

# Dr. med. Nikolaus Weissenrieder

## Kinder- und Jugendarzt - Frauenarzt - Qualitätsmanager Kinder- und Jugendgynäkologie

Praxiszentrum Saarstrasse  
Saarstr. 7  
80797 München

Tel.: 089 / 30 75 94 64  
www.praxiszentrum-saarstrasse.de  
E-Mail: info@praxiszentrum-saarstrasse.de

### Elternmerkblatt

#### Empfehlungen zur Allergieprävention im 1. Lebensjahr

- 4 – 6 Monate ausschließliches Stillen
- Wenn nach der ersten Lebenswoche Muttermilch zur Ernährung nicht ausreicht, Zufütterung von HA-Nahrung.
- Falls kein Stillen möglich, ausschließliche HA-Nahrung in den ersten 6 Monaten.
- Späte und schrittweise Beikosteinführung nach dem 6. Monat.
- Führen Sie nur 1 neues Lebensmittel pro Woche ein (Wird dieses nicht vertragen ⇒ sofort wieder weglassen).
- Bevorzugen Sie Beikost mit geringem Allergiepotehtial
  - Reis
  - Karotte
  - Rind/Kalb
  - Birne
  - Apfel
  - Pute
- Eine Beschränkung auf je 1 Fleisch-, Gemüse-, Obst- und Getreidesorte ist vorteilhaft
- Füttern Sie vorerst keine rohen Lebensmittel (z.B. Bananen).
- Probieren Sie neue Lebensmittel nicht abends aus.
- Meiden Sie Zitrusfrüchte und daraus hergestellte Säfte, Erdbeeren und Tomaten
- Vermeiden Sie hochallergene Nahrungsmittel streng
  - Ei
  - Fisch
  - Multivitaminsäfte
  - Nüsse
  - rohes Getreide (Frischkornbreie)
  - exotische Früchte
- Rauchverbot in der Familie
- Eine allergiearme Umgebung ist zu bevorzugen
  - ⇒ keine Haustiere
  - ⇒ waschbare Oberbetten, Verzicht auf Schaf-Felle in Bett und Kinderwagen
  - ⇒ waschbare Kuschtiere
  - ⇒ keine Staubfänger im Haushalt (Wollteppiche, hochflorige Teppichböden)

#### Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag:	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr