



Dr. Imke Reese
Christiane Schäfer

Allergien vorbeugen

Allergieprävention heute:
Toleranzentwicklung fördern statt
Allergene vermeiden!

Format: 148 mm x 210 mm
176 Seiten, zweifarbig, Broschur
zahlreiche Abbildungen

14,95 EUR (D)
ISBN 978-3-927372-50-4

Nachwuchs kündigt sich an – wie kann die Allergiewahrscheinlichkeit so klein wie möglich gehalten werden? Diese Frage ist bei allen werdenden Eltern präsent!

Die Angst vor Allergien und deren Wirkung auf die Lebensqualität, ganz besonders von Kindern, ist heutzutage jedem bekannt. Aber was tun, um den Kleinen einen guten Start zu geben? Heißt es plötzlich alles zu meiden, was Allergien auch nur auslösen könnte? Was dürfen Schwangere und stillende Mütter überhaupt noch essen? Wie ernährt man allergiegefährdete Säuglinge sinnvoll? Muss man Nahrungsmittel mit hohem Allergiepotezial meiden? Was ist mit Haustieren? Muss die Wohnumgebung komplett saniert werden? Wie sieht ein allergenfreies Kinderzimmer aus?

Aktuelle Daten zeigen, dass Verzicht und Verbot offenbar in die völlig falsche Richtung geführt haben! Diese brisanten Fakten werden in dem aktuellen Ratgeber »Allergien vorbeugen« vorgestellt, aufbereitet, bewertet und genutzt, um entscheidende Fragen junger Eltern zu beantworten. Und das zum Teil außerordentlich kontrovers! »Allergien vorbeugen« heißt: Weg von irreführenden und hin zu sinnvollen und effektiven Maßnahmen. Ein Buch, das Lösungen präsentiert und Lebenshilfe gibt.



Christiane Schäfer ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet in einer großen allergologischen Schwerpunktpraxis in Hamburg. Sie betreut Patienten mit Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien, Asthma und Neurodermitis. Als Referentin ist sie in der Fortbildung von Multiplikatoren für wissenschaftliche Fachgesellschaften tätig. Als Buchautorin hat sie bereits mehrere Bücher zum Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten verfasst.



Dr. Imke Reese ist Diplom-Oecotrophologin, Vorsitzende des Arbeitskreises Diätetik in der Allergologie e.V., Vorsitzende der Arbeitsgruppe Diätetik in der Allergologie der DGE sowie Mitarbeiterin in verschiedenen universitären Arbeitsgruppen im Fachbereich Ernährungswissenschaft, Allergologie und klinische Immunologie. Außerhalb ihrer Forschungsprojekte ist Dr. Reese als Neurodermitistrainerin und selbstständige Ernährungstherapeutin mit dem Schwerpunkt Allergologie in eigener Praxis in München tätig.

Primärprävention von Asthma, Heuschnupfen und Neurodermitis – Wie kann ich vorbeugen?

Aktuelle Leitlinie (Nr. 061/016) unter: www.leitlinien.net

NEIN

familiäre Vorbelastung

JA

(Besteht, wenn mind. ein Elternteil und/ oder ein Geschwisterkind Asthma, Heuschnupfen oder Neurodermitis haben)

kein Risikokind

Risikokind

ausschließliches Stillen in den ersten 4 Lebensmonaten

falls nicht möglich

normale Säuglingsnahrung

hypoallergene (HA) Nahrung

(partiell oder extensiv hydrolysiert, keine soja-basierte Säuglingsnahrung)

Keine Beikost vor dem vollendeten 4. Lebensmonat
Beachten einer ausgewogenen und nährstoffdeckenden Ernährung in Schwangerschaft/Stillzeit und im 1. Lebensjahr

Fisch wird in Schwangerschaft/Stillzeit und im Rahmen der Beikost empfohlen

Vermeidung von Übergewicht

Es gibt keine allgemeine (restriktive) Diät für Mutter und Kind zur Allergieprävention

Keine Einschränkungen bei der Haustierhaltung

Keine Anschaffung von felltragenden Tieren, Vermeidung der Katzenhaltung

Vermeidung eines schimmelpilzfördernden Innenraumklimas (Leitfaden Umweltbundesamt)

Vermeidung der Aktiv- und Passivtabakrauchexposition (besonders in der Schwangerschaft)

Minimierung der Exposition gegenüber Luftschadstoffen des Innen- und Außenraumes

Impfung nach STIKO-Empfehlungen

Verantwortliche und Ansprechpartner:

Prof. Dr. med. Torsten Schäfer, MPH, e-mail: Torsten.Schaefer4@gmx.de

Dr. Cathleen Muche-Borowski, MPH, e-mail: Cathleen.Borowski@gmx.de

Unter Beteiligung von: Dt. Ges. für Allergologie und Klin. Immunologie (DGAKI e.V.), Dt. Ges. für Kinder und Jugendmedizin (DGKJ e.V.), Dt. Ges. für Hals- Nasen- Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals- Chirurgie (DGHNOKHC e.V.), Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB e.V.), Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG e.V.), Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP e.V.), Arbeitskreis Diätetik in der Allergologie, Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ e.V.), Berufsverband der HNO Ärzte e.V., Ges. für Pädiatrische Allergologie und Umweltmed. (GPA e.V.), Kinderumwelt GmbH, Präventions- und Inf. Allergie/Asthma (PINA e.V.), Schwelmer Modell GmbH, Zentrum Allergie und Umwelt