

Informationen und Empfehlungen zur Ernährung in den ersten 1.000 Tagen



Allergien vorbeugen

Gesunde Entwicklung fördern

Vorwort	3
Zivilisationskrankheit Allergie	4
■ Was passiert bei einer Allergie?	5
■ Allergierisiko eines Neugeborenen	6
Gesunde Entwicklung in den ersten 1.000 Tagen	8
■ Ernährung der Mutter in Schwangerschaft und Stillzeit	10
• So decken Sie den erhöhten Nährstoffbedarf	10
• Achten Sie auf Normalgewicht	11
• So senken Sie das Allergierisiko	12
■ Ernährung des Babys – Empfehlungen zur Allergieprävention	14
• Muttermilch – die beste Vorbeugung	15
<i>Exkurs: Darmgesundheit</i>	16
• Allergieschutz mit HA-Nahrung	19
■ Frühkindliche Ernährung zur Unterstützung der gesunden Entwicklung	24
• Gesundes Darmmikrobiom stärkt Abwehrsystem	24
• Übergewicht von Anfang an vorbeugen	27
• Einführung von Beikost	28
Anhang: Informationen und Links zum Thema	30

**Erhard Hackler**

Geschäftsführender Vorstand der
Deutschen Haut- und Allergiehilfe e. V.

Liebe Eltern,

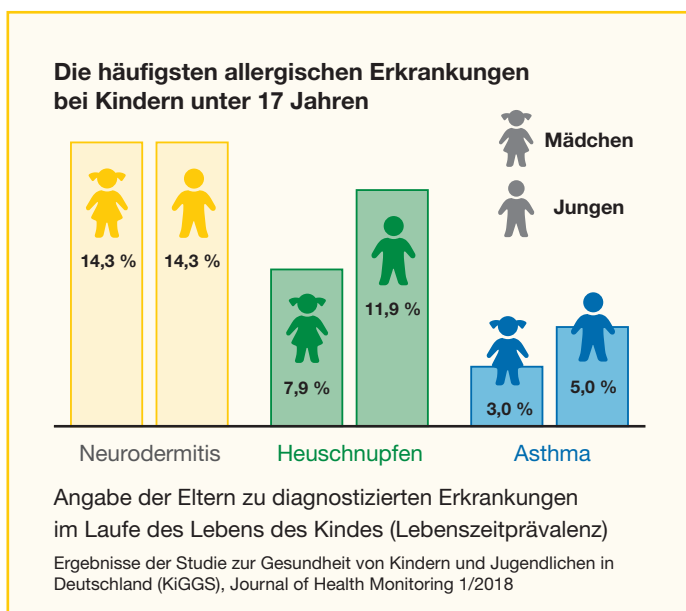
in den westlichen Industrieländern leiden viele Kinder an zum Teil schweren allergischen Erkrankungen. Inzwischen ist bekannt, dass verschiedene Umweltfaktoren und unser Lebensstil zur Entwicklung von Allergien beitragen können. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, denn sie beeinflusst maßgeblich die Funktionsfähigkeit unseres Abwehrsystems. Mit dem Ziel, Möglichkeiten zur Allergievorbeugung zu finden, haben Ärzte und Wissenschaftler deshalb in den letzten Jahren die frühkindliche Ernährung genauer unter die Lupe genommen. Mit Erfolg. Es sind die ersten 1.000 Tage – von der Empfängnis bis etwa zum zweiten Lebensjahr –, die den kindlichen Organismus besonders prägen. In dieser Zeit werden die Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung geschaffen. Durch eine entsprechende Ernährung können Sie u. a. das Allergierisiko Ihres Kindes senken und seine Abwehrkräfte stärken.

Auf den folgenden Seiten erklären wir, worauf es bei einer allergievorbeugenden Ernährung ankommt – insbesondere wenn in Ihrer Familie bereits Allergien aufgetreten sind. Sie erfahren, was werdende und stillende Mütter beachten sollten, warum Muttermilch das Beste für Ihr Kind ist und weshalb allergiegefährdete Babys, die nicht gestillt werden können, spezielle hypoallergene Säuglingsnahrung erhalten sollten. Außerdem erläutern wir die Rolle der Darmgesundheit für die Entwicklung eines starken Abwehrsystems und für die Vorbeugung weiterer Erkrankungen. Auch hier können Sie über die Ernährung positiv Einfluss nehmen.

Wir möchten mit unseren Informationen und Empfehlungen dazu beitragen, dass Ihr Kind gesund und unbeschwert aufwachsen kann.

Zivilisationskrankheit Allergie

Allergische Erkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen und gesundheitlichen Belastungen von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Abhängig von der Form und Schwere der Allergie, beeinträchtigen die Beschwerden den Alltag der Heranwachsenden zum Teil ganz erheblich. Besonders oft diagnostizieren die Ärzte Neurodermitis, Heuschnupfen und Asthma. Bei den unter 17-Jährigen leiden über 1,8 Millionen an Neurodermitis, über 1,2 Millionen an Heuschnupfen und über eine halbe Million an Asthma.



Die Erkrankungszahlen sind in Deutschland, wie auch in den anderen Industriestaaten, seit vielen Jahren auf diesem hohen Niveau. Wissenschaftler führen dies u. a. auf unseren Lebensstil und gesundheitsbelastende Umweltbedingungen zurück.

Was passiert bei einer Allergie?



Jedes vierte Kind

Die Wahrscheinlichkeit, dass eines dieser Kinder eine Allergie entwickeln wird, ist hoch. Eine große Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS, s. S. 30), die seit 2009 fortgeschrieben wird, zeigt, dass etwa jedes vierte Kind eine Allergie entwickelt.

■ Was passiert bei einer Allergie?

Allergene: Prinzipiell kann jeder Stoff aus unserer Umwelt zum Auslöser einer Allergie werden. Bei den allermeisten Allergenen handelt es sich um pflanzliche oder tierische Eiweiße (Pollen, Hausstaubmilben, Insektengift, Schimmelpilz, Bestandteile von Nahrungsmitteln).

Unser Organismus verfügt über ein ausgeklügeltes System an Schutzmechanismen, die verhindern sollen, dass Fremdstoffe (z. B. Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten) in den Körper eindringen und ihm schaden können. Eine erste Barriere für unerwünschte Eindringlinge bilden Haut und Schleimhäute. Gelingt es Fremdstoffen, diese Barriere zu überwinden, ist das Immunsystem gefordert. Es kann körpereigene von körper-

Allergierisiko eines Neugeborenen

fremden Stoffen unterscheiden, einordnen, ob die Fremdstoffe harmlos oder schädlich sind, und dann mit entsprechenden Abwehrmaßnahmen reagieren.

