

Einflüsse

Lehrerinformation



1/4

Arbeitsauftrag	<p>Allergien werden häufig vererbt. Wenn ein Elternteil oder Geschwister bereits eine Allergie hat, steigt das Risiko, selbst auch eine Allergie zu entwickeln. Umweltfaktoren können das Risiko einer Allergie erhöhen. Körpergewicht, Ernährung und Bewegung spielen auch eine wichtige Rolle. Übergewicht erhöht z.B. das Risiko für Asthma. Bewegung ist wichtig, auch für Betroffene von Allergien/Asthma.</p> <p>SuS schreiben Begriffe, die ihnen im Zusammenhang mit Gesundheit in den Sinn kommen auf Kärtchen und pinnen diese an eine Pinnwand. Anschliessend clustert die Lehrperson im Gespräch mit den SuS die Begriffe. Faktoren, die das Risiko für Allergien negativ beeinflussen können, werden gruppiert.</p>
Ziel	<p>Die SuS kennen verschiedene Faktoren, die die Gesundheit (unter anderem auch das Risiko für Allergien) beeinflussen können. Sie kennen Möglichkeiten, wie sie selbst etwas tun können.</p>
Material	<p>Lehrerinformation Kärtchen Filzstifte</p>
Sozialform	<p>EA Plenum</p>
Zeit	<p>15'</p>

Zusätzliche
Informationen:

- Weiterführende Informationen finden Sie auf www.aha.ch in der Rubrik «Info zu Allergien» und ab 2014 unter dem Schwerpunktthema «Allergien und gesundes Körpergewicht».

Einflüsse

Lehrerinformation



2/4

Allergieprävention

Man versteht heute noch nicht alle Zusammenhänge wie Allergien entstehen und was ihnen entgegenwirkt. Der aktuelle Stand der Forschung erlaubt aber doch, einige im Alltag wichtige und nützliche Empfehlungen zur Allergieprävention abzuleiten. Jeder Mensch bekommt von Mutter und Vater die Hälfte der genetischen Eigenschaften. Diese Gene haben Einfluss auf Augen- oder Haarfarbe, aber auch auf das Risiko für bestimmte Erkrankungen z.B. Allergien. Zusätzlich wird das Kind bereits im Mutterleib von verschiedenen Umwelt- und Lebensstilfaktoren beeinflusst, welche das spätere Allergierisiko erhöhen oder vermindern können. Die Ursachen für die zunehmende Zahl von Allergie-Betroffenen werden zurzeit intensiv erforscht. Folgende Erkenntnisse für die Allergieprävention konnten bereits gewonnen werden:

Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für die werdende Mutter und das Kind wichtig. Liegt bei der Mutter keine Nahrungsmittelallergie oder Nahrungsmittelintoleranz vor, muss sie auch keine Diät einhalten; der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel kann Allergien beim Kind nicht vorbeugen.

Stillen

Wenn möglich, sollte das Kind mindestens während der ersten vier Lebensmonate ausschliesslich gestillt werden. Wenn Stillen/Vollstillen nicht möglich ist, wird für Säuglinge mit Allergierisiko in den ersten vier Lebensmonaten eine HA-Milch (Hydrolysat) empfohlen. Kuhmilch bzw. Milch von anderen Säugetieren und pflanzliche Drinks (z.B. aus Soja, Reis) sind im ersten Lebensjahr als Ersatz für Muttermilch oder Säuglingsmilch nicht geeignet.

Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr

Ab dem fünften Lebensmonat unterscheiden sich die Empfehlungen für die Ernährung von Kindern mit und ohne erhöhtes Allergierisiko nicht mehr. Ab diesem Zeitpunkt wird zusätzlich zum Stillen die schrittweise Einführung von Beikost empfohlen. Das Meiden von bestimmten Lebensmitteln hat keinen vorbeugenden Effekt auf die Allergieentwicklung. Im Gegenteil scheint eine dem Alter angepasste, vielfältige Ernährung hilfreich für die Allergieprävention zu sein. Neue Lebensmittel sollen im Abstand von einigen Tagen bis einer Woche eingeführt werden.

