



Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen

Aktualisierte Handlungsempfehlungen von
Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie,
eine Initiative von IN FORM

**Empfehlungen zur
Allergieprävention**

Folienvortrag
Stand 09/2016

Allergieprävention beim Kind

Ist langes Stillen
besser?

Manches besser
nicht essen?

Veränderungen
in der
Wohnung?



Ernährung des Kindes mit erhöhtem Allergierisiko*

- Stillen
- Abfolge und Zusammensetzung der Beikost
- Lebensmittel, die häufig Allergien auslösen, nicht vermeiden und nicht spät einführen
- Weiterstillen nach Einführung der Beikost

Nach den
generellen
Empfehlungen

**Wenn nicht oder nicht ausschließlich gestillt wird, dann
HA-Nahrung mindestens bis zum Beginn des 5. Lebensmonats**

* Kinder, deren Eltern/Geschwister allergische Krankheiten hatten oder haben

Kinder mit erhöhtem Allergierisiko (1)

Verhalten der stillenden Mutter

- keine diätetische Einschränkung
- regelmäßig Meeresfisch essen
- nicht rauchen

Gilt für alle Erwachsenen

- keinesfalls in Gegenwart des Kindes rauchen oder in der Wohnung / in Räumen, in denen sich das Kind aufhält

Kinder mit erhöhtem Allergierisiko (2)

Räumliche Umgebung des Kindes

- keine Katzen aufnehmen

Zudem:

- Vor hoher Belastung von Luftschadstoffen schützen (z. B. lösungsmittelarme Lacke und Farben verwenden)
- Nach den Empfehlungen der Ständigen Impfkommision impfen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Impressum 2016

Herausgegeben vom
aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, www.aid.de



Text: Prof. Dr. Berthold Koletzko, München; Prof. Dr. Carl-Peter Bauer, Gaißach; Prof. Dr. Manfred Cierpka, Heidelberg;
Prof. Dr. Christine Graf, Köln; Prof. Dr. Ines Heindl, Flensburg; Prof. Dr. Claudia Hellmers, Osnabrück;
Prof. Dr. Mathilde Kersting, Dortmund; Prof. Dr. Michael Krawinkel, Gießen; Prof. Dr. Hildegard Przyrembel, Berlin;
Prof. Dr. Klaus Vetter, Berlin; Prof. Dr. Anke Weißenborn, Berlin; Dr. Achim Wöckel, Ulm.

Redaktion: Maria Flothkötter, aid; Monika Cremer, Idstein

Bilder: Fotolia: F1: irena_geo, F2: Pluegl

Gestaltung: www.berres-stenzel.de

Nutzungsrechte: Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf-Datei liegen ausschließlich beim aid infodienst. Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf-Datei in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt der aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. (aid) keine Haftung.

