



mukositis-ratgeber.de

Ernährung bei

Oraler Mukositis

Was muss bei der Ernährung beachtet werden?

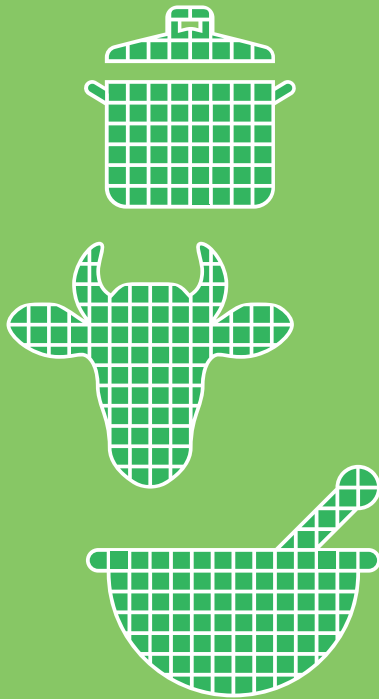
Achten Sie auch bei der Ernährung auf eine schonende Kost, um Reizungen der Mundschleimhaut zu vermeiden:

Verzehren sollten Sie Folgendes:

- + Essen Sie Gemüse lieber gekocht.
- + Kochen Sie Pasta oder Reis etwas länger.
- + Genießen Sie Ihr Essen besser lauwarm.

- + Milchprodukte können Speisen abmildern: Verfeinern Sie Ihre Speisen gerne mit Sahne oder Crème Fraîche.

- + Passen Sie die Konsistenz der Lebensmittel an: Bei starken Entzündungen im Mund- Hals-Bereich ist eine weiche bzw. pürierte Kost empfehlenswert.
- + Ein Strohhalm kann helfen, entzündete Stellen im Mund zu umgehen.

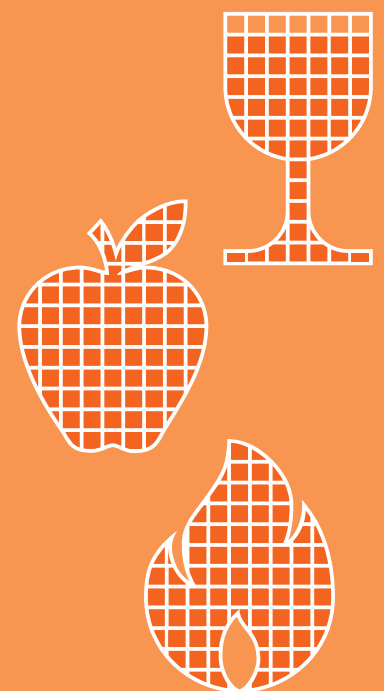


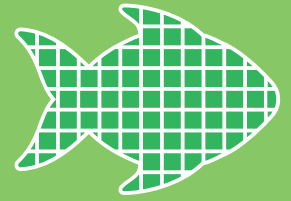
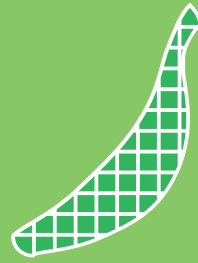
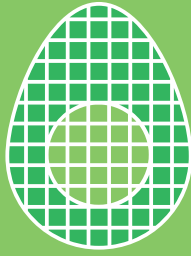
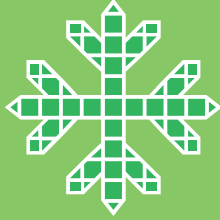
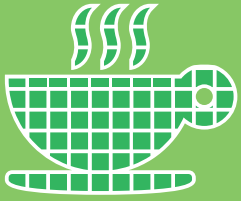
Vermeiden sollten Sie Folgendes:

- Verzichten Sie auf Alkohol.
- Vorsicht ist auch geboten vor zuckerhaltigen Limonaden, säurehaltigen Säften und sauren Tees.

- Nehmen Sie keine säurehaltigen Lebensmittel wie z. B. Essiggurken, Tomaten oder Zitrusfrüchte zu sich. Diese können die Mundschleimhaut reizen oder bestehende Entzündungen verstärken.
- Essen Sie keine klebrigen Speisen, die sich in der Mundhöhle festsetzen und so das Wachstum entzündungsfördernder Bakterien steigern können.

- Vermeiden Sie scharfe, würzige, zu salzige oder sehr heiße Speisen.
- Verzehren Sie keine scharfkantigen, sehr trockenen oder bröseligen Speisen, da diese die Mundschleimhaut verletzen können (z. B. Brotrinde, Müsli, Kekse, oder ungekochtes Gemüse).





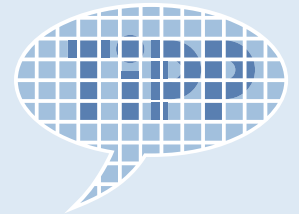
Empfehlenswerte Lebensmittel

- + Suppen, Kartoffelbrei, Gemüsepürees
- + Geeiste Suppen
- + Milchprodukte: Milchshakes, Joghurt, Pudding, Grießbrei, Eis
- + Säurearmes Obst und Säfte, Apfelmus, Bananen, Obstkompott
- + Smoothies
- + Tees
- + Zucchini, Kürbis, Karotten (weichgekocht, oder als Püree)
- + Babynahrung (z. B. Obst-, oder Gemüsezubereitungen)
- + Toastbrot
- + Trinknahrungen
- + Kartoffeln, Nudeln, Reis (wichtig: lieber etwas länger kochen!)
- + Eier (z. B. als Rührei oder als weiches Ei verzehren)
- + Fischfilet (ohne Gräten)
- + Sahne, Crème fraîche, Butter

Können Sie aufgrund der Schmerzen nicht genug essen und dadurch ihr Gewicht nicht halten, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt! Er kann Ihnen Medikamente gegen die Schmerzen verschreiben und bei Bedarf auch Trinknahrung verordnen.

Weitere Tipps

- Rauchen und Alkohol vermeiden
- Mehrmals täglich Lippenpflege auftragen
- Ausreichend trinken
- Nach dem Erbrechen Zähne putzen, da die Magensäure sonst die Zähne angreift
- Wenn Sie unter Mundtrockenheit leiden, dann hilft auch die Anwendung von künstlichem Speichel. Dieser befeuchtet nicht nur Mund und Nahrung, sondern wirkt auch antibakteriell und neutralisiert zahnschädigende Säuren.
- Bei bestimmten Chemotherapeutika kann das Lutschen von Eiswürfeln Linderung verschaffen.
- Mucosamin® befeuchtet und schützt die Mundschleimhaut und kann sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung angewendet werden.



Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Zahnfleisch und Ihre Mundhöhle. Treten Wunden oder Entzündungen auf, lassen Sie diese bitte von Ihrem Zahnarzt kontrollieren.

