

Neurodermitis: Kann es die Beschwerden lindern, bestimmte Lebensmittel wegzulassen?



Es ist nicht eindeutig belegt, dass eine Auslassungsdiät die Beschwerden von Babys oder Kindern mit Neurodermitis lindert, wenn sie keine nachgewiesene Lebensmittelüberempfindlichkeit haben. Es gibt kaum Studien zu Auslassungsdiäten bei Erwachsenen mit Neurodermitis.

Es ist nicht eindeutig belegt, dass eine Auslassungsdiät die Beschwerden von Babys oder Kindern mit Neurodermitis lindert, wenn sie keine nachgewiesene Lebensmittelüberempfindlichkeit haben. Es gibt kaum Studien zu Auslassungsdiäten bei Erwachsenen mit Neurodermitis.

Neurodermitis ist eine häufige, nicht-ansteckende Erkrankung der Haut. Dabei trocknet die Haut aus, rötet sich, beginnt zu jucken und wird rissig. Manchmal bilden sich auch nässende Bläschen. Mit der Zeit kann sich die Haut verdicken.

Am häufigsten sind die Armbeugen (Ellenbeugen) und die Kniebeugen, das Gesicht und der Nacken betroffen. Meistens sind nur kleine Hautpartien entzündet, manche Menschen haben jedoch einen großflächigen Ausschlag mit stärker ausgeprägten Symptomen.

Neurodermitis verläuft häufig in Schüben – das bedeutet, mal sind die Beschwerden stärker, mal weniger stark ausgeprägt. Zeitweise können die Beschwerden auch völlig verschwinden. Bei manchen Menschen wird der Ausschlag durch bestimmte Substanzen (Allergene) ausgelöst, wie zum Beispiel Staubmilben oder Pollen. Bestimmte Reizstoffe wie Seife, kalte Luft, Zigarettenrauch oder Wollkleidung können ihn verstärken. Stress ist kein Auslöser von Neurodermitis, kann aber die Beschwerden verschlimmern.

Neurodermitis wird auch "atopisches Ekzem" oder "atopische Dermatitis" genannt. Der Begriff "Dermatitis" bezeichnet eine Entzündung der Haut; "atopisch" meint, dass die Erkrankung mit einer allergischen Reaktion zusammenhängen könnte. Dies ist jedoch längst nicht immer der Fall: Schätzungen zufolge könnten bis zu zwei von drei Menschen eine "nicht-atopische" Form der Hauterkrankung haben, bei der es keinen Zusammenhang mit einem bestimmten Allergen gibt.

Eine Neurodermitis kann sehr belastend sein. Da die Haut auch nachts juckt, ist der Schlaf häufig gestört. Wenn kleine Kinder betroffen sind, ist meist der ganze Familienalltag in Mitleidenschaft gezogen.

Im Moment erarbeiten wir Merkblätter für Erwachsene mit Neurodermitis und Eltern von betroffenen Kindern, die ausführliche Informationen über die Erkrankung und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten enthalten. Sobald sie online sind, werden wir hier darauf hinweisen.

Neurodermitis tritt meist im Säuglingsalter auf – die Ursachen sind nicht bekannt

Eine Neurodermitis entwickelt sich meist in den ersten sechs Lebensmonaten. In Ländern wie Deutschland haben schätzungsweise 2 von 10 Kindern damit zu tun (20 %). Meistens sind die Beschwerden gering. In der Regel bessert sich die Erkrankung bei etwa 70 % der Menschen bis zum 15. Lebensjahr von selbst, oder sie verschwindet sogar vollständig. Etwa 2 von 100 Erwachsenen haben Neurodermitis (2 %); bei ihnen ist die Erkrankung häufig chronisch und stärker ausgeprägt.

Die Ursachen für Neurodermitis sind bislang nicht vollständig geklärt. Vermutlich spielen Erbanlagen eine wichtige Rolle, da die Erkrankung häufig in der Familie verbreitet ist. Außerdem wird vermutet, dass Faktoren wie die Umweltverschmutzung ebenfalls einen Einfluss haben.

Die Häufigkeit von Neurodermitis hat in den letzten Jahren zugenommen – warum dies so ist, ist noch unklar. Was dabei helfen kann, Neurodermitis und Allergien bei Kleinkindern vorzubeugen, erfahren Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/allergien.474.56.html>).

Auslassungsdiäten bei Neurodermitis

Eine Überempfindlichkeit gegen bestimmte Lebensmittel ist häufig der erste Schritt bei der Entwicklung einer Lebensmittelunverträglichkeit oder – längerfristig – einer allergischen Erkrankung. Viele Menschen versuchen die Symptome ihrer Neurodermitis zu lindern, indem sie auf bestimmte Lebensmittel verzichten, wie zum Beispiel Eier oder Kuhmilch. Dies nennt man "Auslassungs- oder Eliminationsdiät". Manche Menschen schließen noch deutlich mehr als ein oder zwei Lebensmittel aus ihrer Ernährung aus.

