



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Hilfe bei Lebensmittelallergien

Teile diesen Article

X



## Hilfe bei Lebensmittelallergien

Wie du Anzeichen erkennst und damit umgehst

<https://www.babyservice.de/lebensmittelallergie-kleinkind> <sup>[1]</sup>

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Hilfe bei Lebensmittelallergien

Wie du Anzeichen erkennst und damit umgehst

- <sup>[5]</sup> [Drucken](#) <sup>[1]</sup>

- Teilen

Reagiert dein Kind auf bestimmte Lebensmittel empfindlich? Dann lass es weg und erweitere den Speiseplan nur vorsichtig.

Wenn dein Kind bei bestimmten Nahrungsmitteln allergische Reaktionen zeigt, gibt es zunächst nur eine Lösung: Weglassen und deinen Kinderarzt, Hausarzt oder Allergologen aufsuchen. Du kannst allerdings das Allergierisiko von Anfang an etwas verringern, wenn du die Beikost Schritt für Schritt einführst und dein Kind langsam an verschiedene Lebensmittel gewöhnen.

### **Kann Stillen einer Nahrungsmittelallergie vorbeugen?**

Stillen beugt ganz allgemein allergischen Reaktionen vor und wird daher besonders in Familien empfohlen, in denen bereits Allergien aufgetreten sind. Wenn du dein Baby in den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten ausschließlich mit Muttermilch ernährst, stärkt das sein Immunsystem erheblich, und das Allergierisiko sinkt.

### **Lebensmittelallergien erkennen**

Allergische Reaktionen sind unterschiedlich. Die häufigsten Symptome sind Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen, Nesselausschlag, kleine Schwellungen an den Lippen und auf der Zunge, Ekzeme, Asthma sowie häufige Infektionen im Hals-Nasen-Ohrenbereich.

### **Die häufigsten Allergene**

Bitte immer genau hinschauen: Egal welche Unverträglichkeit dein Kind hat, denke immer daran, dass zahlreiche industriell hergestellte Nahrungsmittel Zutaten enthalten können, die Allergene enthalten. Lies deshalb Etiketten und Rezepturen immer aufmerksam durch.

#### **Eier**

Da Hühnereiweiß eines der häufigsten Allergene ist, wird vielfach empfohlen, bei der Ernährung im 1. Lebensjahr darauf zu verzichten. Eigelb dagegen kannst du deinem Kind ab dem 6. Lebensmonat anbieten.

#### **Gluten**

Gluten ist ein Protein im Getreide, z. B. in Roggen, Hafer, Gerste und Weizen. Bei einer Glutenunverträglichkeit, müssen alle Produkte mit glutenhaltigen Getreidearten vom Speiseplan gestrichen werden.

#### **Erdnüsse**

Erdnüsse haben ein hohes Allergenpotenzial. Obwohl sie auf dem Speiseplan eines Babys noch keine Rolle spielen, musst du darauf achten, dass Erdnüsse – ebenso wie Eier und Gluten – in zahlreichen Fertigprodukten enthalten sind. Bitte unbedingt Etiketten und Zutatenlisten lesen, schon geringste Spuren können gefährlich sein.

## **Milcheiweiß**

Die Kuhmilcheiweißallergie tritt besonders bei Säuglingen auf und erfordert eine spezielle Ernährung wie auch den engen Kontakt mit dem Kinderarzt.

## **Die richtige Beikost**

Beim Beikost-Start kannst du deinem Baby Schritt für Schritt ein Nahrungsmittel nach dem anderen anbieten, auch wenn es allergiegefährdet ist. Sprich mit deinem Kinderarzt darüber, welche Lebensmittel für die Einführung der Beikost gut geeignet sind, und in welchem Rhythmus du den Speiseplan deines Kindes erweitern kannst.

## **Beste Chancen**

Wenn dein Arzt bei deinem Baby eine Allergie oder eine Intoleranz diagnostiziert, ist das kein Grund zu verzweifeln. Denn bei 80 % der Kinder verschwinden die allergischen Reaktionen wieder, noch bevor das Kind drei Jahre alt ist. Bis dahin schützt du dein Kind am besten, wenn du das Allergen meidest, denn bisher gibt es keine Medizin gegen Nahrungsmittelallergien. Es besteht aber die Möglichkeit, den Körper schrittweise an ein Allergen zu gewöhnen und unter ärztlicher Aufsicht eine Desensibilisierung zu bewirken.

Weitere Informationen über die Ernährung von Säuglingen bei bestehenden Nahrungsun- verträglichkeiten erhältst du auf den Seiten der Deutschen Haut- und Allergiehilfe e.V.

## **Unser Tipp:**

Wenn du Obst und Gemüse vor dem Pürieren immer gut kochst, verringerst du ihr allergieauslösendes Potenzial.

Weiterlesen <sup>[6]</sup>

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/lebensmittelallergie-kleinkind>

## **Links**

[1] <https://www.babyservice.de/lebensmittelallergie-kleinkind>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/lebensmittelallergie-kleinkind&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/calend2.jpg&description=bei Lebensmittelallergien](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/lebensmittelallergie-kleinkind&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/calend2.jpg&description=bei%20Lebensmittelallergien)

[3] <https://twitter.com/share?text=Hilfe%20bei%20Lebensmittelallergien%20&url=https%3A//www.babyservice.de/lebensmittelallergie-kleinkind>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/lebensmittelallergie-kleinkind>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147701>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>