Bei einer Allergie handelt es sich um eine Fehleinschätzung und Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems. Das heißt, die Abwehrreaktion wendet sich gegen Stoffe aus der Umwelt (z. B. Pollen, Hausstaub, Nahrungsmittel), die für unseren Organismus eigentlich gar nicht gefährlich sind. Als Folge der Immunreaktion werden u. a. Entzündungsstoffe freigesetzt, die im umliegenden Gewebe zu den typischen allergischen Symptomen wie z. B. Niesanfällen, Fließschnupfen, Bindehautreizung, Hautausschlägen, Hautjucken, Übelkeit oder Durchfall führen.

■ Allergierisiko eines Neugeborenen






Verständlicherweise stellen sich viele werdende und junge Eltern die besorgte Frage: Wird auch unser Kind eine Allergie entwickeln? Diese Frage kann niemand beantworten. Trotz aller Fortschritte in der Allergieforschung lässt sich nicht vorhersagen, ob ein Kind an einer Allergie leiden wird oder nicht. Man weiß, dass es eine genetische Veranlagung für diese allergischen Erkrankungen gibt und das Risiko höher ist, wenn bereits andere Familienmitglieder an allergischen Erkrankungen leiden.

Atopie: Die familiäre Veranlagung für Überempfindlichkeitsreaktionen des Immunsystems bezeichnet man als Atopie. Heuschnupfen, Neurodermitis (bekannt auch unter den Namen atopische Dermatitis oder atopisches Ekzem) und allergisches Asthma sind die häufigsten im Säuglings- und Kleinkindalter auftretenden allergischen Erkrankungen. Sie alle gehören zum atopischen Formenkreis.

Allergierisiko eines Neugeborenen

Prüfen Sie das Allergierisiko Ihres Kindes!

Das Risiko, dass ein Neugeborenes eine Allergie entwickeln wird, ist hoch, wenn es in der Familie Allergiker gibt.

 <p>Beide Eltern haben eine Allergie</p> <p>Risiko: 40-60 %</p>	 <p>Eltern haben die gleiche Allergie</p> <p>Risiko: 60-80 %</p>
 <p>Ein Elternteil hat eine Allergie</p> <p>Risiko: 20-40 %</p>	 <p>Geschwisterkind hat eine Allergie</p> <p>Risiko: 25-30 %</p>
<p>Ohne familiäre Vorbelastung</p>  <p>Risiko: 5-15 %</p>	

Eltern aus vorbelasteten Familien stellt sich jetzt unmittelbar die nächste Frage: Können wir für unser Kind die Chancen auf ein allergiefreies Leben verbessern?

Diese Frage lässt sich mit einem eindeutigen Ja beantworten. Es gibt eine Reihe von vorbeugenden Maßnahmen, durch die sich das Allergierisiko reduzieren lässt.

Atopischer Marsch: Typisch ist der sogenannte atopische Marsch. Das bedeutet, die Erscheinungsform der Erkrankung verlagert sich. In den ersten Lebensjahren leiden die Kinder meistens an Neurodermitis, die mitunter von Nahrungsmittelunverträglichkeiten begleitet wird. Bei vielen Kindern ebbendiese Krankheitszeichen mit dem Alter allmählich ab, während das Risiko für allergisches Asthma und später Heuschnupfen steigt.

Gesunde Entwicklung in den ersten 1.000 Tagen

Die Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler für unsere Gesundheit. Ohne jeden Zweifel hat die frühkindliche Ernährung einen maßgeblichen Einfluss auf die gesunde Entwicklung des Kindes.



Vorbeugen durch Ernährung

Mit der richtigen Ernährung haben Sie die Chance, Ihrem Kind eine Allergikerkarriere zu ersparen.

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass sich bestimmten Erkrankungen vorbeugen lässt, wenn sich die Mutter in der Schwangerschaft und Stillzeit gesund ernährt und das Baby in den ersten Lebensmonaten gemäß den Empfehlungen von Medizinern und Ernährungswissenschaftlern versorgt wird. Dies gilt ausdrücklich für Neurodermitis, Heuschnupfen und Asthma sowie für Erkrankungen, die in Zusammenhang mit Übergewicht stehen (z. B. Diabetes). Darüber hinaus ist es möglich, Immunsystem und Stoffwechsel positiv zu beeinflussen und dadurch gute Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung zu schaffen.

Die ersten 1.000 Tage: Die Weichen für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes werden in den ersten 1.000 Tagen gestellt. Das ist der Zeitraum von der Empfängnis bis etwa zum 2. Geburtstag Ihres Kindes.

Die ersten 1.000 Tage für eine gesunde Entwicklung

Ab Empfängnis		
Tage	Monate	
0	0	<ul style="list-style-type: none"> • Informieren Sie sich über das Allergierisiko Ihres Kindes. • Essen Sie nährstoffreich. • Rauchen Sie nicht. • Verzichten Sie auf Alkohol. • Vermeiden Sie Übergewicht.
270	9	
Ab Geburt		
Monate		
1		<ul style="list-style-type: none"> • Stillen ist das Beste für Mutter und Kind. • Geben Sie Ihrem Baby, wenn möglich, in den ersten 4 Monaten ausschließlich Muttermilch.
390	4	<ul style="list-style-type: none"> • Allergiegefährdete Kinder, die nicht gestillt werden können, sollten geprüfte HA-Nahrung erhalten.
635	12	<ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie ab Anfang des 5. bis spätestens zum Anfang des 7. Lebensmonats mit der langsamen Einführung von Beikost. • Geben Sie Ihrem Kind im 1. Lebensjahr keine Kuhmilch als Trinknahrung. Ihr Kind sollte Kuhmilch nur in kleinen Mengen, z. B. als Bestandteil von Brei, bekommen.
1.000	24	<ul style="list-style-type: none"> • Vermeiden Sie Übergewicht beim Kind. • Sorgen Sie weiterhin für eine ausgewogene Ernährung.

■ Ernährung der Mutter in Schwangerschaft und Stillzeit

Die Empfehlung, sich ausgewogen und nährstoffreich zu ernähren und dabei nicht mehr Energie zuzuführen, als man verbraucht, gilt für uns alle. Für schwangere und stillende Frauen lohnt es sich aber ganz besonders, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Sie steigern Ihr eigenes Wohlbefinden und schaffen zugleich gute Voraussetzungen für einen gesunden Verlauf der Schwangerschaft und die gesunde Entwicklung Ihres Kindes.



Essen, was guttut

Viele schwangere Frauen kennen Heißhungerattacken. Gönnen Sie sich, worauf Sie Appetit haben. Achten Sie aber darauf, dass Sie außerdem viel frisches Obst und Gemüse essen. Denn Ihr Körper braucht jetzt mehr Vitamine und Mineralstoffe.

