

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



**Gesund ins Leben**  
Netzwerk Junge Familie

# Allergie-Risiko-Check

Test für werdende Eltern





## Liebe (werdende) Eltern,

machen Sie sich Gedanken, ob Ihr Kind eine Allergie bekommen könnte? Mit dieser Frage sind Sie nicht alleine. Gerade wenn es bereits Allergien in der Familie gibt, sorgen sich viele Eltern, dass auch ihr Neugeborenes diese Bürde zu tragen hat.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen helfen, das Allergierisiko Ihres Kindes besser einzuschätzen und gegebenenfalls sinnvolle, vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen. Sie erfahren, wie Sie Ihrem Kind einen guten Start ins Leben verschaffen können – schon während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensmonaten.

### Ihr Netzwerk Gesund ins Leben

Sie als Eltern können viel dazu beitragen, das Allergierisiko Ihres Kindes zu vermindern. Bei der Vorbeugung kommt es auf nur wenige und einfache Dinge an. Der Aufwand ist nicht groß, aber die Wirkung kann beträchtlich sein.



# Allergie-Risiko-Check

Hat Ihr Kind ein erhöhtes Allergierisiko?  
Machen Sie den Test.

Welche Allergien haben Sie zurzeit oder hatten Sie früher?  
Bitte kreuzen Sie an!

Mutter		Vater
<input type="radio"/>	Neurodermitis	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	Heuschnupfen	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	Allergisches Asthma	<input type="radio"/>
Allergien auf:		
<input type="radio"/>	Lebensmittel	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	Schimmelpilze	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	Tierhaare	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	Hausstaubmilben	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	Pollen	<input type="radio"/>

Punkte: \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

Bei einem oder mehreren Kreuzen pro Elternteil: je 5 Punkte.

Wie viele Geschwister des Babys haben Allergien?

Für jedes Kind mit Allergie: 3 Punkte.

Gibt es Katzen in Ihrem Haushalt?  Ja  Nein

Wenn Ja + bei Allergien in der Familie: 3 Punkte.

Wird in Ihrer Wohnung und/oder in Gegenwart von Mutter oder Kind geraucht?  Ja  Nein

Wenn Ja + bei Allergien in der Familie: 5 Punkte.

Wenn Ja, aber keine Allergien in der Familie: 1 Punkt.

Rauchen Sie als Mutter in der Schwangerschaft und/oder Stillzeit?  Ja  Nein

Wenn Ja + bei Allergien in der Familie: 5 Punkte.

Wenn Ja, aber keine Allergien in der Familie: 1 Punkt.

Gesamt-Punktzahl:

Den Allergie-Risiko-Check finden Sie online unter  
[www.gesundinsleben.de/fuer-familien/allergien-vorbeugen/](http://www.gesundinsleben.de/fuer-familien/allergien-vorbeugen/)

# Auswertung

## **0 Punkte: Es besteht kein erhöhtes Allergierisiko.**

Sie gehören zur Gruppe der Eltern, die kein erhöhtes Allergierisiko vererben und Ihrem Kind ein gesundes Umfeld bieten. Die Tipps in dieser Broschüre helfen aber auch, das allgemeine Allergierisiko zu mindern.

## **1 bis 7 Punkte: Es besteht ein erhöhtes Allergierisiko.**

Mit wenigen Maßnahmen können Sie wirksam vorbeugen. Meiden Sie Umweltfaktoren, die Allergien fördern (z. B. Tabakrauch, Luftschadstoffe). Und: Stillen Sie Ihr Kind, geben Sie ihm mindestens bis zum Beginn des 5. Monats nur Muttermilch.

**Ab 3 Punkten:** Haben Sie oder Geschwister des Babys bereits Allergien **und** stillen Sie nicht, dann braucht Ihr Baby eine HA-Säuglingsnahrung (Seite 8), mindestens bis zum Beginn des 5. Monats.

## **Ab 8 Punkten: Es besteht ein stark erhöhtes Allergierisiko.**

Kein Grund zur Panik, denn vorbeugende Maßnahmen können wirksam helfen. Neben der erblichen Veranlagung ist Rauchen der größte Risikofaktor für Allergien. Aktiv- und Passivrauchen zählen dabei extra. Der wichtigste Allergieschutz für Ihr Baby ist deshalb, für eine rauchfreie Umgebung zu sorgen und in der Schwangerschaft und in der Stillzeit nicht zu rauchen.

Unterstützen Sie Ihr Kind und stillen Sie es, mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich. Wenn Sie nicht stillen, dann geben Sie Ihrem Baby mindestens bis zum Beginn des 5. Monats eine HA-Nahrung.

Nutzen Sie alle in dieser Broschüre beschriebenen Wege zur Vorbeugung von Allergien bei Ihrem Baby. Lassen Sie sich zusätzlich von einem Allergieexperten (Seite 10) beraten. Dann sind Sie und Ihr Baby bestens gerüstet für einen gesunden Start ins Leben.

