

---

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

---

# Neurodermitis > Ernährung

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Neurodermitiserkrankungen können in direktem Zusammenhang mit Nahrungsmittelallergien stehen. Für alle Betroffene muss individuell herausgefunden werden, ob und welche Lebensmittel die Neurodermitis verstärken.

## 2. Erkrankungsrelevante Nahrungsmittel

Vor allem im Säuglingsalter scheint die Ernährung eine Rolle zu spielen. Es gibt aber keine allgemein gültige Diät, die Betroffenen einhalten müssten, sondern in jedem Einzelfall muss herausgefunden werden, welche Nahrungsmittel eventuell eine Verschlechterung der Haut nach sich ziehen.

Mögliche Allergene in der Nahrung können auch mit einem Allergietest herausgefunden werden.

Hier eine Liste von Lebensmitteln, die eine Verschlechterung der Neurodermitis nach sich ziehen können:

- Zitrusfrüchte und sehr säurehaltige Früchte
- Kuhmilch und Milchprodukte
- Weizen
- Nüsse
- Fisch
- Fleisch, insbesondere Schweinefleisch
- einige Gemüsesorten wie Kartoffeln, Sellerie, Karotten, Sojabohnen, Tomaten
- Lebensmittel, die künstliche Zusatzstoffe beinhalten - also Fertiggerichte besser meiden.
- Bei einigen Betroffenen verschlechtern scharfe Gewürze, kohlenstoffhaltige Getränke, Zucker, alkoholische Getränke und Kaffee das Hautbild.

Empfehlenswert ist in solchen Fällen eine vitaminreiche und vollwertige Ernährung, welche die Lebensmittel, die dem Einzelnen offensichtlich nicht gut tun, meidet. Der behandelnde Arzt kann bei Bedarf auch eine Ernährungsberatung in die Wege leiten.

## 3. Genetische Vorbelastung

Liegt in einer Familie eine atopische Erkrankung wie Neurodermitis vor, ist die Wahrscheinlichkeit einer Vererbung hoch.

Mit dem behandelnden Arzt sollte Rücksprache gehalten werden, ob eine hypoallergene Ernährung sinnvoll ist. Hypoallergene Ernährung enthält ausschließlich leicht verdaulichen Milchzucker und aufgespaltenes Eiweiß, das allergischen Abwehrreaktionen vorbeugt.

## 4. Verwandte Links

[Neurodermitis](#)

[Neurodermitis > Allgemeines](#)

[Neurodermitis > Familie und Kinder](#)

[Neurodermitis > Hautpflege](#)

[Neurodermitis > Kleidung](#)