

## Die Weilheimer Kinder- und Jugendärzte

Fachärztliche Gemeinschaftspraxis  
für Kinder – und Jugendmedizin  
Allergologie – Naturheilverfahren



### Information Nahrungsaufbau bei Allergiegefährdung

Kinder deren Eltern oder Geschwister an atopischen Erkrankungen (z.B. Asthma, Neurodermitis, Nahrungsmittelallergien, Allergie auf Pollen, Tiere oder Hausstaubmilben) leiden, haben ein erhöhtes Risiko, Nahrungsmittelallergien und Neurodermitis zu entwickeln. Von den früheren Empfehlungen zu einem vorsichtigen Nahrungsaufbau ist man in den aktuellen Leitlinien abgekommen. Kinder allerdings, deren Mutter bereits eine Neurodermitis oder eine Nahrungsmittelallergie hat, sind nach unserer Erfahrung besonders gefährdet.

Diese Empfehlungen können nach den derzeitigen Leitlinien dazu beitragen, das Risiko für eine Allergieentwicklung bei Ihrem Kind zu verringern:

- möglichst **4 Monate voll stillen**
- oder wenn **Zufütterung in ersten 4 (-6) Monaten** notwendig, nur **HA** (hypoallergene) Nahrung, beste Ergebnisse für Beba-HA
- keine Sojamilch, keine Ziegenmilch alternativ
- **Beikost** erst **ab dem 5. Lebensmonat** (wenn Kind 4 Monate alt ist)
- Beginn Mittag Mahlzeit schrittweise mit **Karotte-Kartoffel- Fleisch** (Rind, Lamm), später Ergänzung mit **Brokkoli, Zucchini** oder **Kürbis**
- Getreide-Milchbrei ab 6. Monat, aufgekochte Vollmilch und zunächst **Reis** oder **Hafer**, später **Weizen/ Dinkel** (aber ab 4. Mo als Kekes)
- Früchte-Getreidebrei mit zunächst **Apfel** oder **Birne**, später **Banane** oder **Pfirsich** ab 7. Monat als Zwischenmahlzeit .
- Fisch ab 5. Lebensmonat (*wenn keine mütterliche Fischallergie*)
- keine Gewürze, nur Salz, Bio-Rapsöl,
- Hühnerei ab 5. Monat (zunächst nur hoch erhitzt verarbeitet )
- Soja möglichst nur in geringen Mengen ab 7. Monat
- Ganze Erdnüsse/ Nüsse im 1. Lebensjahr meiden ( Aspirationsgefahr), verarbeitet ab dem 7. Monat
- Keine neuen Nahrungsmittel bei oder direkt nach Durchfall
- normale nicht erhitze Trinkmilch und Honig ab 1. Geburtstag

Allergien auf die o.g. Nahrungsmittel sind selten, aber kommen vor! Bei Reaktion auf Nahrungsmittel oder Verdacht Abklärung beim Kinderarzt. Außerdem gilt absolut **rauchfreie** Umgebung, **keine Felltiere** (außer Hund) halten, **keine Schimmelpilzbelastung**, empfohlene **Impfungen** durchführen lassen.