

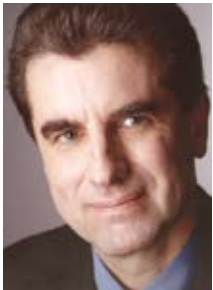


pina

news

Für Eltern

Sonnenschutzmittel wirken, Probiotika auch?



Prof. Dr. Ulrich Wahn



Prof. Dr. Matthias Kopp

Liebe Eltern,

wir freuen uns, dass wir Ihnen heute die zweite Ausgabe der pina-news in diesem Jahr vorstellen können. Dabei dreht sich thematisch alles um das zentrale Anliegen von pina: die Prävention.

Zum einen geht es um einen sehr aktuellen Aspekte der Gesundheitsvorsorge, der uns alle betrifft: den alltäglichen Sonnenschutz! Prof. Schempp und Dr. Reuter

beraten Sie ausführlich zu diesem wichtigen Thema. Sie erklären, warum dies vor allem für Kinder besonders wichtig ist und wie man sie vor der Sonne am besten schützen kann. Auch auf die Besonderheiten des Sonnenschutzes bei Kindern mit Neurodermitis wird ausführlich eingegangen.

Das zweite aktuelle Thema ist die Verhütung der Neurodermitis durch Pro- und Präbiotika. Zwei neue Studien werden vorgestellt: In einer Arbeit hat die Gabe von Probiotika (Lactobacillus GG) während der Schwangerschaft und Stillzeit keinen Schutzeffekt auf die Entwicklung einer Neurodermitis gezeigt. In einer zweiten Studie wurden Präbiotika der Säuglingsnahrung zugesetzt. Diese Kinder waren nach einem Jahr deutlich weniger von einer Neurodermitis betroffen als die Vergleichsgruppe. Die beiden Arbeiten machen deutlich, dass die Wirkung von einzelnen Probiotika und Präbiotika offenbar sehr unterschiedlich sein kann. Generelle Empfehlungen können deshalb nicht ausgesprochen werden. Offenbar ist es wichtig, die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten für die Prävention und Therapie getrennt zu bewerten und für jedes einzelne Produkt eigene Empfehlungen zu erarbeiten und auszusprechen.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

Ihre

Ulrich Wahn *Matthias Kopp*

Prof. Dr. Ulrich Wahn
Berlin

Prof. Dr. Matthias Kopp
Freiburg

Inhalt

- 2** Sonnenschutz bei Kindern
- 3** Schützen Probiotika und Präbiotika vor Allergien?
- 4** Kleines Lexikon: Funktionelle Lebensmittel
- 4** Der Anaphylaxie-Pass von pina: Hilfe im Notfall

Wirksamer Lichtschutz im Sommer - bei Neurodermitis besonders wichtig!

Prof. Dr. Ulrich Wahn, Charité Berlin

Kinderhaut ist in der Regel besonders lichtempfindlich, was besonders für Kinder mit allergischen Erkrankungen gilt, vor allem wenn sie als Neurodermitiker eine Langzeitbehandlung mit entzündungs- oder juckreizhemmenden Cremes und Salben benötigen. Neben Medikamenten kann auch die Anwendung von Kosmetika (Deodorants, Parfüms) in Kombination mit Sonnenstrahlen zu Hautreaktionen führen, da die Empfindlichkeit gegenüber UV-Strahlen erhöht sein kann. Insbesondere in der Mittagszeit heißt es daher im Sommer: Anziehen (T-Shirt und Kopfbedeckung) statt ausziehen! Auch hier gilt: Die Vermeidung von Sonnenbestrahlung ist der beste Schutz. Zusätzlich benötigen die Kinder ein wirksames Sonnenschutzpräparat. Hier ist es empfehlenswert, vor allem solche Produkte anzuwenden, die auf Duftstoffe oder Konservierungsmittel verzichten. Die Präparate sollten einen Schutzfaktor von 30 haben und wasserresistent sein (z. B.

