



Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter
Handlungsempfehlungen des Netzwerks
Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie,
ein Projekt von IN FORM

**Nahrungsmittel-
unverträglichkeiten**

Folienvortrag

Wie sind sie entstanden?



Erarbeitet von

Wissenschaftlicher Beirat

- Prof. Dr. Berthold Koletzko** (Sprecher), München
(Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin)
- Prof. Dr. Carl-Peter Bauer**, Gaißach
- Prof. Dr. Claudia Hellmers**, Osnabrück
(Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft)
- Prof. Dr. Mathilde Kersting**, Dortmund
(Forschungsinstitut für Kinderernährung)
- Prof. Dr. Michael Krawinkel**, Gießen
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- Prof. Dr. Hildegard Przyrembel**, Berlin
- Prof. Dr. Torsten Schäfer**, Immenstadt
- Prof. Dr. Klaus Vetter**, Berlin
(Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für Risikobewertung)
- Dr. Anke Weißenborn**, Berlin
(Bundesinstitut für Risikobewertung)
- Prof. Dr. Achim Wöckel**, Ulm
(Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe)

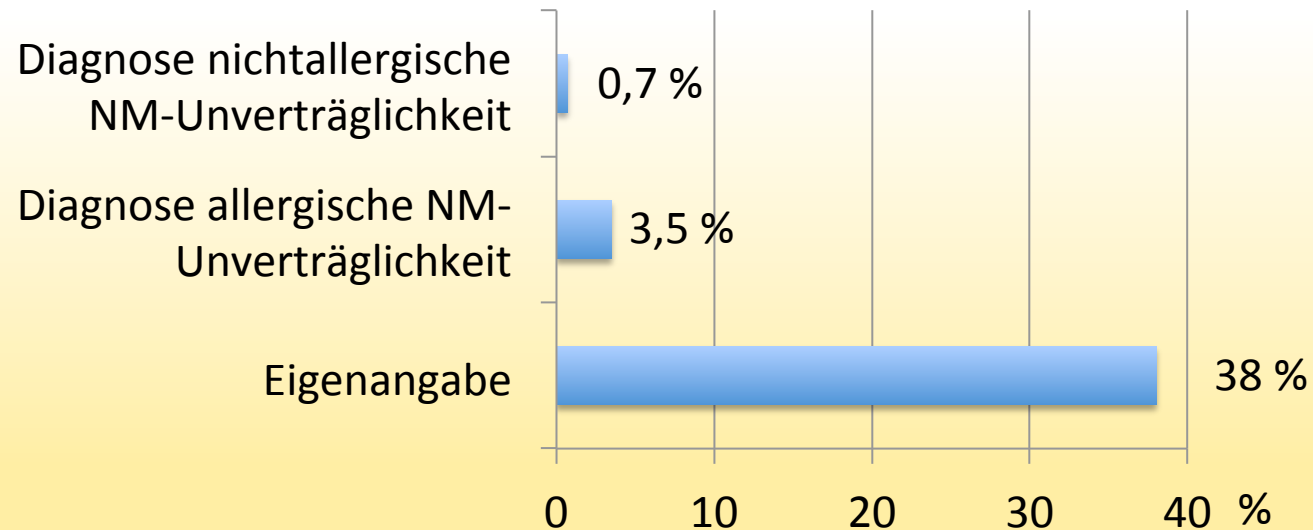
Gastexpert(inn)en

- Prof. Dr. Meinrad Ambruster**,
MAPP Empowerment GmbH Magdeburg
- Prof. Dr. Klaus Bös**, Karlsruhe
- Prof. Dr. Manfred Cierpka**, Universität Heidelberg
- Birgit Dieminiger**, Programm „Richtig essen von Anfang an!“, Wien
- Prof. Dr. Christine Graf**,
Dt. Sporthochschule Köln
- Prof. Dr. Ines Heindl**, Universität Flensburg
- Prof. Dr. Angelika Ploeger**, Universität Kassel
- Eva Reichert-Garschhammer**,
Staatsinstitut für Frühpädagogik München
- Dr. Martin Wabitsch**, Universität Ulm
- Prof. Dr. Ulrich Wahn**, Berlin
- Dr. Susanne Wiegand**,
Charité-Universitätsmedizin Berlin

Symptome von Nahrungsmittelallergien



Häufiger vermutet als vorhanden



- Befragung von Kindern und Jugendlichen (0-17 Jahre)
(Roehr et al. Clin Exp Allergy 2004; 34:1534-41)
- Gefahr: Ausschluss von Lebensmitteln auf Verdacht

Ausschluss von Lebensmitteln

- Gefahr der Mangelernährung
- Belastet das Kind (“anders essen in Gemeinschaft”)
- Kein Vorteil im Sinne der Allergieprävention
(S3-Leitlinie Allergieprävention)



Häufigkeiten bei Kleinkindern

- Nahrungsmittelallergie: ca. 4 %¹
- Nahrungsmittelallergie bei atopischer Dermatitis: 33 bis 50 %
- Nichtallergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten: selten
- Laktoseunverträglichkeit: Kleinkinder i.d.R. nicht betroffen²