■ So decken Sie den erhöhten Nährstoffbedarf

Mit Beginn der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Nährstoffen zum Teil deutlich an. Durch den regelmäßigen Verzehr von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, fettarmen Milch- und Fleischprodukten sowie zwei Portionen fettreichem Meeresfisch pro Woche können Sie diesen Mehrbedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweißen in der Regel ausreichend decken.

Anders sieht es bei Folsäure und Jod aus. Folsäure ist ein Vitamin, das u. a. in grünem Blattgemüse, Hefe und Hülsenfrüchten vorkommt. Der Körper benötigt es zur Zellteilung und -neubildung. Wäh-

rend der Schwangerschaft verdoppelt sich der Bedarf an Folsäure nahezu und kann allein durch die Ernährung nicht gedeckt werden. Ein Mangel an Folsäure ist mit einem erhöhten Risiko von Fehlewicklungen des Kindes verbunden. Daher sollten Sie zusätzlich 400 µg Folsäure als Supplement einnehmen. Ebenfalls wichtig für die frühkindliche Entwicklung ist Jod. Wir nehmen es z. B. über Meeresfisch und Meersalz auf. Das allein reicht während der Schwangerschaft jedoch nicht aus, so dass die Einnahme von Jodtabletten empfohlen wird.

Kritisch kann die ausreichende Versorgung mit Eisen und Vitamin D sein. Lassen Sie deshalb Ihre Eisenwerte überprüfen. Bei Eisenmangel wird der Arzt u. U. ein Eisenpräparat verordnen. Vitamin D kommt nur begrenzt in Lebensmitteln vor und wird hauptsächlich durch Sonnenbestrahlung in der Haut gebildet. Wenn Sie über die Wintermonate schwanger sind, sich selten in der Sonne aufhalten oder Ihre Haut komplett bedecken, dann kann eine Ergänzung mit Vitamin-D-Präparaten sinnvoll sein.

■ Achten Sie auf Normalgewicht

Starkes Übergewicht vor und während der Schwangerschaft belastet Ihre eigene Gesundheit, den Verlauf der Schwangerschaft und erhöht zugleich das Risiko, dass Ihr Kind später übergewichtig sein wird.

Energiebedarf: Der zusätzliche Energiebedarf während der Schwangerschaft ist geringer, als die meisten vermuten. Mitte bis Ende der Schwangerschaft liegt er nur etwa 10 Prozent höher als vorher. Das bedeutet für die meisten Frauen, dass sie lediglich zwischen 200 und 300 Kilokalorien mehr verbrauchen. Das entspricht etwa einer Scheibe Vollkornbrot mit Käse oder zwei Kugeln Schokoladeneis.

Ernährung der Mutter

Untergewicht schadet ebenfalls. Wenn Sie während der Schwangerschaft zu wenig an Gewicht zulegen, riskieren Sie eine Mangelversorgung und gefährden damit sowohl die eigene als auch die Gesundheit Ihres Babys.

Vegetarische und vegane Ernährung: Mit einer ausgewogenen ovo-lakto-vegetarischen Ernährung (pflanzliche Ernährung plus Milch[produkte] und Eier) kann der Bedarf an den meisten Nährstoffen auch in der Schwangerschaft gedeckt werden. Folsäure und Jod sollten ergänzt werden. Mit einer rein pflanzlichen, d. h. veganen Ernährung ist die ausreichende Nährstoffversorgung in der Schwangerschaft nicht möglich. Veganerinnen, die ihre Ernährung in der Schwangerschaft nicht umstellen, sollten sich beraten lassen, welche Nährstoffergänzung notwendig ist.

■ So senken Sie das Allergierisiko

Früher hat man Frauen empfohlen, während der Schwangerschaft und Stillzeit Lebensmittel zu meiden, die als Auslöser von Allergien bekannt sind. Experten raten mittlerweile dringend davon ab. Es ist wissenschaftlich nicht bewiesen, dass sich dadurch das Allergierisiko des Kindes reduzieren lässt. Vielmehr kann durch das Weglassen bestimmter Nah-



Fischessen erwünscht!

Essen Sie Meeresfisch. Damit versorgen Sie Ihren Körper mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Zudem gibt es Hinweise, dass Fischessen während Schwangerschaft und Stillzeit einen allergievorbereitenden Effekt auf das Kind hat.

rungsmittel die Nährstoffversorgung gefährdet werden und damit die Entwicklung des Babys leiden. Ganz eindeutig sind die negativen Folgen für das Kind, wenn Frauen während Schwangerschaft und Stillzeit rauchen oder sich in verqualmten Räumen aufhalten. Diese Kinder leiden haben u. a. ein höheres Risiko, Allergien, Asthma und andere chronische Atemwegserkrankungen zu entwickeln.

Ernährungsempfehlungen für schwangere und stillende Frauen:



Ernähren Sie sich vollwertig und ballaststoffreich mit vielen Vitaminen, frischem Obst und Gemüse.



Trinken Sie reichlich kalorienfreie oder -arme Getränke (Wasser, verdünnte Säfte, Kräuter- und Früchtetees).



Seien Sie sparsam mit tierischen Fetten und bevorzugen Sie fettarme Milch und Milchprodukte; verzichten Sie auf Rohmilchprodukte, rohes Ei und rohe Fleisch-, Wurst- und Fischprodukte.



Nehmen Sie in Absprache mit dem Arzt oder Ihrer Hebamme Folsäure und Jod ein.



Stellen Sie die ausreichende Versorgung mit Vitamin D sicher. Vitamin D ist in Meeresfischen enthalten, wird aber hauptsächlich durch Sonnenbestrahlung in der Haut gebildet.



Lassen Sie von Ihrem Arzt den Eisengehalt im Blut und Ihren Vitamin-D-Status überprüfen, um zu klären, ob diesbezüglich eine Nahrungsergänzung sinnvoll ist.



Achten Sie auf Ihr Gewicht. Vermeiden Sie Über- und Untergewicht.



Rauchen Sie nicht, vermeiden Sie Passivrauchen und verzichten Sie auf Alkohol.

■ Ernährung des Babys – Empfehlungen zur Allergieprävention

Die ersten Lebenswochen und -monate, wenn das Neugeborene nach und nach Kontakt zur Umwelt aufnimmt, sind die nächste entscheidende Phase für die gesunde Entwicklung des Kindes. Jetzt muss das heranreifende Immunsystem eine funktionsfähige Abwehr und notwendige Schutzmechanismen gegen körperfremde Substanzen aufbauen. Dazu wird es sich mit vielen Fremdstoffen auseinandersetzen und dabei lernen, zwischen unschädlichen und schädlichen Substanzen zu unterscheiden und erstere zu tolerieren.

