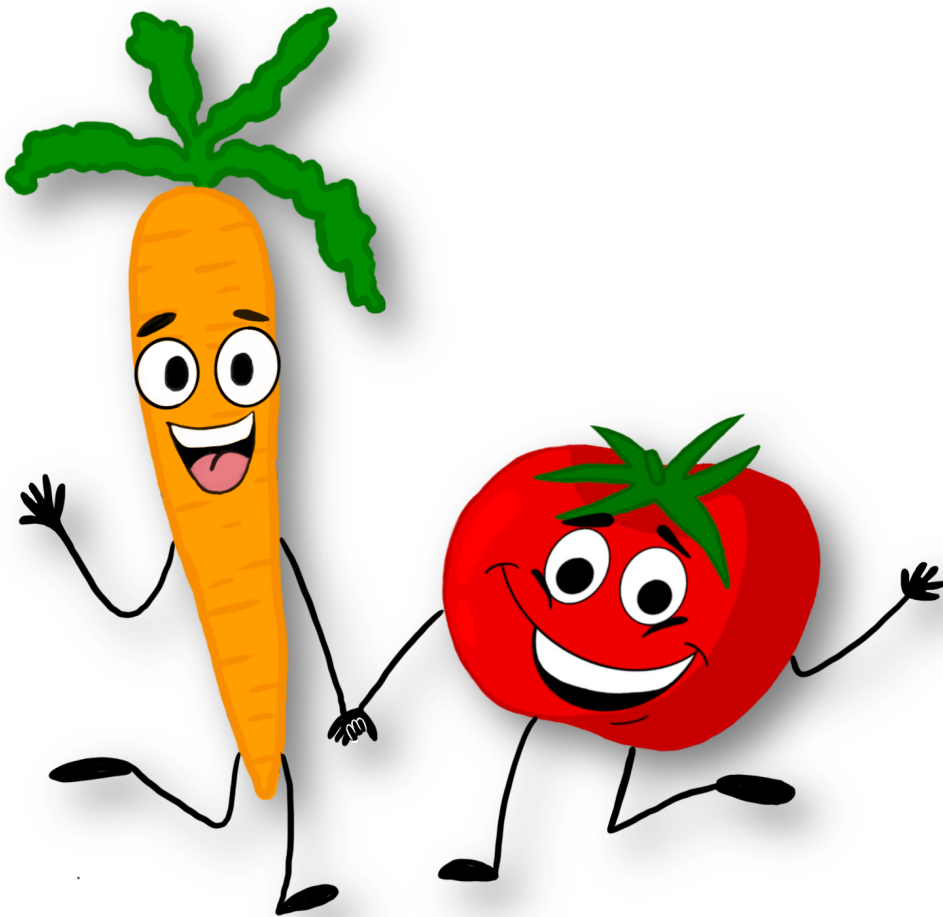
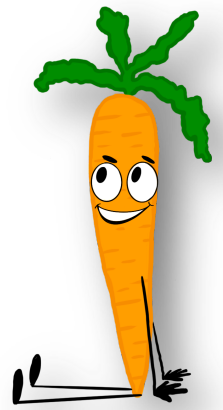


Ernährung bei Kindern mit Neurodermitis



+ Vorlage für ein Ernährungstagebuch

Liebe Eltern & Patienten, liebe Angehörige



Bei Ihrem Kind wurde die Diagnose „Neurodermitis“ festgestellt. Vielleicht hat Ihr Arzt auch von den Fachbegriffen „atopisches Ekzem“ oder „atopische Dermatitis“ gesprochen. Nun stellt sich Ihnen bestimmt die Frage, ob Sie auch mit der richtigen Ernährung eine Besserung des Hautzustandes erreichen können.

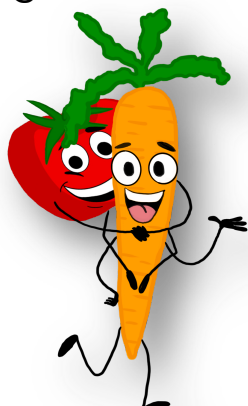
Uns ist es wichtig, Ihnen vermitteln zu können, dass sich Neurodermitis nicht alleine durch eine Ernährungsumstellung verbessert. Jedoch könnten Sie durch ein paar Tipps bezüglich des Essverhaltens einen mildereren Verlauf dieser Hautkrankheit erreichen.

Jedoch möchten wir Ihnen Ernährungsempfehlungen bei Kindern mit dieser Hautkrankheit mit auf den Weg geben.

