

Beratung kompakt

Allergieprävention im ersten Lebensjahr

Aktuelle Empfehlungen zur Allergieprävention S3-Leitlinie Allergieprävention¹

Erhöhtes Allergierisiko

besteht bei familiärer Vorbelastung:
Mindestens ein Elternteil oder Geschwisterkind hat Asthma,
Heuschnupfen oder Neurodermitis

ja

nein



Ausschließliches Stillen

in den ersten vier Monaten

Selbstverständlich ist längeres Stillen generell empfehlenswert.*

Falls nicht (ausschließlich) möglich

Hypoallergene Anfangsnahrung

deren allergiepräventive Wirkung wissenschaftlich geprüft wurde; in den ersten vier Lebensmonaten



Standard Anfangsmilch

z. B. HiPP PRE BIO COMBIOTIK®

Nicht geeignet zur Prävention:

Sojabasierte Säuglingsnahrung und andere Tiermilchen (z. B. Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch)

Beikoststart:



Für den präventiven Effekt einer späteren Einführung über den vollendeten vierten Monat hinaus gibt es keine Belege. Daher gelten auch für allergiegefährdete Säuglinge die allgemeinen Empfehlungen: Je nach individueller Entwicklung sollte die Beikost **frühestens mit Beginn des 5. Monats und spätestens mit Beginn des 7. Monats** eingeführt werden^{2,3}. Stillen ist auch während der Beikosteinführung ein wichtiger allergieprotektiver Beitrag⁴.

Beikostauswahl:

Keine Einschränkungen bei der Beikostauswahl (unter Beachtung der allgemeinen Empfehlungen für die Ernährung im ersten Lebensjahr). Vermeiden oder eine spätere Einführung von potentiellen Nahrungsmittelallergenen bietet keinen Schutz vor Allergien².

*Die allergiepräventive Wirkung des Stillens ist bis zum vollendeten vierten Lebensmonat wissenschaftlich belegt. Die WHO empfiehlt davon unabhängig ausschließliches Stillen über sechs Monate.

Weitere Empfehlungen zur Allergieprävention



Impfen gemäß Empfehlungen



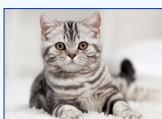
Schimmelpilzförderndes Klima vermeiden



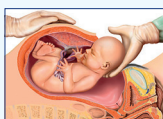
Übergewicht vermeiden



Keine Aktiv- und Passivrauchexposition



Nur bei allergiegefährdeten Säuglingen: Keine Anschaffung von Katzen



© MediDesign Frank Geisler

Berücksichtigung des erhöhten Allergierisikos nach Kaiserschnittgeburt



Möglichst geringe Exposition gegenüber Luftschadstoffen (innen und außen)

Ausblick Forschung

Für den Nutzen von **LCP, Präbiotika und Probiotika** sowie **Vitamin D zur Allergieprävention** gibt es derzeit vielversprechende **Hinweise**, die aber noch durch weitere Studien belegt werden müssen.

hipp-fachkreise.de · hipp-fachkreise.at

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für einen Säugling. Säuglingsanfangsnahrung sollte nur auf Rat von Kinder- und Jugendärzten, Hebammen oder anderen unabhängigen Fachleuten verwendet werden.

Literatur: 1 Schäfer T et al., S3-Leitlinie Allergieprävention – Update 2014. AWMF online · 2 Koletzko B et al., Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen, Monatsschr Kinderheilkd 2016; [Suppl 5]: 164:433-457 · 3 Fewtrell M et al., Complementary Feeding: A Position Paper by the ESPGHAN Committee on Nutrition, J Ped Gastroenterol Nutr 2017;64: 119-132 · 4 Kopp M, Die Leitlinie Primäre Allergieprävention auf dem Prüfstand, Pädiatr. Allergologie 2012; 15:5-8

HiPP
Säuglings-
nahrungen
Natur und Forschung
Hand in Hand



Ein Service von HiPP für medizinische Fachberufe