Sorgen Sie für ein allergenarmes Umfeld:



Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen kann.



Halten Sie die Belastung durch Innenraumluftschadstoffe, die z. B. durch neue Möbel, Farben und Teppiche freigesetzt werden können, gering. D. h., renovieren Sie das Kinderzimmer nicht erst kurz vor der Geburt.



Sorgen Sie dafür, dass es in den Räumen nicht zu feucht ist, und lüften Sie regelmäßig.



Haustiere mit Fell sind nicht die idealen Mitbewohner für Allergikerfamilien. Intensiver Kontakt mit Katzen in den ersten sechs Lebensmonaten könnte das Auftreten einer Katzenhaarallergie begünstigen.



Meiden Sie stark befahrene Straßen.



Start ins Leben!

Sie können nicht wissen, ob Ihr Kind eine Allergie entwickeln wird oder nicht. Neben der erblichen Veranlagung für ein erhöhtes Allergierisiko können Umwelteinflüsse, der Zeitpunkt des ersten Allergenkontakts und die Menge der Aufnahme

eine Rolle spielen. Und genau hier haben Sie die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen und einer Allergie vorzubeugen.

Allergieprävention durch Ernährung

Im ersten Lebensjahr ist der Magen-Darm-Trakt die Haupteintrittspforte für Fremdstoffe. Aus diesem Grund liegt ein Schwerpunkt bei der Vorbeugung von Allergien auf der Ernährung des Säuglings.

■ Muttermilch – die beste Vorbeugung

Wenn möglich, sollten Sie Ihr Kind in den ersten 4 Lebensmonaten ausschließlich stillen. Muttermilch ist in ihrer Zusammensetzung den entwicklungspezifischen Bedürfnissen des Babys angepasst. Sie ist das einzige Nahrungsmittel, das körpereigenes Eiweiß enthält, gegen das so gut wie keine Allergie entwickelt werden kann. Allerdings ist auch Muttermilch nicht völlig frei von Allergenen. Denn Spuren aller Lebensmittel, so auch Allergene, können aus der Nahrung der Mutter in die Milch übergehen. Dieser frühe Kontakt des Babys mit minimalen Mengen an Allergenen ist ein natürlicher Vorgang, der normalerweise dazu führt, dass sich das Immunsystem des Kindes langsam an fremde Eiweiße gewöhnt und diese zu tolerieren lernt.



Stillen – das Beste für Mutter und Kind!

Verschiedene Studien bestätigen, dass Muttermilch sowohl aus ernährungsphysiologischer Sicht als auch zur Vorbeugung von allergischen Erkrankungen die ideale Ernährung in den ersten Lebensmonaten ist.

Außerdem hat Muttermilch viele weitere Eigenschaften und Inhaltsstoffe, von denen die Babys profitieren. So hat man festgestellt, dass Kinder, die gestillt werden, seltener an Bauchweh, Durchfällen und Allergien leiden. Denn Muttermilch enthält bestimmte Immunfaktoren, die den Aufbau des kindlichen Immunsystems und die Ausreifung der Darmschleimhaut unterstützen. Dank Muttermilch entwickeln die Babys eine Darmflora, in ihrer Gesamtheit wissenschaftlich auch als Darmmikrobiom bezeichnet, die einen hohen Anteil an gesundheitsfördernden Bifidusbakterien enthält.

■ **Exkurs: Darmgesundheit**

Um die Bedeutung des Darmmikrobioms für unsere Gesundheit zu verstehen, folgt nun ein kurzer Exkurs in die Wissenschaft:

Das Darmmikrobiom umfasst alle mikroskopisch kleinen Bewohner des Verdauungstraktes sowie deren Stoffwechselprodukte. Das sind mehrere Billionen Bakterien unterschiedlicher Arten und Gattungen, darunter gesundheitsfördernde, weniger günstige und auch schädliche Bakterien. Von einigen Bakterienstämmen weiß man, dass sie das Immunsystem

stärken und entscheidend dazu beitragen, dass sich die körpereigene Abwehr richtig entwickelt. Das leuchtet ein: Immerhin sitzen 70 Prozent der Immunzellen im Darm.

Die Zusammensetzung des Darmmikrobioms hängt von verschiedenen Faktoren, u. a. von unserer Ernährung, ab. Entscheidend für unsere Gesundheit ist das Gleichgewicht zwischen ungünstigen und günstigen Bakterien. Das bedeutet, die nützlichen Bakterienstämme müssen die potenziell gefährlichen Bakterien in Schach halten und dafür sorgen, dass sich diese nicht unkontrolliert vermehren können. Gleichzeitig unterstützt eine ausgewogene Darmflora die Barrierefunktion des Darms, die verhindert, dass schädliche Substanzen wie Krankheitserreger oder potenzielle Allergene vom Darmlumen in unseren Organismus gelangen. ■

Ein gesundes Darmmikrobiom

- trainiert und unterstützt das Immunsystem,
- stärkt die Darmbarriere und schützt den Organismus vor Krankheitserregern und potenziellen Allergenen,
- wehrt gesundheitsschädliche Keime ab,
- beugt Verdauungsproblemen vor.

Außerdem gibt es Hinweise, dass bestimmte Erkrankungen ursächlich von der Zusammensetzung der Darmflora beeinflusst werden. Dazu gehören u. a. chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, starkes Übergewicht (Adipositas), Typ-2-Diabetes, Atemwegserkrankungen, Asthma und Allergien.

• Muttermilch fördert die Darmgesundheit

Der erste bedeutende Kontakt mit Bakterien erfolgt beim Geburtsvorgang, wenn sich der Kopf des Säuglings durch den mit Bakterien besiedelten Geburtskanal drückt. Anschließend werden nach und

Allergievorbegende Ernährung des Babys

nach Bakterienarten aus der Außenwelt zunächst über den Mund und dabei hauptsächlich durch die Ernährung aufgenommen.

Vor diesem Hintergrund erforschen Wissenschaftler seit vielen Jahren die Bestandteile der Muttermilch und ihren Nutzen für die Ausprägung der kindlichen Darmflora. Jetzt haben Forscher die besondere Rolle sogenannter humaner Milch-Oligosaccharide, kurz: HMOs, erkannt. HMOs sind spezielle Mehrfachzucker, die natürlicherweise ausschließlich in Muttermilch vorkommen. Studien haben gezeigt, dass sie unverdaut in den Dickdarm des Babys gelangen und dort vor allem das Wachstum „guter“ Darmbakterien wie Bifidusbakterien fördern. Sie wirken auch direkt gegen unerwünschte Keime, da sie diese an sich binden und auf natürlichem Wege aus dem Darm befördern. Darüber hinaus stärken HMOs das Immunsystem und tragen zu einer stabilen Darmbarriere bei.

