

Diät in der Schwangerschaft und Ekzemen beim Kind

Unsere Forschung untersuchte, wie die Ernährung von schwangeren Frauen die Entwicklung von Ekzemen (atopischer Dermatitis) bei ihren Kindern in den ersten zwei Lebensjahren beeinflusst. Insgesamt wurden 116 Mutter-Kind-Paare begleitet.

Etwa jedes vierte Kind entwickelte in den ersten zwei Jahren ein Ekzem. Wir fanden heraus, dass bestimmte Ernährungsweisen der Mutter während der Schwangerschaft das Risiko deutlich senken können. Besonders schützend wirkte eine mediterrane Ernährung, also eine Kost mit viel Obst, Gemüse, Olivenöl, Fisch und pflanzlichen Lebensmitteln und wenig rotem Fleisch. Auch eine hohe Vielfalt an Lebensmitteln (also möglichst viele unterschiedliche Nahrungsmittel) war mit einem geringeren Ekzemerisiko beim Kind bis zum Alter von 2 Jahren verbunden.

Nicht hilfreich waren hingegen einseitige Ernährungsbestandteile wie einzelne Vitamine, Kohlenhydrate, Fette oder Proteine. Diese zeigten keinen Zusammenhang mit dem Ekzemerisiko. Entscheidend scheint also nicht ein einzelnes Lebensmittel zu sein, sondern das gesamte Ernährungsmuster.

Wir fanden aber auch Faktoren, die das Risiko erhöhen können: Häufiger Verzehr von rotem Fleisch während der Schwangerschaft war mit einem höheren Risiko für hartnäckige Ekzeme verbunden. Außerdem zeigte sich, dass Antibiotikabehandlungen in der Schwangerschaft das Ekzemerisiko des Kindes erhöhen können.

Zusammengefasst deutet alles darauf hin, dass eine abwechslungsreiche, überwiegend pflanzenbasierte Ernährung im mediterranen Stil während der Schwangerschaft das Risiko für Ekzeme beim Kind senken kann.

Maternale Ernährungsfaktoren mit Einfluss auf die Entwicklung eines Ekzems beim Kind

