

Ernährung mit sehr hohem Fleischanteil in der frühen Kindheit begünstigt Entwicklung von Asthma

Bericht: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

Eine aktuelle Studie weist darauf hin, dass die Kost in der Zeit nach dem alleinigen Stillen einen Einfluss darauf hat, ob das Kind in der Schulzeit Asthma entwickelt. Stammt das Eiweiß überwiegend aus Fleisch, erhöht sich das Asthmarisiko um das Achtfache im Vergleich zu einer Ernährung, bei der das Baby die Proteine hauptsächlich über Milchprodukte, Fisch oder Eier zugeführt bekommt. Dieses erhöhte Risiko für Asthma durch übermäßigen Fleischverzehr bliebe bis zum Alter von 10 Jahren bestehen.

„**D**ass eine größere Vielfalt an Lebensmitteln, die im ersten Lebensjahr eingeführt werden, das Asthmarisiko senken können, war bereits bekannt. Das gilt ebenso für den Umstand, dass Stillen das Risiko für Asthma reduziert. Auch das wird in dieser Studie bestätigt. Mit einer längeren Stilldauer verringerte sich bei den überwiegend mit Fleischproteinen ernährten Kindern das Asthmarisiko“, macht Dr. Ulrich Fegeler, Kinder- und Jugendarzt sowie Mitglied des Expertengremiums des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ), deutlich.

Die Ernährung mit einem beträchtlichen Fleischanteil veränderte den Forschern aus Deutschland, Österreich, Finnland, der Schweiz und Frankreich zufolge die Darmflora der Kinder. Es entwickelte sich bei diesen Kindern ungewöhnlich hohe Konzentrationen von bestimmten Bakterienarten wie Lactococcus, Granulicatella und Acinetobacter. Diese Art von Keimen verringert den Eisenanteil im Darm, was möglicherweise die Asthmaanfälligkeit erhöht. Eisenmangel ist mit Veränderungen vieler molekularer und zellulärer Immunfunktionen verknüpft. Demgegenüber könnten Milchproteine den gegenteiligen Effekt auf das Asthmarisiko haben, indem sie eine Art "Ernährungsimmunität" erzeugen. Obwohl die genauen Mechanismen, die das Darmmikrobiom mit Atemwegserkrankungen verbinden, nicht erforscht sind, gehen Experten davon aus, dass es die Existenz einer "Darm-Lungen-Achse" gibt, d.h. dass sich Darm und Lunge gegenseitig beeinflussen. Eine kürzlich durchgeführte Studie zeigte zum Beispiel, dass Probiotika bei älteren Erwachsenen schützend gegen Husten und Atembeschwerden wirken kann.

„Neben Umweltfaktoren spielen genetische Faktoren ebenso eine Rolle dabei, ob ein Kind Asthma entwickelt oder nicht. Dies lässt sich kaum beeinflussen, aber mit der Ernährung kann

diese Veranlagung beeinflusst werden – dies gilt insbesondere für das erste Lebensjahr, wenn die Darmflora sich mit dem Beginn der Beikost stark verändert“, schließt sich Dr. Fegeler den Erläuterungen der internationalen Wissenschaftler an. „Aus dieser Studie lässt sich jedoch nicht schließen, dass Eltern völlig auf Fleisch verzichten sollten. Wie überall geht es um ein gesundes Maß“, ergänzt Dr. Fegeler.

Quellen: [Front Immunol.](#), [MedpageToday](#), [MMW Fortschr Med.](#)

20.10.2021

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

www.kinderaerzte-im-netz.de