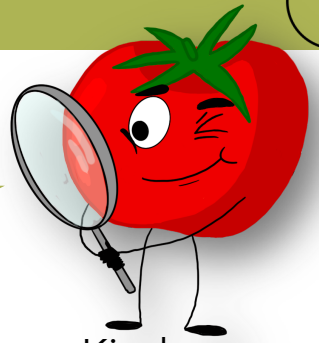
In dieser Broschüre finden sie eine Empfehlung auf wissenschaftlichem Stand, wie Sie Ihr Kind durch diese Krankheit begleiten und helfen können.

Inhalt

Welche Rolle spielt Ernährung?	3
Studienlage	4
Vorgehen bei vermuteter Nahrungsmittelallergie	7
Nahrungsergänzungsmittel	8
Ernährungstagebuch	9
Mein Ernährungstagebuch	10
Schlussfolgerung	11
Weitere Informationen	12
Quellen	13
Abbildungen & Autorinnen	14



Welche Rolle spielt Ernährung?



Nun interessiert Sie bestimmt, ob die Ernährung Ihres Kindes eine starke Auswirkung auf eine Verschlechterung oder Verbesserung des Hautzustandes haben kann. Vorab muss gesagt werden, dass Neurodermitis bei jedem Kind individuell ist und es nicht DAS Rezept gibt, um das atopische Ekzem zu bekämpfen.

Laut Studien spielt bei 30-40 % der Kinder die Ernährung eine Rolle. (Eigenmann et al., 2019). Auch wenn diese Prozentzahl auf dem ersten Blick nicht hoch erscheint, möchten wir Ihnen dennoch mögliche Tipps bezüglich des Essverhaltens geben.

ABER: Denken Sie daran, dass es keine pauschale Diät gibt!

TIPP

Um zu wissen, ob der Triggerfaktor der Neurodermitis an Nahrungsmittelunverträglichkeiten liegt, könnten sie auch ein Ernährungstagebuch führen. Dazu finden Sie eine Vorlage am Ende der Broschüre. Am besten gehen Sie aber mit ihrem Kind zu einem Hautarzt, um einen Allergietest auf Nahrungsmittel zu veranlassen.

Studienlage

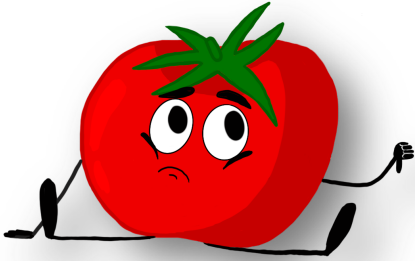
Leider können wir Ihnen nicht sagen, welche Lebensmittel Ihr Kind auf gar keinen Fall essen sollte und welche schon. Dies ist bei jedem Menschen individuell. Der Faktor, ob Ihr Kind eine Nahrungsmittelallergie hat, spielt eine wichtige Rolle (Eigenmann et al., 2019).

Daher sollten Sie sich nicht nur auf die Ergebnisse der Studien verlassen, da dies nur für Kinder gilt, welche eine Unverträglichkeit auf die jeweiligen Lebensmittel haben.

Dennoch wollen wir Ihnen nicht vorenthalten, was die aktuelle Studienlage zur Ernährung bei Neurodermitis besagt.



Studienlage



Durch gezielte Provokation der Nahrungsmittel Milch, Weizen und Soja wurde bei mehr als 30 % aller Kinder eine Verschlechterung des Hautzustandes festgestellt (Werfel et al., S. 70).

In einer Studie von Lever et. al (2007) hat es eine deutliche Verbesserung des Hautzustandes bei den Kindern ergeben, die auf Ei verzichtet haben.

Laut einer Studie haben fast alle Kinder mit Neurodermitis eine Lebensmittelallergie gegen Kuhmilch, Hühnerei, Erdnuss, Weizen, Soja, Nüsse und Fisch (Bergmann, Caubet & Boguniewicz, 2012).

Nicht empfohlene Lebensmittel...

- Weizen
- Soja
- Hühnerei
- Fisch
- Zitrusfrüchte
- Schokolade
- Eis
- Verarbeitete Lebensmittel
- Hoher Verzehr von Fleisch
- Erdnuss
- Nüsse

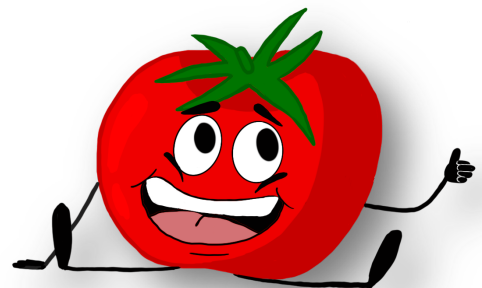
Laut einer Studie von Drucker et. al (2019) steht Gluten nicht im Zusammenhang mit einer Verschlimmerung des Hautzustandes. Gluten ist in den Getreidesorten Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste und Grünkern (Biesiekierski, 2017).

