



# Richtig essen von Anfang an!

Kostenlose  
Vorträge  
in ganz  
Kärnten

## Ihnen und Ihrem Kind zuliebe



Schwangerschaft & Stillzeit



Erstes Lebensjahr



Kleinkindalter



**Isabella Pali** ist Ernährungswissenschaftlerin und seit 2011 am Interuniversitären Messerli Forschungsinstitut Wien, Abteilung für Komparative Medizin, beschäftigt. Davor war sie seit 2000 am Institut für Pathophysiologie und Allergieforschung tätig. Ihr Fokus liegt bei der Aufklärung von Mechanismen der Allergieentstehung, speziell der Nahrungsmittelallergie, bei Mensch und Tier, sowie bei der Optimierung der Diagnose und Behandlung von allergischen Erkrankungen.



**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.



LAND KÄRNTEN



die kärntner  
volkshochschulen



Landes  
Zahnärztekammer  
Kärnten

### Termine und Anmeldung:



[www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at](http://www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at)



[richtigessenvonanfangan@kgkk.at](mailto:richtigessenvonanfangan@kgkk.at)



050 5855 2409



**Impressum:** Text und wissenschaftliche Aufarbeitung: Pali, Untersmayr-Elsenhuber, Fischl; Fotos: Titel (Serhiy Kobaykov), Innenseiten (SvetlanaFedoseyeva, Valua Vitaly): Shutterstock; Grafik: Dina Gerersdorfer & a\_raming / Maria Rain, Kärnten.

## Allergien vorbeugen

in  
Schwangerschaft,  
Stillzeit und  
Säuglingsalter



Veterinärmedizinische Universität Wien  
Medizinische Universität Wien  
Universität Wien



## 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: Prännahrung 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 Beikosteneinführung zwischen Beginn des 5. Lebensmonats (17. Lebenswoche) und bis spätestens Ende 6. Monat (26. Lebenswoche)
- \* Während und nach der Beikosteneinführung 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 Beikosteneinführung 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)!