



Bunter Kinderteller senkt Allergierisiko

Je bunter die Vielfalt der Nahrung, die Kinder vor dem ersten Geburtstag zu sich nehmen, desto geringer ist ihr Risiko, später an Asthma oder Allergien zu erkranken. Das zeigen die Ergebnisse zweier internationaler Studien.

In beiden Untersuchungen war protokolliert worden, mit welchen Nahrungsmitteln die beteiligten Kinder in den ersten zwölf Lebensmonaten ernährt worden waren – ob und wann sie erstmals mit Kuhmilchprodukten, Wurzelgemüse, Früchten und Beeren, verschiedenen Getreidearten, Fleisch, Fisch und Eiern in Kontakt gekommen waren. Dem Ernährungsverhalten stellten die Wissenschaftler gegenüber, welche allergischen Erkrankungen die Kinder bis zum Alter von fünf bis sechs Jahren entwickelten.

Dabei ergab sich eine inverse Korrelation: Je vielfältiger das Nahrungsangebot während des ersten Lebensjahrs gewesen war, desto seltener wurden später Asthma, trockene Rasselgeräusche, Nahrungsmittelallergien und allergischer Schnupfen diagnostiziert. Verglichen mit Kindern, die mehr als elf verschiedene Nahrungsmittelsorten kennengelernt hatten, erkrankten jene, die höchstens sieben Sorten auf den Teller bekommen hatten, gut viermal häufiger an Asthma.

Keine der Forschergruppen wollte sich festlegen, welche Mechanismen für diesen Effekt verantwortlich waren. Eine wichtige Rolle könnte zumindest die Darmflora oder deren Stoffwechselprodukte spielen.

Dr. Robert Bublak



© Andrey Bandurenko / Fotolia