Der Hautzustand Ihres Kindes verschlechtert sich bei größeren Verzehr von Zitrusfrüchten. (Werfel, Schwerk & Hansen, 2014, S. 512).

Der Verzehr von Kaffee, Schokolade, Eis, verarbeiteten Lebensmitteln und ein hoher Konsum von Fleisch hängt mit einer Verschlechterung des atopischen Ekzems zusammen (Park & Bae, 2016).

Empfohlene Lebensmittel

- Dinkel
- Roggen
- Hafer
- Gerste
- Grünkern

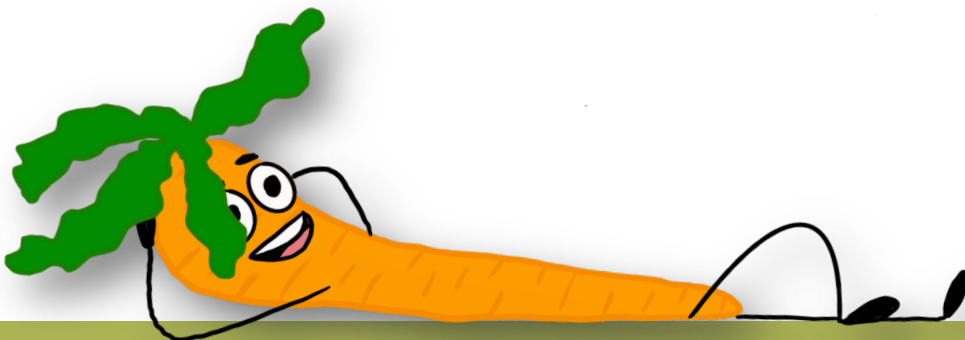


Vorgehen bei vermuteter Nahrungsmittelallergie

Bei länger bestehender Neurodermitis empfehlen wir Ihrem Kind einen Allergietest für Nahrungsmittel beim Hautarzt. Nach Beratung durch eine Ernährungsfachkraft kann ein drei bis vierwöchiger Verzicht auf bestimmte Lebensmittel durchgeführt werden (Werfel et. al, 2015, S. 19-20). Wir haben Ihnen Anlaufstellen für Beratungsgespräche hinten aufgelistet.



Die Diagnose einer Lebensmittelallergie erfolgt durch die klinische Vorgeschichte, Hautstichtests oder einem Bluttest-Screening (Bergmann et al., 2012).

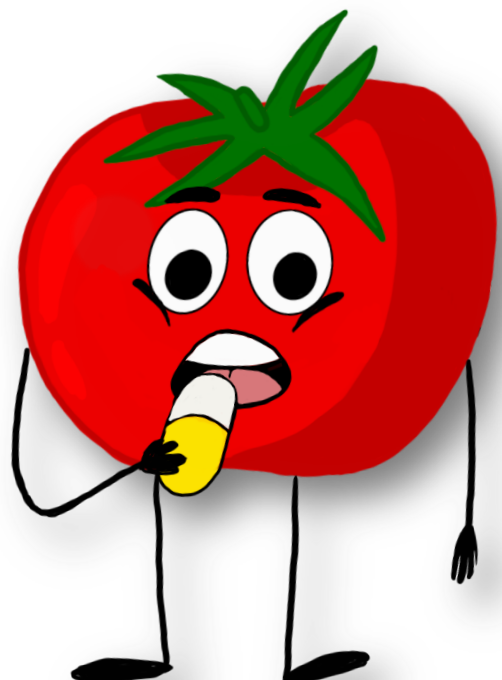


Nahrungsergänzungsmittel

Laut einer Studie stellte sich heraus, dass die Einnahme von Vitamin-D einen positiven Einfluss auf den Hautzustand Ihres Kindes hat.

Falls Ihr Kind einen Mangel von Zink und Selen hat, sollten diese beiden Mineralstoffe ebenfalls supplementiert werden (Vaughn, Foolad & Maarouf, 2019). Um einen Mangel festzustellen, können Sie Ihren Arzt nach einer Blutuntersuchung fragen.

Die Einnahme von Vitamin D wird jedoch auch kontrovers diskutiert. Denn in einer Studie von Heimbeck (2013) stellte sich heraus, dass die Supplementierung von Vitamin D sogar ein höheres Auftreten von Neurodermitis hervorruft.

