittelallergene entwickelt.

Damit bestehen bisher noch keine Beweise für einen allergiepräventiven Effekt der Probiotika. Sie scheinen durch eine antientzündliche Wirkung den Verlauf der Neurodermitis aber günstig beeinflussen zu können. Diese Beobachtungen sind zweifellos interessant. Es sind aber noch zu viele Fragen offen, die durch grössere Studien beantwortet werden müssen, bevor allgemeine Empfehlungen betreffend Probiotika in der Schwangerschaft oder in der Ernährung von Säuglingen gemacht werden können.

## Gut genährt durch den Winter

Wichtig ist, auf eine regelmässige und abwechslungsreiche Ernährung zu achten, besonders auch im Winter. Täglich gehören Gemüse und Obst auf den Speiseplan. Dem saisongerechten Angebot ist sicher Vorzug zu geben, um damit eine bessere Vitaminzufuhr zu sichern.

Abwechslungsreich bedeutet aber nicht, jeden Tag ein anderes Gemüse oder Obst zu verabreichen, sondern vielmehr den Speiseplan vielfältig und interessant zu gestalten. Dabei können



... und Haselnüsse gehören zu den häufigsten Nahrungsmitteln, die in der Schweiz bei Kindern zu Problemen führen können.

Vollkornprodukte und Kartoffeln eine wichtige Quelle von Vitaminen und Mineralstoffen sein, die das Immunsystem auch in der Erkältungssaison unterstützen.

■ Dr. med. Peter A. Eng,  
Pädiatrische Pneumologie und  
Allergologie, Aarau/Luzern



■ Monique Mura Knüsel,  
dipl. Ernährungsberaterin HF,  
Nahrungsmittelallergie-  
Sprechstunde, Kinderklinik Aarau



Themen wie Ernährung, Essen, Nahrungsmittelallergien, aber auch Hautpflege und psychologische Aspekte werden in den Neurodermitis-Elternschulungen von aha! vermittelt. Anmeldung für die Schulungen von 2008 sind zu erfahren über Tel. 031 359 90 00 oder [www.ahaswiss.ch/Schulungen](http://www.ahaswiss.ch/Schulungen)