

Nahrungsmittelallergien im Kindesalter

Man geht davon aus, dass zirka 8 Prozent der Kinder an einer Nahrungsmittelallergie leiden. Grundsätzlich ist eine Eliminationsdiät nur dann sinnvoll, wenn eine Nahrungsmittelallergie eindeutig bestätigt werden konnte.

Zu den häufigsten Nahrungsmittelallergenen in Mitteleuropa zählen bei Kindern Kuhmilch, Hühnereiweiss, Fische, Erdnüsse und Soja. Nahrungsmittelallergien treten auch häufig in Kombination mit atopischer Dermatitis auf. Etwa 33 bis 65 Prozent der Kinder mit atopischer Dermatitis weisen assoziiert eine Nahrungsmittelallergie auf.

Die diagnostische Diät

Wird eine Nahrungsmittelallergie diagnostiziert, empfiehlt sich zunächst die Durchführung einer diagnostischen Diät, das heisst eine allergenfreie restriktive Minimaldiät über einen begrenzten Zeitraum. Im Kindesalter muss dabei die Zufuhr der wichtigen Nährstoffe gewährleistet sein. Ist der Patient unter dieser Diät erscheinungsfrei, so kann als Suchdiät in einem zweiten Schritt eine Stufenprovokation durchgeführt werden, indem durch langsame, selektive Addition einzelner Nahrungsmittelgruppen und unter Beobachtung der klinischen Symptomatik die auslösenden Allergene nachgewiesen werden können. Diese sind dann in der Folge zu eliminieren.

Insbesondere Kinder mit atopischem Ekzem sind häufig unkontrollierten Diäten unterworfen, mit nicht selten erheblichen Nebenwirkungen.

Vom Nutzen therapeutischer Diäten

Grundsätzlich ist eine Eliminationsdiät nur dann sinnvoll, wenn eine Nahrungsmittelallergie eindeutig bestätigt werden konnte. In der Praxis hat sich jedoch gezeigt, dass insbesondere Kinder mit atopischem Ekzem häufig unkontrollierten Diäten unterworfen sind, mit nicht selten erheblichen Nebenwirkungen. Häufig werden Kuhmilch, Hühnerei und jegliche Zusatzstoffe verboten. Oft kommt es auch durch alternativmedizinische Methoden zu Fehldiagnosen. Hier bedarf es noch mehr Aufklärung vonseiten der Ärzte und Ernährungsfachleute. Gemäss einer Untersuchung der Medizinischen Hochschule

Hannover* konnte ausserdem gezeigt werden, dass 88 Prozent der Kinder mit Nahrungsmittelallergien nach 24 Monaten wieder eine Toleranz entwickeln konnten, sodass unnötig lange, oftmals sehr belastende Eliminationsdiäten verhindert werden können.

Die Kuhmilchallergie

Kuhmilcheiweiss ist oft das erste Fremdeiweiss, mit dem ein Säugling in Berührung kommt. Deshalb ist die Kuhmilchallergie im Säuglings- und Kleinkindalter die häufigste Allergie überhaupt. Sie zeigt sich beim Säugling vor allem in Form von Bauchkoliken und Durchfällen, aber auch unter dem Bild einer atopischen Dermatitis. Gemäss Untersuchungen verlieren die betroffenen Kinder die Allergie zu 75 Prozent im Alter von zwei Jahren und zu 90 Prozent nach dem dritten Lebensjahr.

Die Therapie bei Kleinkindern

Eine kuhmilcheiweissfreie Kost bedeutet eine grosse Umstellung in den Ernährungsgewohnheiten und birgt immer die Gefahr von Nährstoffmängeln (z.B. Kalziummangel). Auch hier

gilt, dass eine solche Diät nur dann indiziert ist, wenn eine Allergie eindeutig nachgewiesen wurde. Die Sensibilisierung kann sich gegen eines oder mehrere Kuhmilchproteine richten. In der Regel sind es das α -Laktalbumin und die Kaseine. In diesem Fall ist meist eine Allergie auf alle Milch- und Käsearten, das heisst auch auf Milch und Käse von Ziege, Schaf und Stute vorhanden. Anstelle von Milch bieten sich extensiv hydrolysierte Milchproteine auf Molke-, Kasein- oder Sojabasis an.

Der Verlauf der Kuhmilchallergie ist unter Therapie günstig. Neuere immunologische Erkenntnisse weisen ausserdem auf die Wichtigkeit der oralen Toleranzentwicklung hin. Diese kann durch kontrollierte Allergenexposition viel bes-



ser induziert werden als durch andauerndes Weglassen des Nahrungsmittels. Deshalb sollte nach einer Karenzzeit von maximal 12 bis 24 Monaten die Verträglichkeit von Kuhmilch unter fachlicher Betreuung wieder überprüft werden.

*Medizinische Hochschule Hannover: Therapeutische Diäten und Toleranzentwicklung von Kindern mit atopischer Dermatitis und Nahrungsmittelallergie, 2008. Weitere Literatur bei der Autorin.

Korrespondenzadresse:

Elisabeth Bühler-Astfalk
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Buehrer Human Nutrition
Schulstrasse 38, 8451 Kleinandelfingen
Tel. 052-659 22 69
E-Mail: elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Die Publikation wurde von den Schweizer Milchproduzenten SMP unterstützt.

Gratistelefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung? Benutzen Sie das Ratgebertelefon der Schweizer Milchproduzenten (SMP): 031-359 57 56 oder schreiben Sie per E-Mail an: BeratungPaediatric@swissmilk.ch