Muttermilch: Muttermilch gilt als der optimale Schutz vor Krankheiten und Allergien. Kinderärzte und Allergologen raten daher, Säuglinge – wenn möglich – in den ersten vier bis sechs Monaten ausschließlich zu stillen. Dies gilt insbesondere für Babys, die ein erhöhtes Allergierisiko haben.

Ist es Ihnen nicht möglich, Ihrem Kind ausschließlich Muttermilch zu geben, dann sollten Sie auf industrielle Säuglingsnahrung zurückgreifen. Diese unterliegt strengsten Sicherheitsauflagen in Sachen Qualität und Hygiene, und die Zusammensetzung entspricht dem neuesten Stand der Forschung. Experten raten von alternativer Säuglingsnahrung auf Basis von Sojaweiß sowie Säuglingsnahrung aus Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch ab.



Wenn es mit dem Stillen nicht klappt

Nicht allen Frauen ist es möglich, ausreichend zu stillen. Allergiefährdete Babys sollten in diesem Fall mindestens bis zum Alter von vier Monaten geprüfte hypoallergene (HA-)Säuglingsnahrung bekommen.

■ Allergieschutz mit HA-Nahrung

Hat Ihr Kind ein erhöhtes Allergierisiko, dann kommt als Ersatz für Muttermilch nur HA-Nahrung in Frage. HA steht für hypoallergen. Das Besondere an dieser Nahrung: Das enthaltene Milcheiweiß ist in kleine Bausteine aufgespalten, um so die allergieauslösenden Eigenschaften zu senken. Zudem ist moderne HA-Nahrung in ihrer Zusammensetzung, ihrem Eiweiß-, Milchzucker- und Fettgehalt der Muttermilch weitestgehend angepasst, so dass sie in jeder Hinsicht eine gute Alternative zur Muttermilch ist. Wichtig zu wissen: HA-Nahrungen werden nicht alle auf die gleiche Weise hergestellt und haben deshalb auch nicht die gleiche allergievorbeugende Wirkung. Entscheidend ist die Art der Zerkleinerung des Milcheiweißes, d. h., es muss an den richtigen Stellen aufgespalten – man sagt auch: hydrolysiert – werden.

Machen Sie vor der Geburt den Allergiecheck!

Das Schaubild auf S. 7 zeigt Ihnen das Allergierisiko Ihres Kindes. Ist Ihr Kind allergiefährdet, dann informieren Sie die Hebamme und weisen nochmals bei der Aufnahme in die Geburtsklinik darauf hin. So kann für den Fall, dass Sie nicht direkt nach der Geburt stillen können, hypoallergene Säuglingsnahrung für Ihr Kind bereitstehen.

HA-Nahrung ist nicht gleich HA-Nahrung! Darauf sollten Sie achten:



- ✓ Wirksamkeitsnachweis durch Langzeitstudien (z. B. GINI)
- ✓ angepassten Eiweißgehalt zum Schutz vor Übergewicht
- ✓ entwicklungsfördernde Zusätze, z. B. langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFAs)
- ✓ guten Geschmack für Akzeptanz

• Geprüfte HA-Nahrung – die GINI-Studie

Die GINI-Studie ist eine Langzeitbeobachtungsstudie, die durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert und im Jahr 1995 gestartet wurde. Ziel der Studie war es zu prüfen, ob eine Säuglingsnahrung mit hydrolysiertem Eiweiß das Risiko für Allergien bei allergiegefährdeten Säuglingen senken kann und ob es dabei Unterschiede zwischen den verschiedenen Hydrolysatnahrungen gibt. In die GINI-Studie wurden nur Neugeborene einbezogen, die erblich vorbelastet waren.

Getestet wurden die Effekte von Nahrungen, die sich hinsichtlich der Eiweißquellen (Kasein oder Molkenprotein) sowie in der Aufspaltung ihrer Eiweißbausteine (moderat oder stark hydrolysiert) unterscheiden. Diese wurden mit Standard-Säuglingsmilch verglichen.

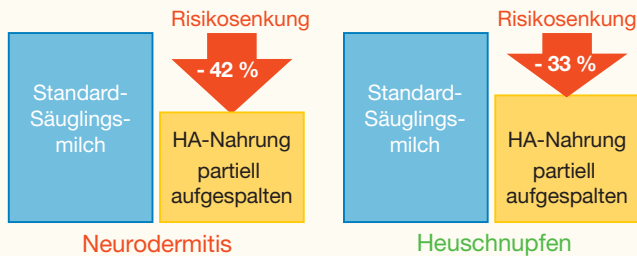
Die ersten Auswertungen der Studienergebnisse nach einem Jahr und nach drei Jahren ergaben, dass alle Babys, die eine Hydrolysatnahrung erhalten haben, seltener eine Allergie entwickeln als Kinder, die mit Standard-Säuglingsmilch gefüttert wurden. Allerdings – und das ist eines der zentralen Ergebnisse – schnitten nicht alle Nahrungen gleich gut ab. Neben der

stark hydrolysierten therapeutischen Spezialnahrung erwies sich die moderat hydrolysierte HA-Nahrung auf Molkebasis (BEBA HA) am wirksamsten. Babys, die diese HA-Nahrung erhalten hatten, erkrankten deutlich seltener an einer atopischen Dermatitis.

Mittlerweile sind aus den Babys von damals junge Erwachsene geworden. Die Langzeitbeobachtungen ihrer gesundheitlichen Entwicklung und die Auswertung der 15-Jahres-Ergebnisse zeigen, dass Kinder, die damals wissenschaftlich geprüfte HA-Nahrung erhalten hatten, bis zum Alter von 15 Jahren davon profitieren. Sie leiden deutlich seltener an einer atopischen Dermatitis oder einem allergischen Schnupfen.

HA-Nahrung senkt langfristig das Allergierisiko

Vergleich nach 15 Jahren: Säuglinge, die ausschließlich HA-Nahrung erhalten, erkranken bis ins Teenageralter um 42 Prozent seltener an Neurodermitis und um 33 Prozent seltener an Heuschnupfen.



Die Ergebnisse beziehen sich auf partiell aufgespaltene HA-Nahrung auf Molkebasis (BEBA HA).



Wissenschaftlich geprüft! Die GINI-Studie zeigt, dass es für die allergievorbereitende Wirkung der HA-Nahrung darauf ankommt, wie das Eiweiß aufgespalten ist. Daher sollte die allergiepräventive Wirkung des Eiweißhydrolysats durch wissenschaftliche Studien belegt sein.

