

Infos Update „Ernährung im Beikostalter“

Aufgrund der aktuellen Evidenzlage wurde die Empfehlung zur Gluteneinführung der österreichischen Beikostempfehlungen überarbeitet und mit den internationalen Empfehlungen harmonisiert.

Kapitel Zöliakie: Aktualisierung:

NEU: Prävention

Entgegen der bisherigen Meinung scheint der Zeitpunkt der Gluteneinführung das Zöliakierisiko nicht zu beeinflussen. Glutenhaltige Lebensmittel sollten jedoch wie bisher nicht vor Beginn des 5. Monats gegeben und mit kleiner Menge begonnen werden (Szajewska et al., 2016).

Die derzeitige Evidenzlage zeigt zudem, dass Stillen das Zöliakierisiko nicht minimieren kann, dennoch wird Weiterstillen empfohlen, da Muttermilch im gesamten ersten Lebensjahr eine wertvolle Nährstoffquelle ist (Szajewska et al., 2016).

Mengenempfehlung für die Gluteneinführung

Für die Gluteneinführung sollten weiterhin weniger als 7 g glutenhaltiges Mehl pro Tag gegeben werden. Diese Mengenangabe orientiert sich an der Studie von Ivarsson et al. (2002), da eine Dosis-Wirkungs-Beziehung bis dato nicht vorliegt.

Die Menge kann schrittweise erhöht werden (Szajewska et al., 2016).

Umsetzung der Gluteneinführung

Mit der Gluteneinführung sollte nicht vor dem Beginn des 5. Monats begonnen werden. Anfangs sollten pro Tag nur kleine Mengen glutenhaltige Lebensmittel wie zum Beispiel eine halbe Scheibe zuckerfreier Zwieback, ein kleines Stück Brot (10 g), 1 Esslöffel Flocken, 1 gehäufte Teelöffel Grieß oder 1 Esslöffel gekochter Teigwaren gegeben werden. Wenn das Kind das glutenhaltige Getreide verträgt, kann die Menge schrittweise erhöht werden.

Für die Gluteneinführung geeignete Lebensmittelmenge (< 7 g glutenhaltiges Mehl):

- > ½ Scheibe zuckerfreier Zwieback
- > Ein kleines Stück Brot (10 g)
- > Max. 7 g rohe Teigwaren
- > 6 g glutenhaltiges Getreide in Form von Flocken, Grieß, Mehl

Literatur:

Szajewska H, Shamir R, Mearin L, Ribes-Koninckx C, Catassi C, Domellöf M, Fewtrell MS, Husby S, Papadopoulou A, Vandenplas Y, Castillejo G, Kolacek S, Koletzko S, Korponay-Szabó IR, Lionetti E, Polanco I, Troncone R. *Gluten Introduction and the Risk of Coeliac Disease: A Position Paper by the European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2016 Mar;62(3):507-13.

Ivarsson A, Hernell O, Stenlund H, Persson LA. *Breast-feeding protects against celiac disease. Am J Clin Nutr.* 2002;75(5):914-21.