¹Augustin et al. 2010

²Heyman Pediatrics 2006; 118:1279-1286

Toleranzentwicklung

- Viele Nahrungsmittelallergien verlieren sich bis zum Schulalter
- Kuhmilchallergie: 90 %¹
- Hühnereiallergie: bis zu 70 %²
- Erdnussallergie: bis zu 20 %²



¹ Koletzko et al. Monatschr Kinderheilkd 2009; 7:687-91

² Lange Pädiatr Allergol 2009;12:7-9

Handlungsempfehlungen

- Der Verdacht auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit allein rechtfertigt keinen längerfristigen Ausschluss von Nahrungsmitteln aus der Ernährung.
- Dieser kann Kinder erheblich belasten und ihrer Gesundheit schaden und soll nur auf Grundlage einer gesicherten Diagnose erfolgen.



Gesicherte Diagnose

- Anamnese
- Elimination
- Provokation mit den verdächtigen Lebensmitteln
- ggf. Hauttest bzw. Invitro-Test auf IgE-Antikörper



Nicht geeignet

- Bestimmungen von IgG und IgG4
- Bioresonanz
- Kinesiologie
- Elektroakupunktur
- zytotoxischer Lebensmitteltest
- Lymphozytentransformationstest
- Vegatest
- Irisdiagnostik
- Haaranalysen
- Pendeldiagnostik u. a



Zöliakie

- Häufigkeit: 0,7 % der Kleinkinder¹
- Diagnose: Antikörperbestimmung und Untersuchung der Dünndarmschleimhaut²
- Ernährungstherapie: glutenfreie Ernährung auf Dauer



¹ Koletzko Monatschr Kinderheilkd 2013;161:63-78

² Husby et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2012;54:136-160

Neurodermitis – Einflussfaktoren

- Allergene
- Umwelteinflüsse
- Stress
- Klima
- Bakterien/Pilze
- u. a.
- Zucker kein Schubfaktor*

* Ehlers et al. Acta Derm Venereol 2001;81:282-284

Handlungsempfehlung

Eine diätetische Behandlung bei Neurodermitis ist nur bei nachgewiesener Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln gerechtfertigt.



Handlungsempfehlungen

- Liegt eine Nahrungsmittelallergie vor, muss das unverträgliche Lebensmittel bzw. der Lebensmittelinhaltsstoff vollständig gemieden werden.
- Die verbleibende Ernährung sollte ausgewogen und abwechslungsreich sein.
- Sie muss den altersentsprechenden Bedarf an Energie und Nährstoffen decken.
- Ernährungstherapie unter fachlicher Beratung



Medienübersicht Kleinkindalter



Handlungsempfehlungen
 Fachinformation für
 Multiplikatoren
 (Bestell-Nr. 3418)



Flyer für die
 Elternberatung
 (Bestell-Nr. 361)



Aufkleber für das
 Kinderuntersuchungsheft
 (Bestell-Nr. 3688)



Folienvorträge für Fachkräfte



[www.gesundinsleben.de/
 fuer-fachkraefte/
 handlungsempfehlungen/
 folienvortraege](http://www.gesundinsleben.de/fuer-fachkraefte/handlungsempfehlungen/folienvortraege)

Bestellung:
 bestellung@aid.de
 www.aid-medienshop.de



**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**

www.in-form.de
www.gesund-ins-leben.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Impressum 2014



Herausgegeben vom
aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, www.aid.de
mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Text: Prof. Dr. Berthold Koletzko, München; Prof. Dr. Carl-Peter Bauer, Gaißach; Prof. Dr. Claudia Hellmers, Osnabrück; Prof. Dr. Mathilde Kersting, Dortmund; Prof. Dr. Michael Krawinkel, Gießen; Prof. Dr. Hildegard Przyrembel, Berlin; Prof. Dr. Torsten Schäfer, Immenstadt; Prof. Dr. Klaus Vetter, Berlin; Prof. Dr. Ulrich Wahn, Berlin; Dr. Anke Weißenborn, Berlin; Dr. Achim Wöckel, Ulm; Prof. Dr. Meinrad Ambruster, Magdeburg; Prof. Dr. Klaus Bös, Karlsruhe; Prof. Dr. Manfred Cierpka, Heidelberg; Birgit Dieminiger, Wien; Prof. Dr. Christine Graf, Köln; Prof. Dr. Ines Heindl, Flensburg; Prof. Dr. Angelika Ploeger, Kassel; Eva Reichert-Garschhammer, München; Dr. Martin Wabitsch, Ulm; Prof. Dr. Ulrich Wahn, Berlin; Dr. Susanne Wiegand, Berlin

Redaktion: Maria Flothkötter, Julia Bonfig, beide aid; Monika Cremer, Idstein

Bilder: www.gesundinsleben.de/bildnachweise

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.



Wissen in Bestform