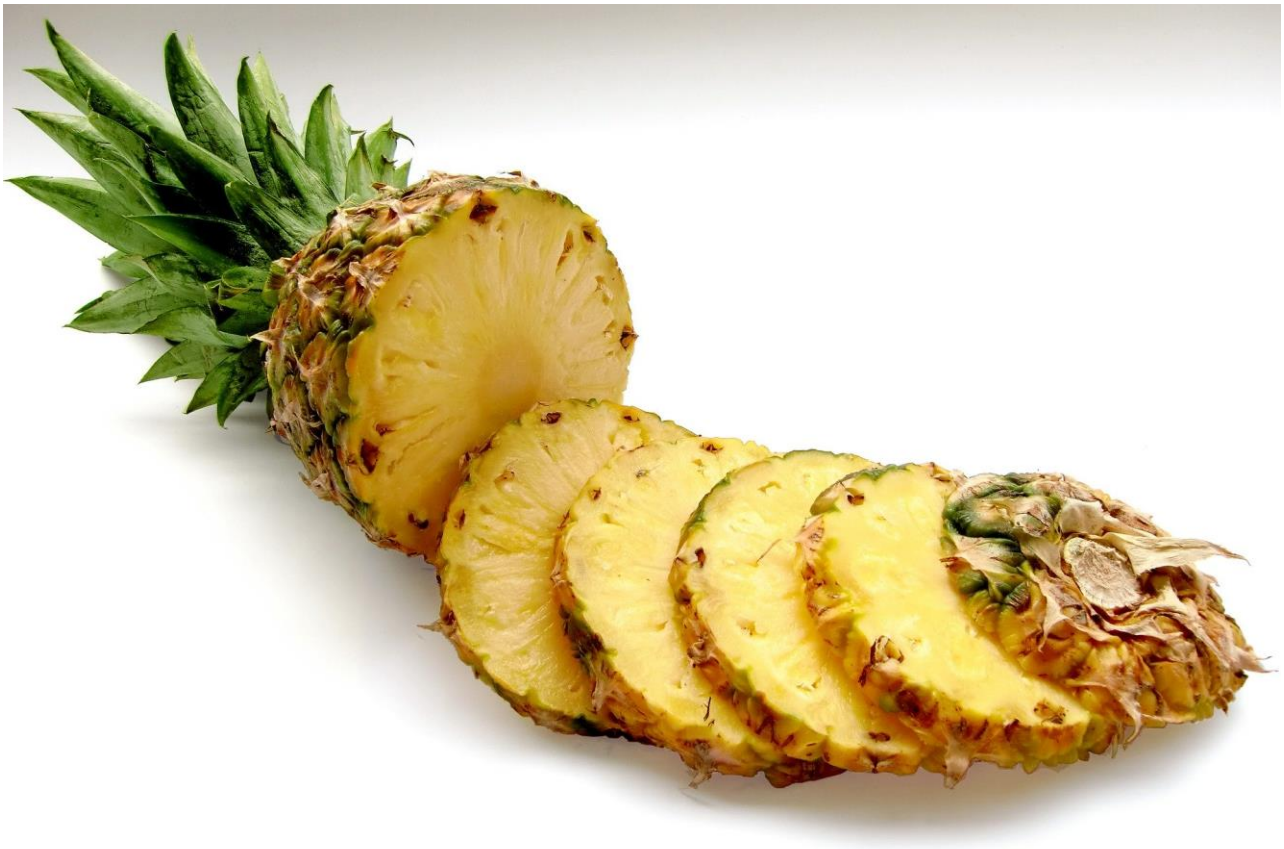
BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth
Straubing

Empfehlungen bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum



Was tun bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum?

Die Schleimhäute im Mund und Rachenraum können durch die Therapie soweit geschädigt werden, dass es zu Entzündungen, der sogenannten Mukositis kommen kann. Die **Auswahl der Lebensmittel** und der **Speisenkonsistenz** ist dabei besonders wichtig. Die folgenden Empfehlungen können bei auftretenden Entzündungen hilfreich sein.

Allgemeine Tipps:

- **Spülen** Sie Ihren Mund morgens und abends. Hierfür eignen sich ärztlich verordnete Mundspülungen, milde Mundwasser sowie Salbeitee.

- Achten sie auf eine **gute Mundpflege**
  - weiche Zahnbürste oder Wattestäbchen verwenden
  - Zähne 3x täglich reinigen
  - Zahnbürste wöchentlich erneuern
  - alkoholhaltige Mundwasser meiden
  - milde Zahnpasta verwenden
  - Mundspülungen mehrmals täglich anwenden - nach jeder Mahlzeit und vor dem Schlafengehen

- **Mund** mit Oliven-, Raps-, Mandel- oder Sesamöl **spülen** – Öl nur kurz in den Mund nehmen und herumbewegen, um die Schleimhäute zu benetzen, anschließend ausspucken. Den Kopf nicht zu stark neigen, um kein Öl zu verschlucken.

