

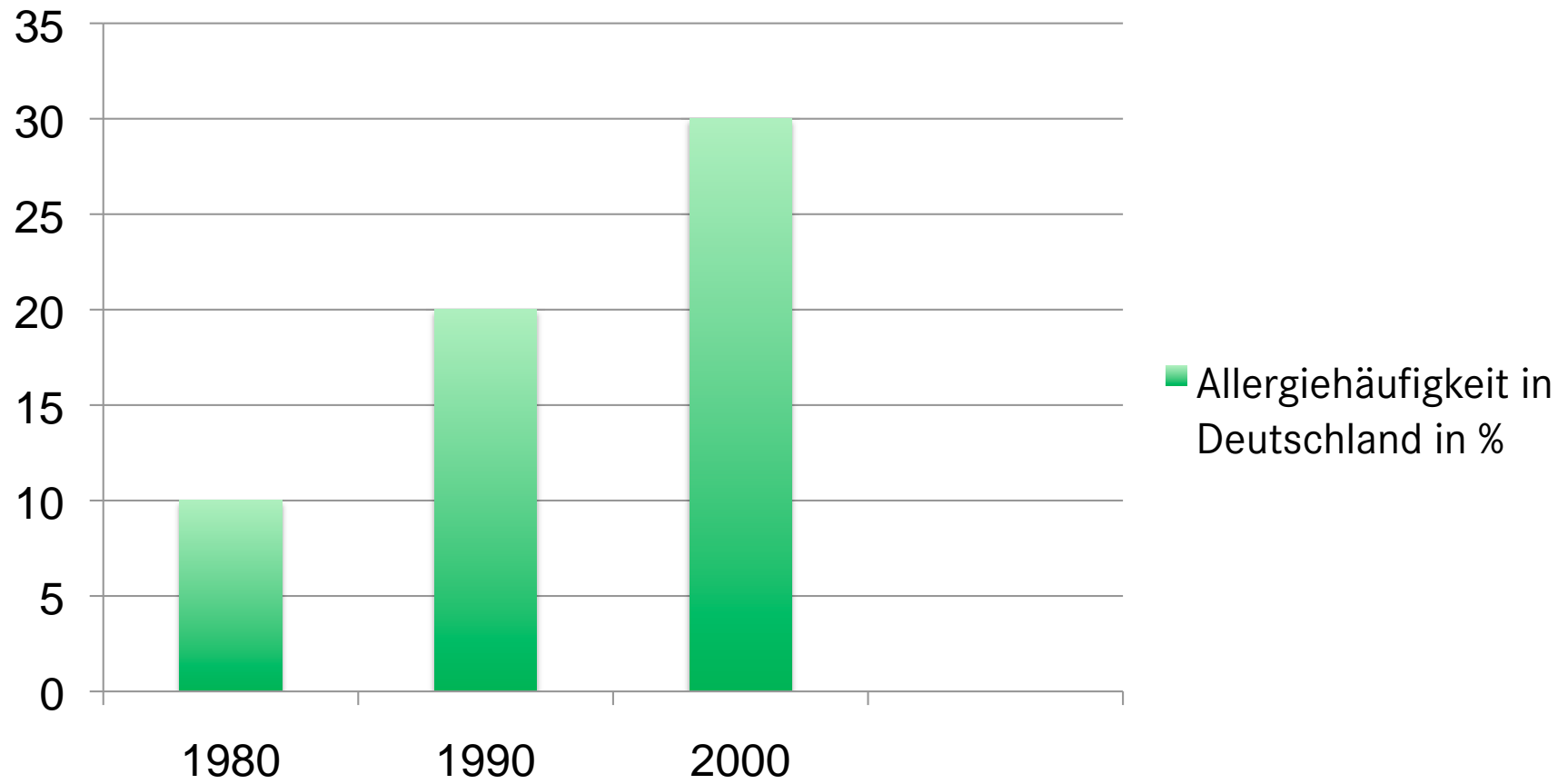


gesund + wohlgenährt

PARADIGMENWECHSEL IN DER ALLERGIEPRÄVENTION

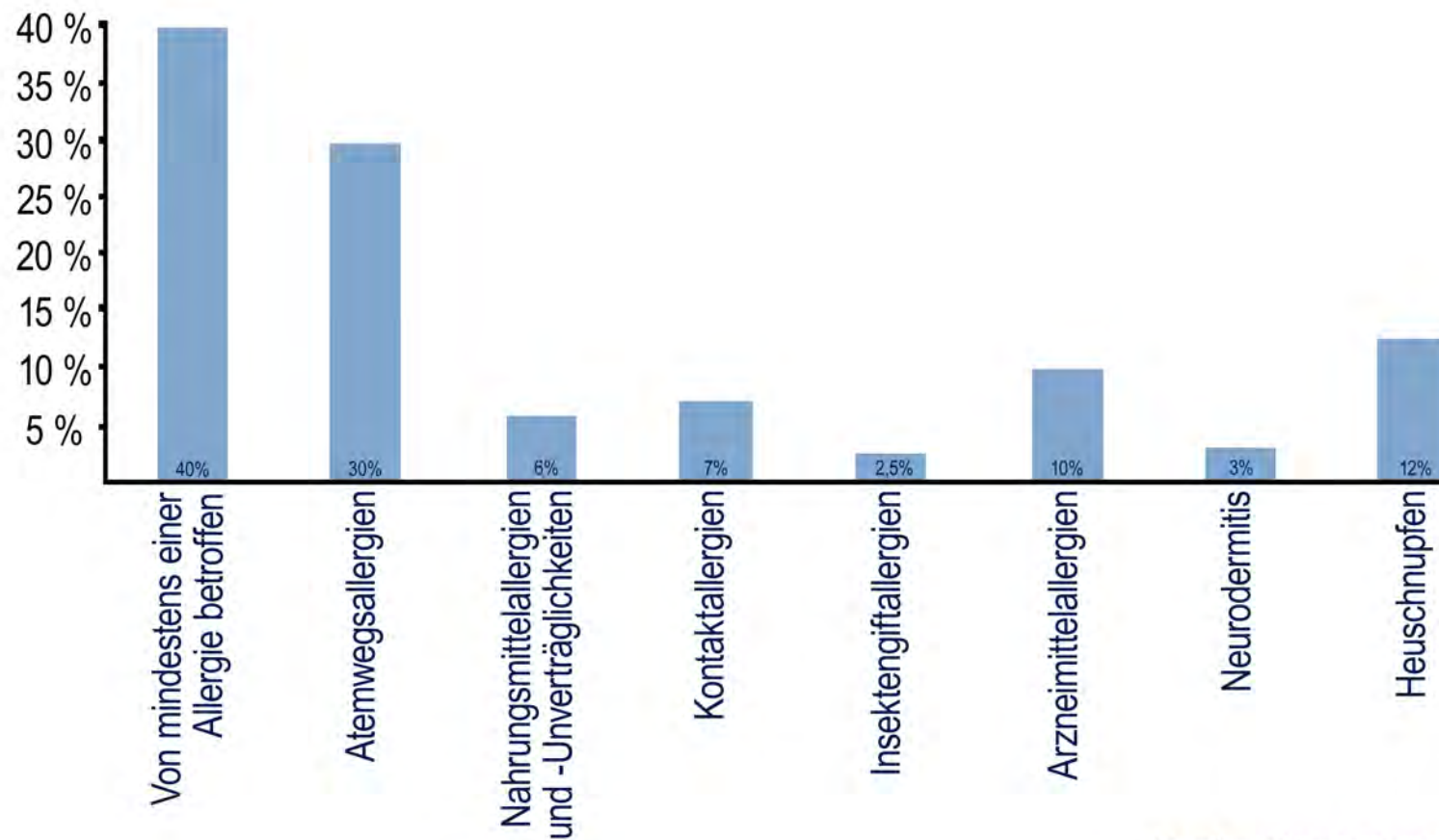
MSc. Oec. troph. Monika Ziebart Freising, 12.11.2013

Entwicklung der Allergierate



Allergieprävalenz

Anteil der von allergischen Erkrankungen Betroffenen in Deutschland an der Gesamtbevölkerung



Was beeinflusst das Allergierisiko?