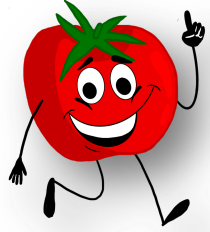


Ernährungstagebuch

Bevor Sie mit Ihrem Kind zu einer Ernährungsberatung gehen, können Sie schon etwas Vorarbeit leisten. Durch ein Ernährungstagebuch können Sie Erkenntnisse darüber erlangen, ob Ihr Kind auf bestimmte Lebensmittel reagiert.

Dennoch möchten wir Sie daran erinnern, dass alleine dieses Tagebuch nicht die Lösung ist, aber ein Schritt in die richtige Richtung.

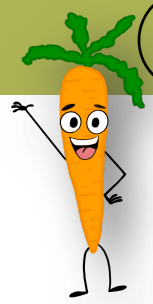




Mein Ernährungstagebuch

Name:

Datum:

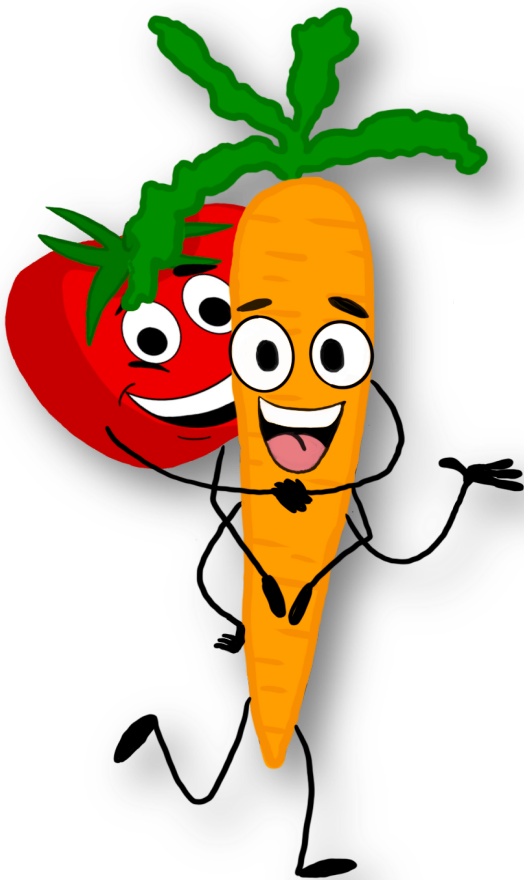


		Vormittags 	Mittags 	Abends 
Tag 1	Essen			
	Trinken			
	Hautreaktion			
Tag 2	Essen			
	Trinken			
	Hautreaktion			
Tag 3	Essen			
	Trinken			
	Hautreaktion			
Tag 4	Essen			
	Trinken			
	Hautreaktion			
Tag 5	Essen			
	Trinken			
	Hautreaktion			

Schlussfolgerung

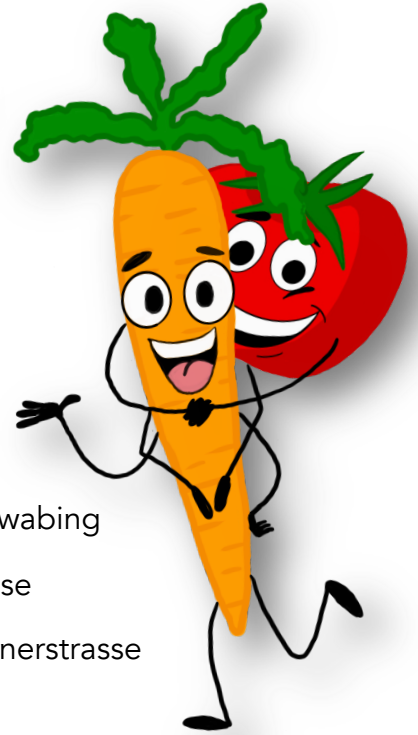
Nun haben Sie einiges darüber erfahren, auf was Sie bei der Ernährung ihres Kindes achten sollten.

Jedoch haben Sie nun bestimmt gemerkt, dass die Studienlage nicht ausreichend ist und dahingehend eine große Forschungslücke besteht.



Dennoch sind wir der Meinung, dass der Ernährungsfaktor nicht außer acht gelassen werden sollte. In jedem Fall sollten Sie durch eine Ernährungsberatung & unser erstelltes Ernährungstagebuch einen Versuch starten, um eine mögliche Nahrungsmittelallergie auszuschließen oder zu bestätigen.

