

Dr. med. Frank Kirchner
Kinder- und Jugendarzt



Tannerstraße 2 88267 Vogt
Tel.: 07529 3366 Fax: 07529 911466
e-mail: DrFrankKirchner@aol.com
www.kinderarztpraxis-kirchner.de

Einige Richtlinien für die Ernährung von allergiegefährdeten Säuglingen und Kleinkindern

Mindestens 4, besser 6 Monate voll stillen (oder HA-Nahrung)

Frühkarotten ab der 6. Lebenswoche sind absolut unsinnig und unnatürlich

Schrittweise Einführung der Beikost ab dem 5.-7. Lebensmonat.

Kein Kind braucht diese Vielzahl von Gläschenmenüs, wie sie zur Zeit im Handel sind. Besser zwei bis drei Lieblingsmenüs wählen, viele sind bereits als allergenarm gekennzeichnet (z.B. Hipp A).

Bei Verdacht auf Nahrungsmittelallergie „allergearme Diät“ mit nur wenigen Nahrungsmitteln, z.B.: Reis, Lamm, Pute, Blumenkohl, Broccoli, Gurke, raffiniertem Pflanzenöl, milchfreie Margarine, Mineralwasser, Salz, Zucker;

Als Obst nur Apfel, Birne und Banane, keine Südfrüchte!

Verdächtige Nahrungsmittel meiden, nach vier Wochen Symptomfreiheit Provokationsversuch. Bei erneutem Hautausschlag soll das Nahrungsmittel dann 1-2 Jahre gemieden werden.

Keine Diät länger als 1-2 Jahre im Kindesalter, da viele Nahrungsmittelallergien in diesem Zeitraum wieder verschwinden

Bei nur geringer Allergiegefahr ist auch eine Breimahlzeit auf Kuhmilchbasis im 2. Lebenshalbjahr erlaubt

Südfrüchte, (außer Banane), Multivitamin-säfte, Zitrusfrüchte und –Säfte, Nüsse bis zum 3. Geburtstag meiden (gilt für alle Kinder, auch ohne Allergie)

Sog. Kinderprodukte, wie z. B. „Die extra Portion Milch“, „Vitamine und Naschen“..., die alle mit Vitamine und Mineralien angereichert sind, sind absolut unnötig. Im Gegenteil, in aller Regel enthalten diese Produkte viel zu viel Zucker und Fett!!!

Auch Vitaminpräparate aus der Apotheke sind überflüssig (Ausnahme: Vit. D-Tabletten im 1. Lebensjahr, Vit. K-Gaben nach der Geburt!)

Mit freundlichen Grüßen

Dr. med. Frank Kirchner
Kinderarzt