Meistens fällt es schwer, eine solche Diät strikt einzuhalten. Für Kinder ist es oft besonders hart, wenn sie zum Beispiel auf Kuchen oder andere Leckereien verzichten sollen. Kleine Kinder können zudem kaum verstehen, was der Grund dafür ist, wenn andere Kinder etwas essen dürfen, das ihnen verboten ist. Wichtig bei einer Auslassungsdiät ist es, darauf zu achten, dass man trotz der Diät noch ausreichend Nährstoffe, Mineralien und Vitamine zu sich nimmt.

Forschung zu Auslassungsdiäten bei Neurodermitis

Es kann schwierig sein, herauszufinden, ob eine bestimmte Substanz die Neurodermitis auslöst, da die Symptome mal mehr, mal weniger stark ausgeprägt sind. Man könnte also irrtümlich den Eindruck bekommen, dass etwas Bestimmtes die Erkrankung beeinflusst hat, obwohl sich die Beschwerden auch so verbessert oder verschlechtert hätten. Bei Kindern und Jugendlichen verschwindet Neurodermitis häufig vollständig von selbst, ohne dass es dafür eine klare Ursache gibt. Neurodermitis wird von mehreren Faktoren beeinflusst – nicht allein von der Ernährung.

Um sicher sein zu können, ob eine Auslassungsdiät Menschen mit Neurodermitis helfen kann oder nicht, werden wissenschaftliche Studien benötigt. In solchen Studien wird getestet, was passiert, wenn Menschen mit Neurodermitis auf bestimmte Lebensmittel verzichten. In randomisierten kontrollierten Studien werden Freiwillige nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt. Anschließend wird eine Gruppe gebeten, sich wie gewohnt zu ernähren, und die andere Teilnehmergruppe, sich an eine bestimmte Diät zu halten.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration haben nach Studien gesucht, in denen untersucht wurde, ob Auslassungsdiäten einen Einfluss auf Symptome bei Neurodermitis haben. Die Cochrane Collaboration ist eine internationale Forschungsorganisation, die die Ergebnisse von Studien kritisch prüft und zusammenfasst.

Die Wissenschaftlergruppe fand neun Studien zu diesem Thema. In sechs dieser Studien wurde eine ei- und milchfreie Diät ausprobiert. Zwei Studien untersuchten eine auf wenige Nährstoffe reduzierte flüssige Formulanahrung, in der bestimmte Eiweiße aufgespalten wurden und so keine allergene Wirkung mehr haben sollen. Eine Studie prüfte eine Diät, die auf wenige Lebensmittel reduziert war.

Die meisten Studien wurden mit Säuglingen und Kindern durchgeführt, nur an zwei Studien nahmen Erwachsene teil. Alles in allem waren die Studien relativ klein: Die Teilnehmerzahl lag zwischen 11 und 85. Außerdem waren alle Studien mit Problemen behaftet. Beispielsweise haben die Teilnehmenden einiger Studien es nicht geschafft, sich strikt an die strenge Diät zu halten. Nur zwei Untersuchungen beobachteten die Teilnehmenden länger als sechs Monate. In der Hälfte der Studien, die eine milchfreie Diät untersuchten, wurde Milchersatz auf Sojabasis verwendet. Dies könnte ihre Aussagekraft mindern – andere Forschung hat ergeben, dass Sojamilch

selbst manchmal eine Allergie auslösen kann. Mehr darüber erfahren Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/kleinkinder-mit-hohem-all>).

Vorsichtige Schlüsse: Auslassungsdiäten helfen möglicherweise nur Menschen mit einer nachgewiesenen Lebensmittelallergie

In acht der neun Studien zeigte sich kein eindeutiger Unterschied zwischen den Studiengruppen, die eine spezielle Diät machten, und den Vergleichsgruppen. Allerdings wurden die meisten Teilnehmenden in diesen Studien nicht daraufhin untersucht, ob sie überhaupt eine Lebensmittelallergie hatten. Die Cochrane-Wissenschaftler schlossen aus diesen Ergebnissen, dass der Ausschluss von bestimmten Lebensmitteln bei Neurodermitis vermutlich nicht hilft, wenn keine Allergie dagegen vorliegt.

Ein etwas anderes Bild zeigte eine Studie mit Säuglingen, bei denen vor Beginn der Studie durch einen Bluttest festgestellt worden war, dass sie allergisch auf Eier reagieren könnten. In dieser Studie erhielt eine Gruppe der Babys über vier Wochen eine eifreie Diät, während die andere Gruppe normal gefüttert wurde. Dabei zeigte sich, dass die Babys nach einer eifreien Diät weniger Ausschlag hatten als die Säuglinge in der Vergleichsgruppe. Allerdings umfasste die Studie nur 62 Babys. Die Forschergruppe stellte zudem einige Probleme fest, die die Aussagekraft der Studie begrenzen. Ihre Ergebnisse bedeuten daher nicht ohne weiteres, dass andere Säuglinge mit Neurodermitis auch von einer eifreien Diät profitieren würden, so die Cochrane-Wissenschaftler.