Allergievorbauende Ernährung des Babys

Nach Einschätzung von Experten ließen sich in Deutschland jährlich etwa 10 500 Neuerkrankungen an atopischer Dermatitis vermeiden, wenn allergiegefährdete Babys, die nicht gestillt werden, konsequent HA-Nahrung erhielten, deren Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist. Die angenehme Begleiterscheinung einer solchen effektiven Vorbeugung: jährliche Kosteneinsparungen in Millionenhöhe.

Tip: Kinder mit familiärer Allergiebelastung, die nicht oder nicht ausreichend gestillt werden, sollten HA-Nahrung bekommen, deren Wirksamkeit in klinischen Studien bewiesen ist.



Neue EU-Verordnung

Säuglingsanfangsnahrung und Folgenahrung sind hoch entwickelte Erzeugnisse, die speziell auf eine besonders schutzbedürftige Verbrauchergruppe zugeschnitten sind.

Eine europäische Verordnung von 2013 (Nr. 609/2013) regelt dazu die allgemeinen Zusammensetzungs- und Informationsanforderungen. Ergänzend dazu wurde die EU-Verordnung 2016/127 erlassen, die Kriterien zu HA-Nahrungen fest schreibt. U. a. müssen die Sicherheit und Eignung dieser Nahrungen durch eine klinische Bewertung festgestellt werden. Des Weiteren sind klinische Studien erforderlich, um aufzuzeigen, ob und in welchem Umfang eine HA-Nahrung das Risiko der Entwicklung von Allergien bei gefährdeten Säuglingen, die nicht gestillt werden können, verringert.

Diese neue Verordnung gilt ab dem Februar 2021. Bereits heute erfüllt eine partiell aufgespaltene HA-Nahrung auf Molkebasis diese neuen gesetzlichen Anforderungen. Es handelt sich um die HA-Nahrung, die sich auch in der GINI-Studie als besonders wirksam erwiesen hat (BEBA HA).



Säuglingsmilchnahrung bei Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten

Einige Kinder leiden bereits im Säuglings- und Kleinkindalter an Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien. Studien weisen darauf hin, dass etwa zwei bis drei Prozent der Babys im ersten Lebensjahr an einer Kuhmilcheiweißallergie erkranken. Sie reagieren auf Milch und Milchprodukte u. a. mit Erbrechen, Durchfall und juckenden Hautekzemen. Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder -allergie hat, ist Folgendes zu beachten:

- Suchen Sie einen Allergologen auf. Nur so kann eine gesicherte Diagnose gestellt werden.
- Nehmen Sie eine Ernährungsberatung in Anspruch. Wenn Sie eigenmächtig eine Weglassdiät durchführen, kann dies zu Mangelernährung und Entwicklungsstörungen Ihres Kindes führen.
- Die zur Allergievorbeugung konzipierten HA-Nahrungen sind bei Nahrungsmittelallergien nicht geeignet. Das gilt auch für Säuglingsnahrungen auf Sojamilchbasis.
- Hat der Arzt eine Kuhmilcheiweißunverträglichkeit nachgewiesen, braucht Ihr Kind eine therapeutische Spezialnahrung, die Ihnen der Arzt verordnen wird. Bei 90 Prozent der betroffenen Säuglinge eignet sich eine Therapie mit einem extensiven Hydrolysat, in schweren Fällen ist eine Aminosäureformula angezeigt.
- Eine Kuhmilchallergie wächst sich häufig aus. Daher sollte der Allergietest regelmäßig wiederholt werden. Wenn Ihr Kind Milchprodukte wieder verträgt, können die Diätmaßnahmen beendet werden.

■ Frühkindliche Ernährung zur Unterstützung der gesunden Entwicklung

Ernährungsfaktoren spielen nicht nur bei der Entwicklung allergischer Erkrankungen, sondern auch bei einigen weiteren sogenannten Zivilisationskrankheiten eine maßgebliche Rolle. Dank verschiedener wissenschaftlicher Untersuchungen weiß man inzwischen, dass die Ernährung in den ersten Lebensmonaten auch diesbezüglich enorme Chancen zur frühen Prävention bietet.



Gesundes Darmmikrobiom

Muttermilch wirkt sich positiv auf die Erstbesiedlung des Darmmikrobioms aus und schützt Ihr Kind nachweislich vor Magen-Darm-Problemen.

■ Gesundes Darmmikrobiom stärkt Abwehrsystem

Die Bedeutung eines gesunden Darmmikrobioms für unser Abwehrsystem und sein Einfluss auf eine Vielzahl von Erkrankungen wurden in dem kleinen Exkurs auf Seite 16 bereits erklärt. Über die Ernährung Ihres Kindes können Sie dazu beitragen, dass das Darmmikrobiom möglichst ausgeglichen ist und einen hohen Anteil gesundheitsfördernder Darmbakterien besitzt. Dank moderner Säuglingsmilchnahrung ist dies auch möglich, wenn Sie Ihr Kind nicht bzw. nicht ausschließlich stillen können.

- **Präbiotische und probiotische Säuglingsnahrung**
Zu den gesundheitsfördernden Darmbakterien gehören Milchsäurebakterien wie z. B. Bifidus-

bakterien. Babys, die gestillt werden, besitzen nachweislich einen hohen Anteil dieser Bakterienstämme in ihrer Darmflora und sind infolgedessen besser vor Magen-Darm-Problemen geschützt. Bei Babys, die nicht gestillt werden, lässt sich die Besiedlung mit Bifidusbakterien durch probiotische bzw. präbiotische Säuglingsnahrungen fördern. Manche probiotischen Säuglingsnahrungen enthalten Milchsäurebakterien wie Bifidusbakterien oder Laktobazillen, die direkt in den Darm gelangen. Präbiotische Nahrungen dagegen sind mit bestimmten Stoffen angereichert, die das Wachstum bereits vorhandener Bifidusbakterien fördern.

Studien belegen, dass diese Nahrungen das Risiko für Magen-Darm-Infekte im Kindesalter reduzieren. Ein weiterer sinnvoller Zusatz ist das Milchsäurebakterium *Lactobacillus reuteri* (L. reuteri). Studien zufolge können Bakterien dieses Stammes die Häufigkeit von Koliken, Verstopfung und Spucken senken.



Fragen Sie nach, wenn Sie unsicher sind

Hebammen und Ärzte sind auch bei Fragen zur Ernährung Ihre Ansprechpartner. Sollte Ihr Kind anhaltend an Magen-Darm-Problemen leiden, wenden Sie sich auf jeden Fall an Ihren Kinderarzt.

