

KOMPETENZEN ZU:
NEURODERMITIS •
ALLERGIEN •
PSORIASIS •
ASTHMA •



Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.
Heilsbachstr. 32 • 53123 Bonn

HINTERGRUNDINFORMATION

Ernährung bei Neurodermitis

Bei sehr vielen Säuglingen und Kleinkindern, aber auch älteren Kindern und Erwachsenen mit einer genetischen Veranlagung für Neurodermitis können verschiedene Lebensmittel Krankheitsschübe auslösen. Dann liegen entweder Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten vor. Unter anderem sind Nüsse dafür bekannt, bei manchen Betroffenen einen Neurodermitisschub zu provozieren.

Was darf oder soll ich essen, was soll ich lieber nicht und was darf ich keinesfalls essen, wenn ich an Neurodermitis leide?

Da jeder Mensch mit Neurodermitis anders auf einzelne Lebensmittel reagiert, gibt es keine allgemeingültige Antwort auf diese Fragen. Bei dem einen führt beispielsweise der Verzicht auf Hühnereier zu einer deutlichen Verbesserung der Haut. Dem anderen schaden Eier dagegen nicht und er sollte sie deswegen auch ruhig weiter essen. Bei kaum einer anderen chronischen Hauterkrankung ist der Zusammenhang mit der Ernährung so stark wie bei Neurodermitis. Kinder, deren Ekzeme bereits in den ersten Lebensmonaten auftreten, haben das größte Risiko für eine Nahrungsmittelallergie.

Hilfreich: Haut-Tagebuch

Doch wie findet man heraus, welches Lebensmittel den letzten Schub ausgelöst hat? Hilfreich bei der Suche nach dem Auslöser ist ein Haut-Tagebuch. Dort wird notiert, was der oder die Betroffene wann gegessen hat, wann es stressig zugeht und wann es zu Hautreaktionen gekommen ist. Daraus kann der Arzt oftmals Zusammenhänge ableiten und Handlungsempfehlungen geben, die dabei helfen können, Schübe zu vermeiden.

Auslassdiät nur in Absprache mit dem Arzt

Nur aufgrund ihrer Beobachtungen sollten Neurodermitispatienten nicht auf wichtige Lebensmittel verzichten. Gerade bei Säuglingen und Kindern kann es so zu Mangelerscheinungen kommen. Eine Auslass- oder Karenzdiät in Absprache mit dem Arzt kann aber sinnvoll sein. Dabei wird für eine gewisse Zeit auf ein bestimmtes Lebensmittel verzichtet und die Haut sehr genau beobachtet. Sollte sich die Haut

während der Karenz erholen, aber wieder verschlechtern, wenn das Nahrungsmittel wieder verzehrt wird, ist der Auslöser für den Neurodermitisschub wahrscheinlich entlarvt. In diesem Fall wird der Arzt Hinweise zur Ernährung geben, die eingehalten werden sollten. Vor allem bei kleineren Kindern wird in bestimmten Abständen überprüft, ob die Diät noch notwendig ist. Sehr oft verschwinden Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei Kindern mit dem Älterwerden.

Am häufigsten wird ein Karenztest bei Eiern, Kuhmilch und Nüssen durchgeführt. Sehr selten lösen Reis, Puten- oder Lammfleisch sowie bestimmte Gemüsesorten wie Blumenkohl, Brokkoli oder Gurken allergische oder Unverträglichkeitsreaktionen aus. Schwierig wird die Spurensuche übrigens, wenn viele Fertiggerichte auf den Tisch kommen. Die enthaltenen Stoffe sind nicht ohne weiteres erkennbar. Vor allem stark verarbeitete Lebensmittel enthalten oftmals viele Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel und Farbstoffe, die zu Hautreaktionen führen können. Im Restaurant ist es sicherer nachzufragen.

Eine spezielle Neurodermitisdiät gibt es nicht. Die Wirkung vieler vor allem im Internet und den sozialen Medien kursierender Diäten ist wissenschaftlich nicht bewiesen und zum Teil medizinisch bedenklich.

Menschen mit Neurodermitis reagieren häufig überempfindlich auf

- Fleisch, vor allem Schweinefleisch
- Fisch
- Milchprodukte und Eier
- Weizen
- Nüsse
- manche Obstsorten (z. B. Erdbeeren, Kiwi)
- Nachtschattengewächse wie Tomaten und Kartoffeln
- stark verarbeitete Lebensmittel in Fertigprodukten
- Lebensmittel mit hohem Gehalt an Histamin (z. B. Fischkonserven, bestimmte Käsesorten, Sauerkraut, Tomaten, Wein)

So beeinflussen Lebensmittel die Haut

Allergische Reaktion: Eine Allergie ist eine Überempfindlichkeit des Körpers gegenüber bestimmten Stoffen, beispielsweise in Lebensmitteln. Der Körper bildet dann Antikörper. Zusammen mit speziellen Entzündungszellen sind diese Antikörper für bestimmte allergische Erkrankungen verantwortlich. Die Antikörper lassen sich im Blut nachweisen.

Kreuzreaktion: Nach einem Apfel Juckreiz auf der Haut bei Pollenallergikern? Bei Jugendlichen und Erwachsenen sind es häufig pollenassoziierte Lebensmittelallergien, welche der Haut schaden. Das liegt an den sogenannten Kreuzallergien. Eine Kreuzallergie entsteht durch Reaktionen des Immunsystems auf Allergene, die sich von der Struktur her sehr ähnlich sind. Das gilt zum Beispiel für die Allergene von Birken und Äpfeln. Daher kann es sein, dass der Körper, wenn er Antikörper gegen Birkenpollenallergene gebildet hat, auch auf die Allergene in Äpfeln reagiert.

Unverträglichkeit (Pseudoallergie): Verschiedene natürliche und synthetische Lebensmittelinhaltsstoffe können Allergiesymptome auslösen, ohne dass es sich hier um eine klassische Allergie handelt, bei der Antikörper gebildet werden. Der Mechanismus ist derzeit noch nicht gänzlich aufgeklärt. Vermutlich fördern verschiedene Stoffe die Bildung von Histamin und anderen Bestandteilen, die Entzündungen verursachen. Hierzu zählen unter anderem Glutamat, künstliche Süßungsmittel, Konservierungs- und Farbstoffe.