

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/17951/1547264/schoen-probieren-ist-jetzt-immer-erlaubt-mediziner-stellen-ueberraschende-neue-leitlinie-zur> abgerufen werden.

Eltern

Schön: Probieren ist jetzt immer erlaubt!

Mediziner stellen überraschende neue Leitlinie zur Allergieprävention vor. Die Richtung heißt nun: Toleranzentwicklung fördern statt Allergene meiden

20.01.2010 - 08:55 Uhr, Gruner+Jahr, ELTERN

München (ots) - 20. Januar 2010 - Bis vor Kurzem zerfiel die Welt der Lebensmittel für junge Eltern in zwei Hälften: Hier die guten, weil nicht allergieauslösenden Sachen. Dort die Dinge, die gar nicht gingen, weder in der Schwangerschaft noch in der Stillzeit und schon gar nicht für die Ess-Anfänger. Jetzt läuten Experten die Kehrtwende ein. Denn die wichtigste Empfehlung der neuen offiziellen Leitlinie zur Allergievorbereitung lautet "Toleranz statt Vermeidung", berichtet die Zeitschrift ELTERN in ihrer aktuellen Ausgabe (02/2010 ab heute im Handel).

Für die Leitlinie werteten Mediziner 217 Allergie-Studien aus. Das Resultat, allgemeinverständlich formuliert: Kommt ein Baby früh mit kleinen Mengen vieler verschiedener Nahrungsmittel in Kontakt, stellt sich sein Körper am besten auf neuen Input ein. Winzige Lebensmittelpuren gelangen aus der Nahrung der Mutter zum Ungeborenen oder Säugling - mit der neuen Leitlinie fallen also auch die bisherigen Ernährungsverbote für schwangere und stillende Frauen!

Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Imke Reese, Mitglied der Expertenkommission, bezeichnet die überraschende Entwicklung in ELTERN als "Revolution in der Baby-Ernährung". "Die Wissenschaft kann Müttern und Vätern jetzt mit gutem Gewissen raten: Freut euch an dem, was ihr esst! Probieren ist generell erlaubt. Und es ist doch auch eine echte Entlastung, wenn das Leben als werdende Mutter nicht mehr damit anfängt, sich das geliebte Frühstücksei verkneifen zu müssen..."

Während der Schwangerschaft gilt das Motto "Alles essen, was ich mag" dennoch nicht ganz. Dr. Reese: "Hackfleisch und Rohmilchprodukte sind für werdende Mütter wegen der möglichen Belastung mit Bakterien weiterhin nicht empfohlen. Später ist auch zur Allergievorbereitung nach wie vor die mediterrane Ernährungsweise am besten: viel Gemüse, Früchte, Fisch, Fleisch, hochwertige Öle, alles möglichst frisch gekocht. Das ist nicht nur eine Ernährungsempfehlung für Eltern und Kinder, das ist auch lecker!"

@@infblk@@

Pressekontakt:
Simone Lönker
Kommunikation/PR
G+J Frauen/Familie/People
Gruner+Jahr AG & Co KG
Tel: 040/3703-2455
E-Mail: loenker.simone@guj.de

Originaltext:

Gruner+Jahr, ELTERN

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/17951/gruner-jahr-eltern>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_17951.rss2