

Liebe Kundin, lieber Kunde,

bei Ihnen oder Ihrem Kind wurde eine atopische Dermatitis, auch Neurodermitis genannt, diagnostiziert. Wir haben eine große Menge an Hautpflege-Produkten für Sie, mit denen Sie die akuten Beschwerden lindern können. Bei etwa einem Drittel der Neurodermitiker spielen auch

bestimmte Nahrungsbestandteile eine Rolle. Für diese Fälle haben wir die wichtigsten Tipps und Informationen zur Ernährung in diesem Handzettel für Sie zusammengestellt.

Ihr Apothekenteam

Ernährung bei Neurodermitis

Die Neurodermitis ist eine häufige chronische Hautkrankheit im Kindesalter, aber auch Erwachsene können betroffen sein. Die Entzündung der Haut mit akuten Schüben geht einher mit Ekzemen, starkem Juckreiz und sehr trockener Haut. Oft ist dies eine große psychische Belastung für die Betroffenen. Sehr häufig findet man im engeren Familienkreis Erkrankungen wie Asthma, Pollen-/Lebensmittelallergien sowie ebenfalls Neurodermitis.

Viele Faktoren

Es gibt unterschiedliche Einflussfaktoren auf die Neurodermitis. Dazu gehören neben einer erblichen Veranlagung, Zigarettenrauch, psychische Belastungen (wie zum Beispiel Stress, Ärger, Freude), unter anderem auch Allergien, ausgelöst durch Pollen, Tierhaare, Hausstaub, Schimmelpilze und Lebensmittel sowie nicht allergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Auslöser meiden

Etwa ein Drittel der Kinder hat eine echte Lebensmittelallergie, die sich bis zum Schulalter jedoch häufig wieder verliert. Hauptauslöser einer Lebensmittelallergie sind Hühnerei, Kuhmilch, Weizen und Soja. Erwachsene haben eine Hautbildverschlechterung eher durch Lebensmittel, die aufgrund einer Pollenallergie nicht vertragen werden (Kreuzallergie). Auch Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker etc. können sich bei einigen Neurodermitikern negativ auf die Haut aus-

wirken und sollten deshalb vermieden werden. Beachten Sie vor allem bei Fertiggerichten die Zutatenliste.

Ernährung beachten

Der wichtigste Schritt ist zunächst festzustellen, ob und wenn ja welche Nahrungsmittel Schübe auslösen bzw. das Hautbild verschlechtern. Zur Diagnostik ist eine sorgfältige Anamnese von spezialisierten Ernährungsfachkräften/Allergologen erforderlich, um die auslösenden Faktoren zu erkennen und später zu meiden. Es gibt aber keine einheitliche Neurodermitis-Diät, pauschale Aussagen wie „Neurodermitiker dürfen kein Schweinefleisch, keinen Zucker oder tierisches Eiweiß essen“, sind falsch. Vielmehr muss eine eventuell nötige Diät nach umfangreicher Diagnostik sehr individuell zusammengestellt werden, damit, vor allem bei Kindern, eine ausreichende Nährstoffversorgung sichergestellt wird. Die Ernährung soll ausgewogen und abwechslungsreich sein, unverträgliche Nahrungsmittel sind zu meiden, aber unnötige Einschränkungen sind sinnlos und schaden der Gesundheit.

Lebensstil verändern

Wichtig für Eltern von erkrankten Kindern: Rauchen Sie nicht in der Umgebung Ihrer Kinder! Informieren Sie Kindergarten/Schule und andere Kontaktpersonen über die Erkrankung



Achten Sie auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung und vermeiden Sie unverträgliche Nahrungsmittel.

Foto: monticellio - Fotolia.com

Ihres Kindes und erklären Sie, was es gegebenenfalls nicht essen darf. Wichtig ist, dass das Kind trotz seiner Erkrankung ein ganz normales Leben mit seinen Freunden führt und nicht ausgegrenzt wird. Bei Kinderfesten könnten Sie zum Beispiel vorschlagen, einen allergenfreien Kuchen zu backen. Gerne vermitteln wir Ihnen einen Kontakt zum Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V., der seinen Mitgliedern wertvolle Hilfen anbietet.

Apothekenstempel