Daylong Kids Lotion). Optimal ist es, Sonnenschutzpräparate zu verwenden, die Breitbandfilter enthalten und vor UVA- und UVB-Strahlen schützen. Idealerweise sollte die Haut auch dann geschützt bleiben, wenn sie mit Wasser in Berührung kommt, so dass ständiges Nachcremen während des Tages überflüssig wird. Entsprechende Produkte sind in Apotheken erhältlich.

◀ Auch beim Picknick gilt: T-Shirt und Kopfbedeckung als Sonnenschutz sind Pflicht!



Sonnenschutz bei Kindern

Interview mit Dr. med. Juliane Reuter und Prof. Dr. med. Christoph M. Schempp, Universitäts-Hautklinik Freiburg, Funktionsbereich Photodermatologie



Dr. Juliane Reuter

Prof. Dr. Christoph M. Schempp

Warum muss man Kinder besonders vor der Sonne schützen?

Die Haut von Kindern ist noch nicht ausgereift und dadurch ist auch die Sonnenempfindlichkeit erhöht. Ein ausreichender Lichtschutz ist somit besonders wichtig! Kleinkinder bis zu 2 Jahren sollten möglichst gar nicht der direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden. Grundsätzlich sollte jeder Sonnenbrand vermieden werden.

Wie kann man Kinder ausreichend vor der Sonne schützen?

Es gibt drei Möglichkeiten, Kinder vor UV-Bestrahlung zu schützen:

1. Sonnenbestrahlung vermeiden
2. Textiler Sonnenschutz
3. Sonnenschutzpräparate anwenden

Wann sollte man die Sonne meiden?

Die direkte Sonneneinstrahlung in der Mittagszeit von 11–15 Uhr ist unbedingt zu meiden. Auch bei bedecktem Himmel gelangen noch 50–80 Prozent der UV-Strahlen an die Erdoberfläche. Der beste Sonnenschutz ist der Aufenthalt im Schatten, auch bei eher bedecktem Himmel.

Was bedeutet »textiler Sonnenschutz«?

Für Säuglinge und Kleinkinder gibt es inzwischen eine große Auswahl an Textilien mit UV-Schutz. Es



30 Minuten vor dem Spielplatzbesuch sollten Kinder mit einem Sonnenschutzpräparat eingecremt werden.

ist aber auch möglich, ein Waschmittel mit zugesetztem UV-Absorber zu verwenden. Nach etwa zehn Waschgängen kann so auch bei konventionellen Textilien ein Lichtschutzfaktor 30 erreicht werden.

Besonders wichtig ist es, Kopf und Nacken zu bedecken.



Dunkle dichte Stoffe halten die UV-Strahlung besser ab als helle dünne Stoffe.

Und ganz wichtig: Sonnenbrille nicht vergessen!

Was sollte man bei der Verwendung von Sonnencremes beachten?

Die Anwendung von Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor ist ein Muss. Kinder sollten etwa 30 Minuten, bevor sie in die Sonne gehen, damit eingecremt werden. Zudem sollte das Kind nach jedem Baden abgetrocknet und selbst bei der Anwendung von wasserfesten Produkten erneut eingecremt werden, da ein Teil der Creme im Wasser verbleibt.

Wie wirkt eigentlich die Sonnencreme?

Lichtschutzpräparate wirken durch ihre Inhaltsstoffe entweder als physikalischer und/oder chemischer Sonnenschutz. Beim physikalischen Schutz bewirken Mikropigmente eine Reflektion und Streuung der Sonnenstrahlen. Der Vorteil liegt darin, dass diese Substanzen nicht von der Haut aufgenommen werden. Die Präparate

schützen sofort nach dem Auftragen und haben zum Teil eine ausreichend lange Wirkdauer und Wasserfestigkeit. Für Kinder sind daher physikalisch wirkende Lichtschutzcremes insbesondere empfehlenswert. Der Lichtschutzfaktor muss nicht über 30 betragen, da Faktoren über 30 meist nur durch den Einsatz chemischer Filter zu erreichen sind.