**Besprechen Sie das Testergebnis auch mit Ihrem Frauenarzt, Ihrer Hebamme oder Ihrem Kinder- und Jugendarzt.**

# Wie können Sie vorbeugen?

## 1. Schaffen Sie eine rauchfreie Umgebung!

Tabakrauch erhöht das Risiko für allergische Erkrankungen besonders stark. Deshalb ist es wichtig, für eine rauchfreie Umgebung zu sorgen. Sie beginnt für das Baby bereits in Mamas Bauch. Hören Sie schon zu Beginn der Schwangerschaft mit dem Rauchen auf und bleiben Sie auch in der Stillzeit beim Rauchstopp. Auch das Passivrauchen zählt. Halten Sie sich deshalb nicht in Räumen auf, in denen geraucht wird. In Gegenwart des Babys oder in der Wohnung und in Räumen, in denen es sich aufhält, sollte niemand rauchen.

Kinderwunsch und Schwangerschaft sind gute Gelegenheiten, ganz mit dem Rauchen aufzuhören. Beim Ausstieg unterstützt Sie das Informations- und Beratungsangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Beratungstelefon zum Nichtrauchen:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



**01805 / 31 31 31**

(14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz,  
Mobilfunkpreis max. 42 Cent/Min.)



Mit freundlicher Genehmigung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Rahmen der rauchfrei-Kampagne.

## 2. Bauen Sie ein gesundes Nest!

Wenn sich ein Baby ankündigt, wird oft das Zuhause besonders vorbereitet. Benutzen Sie bei Renovierungsarbeiten unbedingt lösungsmittelarme Farben und Lacke. Beseitigen Sie vorhandene „feuchte Stellen“ oder Schimmelschäden in der Wohnung spätestens jetzt und sorgen Sie dafür, dass sie nicht wiederkommen. Lüften Sie deshalb regelmäßig mit weit geöffnetem Fenster (Stoßlüften). Sollten Sie an einer viel befahrenen Straße wohnen, lüften Sie nur zu verkehrsarmen Zeiten.

Allergiegefährdete Babys sind besser in einer katzenfreien Umgebung aufgehoben. Nehmen Sie am besten keine Katze neu bei sich auf. Lebt bereits eine Katze im Haushalt, dann holen Sie sich Rat bei einem Allergologen oder einem allergologisch versierten Kinder- und Jugendarzt.

### 3. Essen Sie ausgewogen und mit Genuss!



Wenn Sie in der Schwangerschaft und Stillzeit abwechslungsreich und ausgewogen essen, kommt das Ihnen und Ihrem Baby zugute. Auch im Hinblick auf die Allergievorbereitung ist es das Beste. Regelmäßig Seefisch gehört dazu. Heute weiß man: Eine besondere Diät einzuhalten oder auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, die häufig Allergien auslösen, bietet Ihrem Kind keinen Allergieschutz. Eine Diät kann aber zu einem Nährstoffmangel führen und dann Ihrer Gesundheit oder der Ihres Babys schaden. Eigene Lebensmittelallergien müssen Sie natürlich auch in Schwangerschaft und Stillzeit beachten. Meiden Sie dann weiterhin die Lebensmittel, die Sie selbst nicht vertragen. Eine qualifizierte Ernährungsberatung hilft Ihnen dabei, Ihre Mahlzeiten so zu planen, dass Sie in der Schwangerschaft und der Stillzeit mit allen wichtigen Nährstoffen gut versorgt sind.



Adressen qualifizierter Ernährungsberatung: @

[www.vdoe.de](http://www.vdoe.de), [www.vdd.de](http://www.vdd.de), [www.dge.de](http://www.dge.de), [www.quetheb.de](http://www.quetheb.de)

Bei Allergien: [www.ak-dida.de](http://www.ak-dida.de), [www.daab.de](http://www.daab.de)



Muttermilch ist im ersten Lebenshalbjahr die beste Nahrung für alle Babys.

#### 4. Schützen Sie Ihr Baby mit Muttermilch!

Mindestens bis zum Beginn des 5. Monats sollte Muttermilch die einzige Nahrung für Ihr Baby sein. Auch nach Einführung der Beikost geht das Stillen weiter. Nach und nach lösen die Breimahlzeiten die Stillmahlzeiten ab. Wann der richtige Zeitpunkt zum Abstillen gekommen ist, bestimmen Sie und Ihr Baby.

Hat Ihr Baby ein erhöhtes Allergierisiko und stillen Sie nicht oder nicht voll? Dann geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebenshalbjahr, mindestens bis zum Beginn des 5. Monats, eine HA-Nahrung (HA = hypoallergen = allergenarm). Geeignet sind Säuglingsnahrungen mit den Bezeichnungen HA-Pre oder HA-1. Beginnt die Breifütterung, können Sie auch auf eine „normale“ Säuglingsmilchnahrung umstellen. Babys ohne erhöhtes Allergierisiko, die nicht gestillt werden, können von Anfang an normale Säuglingsanfängernahrung bekommen.



