

Vorbeugen von Nahrungsmittelallergien

Tipps zur Beikosteinführung, insbesondere bei
Kindern mit atopischer Dermatitis





Vorbeugen von Nahrungsmittelallergien

Tipps zur Beikosteinführung, insbesondere bei Kindern mit atopischer Dermatitis

Die Einführung von Beikost ist ein entscheidender Schritt in der Ernährung von Säuglingen, der die bedarfsgerechte Nährstoffzufuhr unterstützt. Nahrungsmittelallergien betreffen etwa zwei bis drei Prozent aller Kinder und manifestieren sich meist im ersten bis dritten Lebensjahr. Gehäuft treten sie bei Kindern mit atopischer Dermatitis auf. Eine frühe Beikosteinführung mit anschliessend regelmässigem Verzehr kann das Risiko von Nahrungsmittelallergien reduzieren.

Die folgenden Tipps sollen helfen, die Entwicklung von Nahrungsmittelallergien zu minimieren und gleichzeitig eine gesunde Ernährung im Kindesalter zu fördern.

- Bis zum Alter von vier Monaten sollten Säuglinge ausschliesslich gestillt oder mit Säuglingsmilch ernährt werden. Anschliessend wird die schrittweise Einführung von Beikost empfohlen, um den Nährstoffbedarf Ihres Kindes zu decken.
- Versuchen Sie, den Kontakt von Nahrungsmitteln mit der Haut möglichst zu vermeiden. Waschen Sie Ihre Hände gut, bevor Sie Ihre Kinder eincremen.
- Die Einführung von Beikost ist je nach Entwicklung und Interesse Ihres Kindes ab dem Alter von vier bis sechs Monaten möglich. Insbesondere Nahrungsmittel, die Ihre Familie regelmässig konsumiert, sollten Sie frühzeitig mit der Beikost einführen.
- Integrieren Sie die in der Schweiz häufigsten Allergene früh in die Ernährung Ihres Kindes. Dazu zählen Eier (im ersten Lebensjahr nur gekocht oder gebacken), Weizen, Nüsse, Erdnüsse, Fisch und Sesam. Verabreichen Sie Nüsse oder Erdnüsse nur in altersgerechter Form, also gemahlen oder als Mus.
- Geben Sie Ihrem Kind neue Nahrungsmittel erstmals einzeln und zu Hause.
- Nach der Einführung neuer Nahrungsmittel sollten Sie Ihrem Kind diese regelmässig, am besten mehrmals pro Woche, und in relevanter Menge (nicht nur Spuren) geben.
- Bei der Einführung neuer Nahrungsmittel können allergische Reaktionen wie Hautausschlag, Schwellungen, Erbrechen, Durchfall oder selten Atemprobleme auftreten. Meist fallen diese Reaktionen bei der ersten Gabe und im Säuglingsalter mild aus.
- Bei Auftreten von allergischen Reaktionen sollten Sie diese zeitnah allergologisch abklären lassen, damit Allergien adäquat und zielgerichtet behandelt werden können. Zudem sollten Sie in diesem Kontext das weitere Vorgehen der Beikosteinführung besprechen.



UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL
ZÜRICH

| *Das Spital der
Eleonorenstiftung*

Universitäts-Kinderspital Zürich
Lenggstrasse 30
CH-8008 Zürich

www.kispi.uzh.ch
Telefon +41 44 249 49 49