Tipp: Kinder, die nicht gestillt werden, brauchen eine Säuglingsnahrung, die gut verträglich ist. Ein sinnvoller Zusatz sind probiotische Milchsäurebakterien (*L. reuteri*), die in HA-Nahrung enthalten sind.

• Zukunft der Säuglingsnahrung mit HMOs

Den größten Unterschied zwischen Muttermilch und Säuglingsmilchnahrung machen bislang humane Milch-Oligosaccharide (HMOs) in der Muttermilch aus (s. S. 18). Dank wissenschaftlicher und biotechnologischer Fortschritte lassen sich seit kurzem einzelne HMOs herstellen, die struktidentisch mit den HMOs in der Muttermilch sind. Das macht es möglich, Säuglingsmilchnahrungen mit ausgewählten und besonders wichtigen HMOs anzureichern. Da es sich bei HMOs um natürliche Kohlenhydrate handelt, können sie bedenkenlos in Lebensmitteln verarbeitet werden.

Erste Studien haben nachgewiesen, dass HMOs als Zusatz in Säuglingsnahrung gut verträglich sind und tatsächlich eine positive Wirkung auf das Darmmikrobiom und das Immunsystem haben. Zudem zeigt eine Vergleichsstudie von HMO-angereicherter Säuglingsnahrung mit herkömmlicher Säuglingsnahrung, dass bei Kindern, die HMOs bekommen hatten, im ersten Lebensjahr seltener Bronchitis, Infektionen und Erkrankungen der Atemwege auftraten. HMO-Säuglingsnahrung kommt damit näher als jede andere Säuglingsnahrung an die positiven Eigenschaften von Muttermilch heran.



HMOs in Säuglingsnahrung

Experten sprechen bereits von einer neuen Ära der Säuglingsnahrung. Der positive Einfluss, den die mit HMOs angereicherte Säuglingsnahrung auf das Darmmikrobiom und Immunsystem des Babys hat, ist vielversprechend.



Gewichtskontrolle

Übergewicht wirkt sich negativ auf die Entwicklung des Kindes aus. Achten Sie auf eine kontrollierte Gewichtszunahme Ihres Kindes.

■ Übergewicht von Anfang an vorbeugen

Viele Gesundheitsschäden und Zivilisationserkrankungen, z. B. Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, stehen in direktem Zusammenhang mit Übergewicht. Aus verschiedenen Untersuchungen weiß man, dass Kinder, die in den ersten Lebensjahren stark an Gewicht zunehmen, ein hohes Risiko haben, im späteren Leben übergewichtig zu sein. Daher sollten Sie von Anfang an auf eine bedarfsgerechte Ernährung Ihres Kindes achten. Auch unter diesem Aspekt bietet Muttermilch die besten Voraussetzungen. Wenn Ihr Kind keine oder nicht ausschließlich Muttermilch bekommen kann, dann empfiehlt sich eine Säuglingsnahrung, die einen der Muttermilch angepassten niedrigen Eiweißgehalt hat. Denn ein hoher Eiweißgehalt kann

Langzeitfolgen von Übergewicht: Übergewicht begünstigt nicht nur die Entstehung von Diabetes, Herz-Kreislauf-Störungen oder orthopädischen Erkrankungen, sondern erhöht auch das Risiko für allergisches Asthma.

Tipp: Achten Sie auf den Eiweißgehalt der Säuglingsnahrung. Bei Babys, die nicht gestillt werden und ein erhöhtes Allergierisiko haben, sorgt eiweißreduzierte HA-Nahrung für eine gemäßigtere Gewichtsentwicklung.

Ernährung für eine gesunde Entwicklung

zu einer ungewollt hohen Gewichtszunahme des Babys führen. Gemessen in Gramm pro 100 Milliliter hat Muttermilch in den ersten Lebensmonaten des Babys einen Eiweißgehalt zwischen 1,1 und 1,4. Säuglingsanfangsnahrung mit einem Eiweißgehalt von 1,2 bis 1,3 Gramm pro 100 Milliliter führt ähnlich wie Muttermilch zu einer gesunden Gewichtsentwicklung. Prüfen Sie deshalb den auf der Verpackung angegebenen Eiweißgehalt der Säuglingsnahrung und wählen Sie auch bei HA-Nahrung Produkte mit besonders niedrigem Eiweißgehalt.

■ Einführung von Beikost

Das Baby wächst, wird nach und nach aktiver, und damit steigt sein Energie- und Nährstoffbedarf. Irgendwann reichen Muttermilch und Säuglingsnahrungen allein nicht mehr aus, um das Kind optimal zu versorgen. Um den 5. Lebensmonat herum werden Sie auch bemerken, dass sich Ihr Kind immer stärker für das Essen auf Ihrem Teller interessiert.



Der richtige Zeitpunkt für die Einführung von Beikost

Ihr Kind sollte in der Lage sein, seine Kopfhaltung zu kontrollieren. Es sollte festere Nahrung nicht mehr im Reflex mit der Zunge aus dem Mund schieben, sondern schlucken und vom Löffel essen können.

Beginnen Sie langsam damit, sogenannte Beikost einzuführen. Ersetzen Sie zunächst die Milchmahlzeit mittags und dann im 4-Wochen-Rhythmus je eine weitere Milchmahlzeit zugunsten von Brei. Starten

Sie mit Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Fleisch bzw. Fisch, als Nächstes kommen Milch-Getreide-Breie, anschließend Obst-Getreide-Breie hinzu.

Kinderärzte und Ernährungswissenschaftler empfehlen, frühestens mit Beginn des 5. Lebensmonats bis spätestens zum Beginn des 7. Lebensmonats mit der Zufütterung von Beikost zu beginnen. Eine verzögerte Einführung der Beikost aus Gründen der Allergieprävention ist nicht angezeigt.

Diese Abfolge und Auswahl der Beikost wird auch für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko empfohlen. Es hat keinen vorbeugenden Effekt, wenn Sie Lebensmittel weglassen, die dafür bekannt sind, besonders häufig Allergien auszulösen. Lediglich mit Kuhmilch und reinen Milchprodukten sollten Sie, auch aufgrund des hohen Eiweißgehaltes, zurückhaltend sein. Geben Sie Ihrem Kind im 1. Lebensjahr Milch nur in kleinen Mengen, etwa in Form eines Milch-Getreide-Breis. Nach dem 1. Lebensjahr können Sie, zusammen mit einer Brotmahlzeit, einen Becher Kuhmilch als Trinknahrung anbieten.

Tipp: Eine gute Möglichkeit, Nahrungsmittel nach und nach einzuführen, bietet einfach zusammengesetzte Beikost, z. B. aus dem Gläschen. Dabei sollten Sie darauf achten, dass die Fertigprodukte aus nur wenigen Zutaten bestehen und auf Zucker, Süßungsmittel, Salz und Aromen verzichten.

