

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

Atopisches Ekzem und Nahrungsmittelunverträglichkeit

Atopisches Ekzem und Nahrungsmittelunverträglichkeit

Eine allgemein gültige Diät bei Ekzemen gibt es nicht. Im Team mit unserer Praxis sollten Sie herausfinden, ob und welche Lebensmittel bei Ihrem Kind Schübe auslösen. Es kann keinen Grund geben, generell auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, weil sich bei manchen Kindern darauf Unverträglichkeiten einstellen.

Bitte führen Sie ein sorgfältiges Ernährungsprotokoll, in dem alles, auch die Getränke, möglichst genau aufgeführt sind. Einige Anhaltspunkte, welche Nahrungsmittel besonders problematisch sind, sollen Ihnen den Anfang erleichtern:

- Gemüse: v. a. säurereiche Sorten wie Paprika, Peperoni, Rettich, Sauerkraut, Schnittlauch, Sellerie, Tomaten
- Obst: auch hier säurereiche Sorten wie Citrus- oder Beerenfrüchte (auch Marmelade hieraus), säuerliches Steinobst, Rhabarber, Kiwi, Hagebutten (z. B. im Tee!), Fruchtsäfte
- Fette/Öle: Fettfrüchte (Nüsse, selten Oliven), Nussöl, tierische Fette
- Milchprodukte: am schlechtesten ist Rohmilch verträglich, aber auch pasteurisierte Milch und fetter Käse können Auslöser sein. Gesäuerte Milchprodukte und magerer Käse sind oft unproblematischer
- Fleisch: besonders Innereien, Schweinefleisch (Fleisch steht am Ende der Nahrungsmittelkette und ist deshalb besonders stark mit Rückständen belastet)
- Zusatzstoffe wie Farb-, Konservierungs- und Aromastoffe, deshalb auch Vorsicht mit Trockenobst als Süßigkeitenersatz: oft stark geschwefelt!
- Zucker und Süßwaren
- Oftmals sind gerade die Lebensmittel „schuldig“, die besonders oft auf dem Speiseplan erscheinen.
- Zu klären ist weiterhin, ob die Allergie auf das Nahrungsmittel selbst oder auf einen Begleit/Zusatzstoff (Farbstoff, Spritzmittel usw.) besteht.

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

Lebensmittelzusatzstoffe können vermieden werden, wenn das Kind auf industriell vorbereitete fertig- und Halbfertigprodukte verzichtet.

Obst und Gemüse der Saison kommen mit den geringsten Mengen an Pestiziden/ Zusatzstoffen aus. Teilweise werden sog. Stressproteine für Allergien/Pseudoallergien verantwortlich gemacht. Sie finden sich in Fleisch aus nicht artgerechter Haltung. Auch Kulturgetreide erhält Proteine, die noch „jung“ in der Entwicklung der Menschheit und damit möglicherweise eher allergen sind. Bei Weizenallergie ist z. B. Dinkel, eine „unverfälschte“ Weizenart, nicht selten verträglich.

Notieren Sie im Protokoll bitte auch besondere Begleitumstände. Manchmal ist ein Nahrungsmittel nur dann unverträglich, wenn das Kind einen Infekt ausbrütet oder seelisch angespannt ist.

Eine ungestörte Darmfunktion scheint bei Ekzem wichtig zu sein, denn sie garantiert eine altersentsprechend optimale Schutzfunktion der Darmschleimhaut. Sowohl Verstopfung als auch Überlastung und Durchfall reizen die zarte Darmschleimhaut und steigern die Durchlässigkeit. Eine Verstopfung muß allerdings mit milden Methoden behoben werden, sonst wird die Darmschleimhaut zusätzlich gereizt.

Der Darm wird entlastet und in seiner Funktion gestärkt, wenn das Kind gut kaut, in Ruhe essen kann, ausreichende Pausen zwischen den einzelnen Mahlzeiten einlegt und eine abwechslungsreiche Kost bekommt.

Eine optimale Nährstoffzufuhr verhindert, dass im Darm unerwünschte >Schwermetalle oder andere Gift aufgenommen werden, die sich auf den Hautstoffwechsel ungünstig auswirken können (Essen nur in Ruhe, gut kauen, für angenehme Umgebung sorgen, das Kind vom Streß weitgehend entlasten usw.)

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