

# Erhöhtes Allergierisiko? So ernähren Sie Ihr Baby richtig!

Heutzutage leiden immer mehr Menschen an Allergien – nicht nur Erwachsene, sondern auch immer öfter Babys. Die richtige Ernährung trägt maßgebend zu einer gesunden Entwicklung des Nachwuchses bei. Umso wichtiger ist es, frühzeitig Unverträglichkeiten zu erkennen und die Nahrung dementsprechend anzupassen.

## Muttermilch als Wunderwaffe

Muttermilch gilt als ideales Mittel zur Allergie-Vorbeugung! Denn diese enthält alle wichtigen Nährstoffe, die der Nachwuchs braucht. Gleichzeitig werden über das Stillen kleinste Partikel der Nahrung, welche die Mutter zu sich nimmt, an das Kind weitergegeben. Damit wird das Immunsystem des Babys desensibilisiert. Empfohlen wird daher bis zum Beginn des fünften Lebensmonats Muttermilch als alleinige Nahrungsquelle zu nutzen.

## Allergien erkennen

Leidet von den nächsten Familienmitgliedern, also Eltern oder Geschwistern, jemand an einer Allergie? Dann besteht für den Nachwuchs grundsätzlich auch ein erhöhtes Allergierisiko. Unabhängig davon ist Muttermilch für das erste Lebenshalbjahr des Kindes optimal.

Besteht kein erhöhtes Allergiepotezial, können Sie ab dem fünften Lebensmonat beginnen Breikost zu zufüttern. Aber bitte langsam, damit sich der Babydarm daran gewöhnen kann.

Wenn Sie jede Woche nur eine weitere Zutat ergänzen und Ihren Nachwuchs dabei genau beobachten, können Unverträglichkeiten relativ schnell eindeutig erkannt werden. Geben Sie als Beispiel in der ersten Woche Karottenbrei, da dieser leicht verträglich ist. Ergänzen Sie in der zweiten Woche Kartoffeln und in der dritten mageres Fleisch.

## Hypoantigene Nahrung

Wenn im Falle eines erhöhten Allergierisikos das Stillen nicht möglich ist, sollte auf HA-Nahrung, sogenannte hypoantigene Produkte, zurückgegriffen werden. In diesen wurden die Eiweißbestandteile der Kuhmilch hydrolysiert. Das heißt, dass die Eiweißelemente in Teilstücke zerkleinert und so sozusagen vorverdaut werden. Durch diese Aufspaltung schmeckt die Nahrung leicht bitter, wird aber meist gut von Babys angenommen. Wie bei normaler Säuglingsnahrung gibt es auch Pre- und Folgenahrung. Ist bereits eine Kuhmilch-Unverträglichkeit bekannt, reicht diese Hydrolysierung der Eiweißbestandteile nicht mehr aus. Es muss auf Spezialnahrung aus der Apotheke zurückgegriffen werden.

## Lebensmittel mit erhöhtem Allergiepotezial

Früher galt: Keine Kuhmilch im ersten Lebensjahr für allergiegefährdete Babys. Diese Aussage wurde teilweise revidiert: Denn Kuhmilch ist zwar tatsächlich für die meisten Allergien im ersten Lebenshalbjahr verantwortlich – das gilt aber nicht mehr für das zweite Halbjahr.

**Gut zu wissen:** Je früher eine Kuhmilch-Allergie auftritt, desto wahrscheinlicher verschwindet diese auch wieder.

Bis vor ein paar Jahren galten Fisch, Nüsse, Soja, Weizen und Eier bei Kindern mit erhöhtem Allergierisiko als nicht geeignet – jedenfalls in den ersten drei Lebensjahre. Auch diese These wurde von Experten widerlegt. Denn nur in den ersten sechs Lebensmonaten können Allergien verstärkt auftreten.

## Fazit

Grundsätzlich gilt: Achten Sie auf die Ernährung Ihres Babys, um Allergien frühzeitig vorbeugen und erkennen zu können. Dabei spielt Stillen eine präventive und andererseits eine begleitende Rolle. Denn die Muttermilch bereitet früh auf die spätere Nahrung vor und stärkt das Immunsystem.