- + 70 % Genetik – 30 % Umweltfaktoren
- + Allergie oder Unverträglichkeit?
- + Risikovererbung bei:
 - Atopischen Erkrankungen (Asthma, Heuschnupfen, Neurodermitis)
 - Lebensmittelallergien

Definition Risikokind

Vor 2004:

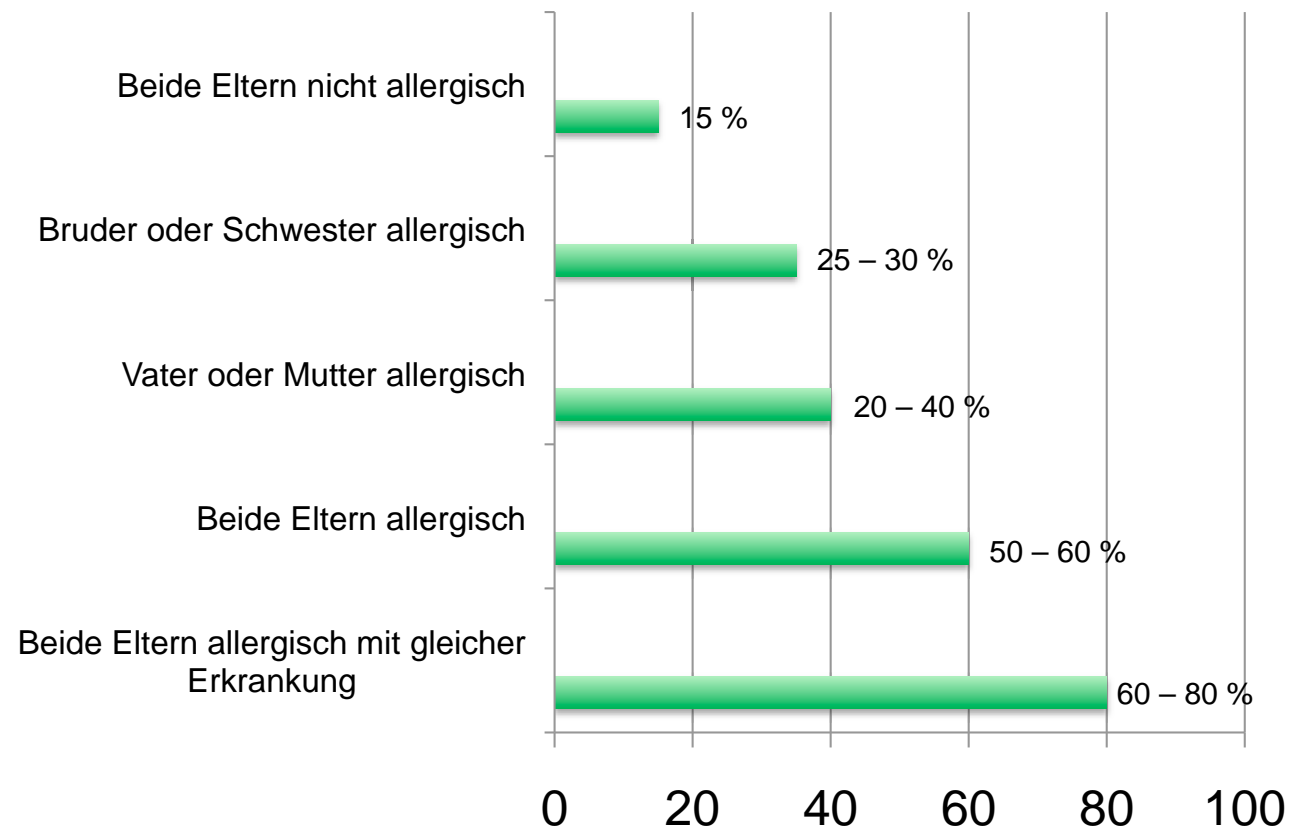
- + Ein Elternteil
- UND
- + Ein Geschwisterkind

Seit 2004

- + Ein Elternteil
- ODER
- + Ein Geschwisterkind

zeigen eine allergische Erkrankung

Allergierisiko eines Säuglings



Klassische Auslöser einer Allergie im Säuglings- und Kleinkindalter

Grundnahrungsmittel wie z.B.