- Lutschen Sie **Eiswürfel** aus Milcheis oder Ananassaft oder halbgefrorene Ananasstücke – keine herkömmlichen Eiswürfel, diese könnten kleben bleiben.

- Trinken Sie **milde Getränke** (stilles Wasser, Tee) - meiden Sie Kohlensäure sowie Alkohol und Zitrussäfte.

- **Flüssige Kost** oder **Trinknahrungen** können bei großflächigen Entzündungen zum Einsatz kommen.

- Ein **Strohhalm** kann helfen, entzündete Stellen zu umgehen

- Genießen Sie **Speisen und Getränke lauwarm** und vermeiden Sie sehr heißes Wasser. Kaltes Wasser kann hingegen Entzündungen und Schmerzen lindern.

- **Kauen** Sie Speisen stets **sorgfältig**

- Warten Sie bei auftretenden Beschwerden, Schmerzen etc. nicht zu lange , sondern **kontaktieren** Sie Ihren **Arzt** frühzeitig

Ernährungsempfehlungen

- Essen sie **mehrere kleine, energiereiche/hochkalorische Mahlzeiten** über den Tag verteilt.
- Passen Sie die **Konsistenz der Lebensmittel** Ihren Verträglichkeiten an. Bevorzugen Sie weiche oder passierte Kost bei leichten Entzündungen, auch Babygläschen können helfen – diese sind säure- und salzarm.
- Kochen Sie **Nudeln oder Reis** etwas länger, damit sie weicher werden.
- Bevorzugen Sie **gekochtes Gemüse** (als Beilage oder Salat) sowie **gekochtes Obst** (Kompott, Mus) anstelle von Rohkost.
- **Obst/Obstmus** in Kombination mit **Milchprodukten** und zarten **Haferflocken** ist milder und somit schonender.
- Speisen werden durch das **Verfeinern** mit Sahne, Crème fraîche, Milch oder Butter cremiger und feiner.
- Greifen Sie regelmäßig zu **Milchprodukten**, diese können die Schleimhaut schützen. Bei Schleimbildung eigenen sich Sauermilch- oder Sojaprodukte (z.B.: milder Joghurt, Sojajoghurt).
- Würzen Sie Speisen **mild** und salzen Sie nur wenig. Scharfe Gewürze z.B.: Chili, Pfeffer, Würzsaucen etc. sollten Sie nicht verwenden.
- Meiden Sie sehr **säurehaltige Lebensmittel** wie z.B.: Zitrusfrüchte, Sauerkraut, Tomaten, Essig, eingelegtes Gemüse, Zitronensaft, Rhabarber, Früchtetee
- **Harte und sehr bröselige Lebensmittel** sollten Sie besser meiden (z.B.: Zwieback, Kekse, Salzstangen, trockenes Brot, Rohkost).
    - Entfernen Sie ggf. die Rinde vom Brot oder greifen Sie zu Toast
    - Brot können Sie auch in Suppen oder Saucen einweichen
- Genießen Sie Speisen mit **viel Sauce** (z.B.: mild gewürzt und mit Sahne verfeinert) und trinken Sie zu trockenen Lebensmitteln kleine Schlucke, um das Schlucken zu erleichtern.

GREIFEN SIE ZU SÄUREARMEN OBSTSÄFTEN WIE APRIKOSEN-, BIRNEN-, ODER PFIRSICHNEKTAR

Geeignete Lebensmittelauswahl

- Cremesuppen z.B.: Karotten-, Kartoffel-, Gemüsecremesuppen
- Kartoffelbrei, Nudeln, weicher Reis, Polenta, Knödel
- weich gekochtes Gemüse, Gemüsepüree z.B.: Kürbis-, oder Kartoffel-Erbsenpüree
- fein zerkleinertes/r, passiertes/r Fleisch oder Fisch mit milder Sauce
- weiche Eier, Rührei, Omelette
- Kaiserschmarrn, Pfannkuchen, Quarkauflauf, Dampfnudeln, Buchteln mit Vanillesauce
- Grießbrei, Pudding, Joghurt (mild), Sahnequark, Eiscreme
- zarte Haferflocken/Cornflakes eingeweicht in Milch
- Apfel- oder Birnenkompott/mus, reife Melone, Banane
- Kräuterquark, Streichwurst, Frischkäse
- Honig, Nutella, Marmelade (z.B.: Aprikose, Erdbeere)
- weiches Brot ohne Rinde, Toastbrot, Hefezopf

Bemerkung:

……

……

Weitere **wertvolle und seriöse Informationen** zum Thema „Essen bei Krebs“ finden Sie auf: https://www.was-essen-bei-krebs.de/

Ernährungsberatung:
Bei Ernährungsproblemen sind Sie nicht allein. Das Team der Ernährungsberatung des Klinikums St. Elisabeth Straubing unterstützt Sie und Ihre Angehörige durch eine oder mehrere individuelle Ernährungsberatungen.
E-Mail: ernaehrung@klinikum-straubing.de

BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH

I. Medizinische Klinik

Chefarzt Prof. Dr. med. N. Weigert

St.-Elisabeth-Straße 23

94315 Straubing