

---

Subject: Optimale Ernährung für Kinder mit genetischen HA Risiken

Posted by [mafima](#) on Wed, 28 Oct 2020 17:58:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebes Alopezie Forum

Da der Haarausfall für mich schon relativ früh ein belastendes Thema wurde, mach ich mir bereits Gedanken darüber, dass mein Sohn irgendwann von Haarausfall betroffen sein könnte. Er ist erst 20 Monate alt, und es gibt ja Hoffnung, dass es in 10-20 Jahren vielleicht sehr effektive Möglichkeiten gibt, denn Haarausfall zu mildern oder aufzuhalten ohne schädliche Nebenwirkungen zu haben. Mein Sohn hat immer noch relativ wenig Haare, wobei sie fast weiss sind, dadurch ist der Kontrast gering zwischen Haut und Haaren. Er genießt eine sehr gesunde Ernährung, die Mutter und ich achten auf eine ausgewogene, mehrheitliche biologische Ernährung, wobei der Fleisch/Fischanteil eher niedrig ist (circa einmal in der Woche). Genetisch hat sein Grossvater mütterlicherseits früh eine Glatze bekommen. Mein Vater hat mit Ende 60 Jahren noch volles Haar mit einer etwas lichter Tonsur auf dem Hinterkopf. Genetisch ist ja insbesondere die mütterliche Seite entscheidend. Ich hab mal gelesen, dass im Kindesalter einem späteren Haarausfall entgegengewirkt werden kann, mit einer ausgewogenen (gemüseintensiven) Küche. An genaue Details kann ich mich nicht erinnern. Oder sagen wir mal die genetische Komponente könnten durch Ernährung/Gesundheit/Bewegung abgemildert werden kann. Es gibt zum Teil ja familiäre Konstellationen in welcher ein Bruder volles Haar hat und der andere ein Glatze (wie bei meinem Vater und seinem Bruder), ich frage mich dann, woher dieser Umstand rührt. Oder auch meine Schwester viele Haare ; ). Naja es ist vor allem ein Interesse, ob es darüber Erfahrungen oder wissenschaftliche Studien gibt, denn ich glaube schon, dass die Ernährung und die Gesundheit auch einen Anteil hat, welche Gene aktiviert sind oder werden. Vielen Dank für eure Rückmeldung.

Mafima

Mein Sohn ist bald 20 Monate alt und hat seine Haare sind so ab 12 Monaten

---