- + Kuhmilch
- + Hühnerei
- + Erdnüsse
- + Baumnüsse
- + Weizen
- + Soja
- + Fisch
- + Weich- und Schalentiere

Leitlinie Allergieprävention 2004 - 2009

- + Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie e.V.
- + Ärzteverband Deutscher Allergologen e.V.
- + Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V.
- + Gesellschaft für pädiatrische Allergologie e.V.
- + Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.
- + Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.
- + AK dida: Arbeitskreis Diätetik in der Allergologie
- + U.v.m.

Leitlinie Allergieprävention

- + Einteilung der Leitlinien durch Angabe von Empfehlungsklassen (A, B, C)
- + Die Empfehlungsklasse drückt die Stärke und Güte der jeweiligen Empfehlung aus

d.h. „A“ ist die höchste Empfehlungsklasse

Allergieprävention heute

- + Toleranzentwicklung fördern
- + Allergieprävention bedeutet Förderung von Schutzfaktoren und Vermeidung von schädlichen Umweltfaktoren

Allergieprävention in der Schwangerschaft - Ernährung

*Für eine Empfehlung zu diätetischen Restriktionen (Meidung potenter Nahrungsmittelallergene) während der Schwangerschaft gibt es keine Belege.
(Empfehlungsklasse A)*

Allergieprävention in der Schwangerschaft - Ernährung

*Es gibt Hinweise, dass Fisch in der mütterlichen Ernährung während der Schwangerschaft einen protektiven Effekt auf die Entwicklung atopischer Erkrankungen beim Kind hat.
(Empfehlungsklasse B)*

Allergieprävention in der Stillzeit – Ernährung der Mutter

Für eine Empfehlung zu diätetischen Restriktionen (Meidung potenter Nahrungsmittelallergene) während der Stillzeit gibt es keine Belege.

(Empfehlungsklasse A)

Allergieprävention in der Stillzeit – Ernährung der Mutter

*Es gibt Hinweise, dass Fisch in der mütterlichen Ernährung während der Stillzeit einen protektiven Effekt auf die Entwicklung atopischer Erkrankungen beim Kind hat.
(Empfehlungsklasse B)*

Allergieprävention in der Stillzeit – Stillen

Die vorliegenden Daten unterstützen überwiegend die Empfehlungen zum ausschließlichen Stillen über 4 Monate zur Prävention atopischer Erkrankungen.

(Empfehlungsklasse A)

Allergieprävention in der Stillzeit – Muttermilchersatznahrungen

*Wenn Stillen nicht oder nicht ausreichend möglich ist, ist die Gabe von partiell oder extensiv hydrolisierter Säuglingsnahrung bei Risikokindern bis zum vollendeten vierten Lebensmonat zu empfehlen.
(Empfehlungsklasse A)*

Allergieprävention in der Stillzeit – Muttermilchersatznahrungen, aber welche?

Keine derzeit erhältliche Säuglingsnahrung ist ausreichend auf ihre Wirkung hin untersucht worden.

Es gibt derzeit keine Belege für eine allergiepräventive Wirkung anderer Tiermilchen, wie Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch.

Allergieprävention in der Stillzeit – Sojanahrungen

Sojabasierte Säuglingsnahrungen sind zum Zwecke der Allergieprävention nicht zu empfehlen.

(Empfehlungsklasse A)

Allergieprävention mit der Beikosteinführung

Für einen präventiven Effekt durch eine Verzögerung der Beikosteinführung über den 4. Lebensmonat hinaus gibt es keine gesicherten Belege. Sie kann deshalb nicht empfohlen werden.

