



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

[Startseite](#) > Allergien und Unverträglichkeiten bei Babys

Allergien und Unverträglichkeiten bei Babys

Allergien und Unverträglichkeiten können sich bei Babys jederzeit entwickeln. Doch wo liegt eigentlich der Unterschied zwischen einer Allergie und einer Unverträglichkeit?

Eine Allergie ist eine Abwehrreaktion des Immunsystems auf Stoffe in unserer Umwelt, die eigentlich nicht schädlich sind. Der Schweregrad der Reaktion kann stark variieren und mit der Zeit zu- oder abnehmen.

Dagegen ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit keine Reaktion des Immunsystems. Hier werden Beschwerden ausgelöst, wenn der Körper einen Nahrungsbestandteil nicht richtig verdauen oder aufnehmen kann. Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit ruft meistens weniger schwere Reaktionen hervor, kann aber schwieriger zu diagnostizieren sein.

Hier findest du hilfreiche Tipps über den Umgang mit Unverträglichkeiten und Allergien.

- Die üblichen Anzeichen einer Unverträglichkeit sind Magenkrämpfe, Durchfall und Blähungen. Beachte, dass Unverträglichkeiten zeitverzögert auftreten können. Sie können also sowohl direkt nach dem Verzehr eines Lebensmittels als auch erst einige Stunden später auftreten.
- Die typischen Anzeichen einer Allergie sind geschwollene Lippen oder auch eine angeschwollene Zunge, Keuchen oder Atembeschwerden, juckende Haut, Ausschlag, Husten, Durchfall, Erbrechen und eine laufende oder verstopfte Nase.
- Bestimmte Lebensmittel zu meiden oder später einzuführen, schützt Kinder nicht vor einer möglichen Allergie. Es gibt sogar Hinweise, dass sich dies nachteilig auf die Toleranzentwicklung auswirken kann.
- Studien haben gezeigt, dass zum Beispiel das Einführen von Erdnüssen und Hühnereiern in den ersten 12 Monaten das Risiko der Entwicklung einer Ei- oder Erdnussallergie senken kann. Achte allerdings darauf, das Hühnerei stark zu erhitzen (je nach Größe des Eis mindestens zehn Minuten

kochen) und Nüsse nur in gemahlener Form (wegen der Erstickungsgefahr) anzubieten.

Kontaktiere beim Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit umgehend deine:n Kinderärzt:in. Bei akuten Anzeichen einer schweren allergischen Reaktion rufe umgehend den ärztlichen Notdienst.

Wenn bei deinem Kind eine Lebensmittelallergie festgestellt wurde, solltest du die Zutatenlisten von Lebensmitteln genau unter die Lupe nehmen. Vermeide Lebensmittel, bei denen die Zutaten bzw. Inhaltsstoffe unklar sind.

Weitere Informationen findest du unter <https://www.babyservice.de/allergierisiko> ^[1]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/6-12-monate/allergien-und-unvertraeglichkeiten>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/allergierisiko>