

„Bunt“ ernähren

Allergie- und Asthmarisiko senken

VON DR. ULRICH KRAFT

■ Dass Allergien auf dem Vormarsch sind, steht fest. Eltern sorgen sich vor allem um ihre Kinder und möchten alles dafür tun, dass sie später nicht an Asthma oder anderen Allergien erkranken. Dass sie es tatsächlich in der Hand haben, das Risiko dafür zu senken, hat eine internationale Studie bestätigt:

Je bunter, also vielseitiger die Nahrung im ersten Lebensjahr ist, umso geringer ist das Risiko einer allergischen Erkrankung später. Dabei wurden Kinder verglichen, die mehr als elf verschiedene Nahrungsmittelsorten kennengelernt hatten, mit welchen, die bis zu ihrem ersten Geburtstag höchstens sieben Sorten Nahrungsmittel zu essen bekommen haben. Diese erkrankten bis zum 6. Lebensjahr etwa viermal häufiger an Asthma als die „bunt“ ernährten Kinder. Studien bestätigten, dass das Darmmikrobiom (Darmbakterien) und seine Stoffwechselproduk-

te hierbei eine wichtige Rolle gespielt haben. Der immer noch oft bestrittene Zusammenhang zwischen Ernährung und (Darm)Gesundheit wird hier offensichtlich. Eine weitere Studie bestätigt außerdem einen Zusammenhang zwi-



sehen Übergewicht und erhöhtem Asthma-Aufkommen bei Schulkindern. Dafür wurden Kinder ausgewählt, die einen erhöhten BMI (Body-Mass-Index) hatten, und man stellte fest, dass der Anstieg des Gewichts um eine einzige BMI-Einheit das Risiko, an Asthma zu erkranken,

um 55 Prozent ansteigen ließ, und zwar sowohl für das nicht atopische Asthma als auch für die allergische Variante. Dieser Zusammenhang liefert eine Erklärung für den Anstieg von Asthmafällen bei gleichzeitiger Gewichtszunahme bei Kindern Ende des 20. Jahrhunderts.

Fazit: Eine vielseitige, abwechslungsreiche und im wahrsten Sinne bunte Ernährung, also die Versorgung mit wichtigen Vitaminen, Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen (in buntem Obst und Gemüse enthalten) sorgt für eine günstige Besiedelung des Darms mit nützlichen Bakterien, verhindert außerdem Übergewicht und ist somit eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit unserer Kinder. Weitere Informationen und Hilfen bei Ernährungsproblemen bei Kindern finden die Eltern bei dafür ausgebildeten Ernährungsmedizinern und qualifizierten Ernährungsberatern.

www.ulrich-kraft.de



Privatärztliche Gesundheitspraxis Dr. med. Ulrich Kraft

Ernährungsmedizin / Naturheilkunde
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

Ganzheitliche und ursachenbezogene Medizin unter Berücksichtigung schulmedizinischer, naturheilkundlicher und ernährungsmedizinischer Aspekte für alle Altersgruppen

Buttlarstr. 20, 36039 Fulda
Tel. 0661 - 48 01 24 - 0, Fax 0661 - 48 01 24 - 24
info@ulrich-kraft.de
www.ulrich-kraft.de

Termine für Privatpatienten und Selbstzahler
nach Vereinbarung

Praxisleistungen in Symbiose von Schulmedizin und Natur- heilkunde für Kinder und Erwachsene

Ernährungsmedizin

- Nahrungsmittelallergien
- Laktose- und Fruktoseunverträglichkeit
- Histaminintoleranz
- Zöliakie
- Säure-Basen-Therapie
- Stoffwechselscreening
- Kryptopyrrolurie
- Neurodermitis
- AD(H)S / Verhaltensauffälligkeiten

Ernährungsberatung und Kurse

- Übergewicht
- Stoffwechselkrankheiten
- Allergien und Unverträglichkeiten
- metabolic balance®
- Therapie nach Dr. Coy

Naturheilkunde

- Allgemeine Gesunderhaltung
- Homöopathie
- Ausleitungsverfahren
- Orthomolekulare Medizin
- Symbioselenkung / Probiotika

Kinder- und Jugendmedizin

- Allgemeine Untersuchungen
- Entwicklungstests
- Kindervorsorgen U2 – J2
- Hörtest, Sehtest

Mehr zu unseren Leistungen
finden Sie unter

www.ulrich-kraft.de