(Empfehlungsklasse A)

Allergieprävention mit der Beikosteinführung

Für einen präventiven Effekt einer diätischen Restriktion durch Meidung potenter Nahrungsmittelallergene im ersten Lebensjahr gibt es keine Belege. Sie kann deshalb nicht empfohlen werden.

(Empfehlungsklasse B)

Allergieprävention mit der Beikosteinführung

Es gibt Hinweise darauf, dass Fischkonsum des Kindes im ersten Lebensjahr einen protektiven Effekt auf die Entwicklung atopischer Erkrankungen hat.

(Empfehlungsklasse B)

Allergieprävention mit der Beikosteinführung – Glutenfrei?

Zöliakie ist eine schwere Autoimmunerkrankung!

Hohes Risiko bei

- + früher Gabe von Gluten (< 4. LM)
- + hohen Mengen
- + Glutengabe ohne schützenden Effekt der Muttermilch

Ernährungsempfehlung für Babys mit erhöhtem Risiko für Zöliakie

- + Gleichzeitiges Stillen bei Erstkontakt mit Gluten
- + Zeitpunkt des ersten Glutenkontakts bereits zwischen dem 4. und 6. Lebensmonat
- + Langsame Steigerung der anfangs sehr geringen Glutenmenge

Allergieprävention nach dem ersten Lebensjahr

Eine allgemeine Diät zur Allergieprävention kann nicht empfohlen werden.

(Empfehlungsklasse A)

Allergieprävention – Vermeidung von Übergewicht

Es gibt Belege, dass ein erhöhter Body Mass Index (BMI) insbesondere mit Asthma positiv assoziiert ist. Die Verhinderung von Übergewicht, insbesondere bei Kindern wird auch aus Gründen der Allergieprävention empfohlen. (Empfehlungsklasse A)

Allergieprävention und Impfen

Es gibt keine Belege, dass Impfungen das Allergierisiko erhöhen, aber Hinweise, dass Impfungen das Allergierisiko senken können. Es wird empfohlen, dass alle Kinder, auch Risikokinder, nach den STIKO-Empfehlungen geimpft werden sollen.

(Empfehlungsklasse A)

Allergieprävention und Milben

Als Maßnahme der Primärprävention kann die Reduktion der Exposition gegenüber Hausstaubmilbenallergenen nicht empfohlen werden.

(Empfehlungsklasse B)

Allergieprävention und Milben

- + Matratze und Oberbett nach der Nacht auslüften lassen
- + Raumluftfeuchtigkeit möglichst unter 50 %
- + Verzichten Sie auf elektrische Luftbefeuchter und Wasserbehälter an Heizkörper
- + Beziehen Sie die Betten regelmäßig
- + Tragen Sie einen Schlafanzug
- + Regelmäßiges Saugen der Matratze
- + Verwendung geeigneter Staubsauger mit sog. HEPA-Feinstaubfilter
- + Raum unter dem Bett sollte freizugänglich sein
- + Verzichten Sie im Schlafzimmer auf offene Bücherregale
- + Kleidung sollte in einem geschlossenen Kleiderschrank aufbewahrt werden

Allergieprävention und Schimmel

*Ein Innenraumklima, das Schimmelpilzwachstum begünstigt
(hohe Luftfeuchtigkeit, mangelnde Ventilation) sollte zur
Allergieprävention vermieden werden.*

(Empfehlungsklasse B)

Allergieprävention und Schimmel

- + Wasserdampfbildung in der Wohnung vermeiden, d.h. insbesondere sinnvolles und ausreichendes Lüften in Feuchträumen
- + Stockflecken auf Tapeten und Wänden sofort effektiv beseitigen
- + Fenster- und Türrahmen regelmäßig auf Schimmelbesatz überprüfen
- + Zimmerpflanzen regelmäßig auf Schimmelbefall überprüfen
- + Feuchte Küchenabfälle in Zeitungspapier oder dafür vorgesehene Behälter wickeln und dann erst kompostieren
- + Feucht- und Kellerräume regelmäßig lüften und angemessen heizen
- + Obst und Gemüse sachgerecht lagern

Allergieprävention und Haustiere

Für Personen ohne erhöhtes Allergierisiko besteht kein Grund für eine Empfehlung zur Einschränkung der Haustierhaltung aus Präventionsgründen.