Und wie wirken Präparate mit chemischem Sonnenschutz?

Sonnenschutzpräparate mit chemischem Sonnenschutz verhindern photochemische Reaktionen des Lichtes mit körpereigenen Molekülen der Haut. Sie haben eine UV-filternde Wirkung. Je nach ihrem Wirkungsabsorptionsspektrum werden sie in UVA- und UVB-Filter unterschieden. So genannte Breitbandfilter sind darüber hinaus in der Lage, beide Spektren zu absorbieren. Der wichtigste Schutz vor Sonnenbrand ist der UVB-Filter. UVA-Filter schützen insbesondere vor lichtbedingter Hautalterung, Tumorbildung und pathologischen Lichtreaktionen.

Vier Hauttypen

Bei Erwachsenen ist die Lichtempfindlichkeit der Haut nach vier unterschiedlichen Hauttypen eingeteilt. **Hauttyp I** umfasst Jugendliche und Erwachsene mit heller Haut, blauen Augen und rötlichen Haaren. Sie bräunen so gut wie nicht. **Hauttyp II** zeichnet sich durch blonde Haare und graue, blaue oder grüne Augen aus. Er wird mäßig braun. **Hauttyp III** beinhaltet gut bräunende Menschen mit dunkelblonden oder braunen Haaren und grauen oder braunen Augen. **Hauttyp IV** hat eine hellbraune Haut und bekommt so gut wie nie einen Sonnenbrand. Die Haut bräunt sehr schnell. Für Kinder ist diese Einteilung nicht direkt anwendbar.



Ergebnisse der Freiburger Allergie-Präventions-Studie »FAPS«

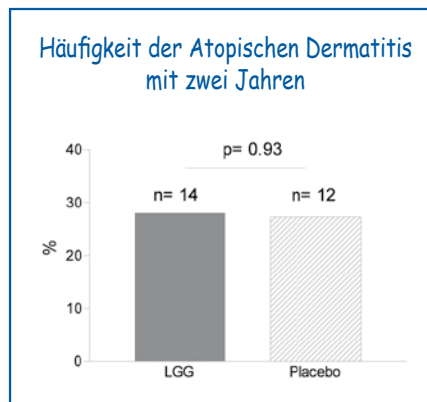
Schützen Probiotika vor Allergien?

Prof. Dr. Matthias Kopp, Universitätsklinikum Freiburg

Mit dieser Untersuchung sollte geklärt werden, ob die Einnahme von Probiotika (Lactobacillus GG) während der Schwangerschaft und in den ersten Monate nach Geburt die Häufigkeit der Neurodermitis (Atopische Dermatitis) senken kann. 105 Familien haben an der Studie teilgenommen, nach zwei Jahren wurden 94 Kinder untersucht. Bei dieser Nachuntersuchung gab es keinen Unterschied zwischen beiden Gruppen bezüglich der Häufigkeit der Neurodermitis (s. Abb.). Damit hatte in dieser Studie die Gabe von Lactobacillus GG keinen Einfluss auf die Entwicklung dieser Hauterkrankung.

Bislang ist nur eine Studie publiziert worden, die einen Effekt einer Gabe von Lactobacillus GG auf die Verhinderung einer Atopischen Dermatitis gezeigt hat. Zwei weitere Arbeiten (die allerdings andere Probiotika untersucht haben, nämlich Lactobacillus reuteri und L. acidophilus) konnten

ebenfalls keinen Effekt auf die Entstehung einer Atopischen Dermatitis nachweisen. Auf der Basis der derzeit bekannten Daten kann also die Einnahme von Probiotika zur Allergieprävention in der Schwangerschaft nicht empfohlen werden.