Ob eine Neurodermitis in Zusammenhang mit bestimmten Lebensmitteln wie Eiern steht, kann auch durch den sogenannten Prick-Test festgestellt werden. Dabei wird eine geringe Menge eines möglichen Allergens auf die Haut aufgetragen und mit einer winzigen Nadel einen Millimeter in die Haut eingestochen, in der Regel nur soweit, dass die Stelle nicht blutet. Eine Hautreaktion auf den Kontakt mit dem Allergen kann Hinweise geben, ob eine Allergie besteht oder nicht. In den beiden in Kürze erscheinenden Merkblättern werden wir darüber informieren, welche Testverfahren es noch gibt und wie sie funktionieren.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Allergie

Bei einer Allergie reagiert der Körper überempfindlich auf eine körperfremde Substanz. Er produziert Antikörper wie gegen einen Krankheitserreger, obwohl die Substanz keine Gefahr für den Körper darstellt. Symptome einer Allergie hängen zum Teil vom Auslöser, dem Allergen, ab. Menschen mit Allergien haben häufig Schnupfen, tränende Augen, Jucken, Hautausschläge, Magen-Darm-Probleme, Asthma u.a. Typische Auslöser für eine Allergie sind Pollen, Tierhaare, Eiweiße in bestimmten Nahrungsmitteln, Kot von Hausstaubmilben.

Ekzem

Ekzem ist der Sammelbegriff für jede akute oder chronische Entzündung der Haut mit Juckreiz, die nicht ansteckend ist. Die Haut zeigt lokal begrenzte oder über den ganzen Körper verteilte Rötungen, Bläschen, Knötchen, Schorf u.Ä.

Erbanlagen

"Erbanlagen" ist die umgangssprachliche Bezeichnung für die Gene, die jeder Mensch in seinen Zellen trägt. Gene sind die Einheiten, die die genetische Erbinformation eines Menschen speichern.

Entzündung

(Abwehr-)Reaktion des Körpers auf eine Verletzung, Reizung oder Infektion. Um den Körper zu schützen, wird die betroffene Körperstelle stärker durchblutet. Dadurch fühlt sie sich wärmer an, schwillt an, rötet sich und wird meist empfindlich. Sind Schleimhäute entzündet, sondern sie zudem mehr Flüssigkeit ab als sonst. Dies hilft, eingedrungene Keime auszuschwemmen.

Neurodermitis

Neurodermitis ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung. Die Haut ist an typischen Stellen rot, trocken, rau und kann stark jucken. Am häufigsten sind die Arm- und Kniebeugen, das Gesicht und der Nacken betroffen. Die Haut ist sehr empfindlich und kann leicht durch Bakterien oder Chemikalien, beispielsweise in Körperpflegeprodukten, oder andere Stoffe noch weiter gereizt werden. Der Begriff Neurodermitis stammt aus der Zeit, als man davon ausging, dass eine Nervenentzündung die Ursache der Hautausschläge sei (von „neuron“, griechisch: Nerv und von „derma“, griechisch: Haut). Diese Auffassung ist inzwischen widerlegt, der Begriff wird aber weiterhin verwendet. Bei Menschen mit Neurodermitis reagiert das Immunsystem überempfindlich auf Stoffe, die eigentlich harmlos sind. Die Abwehr entsendet spezielle Zellen in die Haut und es kommt dort zu einer Entzündungsreaktion. Dadurch werden bestimmte Nervenfasern irritiert und verursachen einen starken Juckreiz.

Vitamine

Vitamine sind Stoffe, die der Körper mit wenigen Ausnahmen nicht selbst bilden kann, die wir aber zum Leben benötigen. Sie müssen daher zum größten Teil über die Nahrung aufgenommen werden. Die Vitamine werden in zwei Gruppen eingeteilt: Fettlösliche Vitamine wie zum Beispiel Vitamin K oder E können im Körper gespeichert werden. Man kann sie also „auf Vorrat“ zu sich nehmen. Wasserlösliche Vitamine wie Vitamin C müssen dagegen regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden, da der Körper die überschüssige Menge direkt wieder ausscheidet. Vitamine spielen eine wichtige Rolle bei vielen Stoffwechselabläufen im Körper, zum Beispiel der Bildung neuer Zellen oder bestimmter Faktoren der Blutgerinnung.

Quellen

Bath-Hextall F, Delamere FM, Williams HC. Dietary exclusions for established atopic eczema. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 1. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsystrev/articles/CD005203/frame.html>)]

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). *Allergieprävention bei Kleinkindern*. Gesundheitsinformation.de-Merkblatt. Köln: IQWiG. August 2008. [Volltext (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.376.de.html>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.