*Für Risikokinder gilt: Die Auswirkungen der Haustierhaltung auf die Allergieentwicklung sind derzeit nicht eindeutig abzuschätzen. Die Anschaffung von Felltieren als Präventionsmaßnahme ist nicht zu empfehlen.
(Empfehlungsklasse B)*

Allergieprävention und Haustiere

*Bei der Katzenhaltung überwiegen die Studien, die in der Haltung einen Risikofaktor sehen. Deshalb sollte bei Risikokindern die Katzenhaltung vermieden werden. Hundehaltung ist wahrscheinlich nicht mit einem höheren Allergierisiko verbunden.
(Empfehlungsklasse B)*

Allergieprävention und Innenraumlufschadstoffe

Innenraumschadstoffe stellen nachweislich einen bedeutenden Risikofaktor für Gesundheit und Wohlbefinden dar!

Daher:

- + Babyzimmer frühzeitig herrichten
- + ALLE Neuanschaffungen gut auslüften lassen oder waschen
- + Möglichst auf geprüfte und für sicher oder umweltfreundlich befundene Auszeichnungen achten

Allergieprävention und Innenraumluftschadstoffe

Es gibt Hinweise darauf, dass Innenraumluftschadstoffe das Risiko für atopische Erkrankungen und insbesondere Asthma erhöhen können.

(z.B. Formaldehyd; flüchtige organische Komponenten, wie sie besonders durch neue Möbel und bei Maler- und Renovierungsarbeiten freigesetzt werden können).

Es wird empfohlen, die Exposition gegenüber Innenraumluftschadstoffen gering zu halten.

(Empfehlungsklasse B)

Allergieprävention und KFZ - Emissionen

Die Exposition gegenüber Stickoxiden und kleinen Partikeln, insbesondere durch das Wohnen an einer vielbefahrenen Strasse, ist mit einem Risiko, besonders für Asthma, verbunden.

