Babys Speiseplan darf bunt sein

Es gibt keine Evidenz dafür, dass restriktive Diäten bei Kleinkindern Allergien verhindern könnten – so lautet seit 2009 die offizielle Empfehlung der deutschen S3-Leitlinie zur Allergieprävention. Speziell für das atopische Ekzem stand diese Behauptung jetzt nochmals auf dem Prüfstand.

Im Rahmen der Geburtskohortenstudie PASTURE (Protection Against Allergy-Study in Rural Environments) hat eine internationale Forschergruppe kürzlich untersucht, wie die frühe Zufütterung von Beikost die Entstehung einer atopischen Dermatitis bis zum Alter von vier Jahren beeinflusst ($n = 1.041$).

In den ersten vier Lebensjahren ergab sich hier für die atopische Dermatitis eine kumulative Prävalenz von 27,1 %. Diese fiel am höchsten aus, wenn beide Eltern allergiebelastet waren (44,6 % vs. 21,8 % bei allergiefreien Eltern). Bei 60 % der Kinder, die an atopischer Dermatitis erkrankten, begannen die Beschwerden bereits innerhalb des ersten Lebensjahres, insbesondere dann, wenn eine familiäre Belastung vorlag.

Im ersten Lebensjahr machte mehr als die Hälfte der Kinder Erfahrungen mit Kuhmilch, fast 80 % aßen Joghurt und neun von zehn hatten bereits Gemüse, Früchte, Getreideprodukte, Brot und Fleisch auf dem Speisezettel. Dabei fiel auf, dass Eltern, die selbst an Allergien litten oder in der Stadt lebten, weniger experimentierfreudig bei den Mahlzeiten ihrer Kinder waren als allergiefreie Landbewohner.

Babys, die im ersten Jahr Joghurt oder normale Trinkmilch konsumierten, entwickelten am seltensten eine atopische Dermatitis. Die Milch vom Bauernhof hatte ebenfalls einen positiven Effekt, aber nur bei Kindern mit allergiefreien Eltern. Obst und Gemüse verringerten das Risiko weiter. Insgesamt ergab sich ein dosisabhängiger Effekt. Jede neue Nahrungsmittelgruppe, um die sich der Speisezettel des Juniors im ersten Jahr erweiterte, verringerte das Risiko für eine atopische Dermatitis um weitere 25 %.

Fazit: Ein bunter Speiseplan kann vor der Entwicklung einer atopischen Dermatitis nach dem ersten Lebensjahr schützen und zwar unabhängig von der allergischen Veranlagung der Eltern.

Dr. Christine Starostzik

Roduit C. et al. Development of atopic dermatitis according to age of onset and association with early-life exposures. *J Allergy Clin Immunol* 2012; 30: 130–6.e5.

Bereit für
die Beikost?
Nur zu!