Internationale Studie zeigt:

Präbiotika wirken vorbeugend

Prof. Dr. Ulrich Wahn, Charité Berlin

Auf dem Europäischen Allergiekongress in Barcelona wurden die Ergebnisse einer internationalen Forschergruppe zum präventiven Effekt von Säuglingsnahrungen, die mit so genannten Präbiotika (Oligosacchariden; IMMUNOFORTIS®+) angereichert wurden, vorgestellt. Insgesamt nahmen 1.187 gesunde Säuglinge aus fünf Ländern an der Studie teil, die keine familiäre Allergiebelastung

aufwiesen. Dabei wurden drei Gruppen miteinander verglichen: Eine Gruppe erhielt Muttermilch, eine zweite Gruppe Säuglingsnahrungen mit Präbiotika, die Kontrollgruppe erhielt Säuglingsnahrung ohne Präbiotika.

Es zeigte sich, dass nach einem Jahr die Entwicklung einer Atopischen Dermatitis in der Präbiotikagruppe signifikant niedriger war als in der Kontrollgruppe (5,6% versus 9,4%; p = 0,0469). Zwischen Präbiotika- und Muttermilchgruppe gab es keinen signifikanten Unterschied (5,6% versus 7%). Zusammenfassend kann man festhalten, dass für Kinder ohne familiäre Allergiebelastung durch Säuglingsnahrungen, die derartige Präbiotika enthalten, der Atopischen Dermatitis in ähnlicher Weise vorgebeugt werden kann, wie dies mit Muttermilch beobachtet wird.

Die bakterielle Flora des Magen-Darm-Traktes

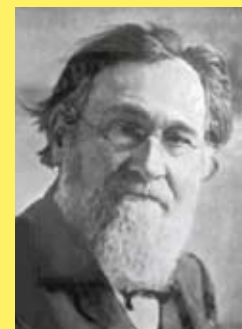
Jeder gesunde Mensch hat im Magen-Darm-Trakt von Geburt an eine große Menge unterschiedlichster Bakterien. Die Zusammensetzung dieser Darmflora ist individuell sehr variabel, bleibt aber im Verlauf des Lebens recht stabil. Für einen gesunden Organismus ist das Vorhandensein körpereigener Bakterien nicht gesundheitsschädlich, sondern im Gegenteil sogar absolut notwendig.

Die im Darm lebenden Bakterien sind für viele wichtige Leistungen in unserem Körper verantwortlich, so zum Beispiel für die Vitamin-Produktion, für den Abbau unverdaulicher Nahrungsmittelbestandteile und für die Entwicklung einer normalen Immunabwehr.

Eine wichtige Leistung der körpereigenen Bakterien besteht auch darin, als »Platzhalter« zu verhindern, dass von außen eingebrachte, krankmachende Bakterien den Darm dauerhaft besiedeln können. Deshalb bleiben auch die mit der Nahrung aufgenommenen probiotischen Mikroorganismen nicht auf Dauer im Organismus, sondern verschwinden in der Regel nach wenigen Wochen wieder aus dem Darm.

Eli Metchnikoff...

... war ein russischer Zoologe und 1890 der erste, der sich für den Einsatz von Laktobazillen aussprach. Er hatte beobachtet, dass bulgarische Hirten mit hohem Joghurtkonsum durchschnittlich ein höheres Alter erreichen. Daraus hat er geschlossen, dass das »Altern der Menschen durch Änderung der bakteriellen Flora mit Hilfe von Lactobazillen« aufgehalten werden kann. 1908 erhielt er zusammen mit Paul Ehrlich den Nobelpreis für Medizin für die Entdeckung der »Phagozytose«.



Darunter versteht man die Aufnahme und Vernichtung von Krankheitserregern durch die Fresszellen (Makrophagen) unseres Immunsystems.

◀ Eli Metchnikoff

Helfen Sie mit!