Weitere Informationen



Kliniken

- Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, München Klinik Schwabing
- Dermatologische Klinik, München Klinik Thalkirchner Strasse
- Dermatologische Klinik, Technische Universität, Biedersteinerstrasse

Ernährungsberatung

- individuelle Ernährungstherapie bei einer allergologisch versierten Ernährungsfachkraft des deutschen Allergie und Asthmabundes Ernährungsberatung (daab.de)

Patientenorganisation

- Deutscher Allergie und Asthmabund daab.de
- AAK.de

Schulungsprogramme

- Dachorganisation: AGNES (Arbeitsgemeinschaft Neurodermitisschulungen)
Mit deutschlandweiten ambulanten Schulungszentren www.neurodermitisschulung.de/

Schulungszentren im der Region

- Schulungszentrum LuMaNes (Dermatologische Klinik Thalkirchner Strasse)
- Münchner Neurodermitisschulungen (Dermatologische Klinik Technische Universität München, Biedersteinerstrasse Neurodermitisschulung - Dermatologie am Biederstein (tum.de))



Quellen

Biesiekierski, J. R. (2017). What is Gluten. Doi: 10.1111/jgh.13703

Drucker, A. M., Qureshi, A. A., Thompson, J. M., Li, T. & Cho, E. (2020). Gluten intake and risk of psoriasis, psoriatic arthritis, and atopic dermatitis among United States women. Doi: 10.1016/j.jaad.2019.08.007

Eigenmann, P. A., Beyer, K., Lack, G., Muraro, A., Ong, P. Y., Sicherer, S. H. et. al (2019). Are avoidance diets still warranted in children with atopic dermatitis?. Doi: 10.1111/pai.13104

Park, S., Bae, J. (2016). Fermented food intake is associated with a reduced likelihood of atopic dermatitis in an adult population (Korean National Health and Nutrition Examination Survey 2012-2013). Doi: 10.1016/j.nutres.2015.11.011

Vaughn, A. R., Foolad, N., Maarouf, M., Tran, K. A. & Shi, V. Y. (2019). Micronutrients in Atopic Dermatitis: A Systematic Review doi: 10.1089/acm.2018.0363

Werfel, T., Aberer, W., Ahrens, F., Augustin, M., Biedermann, T., Diepgen, T. et. al (2015). Leitlinie Neurodermitis. AWMF online.

Werfel, T., Schwerek, N., Hansen, G., Kapp, A. (2014). Diagnostik und Stufentherapie der Neurodermitis. *Deutsches Ärzteblatt*, 111 (29-30), 512

Worm, M., Reese, I., Ballmer-Weber, B., Beyer, K., Bischoff, S. C., Classen, M. et. al (2015). Leitlinie zum Management IgE-vermittelter Nahrungsmittelallergien. *ALLERGO JOURNAL INT*, 24 (256)

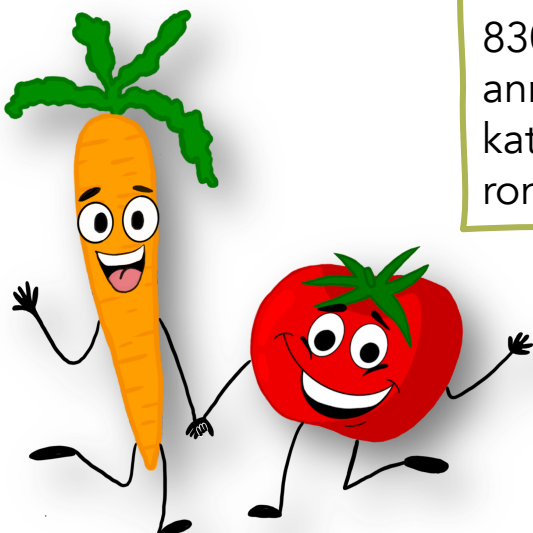
Abbildungen

Alle Abbildungen sind eigener Darstellung.

Autorinnen

Diese Broschüre wurde von den Studierenden Katharina Thurow, Ronja Liedtke und Anna Ford des Studiengangs Pflegewissenschaft im Rahmen des Moduls

Ernährungsmanagement erstellt. Bei anfallenden Fragen und Unklarheiten kontaktieren Sie uns gern persönlich per E-mail. Wir freuen uns auf Ihre Rückfragen!



TH-Rosenheim Hochschulstraße 1
83024 Rosenheim
anna.ford@stud.th-rosenheim.de
katharina.thurow@stud.th-rosenheim.de
ronja.liedtke@stud.th-rosenheim.de