Lassen Sie sich durch eine Hebamme oder eine Stillberaterin zum richtigen und erfolgreichen Stillen beraten, am besten schon in der Schwangerschaft. Adressen: [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de) sowie über [www.stillen-info.de](http://www.stillen-info.de).

## 5. Füttern Sie die normale B(r)eikost!

Die „normalen“ Empfehlungen für die ersten Breie – die so genannte Beikost – gelten uneingeschränkt auch für allergiegefährdete Babys. Das bedeutet: Frühestens mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats ist es Zeit für den ersten Brei. Doch wann Babys Lust für die Löffelkost genau erwacht, ist individuell unterschiedlich. Zeigt Ihr Kind verstärktes Interesse an anderer Nahrung und kann es vom Löffel essen, starten Sie mit ein paar Löffeln Gemüsebrei, den Sie nach und nach zum Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei erweitern.

Jeden Monat kommt eine neue Brei-Mahlzeit hinzu. Dabei ist Vielfalt vor allem bei Gemüse und Obst erwünscht. Führen Sie neue Arten im Abstand von 2 bis 3 Tagen ein. Statt Fleisch darf es auch hin und wieder Fisch sein. Auf Lebensmittel, die häufiger Allergien auslösen, muss Ihr Kind nicht verzichten.



Informationen zur  
Säuglingsernährung:



[www.gesundinsleben.de/fuer-familien/erstes-lebensjahr/](http://www.gesundinsleben.de/fuer-familien/erstes-lebensjahr/)

## Wussten Sie schon?

... auch allergiegefährdete Babys sollten entsprechend den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission geimpft werden! Wie verschiedene große Studien zeigen, erhöhen Schutzimpfungen die Zahl der Allergierkrankungen nicht. Daher gibt es keinen Grund, allergiegefährdeten Kindern diesen wichtigen Schutz vorzuenthalten.

# Wer berät?

Ihr Frauenarzt, Ihre Hebamme und Ihr Kinder- und Jugendarzt beraten Sie bei Fragen zur Schwangerschaft und das erste Lebensjahr Ihres Babys.

Ansprechpartner in der Nähe finden Sie unter:

- [www.frauenaerzte-im-netz.de](http://www.frauenaerzte-im-netz.de)
- [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)
- [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

Für weitere Fragen zur Vorbeugung von Allergien bei Ihrem Baby finden Sie Rat und Unterstützung bei den folgenden Institutionen:

## Persönliche Beratung

Adressen von Allergieexperten in Ihrer Nähe erhalten Sie über:

- [info@daab.de](mailto:info@daab.de) – Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)
- [www.ak-dida.de](http://www.ak-dida.de) – Arbeitskreis Diätetik in der Allergologie

## Onlineberatung

- [info@daab.de](mailto:info@daab.de) – Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)
- [info@allum.de](mailto:info@allum.de) – Informationsangebot Allergie, Umwelt und Gesundheit

**Forum:**

- [www.was-wir-essen.de/sonstiges/foren.php](http://www.was-wir-essen.de/sonstiges/foren.php) – Experten des aid infodienst beantworten Ihre Fragen zur Schwangeren-, Säuglings- und Kinderernährung



## Lese-Tipps

### **Allergierisiko? So können Eltern vorbeugen**

aid, Bestell-Nr. 1482; 2,50 €, [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)

### **Bewusster leben – Allergien vermeiden – DAAB**

kostenlos, zu bestellen unter [info@daab.de](mailto:info@daab.de)

### **Elternratgeber** der Deutschen Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin e. V. (GPA)

[www.gpau.de/die-zeitschrift/elternratgeber/](http://www.gpau.de/die-zeitschrift/elternratgeber/)

### **Pina-online-Ratgeber** – [www.pina-infoline.de](http://www.pina-infoline.de)

Stichwort „Das Allergie Buch“

**Weitere Informationen unter:**

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)



**Gesund ins Leben**

Netzwerk Junge Familie

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de).

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## Impressum 0326/2015

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.

### Autoren:

Prof. Ulrich Wahn, Dr. Kirsten Beyer,  
Dr. Sonja Floto-Stammen, Sabine Schnadt,  
Dr. Thomas Lob-Corzilius,  
Dr. Saskia Dombrowski

### Redaktion:

Julia Bonfig, aid

### Grafik:

www.berres-stenzel.de

### Bilder:

Fotolia: Titel: deanm 1974, S. 2:  
Hannes Eichinger, S. 3: epics, S. 7 oben:  
Edyta Powlowska, S. 8: Oscar Brunet,  
S. 11: drubig-photo; Mauritius: S. 7 unten

### Druck:

Bonifatius GmbH, Paderborn

Nachdruck und Vervielfältigung – auch  
auszugsweise – sowie Weitergabe mit  
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur  
mit Genehmigung des aid gestattet.

Diesen Flyer (Bestell-Nr. 326) können Sie bis  
zu 100 Stück kostenlos zzgl. 3,00 € Versand-  
kostenpauschale unter **bestellung@aid.de**  
anfordern. Ab 100 Stück Bestellung auf  
Anfrage.

3. Auflage

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)



Wissen in Bestform