Die fundierte Information der Betroffenen ist ein wesentlicher Baustein in der Prävention und Therapie allergischer Erkrankungen. Unterstützen Sie pina bei dieser wichtigen Aufgabe!

pina e.V., Konto-Nr. 48 470 674 00, Dresdner Bank Kleinmachnow, BLZ 160 800 00

Kleines Lexikon:

Funktionelle Lebensmittel - Probiotika - Präbiotika - Synbiotika

Funktionelle Lebensmittel oder neudeutsch »functional food« sind keine klar definierte Produktgruppe. Deshalb gibt es derzeit für die Bezeichnung »functional food« weder in Deutschland noch in der EU oder den USA eine rechtliche Grundlage.

Man fasst unter diesem Überbegriff Nahrungsmittel zusammen, die über ihren Nährwert hinaus einen »gesundheitsfördernden Effekt« haben sollen. Das heißt, dass sich eine die Aufnahme von »funktionellen Lebensmitteln« positiv auf die Gesundheit, die physische Leistungsfähigkeit oder das Wohlbefinden auswirken oder das Risiko für bestimmte Erkrankungen senken soll. Die Bedeutung der funktionellen Lebensmittel mag man an dem jährlichen Umsatz von 100 Milliarden US-Dollar alleine in den USA ablesen.

Beispiele für funktionelle Lebensmittel sind:

- Präbiotika, Probiotika oder Synbiotika
- bestimmte Ballaststoffe
- Lebensmittel mit einem höheren Gehalt an Antioxidantien (A-C-E-Getränke) oder Omega-3-Fettsäuren

Probiotika sind lebende Bakterien, die in aktiver Form in den Darm gelangen und dadurch »positive gesundheitliche Wirkungen« erzielen. Um diese positive gesundheitliche Wirkung zu haben, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- 1) Probiotika müssen säurestabil sein, um nicht im Magen »verdaut« zu werden und in aktiver Form die unteren Darmabschnitte erreichen zu können.
- 2) Probiotika dürfen keine gesundheitsschäd-

lichen Nebenwirkungen haben. Diese Voraussetzung muss für jedes einzelne eingesetzte Probiotikum geprüft sein. Sowohl für Bifidobakterien und Laktobazillen sind diese Anforderungen erfüllt.

3) Die Anzahl der eingenommenen Probiotika muss hoch genug sein, um einen ausreichenden Effekt zu gewährleisten.

Präbiotika sind für den Menschen unverdauliche Vielfachzucker (so genannte Polysaccharide wie Lactulose, Inulin oder Oligofructose). Sie werden von bestimmten Bakterien (z.B. Bifidobakterien) im Darm umgesetzt oder »fermentiert« und fördern so gezielt das Wachstum dieser Keimgruppen.

Synbiotika stellen eine Kombination aus Pro- und Präbiotika dar. Die Präbiotika sollen dabei das Wachstum der probiotischen Bakterien fördern. Hierdurch soll es zu einem verstärkten gesundheitsfördernden Effekt kommen.

Anaphylaxie-Pass des pina e.V.: Hilfestellung im Notfall

Kommt es bei einem Kind zu einem Allergieschock, einer so genannten »anaphylaktischen Reaktion«, muss schnell gehandelt werden. Vor allem Insektenstiche oder der Genuss von Nüssen und Erdnüssen können bei entsprechend sensibilisierten Kindern zu Atemnot und Bewusstlosigkeit bis hin zum lebensbedrohenden Kreislaufversagen führen. Begleitpersonen sind im Ernstfall auf kurz gefasste Informationen und Handlungsanweisungen angewiesen. Diese Hilfestellung bietet pina nun in Form des »Anaphylaxie-Passes«.



Der Pass im Hosentaschenformat erklärt die Symptome eines allergischen Schocks und gibt Schritt für Schritt Handlungsanweisungen für die richtige Erstbehandlung. Durch ein Namensfeld, Platz für ein Passbild und Angaben zu den individuellen Allergieauslösern kann der Pass personalisiert und damit zum hilfreichen Begleiter für jedes anaphylaxiegefährdete Kind gemacht werden.