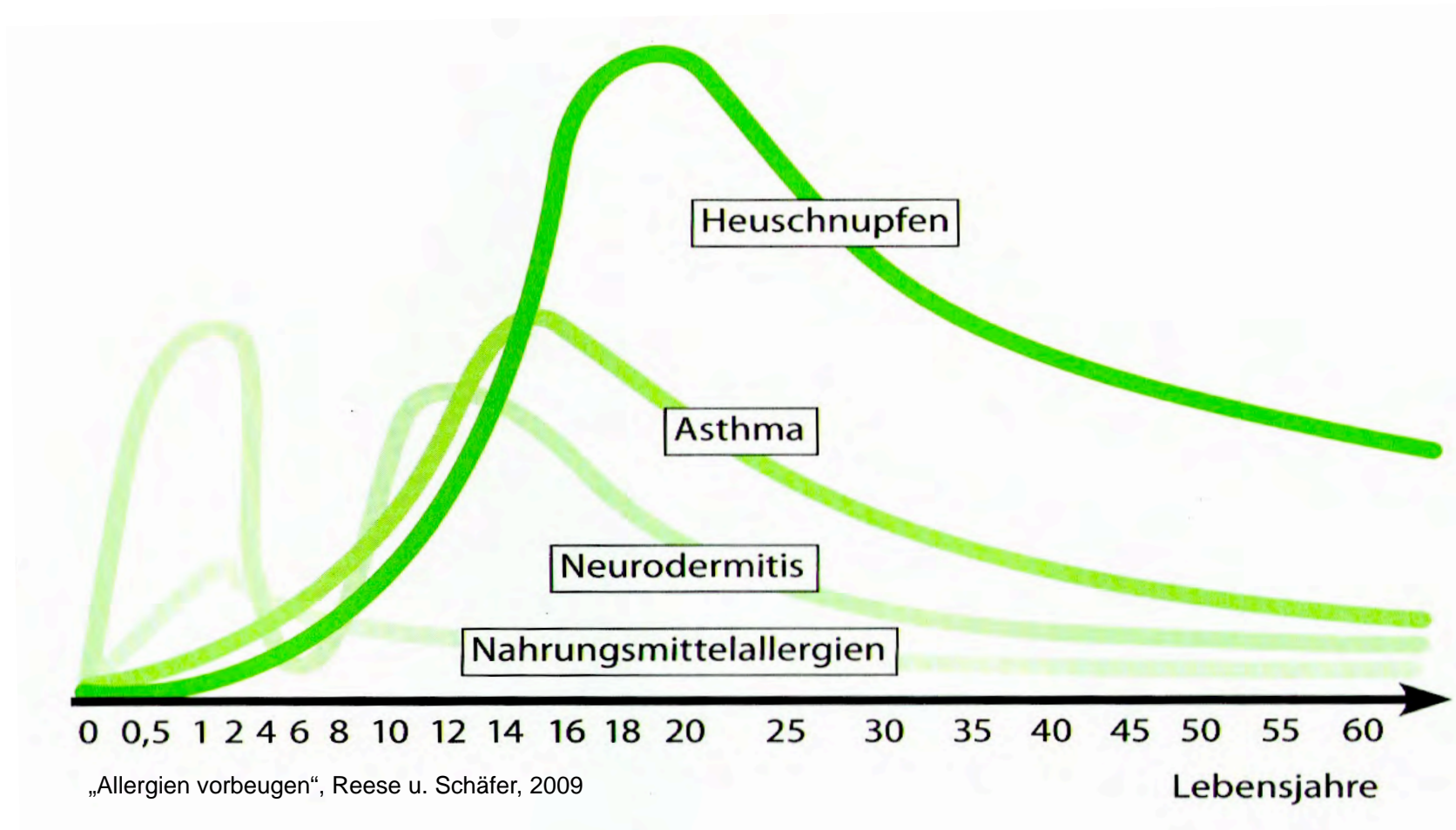
*Es wird empfohlen, die Exposition gegenüber kraftfahrzeugbedingten Emissionen gering zu halten.
(Empfehlungsklasse B)*

Allergieprävention und Rauchen

Aktive und passive Exposition gegenüber Tabakrauch erhöht das Allergierisiko (insbesondere das Asthmarisiko) und ist zu vermeiden!

*Das gilt besonders während der Schwangerschaft.
(Empfehlungsklasse A)*

Allergische Erkrankungen im Zeitverlauf



Elternberatung

Familiäre Vorbelastung?



NEIN



Kein Risikokind

Ausschließliches Stillen in den ersten 4 Lebensmonaten

Falls Stillen nicht möglich



Normale Säuglingsnahrung

JA



Risikokind

Hypoallergene Nahrung

Elternberatung

Kein Risikokind

Ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Ausgewogene Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr

Fisch wird in der Schwangerschaft / Stillzeit und im Rahmen der Beikost empfohlen

Vermeidung von Übergewicht

Es gibt keine allgemeine Diät zur Allergieprävention für Mutter und Kind

Risikokind

Elternberatung

Kein Risikokind

Vermeidung eines schimmelpilzfördernden Innenraumklimas

Vermeidung der Aktiv- und Passivtabakrauchexposition

Minimierung der Exposition gegenüber Luftschadstoffen des Innen- und Außenraumes

Impfungen nach den STIKO-Empfehlungen

Keine Einschränkung bei der Haustierhaltung

Risikokind

Keine Anschaffung von felltragenden Tieren, Vermeidung der Katzenhaltung

Die S3-Leitlinie Allergieprävention

Die Original-Leitlinie und mehr dazu finden Sie unter:

<http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/061-016.html>



gesund + wohlgenährt

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Kontaktdaten der Referentin:

Monika Ziebart

MSc. Oecotrophologin

Margarethe-Danzi-Str. 8

80639 München

www.gesundundwohlgenährt.de

monika@gesundundwohlgenährt.de

089 – 74 67 54 22