■ Informationen und Links zum Thema



www.dha-allergien-vorbeugen.de

Auf unserer Internetseite finden Sie umfangreiche Informationen zur Vorbeugung von Allergien und viele hilfreiche Links und Adressen.



Wenn Sie wissen wollen, warum in den ersten Lebensmonaten die Ernährung zum Allergieschutz beitragen kann, liefert Ihnen unser Erklärvideo eine kurze, leicht verständliche Antwort.



www.kiggs-studie.de

Hintergründe und Ergebnisse zur Langzeitstudie des Robert Koch-Instituts zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland



www.ginistudie.de

Informationen und Ergebnisse zur GINI-Studie, einer Langzeitbeobachtung zum Einfluss frühkindlicher Ernährung auf die Entwicklung von Allergien bei allergiegefährdeten Kindern





**DEUTSCHE
HAUT- UND
ALLERGIEHILFE E.V.**

Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. setzt sich seit 1984 erfolgreich für die Belange von Menschen mit chronischen Hauterkrankungen und Allergien ein. Die

gemeinnützige Initiative wurde von betroffenen Patienten und behandelnden Ärzten konzipiert und gemeinsam gegründet.

Ihre Spende hilft uns helfen!

Eine wesentliche Zielsetzung der Deutschen Haut- und Allergiehilfe ist die umfassende, individuelle Betreuung der Betroffenen. Wir vertreten die Interessen der Patienten bei den gesundheitspolitisch relevanten Institutionen und betreiben Aufklärung und Information der Öffentlichkeit, um ein besseres Verständnis für die Erkrankungen bzw. deren Akzeptanz zu erreichen.

Da wir unsere Arbeit ausschließlich über Mitgliederbeiträge, Spenden und Zuwendungen finanzieren, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit. Bis 200 Euro gilt die gestempelte Quittung als Spendenbescheinigung. Für Spenden über 200 Euro fordern Sie gerne eine Spendenbescheinigung an. Vielen Dank!

Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE98 3702 0500 0008 1065 01
BIC BFSWDE33XXX

Für Spenden können Sie auch unser **Online-Formular** nutzen:
www.dha-allergien.de/spende.html



Impressum

© 2018 Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.
Geschäftsführer: RA Erhard Hackler
Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn
Telefax: 0228/36791-90
E-Mail: info@dha-allergien.de
www.dha-allergien.de

Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Besuchen Sie uns auch unter: www.dha-allergien-vorbeugen.de



ISBN 978-3-931281-55-7

Bildnachweis:

Titel: [gzorgz/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/gzorgz/stock.adobe.com); [golubovy/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/golubovy/stock.adobe.com);
[Monkey Business/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/monkeybusiness/stock.adobe.com); [Tomsickova/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/tomsickova/stock.adobe.com)
Seite 5: [Kzenon/Fotolia.com](https://www.fotolia.com/kzenon)
Seite 8: [alfa27/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/alfa27/stock.adobe.com)
Seite 9: [Hannes Eichinger/Fotolia.com](https://www.fotolia.com/hannes-eichinger); [Vlad Gansovsky/Fotolia.com](https://www.fotolia.com/vlad-gansovsky);
[igradesign/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/igradesign/stock.adobe.com); [Reicher/Fotolia.com](https://www.fotolia.com/reicher);
[Nicolas Larento/Fotolia.com](https://www.fotolia.com/nicolas-larento); [Oksana Kuzmina/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/oksana-kuzmina)
Seite 10: [Lightfield Studios/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/lightfieldstudios)
Seite 12: [Drobot Dean/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/drobot-dean)
Seite 15: [Antonioguillen/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/antonioguillen)
Seite 16: [golubovy/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/golubovy/stock.adobe.com)
Seite 19: [Robert Przybysz/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/robert-przybysz)
Seite 22: [psdesign1/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/psdesign1/stock.adobe.com)
Seite 23: [Photographee.eu/Fotolia.com](https://www.fotolia.com/photographee)
Seite 24: [famveldman/Fotolia.com](https://www.fotolia.com/famveldman)
Seite 25: [highwaystarz/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/highwaystarz)
Seite 26: [igradesign/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/igradesign/stock.adobe.com)
Seite 27: [marchibas/stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/marchibas/stock.adobe.com)
Seite 28: [evgenyatamanenko/Fotolia.com](https://www.fotolia.com/evgenyatamanenko)
Seite 31: [Diana_Drubig/Fotolia.com](https://www.fotolia.com/diana-drubig)

Der Druck wird unterstützt von der Nestlé Nutrition GmbH.

Absender:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

**Für die Arbeit der Deutschen Haut- und Allergiehilfe e.V.
interessiert sich auch:**

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort



Heilsbachstraße 32 • 53123 Bonn • Fax: 0228/36791-90
E-Mail: broschueren@dha-allergien.de • Internet: www.dha-allergien.de

Bitte
ausreichend
fränkieren

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.
Referat Patienteninformation
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn



DEUTSCHE
HAUT- UND
ALLERGIEHILFE E.V.

Zu Ihrer Information

Diese Broschüre wird im Rahmen unserer Informationsarbeit kostenfrei abgegeben.

Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der keine öffentlichen Mittel in Anspruch nimmt. Wir finanzieren uns ausschließlich durch Spenden und Mitgliederbeiträge und sind auch auf Ihre Unterstützung angewiesen. Daher sind wir Ihnen dankbar, wenn Sie durch eine **Spende zur Deckung unserer Porto- und Druckkosten** beitragen. Im Rahmen einer **Fördermitgliedschaft** können Sie uns auch längerfristig unterstützen. Verwenden Sie hierzu die beigefügte Beitrittserklärung. Helfen Sie uns, damit wir auch anderen helfen können. Vielen Dank.

Beitrittserklärung/Fördermitgliedschaft

Ich möchte die Arbeit der **Deutschen Haut- und Allergiehilfe e.V.** durch eine Fördermitgliedschaft unterstützen und bitte um Zusendung einer Aufnahmebestätigung sowie der für Mitglieder kostenlosen Zeitschrift „**haut&allergie aktuell**“.

Zutreffendes bitte ankreuzen und ausfüllen:

- Den Jahresbeitrag von 50,00 Euro werde ich auf das unten angegebene Konto überweisen.
- Ich ermächtige die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. widerruflich zum Einzug meines Jahresbeitrags in Höhe von 50,00 Euro von meinem Konto bei der

IBAN _____

BIC _____

Datum, Unterschrift

Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE98 3702 0500 0008 1065 01

BIC BFSWDE33XXX

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE32ZZZ00000347817