Der Anaphylaxie-Pass wurde in Zusammenarbeit mit mehreren medizinischen Fachgesellschaften und Patientenverbänden entwickelt. Sie erhalten den Pass bei Ihrem Kinder- und Jugendarzt oder Allergologen.

pina - HELPLINE

Die telefonische Beratung bei Fragen zu Allergien und Asthma richtet sich insbesondere an junge Familien und werdende Eltern: Fachleute mit mehrjähriger Erfahrung in der Allergieambulanz beraten werktags von 9 bis 12 Uhr unter der Nummer

0 18 05 - 74 62 33 (12 ct/Min.).

pina - INFOLINE

Unter der Internet-Adresse www.pina-infoline.de finden sich fachkundige Antworten auf Fragen rund um Allergie und Asthma, aber auch das pina-online-Buch »Allergien und Asthma bei Kindern und Jugendlichen«, das alles Wichtige über Ursachen, Behandlung und Vorbeugung von allergischen Erkrankungen enthält.

Die Köpfe von pina

<p>Vorstand</p> <p>Prof. Dr. Ulrich Wahn, Berlin 1. Vorsitzender</p> <p>Prof. Dr. Claus Bachert, Gent/Belgien 2. Vorsitzender</p> <p>PD Dr. Susanne Lau, Berlin Schriftführerin/Schatzmeisterin</p> <p>Dr. Andrea von Berg, Wesel</p> <p>Prof. Dr. Matthias Kopp, Freiburg</p> <p>Kerstin Kaniecki-Loop, Freiburg</p> <p>Prof. Dr. C. P. Bauer, München/Gaißach</p> <p>Prof. Dr. Frank Riedel, Hamburg</p>	<p>Beirat</p> <p>Prof. Dr. Karl-Christian Bergmann, Berlin</p> <p>Prof. Dr. Karl E. Bergmann, Berlin</p> <p>Prof. Dr. Joachim W. Dudenhausen, Berlin</p> <p>Dr. Hans-Joachim Mansfeld, Davos</p> <p>Karin Niederbühl, Siegburg</p> <p>Prof. Dr. Dietrich Reinhardt, München</p> <p>Prof. Dr. Christian Rieger, Bochum</p> <p>Dr. Ernst Rietschel, Köln</p> <p>Prof. Dr. Wolfram Sterry, Berlin</p>	<p>Dr. Rüdiger Szczeplanski, Osnabrück</p> <p>Prof. Dr. Torsten Zuberbier, Berlin</p> <p>pina-Geschäftsstelle</p> <p>Sieglinde Meyer Klinik für Pädiatrie m.S. Pneumologie/ Immunologie, Charité, Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin Tel.: 030-450566843 (dienstags 12-18 Uhr), Fax: 030-450566943</p>	<p>Sponsoren</p> <p>Dr. Beckmann Pharma GmbH</p> <p>GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG</p> <p>Milupa GmbH</p> <p>MSD Sharp & Dohme GmbH</p> <p>PARI GmbH</p> <p>Phadia GmbH</p> <p>Stallergenes GmbH & Co. KG</p>
---	---	---	---

Impressum

pina news für Eltern, Aug. 17/Sommer 2008

Herausgeber: pina e.V. Präventions- und Informationsnetzwerk Allergie/Asthma, c/o Klinik für Pädiatrie m.S. Pneumologie/Immunologie, Charité, Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin.
Redaktion: M. Kopp, R. Urbanek, K. Kaniecki-Loop, U. Wahn. Abbildungen: bbm, privat, cc, FAPS. Textbearbeitung, Gestaltung, Herstellung: Wurms & Partner PR GmbH, Bernrieder Straße 4, 82327 Tutzing.