

# 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

#### Allgemeine Ernährungsempfehlungen bei Neurodermitis

- Weglassen hochallergener Lebensmittel, v.a. in den ersten 2 Lebensjahren
  - ⇒ Hühnerei, Nüsse, Fisch, rohes Getreide (Frischkornbrei)
  - ⇒ evtl. Kuhmilch (⇒ !!Calciumversorgung)
- Zucker und Süßigkeiten nur in kleinen Mengen
  - ⇒ zur Erhaltung einer physiologischen Darmflora
  - ⇒ zur Vermeidung einer einseitigen Ernährung
- Vermeidung säurereicher Lebensmittel
  - insbes. Fruchtsäuren sind ekzemverstärkend ⇒ Zitrusfrüchte, Früchtetees
  - aus Erfahrung häufig ebenfalls unverträglich ⇒ Tomaten, Erdbeeren, Rhabarber
- Vermeidung scharfer Gemüse ⇒ Rettich, Zwiebeln, Meerrettich
- Vermeidung scharfer Gewürze ⇒ Curry, Paprika, Cayennepfeffer
- Einschränkung von Lebensmitteln mit hohem Gehalt an biogenen Aminenz
  - ⇒ Hefeextrakte, Sauerkraut,
  - ⇒ sehr reife Käse
  - ⇒ überreife Früchte (insbes. Banane, Ananas)
- Keine weiteren diätetischen Einschränkungen ohne vorherige Diagnostik einer Nahrungsmittelallergie
- **Anmerkungen:**

Jedes dritte Kind mit schwerer Neurodermitis hat eine Nahrungsmittelallergie. 90% dieser Kinder reagieren nur auf 1 oder 2 Lebensmittel und vertragen diese nach 1- 2jähriger Meidung wieder.

#### 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

- Es besteht eine Übereinstimmung zwischen Pollen und einigen Nahrungsmittelbestandteilen. Aufgrund dieser Kreuzreaktivität von Birken-, Hasel- und Erlenpollen reagieren manche Menschen auf den Genuß von Steinobst, Kernobst und Nüssen. Dies trifft jedoch bevorzugt ältere Kinder mit Heuschnupfen und Asthma. Mitunter reagieren aber auch Kleinkinder mit Neurodermitis.
- Sellerie- und Gewürzallergien spielen bei Erwachsenen, nicht jedoch im Kindesalter eine Rolle.
- Lebensmittelzusatzstoffe, Konservierungsmittel und Lebensmittelfarbstoffe führen nicht direkt zu Allergien, weil das Immunsystem diese kleinen Moleküle gar nicht als fremd erkennen kann. Bei einigen Menschen kann das Immunsystem aber auf anderen Wegen aktiviert werden, so dass eine allergieähnliche Reaktion entsteht. Bei Kleinkindern sind diese Pseudoallergien sehr selten, bei Jugendlichen kommen Sie ab und zu vor.
- Gegen Zucker kann es grundsätzlich keine Allergie geben, da Zucker kein Eiweißstoff ist. Allerdings wird immer wieder beobachtet, dass gehäufte Süßigkeitenkonsum die Hautsituation verschlechtert.
- Südfrüchte und Obst sind aufgrund ihres Säuregehaltes manchmal schlecht verträglich und können ebenfalls zur Hautverschlimmerung beitragen. Auch hierbei handelt es sich nicht um eine echte Allergie.

**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