Ernährung des Kleinkindes ab dem zweiten Lebensjahr

Ab dem zweiten Lebensjahr können die Kinder das Gleiche essen, was der ganzen Familie angeboten wird. Von da an vertragen sie auch grössere Mengen Joghurt und Milch sowie Quark und Käse. Ausnahme: Ganze Nüsse und Erdnüsse sollten bis zum dritten Lebensjahr nicht gegeben werden, da Erstickengefahr besteht. Sind diese in anderen Lebensmitteln enthalten oder verarbeitet, darf das Kind diese essen.

Impfungen

Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass das Allergierisiko durch Impfungen nicht erhöht wird. Es wird deshalb empfohlen, allen Kindern – auch atopisch veranlagten und solchen, die bereits Allergien haben – gemäss dem Schweizerischen Impfplan die Basisimpfungen zu verabreichen.

Körpergewicht

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass ein gesundes Körpergewicht das Asthma-Risiko verringert respektive die Schwere des Asthmas vermindert. Deshalb ist es wichtig, Übergewicht bereits im Säuglings- und Kleinkindalter zu vermeiden.

Einflüsse

Lehrerinformation



3/4

Tabakrauch

Raucht die Mutter während der Schwangerschaft oder ist sie Passivrauch ausgesetzt, erhöht sich das Allergierisiko für das Ungeborene. Das Risiko erhöht sich zusätzlich, wenn das Kind nach der Geburt weiterhin dem Passivrauch ausgesetzt ist. Deshalb sollten während und nach der Schwangerschaft sowohl die Mutter als auch der Vater auf das Rauchen verzichten. Das Kind sollte anschliessend in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen.

Haustiere

Welche Wirkung Haustiere auf die Entwicklung von Allergien haben, ist umstritten. Wahrscheinlich besteht für Kinder und Erwachsene ohne erhöhtes Allergierisiko kein Grund, auf ein Haustier zu verzichten.

Innenraumschadstoffe

Es gibt Hinweise, dass Innenraumluftschadstoffe wie zum Beispiel Formaldehyd oder flüchtige organische Verbindungen (VOC), das Risiko für allergische Erkrankungen, insbesondere Asthma erhöhen. Bei der Verwendung von Produkten sollte deshalb auf schadstoffarme Inhaltsstoffe geachtet werden.

Schimmel und Feuchtigkeit

Um zu hohe Feuchtigkeit und somit das Risiko für Schimmelpilzwachstum verhindern zu können, ist ein richtiges und regelmässiges Lüften der Wohn- und Arbeitsräume zwingend: 2–3-mal pro Tag 5–10 Minuten kräftig durchlüften (Durchzug). Die relative Luftfeuchtigkeit sollte nicht mehr als 50 Prozent betragen.

Berufswahl

Für Jugendliche mit Allergien oder bekannten Sensibilisierungen sind nicht alle Berufe gleichermassen geeignet. Es ist deshalb wichtig, dies bei der Berufswahl zu berücksichtigen. Unterstützung bei Abklärungen bieten Hausärzte, Allergologen und weitere Fachpersonen.

Sport

Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass Allergien wie Heuschnupfen, Nahrungsmittelallergie oder auch Asthma bei sportlich Aktiven und Leistungssportlern nicht weniger häufig sind als in der übrigen Bevölkerung. Dies zeigt, dass sich Allergien, Asthma und Sport nicht ausschliessen. Vielmehr werden Allergien und Asthma nicht als Hindernis für eine Topleistung empfunden. Solche Erfolge sind aber nur möglich, wenn die Betroffenen gut informiert sind, die möglichen Trigger (Auslöser ihrer Beschwerden) kennen, die Behandlung der Erkrankung angepasst wird und machbare Präventionsmassnahmen befolgt werden.

