



Isabella Pali ist Ernährungswissenschaftlerin und arbeitet seit 2000 am Institut für Pathophysiologie und Allergieforschung mit den Schwerpunkten Allergieentstehung (Fokus Nahrungsmittelallergien) und Allergietherapie. Seit 1.10.2011 ist sie am Messerli Forschungsinstitut der VetMedUni und MedUni Wien zum Thema „Komparative Allergologie“ tätig.



Eva Untersmayr-Elsenhuber ist Fachärztin für Immunologie. Sie hat sich seit Beginn ihrer Tätigkeit am Institut für Pathophysiologie und Allergieforschung im Jahr 2001 auf die Untersuchung von Risikofaktoren für Allergieentwicklung und die Entwicklung neuer Therapien spezialisiert. Außerdem ist sie an Unterschieden bei Allergien zwischen Frau und Mann interessiert.



Martina Fischl ist Diätologin und betreut seit 2007 Patienten mit Nahrungsmittelallergien und Intoleranzen an der Allergieambulanz der Universitätsklinik für Dermatologie in Wien. Neben ambulanten Ernährungsberatungen führt sie auch stationäre Provokationstestungen bei Patienten mit Verdacht auf Nahrungsmittelallergien durch.

Richtig essen von Anfang an!
Ihrem Baby zuliebe.

Kostenlose Workshops in ganz Kärnten

Schwangerschaft – Stillzeit – 1. Lebensjahr
Ernährungsworkshops für werdende Eltern

GESUNDHEIT LANDES-SANITÄTS-DIREKTION
KÄRNTEN
Gesundheitsreferent LH-Stv. Dr. Peter KAISER
GKK KÄRNTEN

www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at

Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie. Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.
gesundheitsland Kärnten www.gesundheitsland.at
die kärntner volkshochschulen



Allergien vorbeugen

in
Schwangerschaft,
Stillzeit und
Säuglingsalter

Impressum

Text und wissenschaftliche Aufarbeitung: Pali, Untersmayr-Elsenhuber, Fischl;
Fotos: Titel (Serhiy Kobaykov), Innenseiten (SvetlanaFedoseyeva, Valua Vitaly);
Shutterstock; Grafik: Dina Gerersdorfer; Druck: Bernsteiner Print Company

Allergie-vorbeugende Maßnahmen während Schwangerschaft und bei Geburt

Positiv:

- * Ausgewogene Ernährung (Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Getreideprodukte, Milch* und Milchprodukte*, Fisch*, Nüsse, hochwertige Öle)
- * Auswahl von Lebensmitteln mit viel Vitaminen, Mineralstoffen und sonstigen Schutzstoffen für eine ausreichende Versorgung der Mutter mit *Vitamin A* (in orangen Früchten, Eidotter*, grünem und gelbrotem Gemüse, Milchfetten*); *Vitamin D* (in fettem Fisch*, Fischöl, Milchprodukten*; ~30 Minuten Bewegung täglich in der Sonne); *Vitamin E* (in Nüssen, Keimen*, Pflanzenölen); *Zink* (in Soja, Haferflocken, Getreidekeimen*, Sojamehl, Nüssen, Emmentaler, Butterkäse*, Rindfleisch*); *ω-3 Fettsäuren* (in Lachs*, Forelle*, Saibling*, Lein-, Raps-, Walnuss-, und Sojaöl); evtl. auch *Vitamin C* (in Zitrus- und Beerenfrüchten, Kiwi, Paprika, Hagebutten) und *Selen* (in Fisch*, Fleisch*, Eiern*, Nüssen, Getreideprodukten, Sesam, Milch*)
- * 1-2x/Woche Verzehr von Fisch reich an ω-3 Fettsäuren
- * Keine Rohprodukte!

Negativ:

- * Rauchen (passiv und aktiv)
- * Alkoholkonsum
- * Einnahme von Magensäure-hemmenden Medikamenten
- * Kaiserschnittgeburt bei Kindern mit familiärer Allergie-Vorbelastung



Allergie-vorbeugende Maßnahmen durch die erste Ernährung des Kindes

Stillen schützt:

- * Muttermilch enthält Wirkstoffe, die das Immunsystem modulieren.
- * Durch das Stillen erhält das Kind über die Muttermilch Nahrungsbestandteile, durch welche das Immunsystem trainiert wird.

Positiv für das Kind:

- * Ausschließliches Stillen für mindestens 4 Monate
- * Beste Alternative zum Stillen: Pränahrung bei Kindern ohne familiäre Allergie-Vorbelastung und partiell- oder extensiv-hydrolysierte Formula-Nahrung bei Kindern mit familiärer Allergie-Vorbelastung (keine Soja-basierte Säuglingsnahrung!)
- * Je nach Entwicklung und Interesse des Kindes Beikosteinführung zwischen Beginn des 5. Lebensmonats (17. Lebenswoche) und bis spätestens Ende 6. Monat (26. Lebenswoche)
- * Während und nach der Beikosteinführung wird Weiterstillen empfohlen. Muttermilch bzw. Säuglingsanfangsnahrung bleiben im 1. Lebensjahr eine wichtige Nährstoffquelle.
- * Fisch im 1. Lebensjahr einführen
- * Gluten in kleinen Mengen (in Weizen, Hafer, Dinkel) zwischen 5.-7. Lebensmonat parallel zum Stillen einführen
- * Es ist auch bei Kindern mit familiärer Allergie-Vorbelastung keine speziell allergenarme Diät notwendig!

Negativ für das Kind:

- * Gabe von Multivitaminpräparaten in den ersten 6 Lebensmonaten bei ausschließlich Formula-ernährten Kindern
- * Häufige Gabe von Antibiotika in den ersten 6 Lebensmonaten
- * Katzenhaltung bei Kindern mit familiärer Allergie-Vorbelastung
- * Schimmelpilzbelastung im Wohnraum
- * Exposition gegenüber Tabakrauch



Zusammenfassung der allergie-vorbeugenden Maßnahmen

- * Kein Rauchen (aktiv und passiv) während Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit
- * Kein Alkoholkonsum während Schwangerschaft und Stillzeit
- * Ausschließliches Stillen mindestens bis zum vollendeten 4. Lebensmonat
- * Je nach Entwicklung und Interesse des Kindes Beikosteinführung zwischen Beginn des 5. Lebensmonats (17. Lebenswoche) und bis spätestens Ende 6. Monat (26. Lebenswoche)
- * Keine spezielle, allergenarme Diät während Schwangerschaft, Stillzeit oder im Säuglingsalter; auch dann nicht, wenn Allergien in der Familie bestehen (Ausnahme: eine bestehende, diagnostizierte Allergie von Mutter oder Kind)
- * Spezielle Formula-Nahrung nur für Kinder mit familiärer Allergie-Vorbelastung, die nicht gestillt werden
- * Kaiserschnittgeburt nur wenn medizinisch notwendig
- * Multivitaminpräparate für das Kind in den ersten 6 Lebensmonaten nur wenn medizinisch notwendig
- * Antibiotika-Gabe für das Kind in den ersten 6 Lebensmonaten nur wenn medizinisch notwendig
- * Einnahme von Magensäure-hemmenden Medikamenten nur wenn medizinisch notwendig
- * Impfungen laut Impfplan durchführen lassen

Bei Fragen suchen Sie bitte ein individuelles Beratungsgespräch mit einem Spezialisten (ÄrztIn, ErnährungswissenschaftlerIn, DiätologIn)!