

Empfehlungen bei Mundtrockenheit



Was tun bei Mundtrockenheit?

Eine **verminderte Speichelproduktion**, auch als Hyposalivation bezeichnet, ist eine mögliche Nebenwirkung, welche durch die **Chemo- oder Strahlentherapie** hervorgerufen werden kann. Wird über längere Zeit zu wenig Speichel produziert, so spricht man auch von Mundtrockenheit oder Xerostomie. Beide Beschwerdebilder gehen mit einer reduzierten Speichelproduktion einher, was zu dickflüssigem Speichel und dem damit verbundenem **Gefühl der Mundtrockenheit** führen kann. Hier finden Sie Empfehlungen, wie Sie Ihre Beschwerden lindern können.

Allgemeine Tipps:

- **Trinken** Sie Flüssigkeiten wie Wasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte möglichst gleichmäßig **über den Tag verteilt** - unter Umständen auch nachts.
- Nehmen Sie auch für **unterwegs** immer eine Wasserflasche mit.
- Trinken Sie zu den **Mahlzeiten** reichlich.
- Meiden Sie **krümelige** oder sehr **trockene** Lebensmittel.
- Achten Sie auf eine gute **Mundhygiene**. Spülen Sie den Mund nach jeder Mahlzeit aus, um Speisereste zu entfernen.
- Kauen Sie Kaugummis und lutschen Sie **Bonbons** oder **Eiswürfel** (vorsichtig ausprobieren), das regt den Speichelfluss an.
- Essen Sie **mehrere kleine Mahlzeiten**, das regt den Speichelfluss zusätzlich an.
- Bei sehr starker Mundtrockenheit können auch **Speichelersatzmittel** bzw. „künstlicher Speichel“ zum Einsatz kommen – fragen Sie dazu Ihren Arzt.
- Auch **alkoholfreie Mundspülungen** können helfen.



FÜR
SELBSTGEMACHTE
MUNDSPÜLUNGEN
MISCHT MAN
OMEGA-3-REICHE
ÖLE (1/2 TEELÖFFEL)
Z.B.: LEIN- ODER
WALNUSSÖL MIT 500
ML WASSER

Ernährungsempfehlungen

Zur **Anregung des Speichelflusses** können folgende Getränke und Speisen hilfreich sein:

- Verschiedene Teesorten und Getränke:
 - Pfefferminztee, Zitronentee
 - verdünnte Limonaden z.B.: Zitronenlimonade
 - Tee mit Zitronensaft
- Stark wasserhaltige Lebensmittel bevorzugen:
 - Obst, Kompotte, Fruchtmus
 - Babygläschen, Smoothies
 - Cremespeisen, Pudding
 - Gemüsesoßen
 - klare Suppen mit Einlage, Eintöpfe
 - Rührei
- Bereiten Sie Fleisch- und Fischspeisen mit **viel Soße** zu.
- Richten Sie Gemüse und Beilagen (Kartoffeln, Reis, Nudeln etc.) mit **reichlich Soße** an.
- Bestreichen Sie Brot mit **viel Butter und Aufstrich** – dazu passt frische Gurke oder Melone.
- Servieren Sie **Kartoffeln mit Dip** (z.B.: Sauerrahmsauce, etc.).
- **Dippen** Sie Brot und Brötchen sowie trockene Kuchen oder Kekse in Milch, Kaffee oder Kakao.
- Probieren Sie **Buttermilch, Joghurt oder Milchmixgetränke** wie z.B.: Bananenmilch – selbstgemacht oder aus dem Kühlregal.
- Lutschen Sie **Milcheis, Eiswürfel** aus Fruchtsaft/Trinknahrungen oder **halbgefrorene Früchte**.
- Verwenden Sie **kalorienreiche Lebensmittel** wie vollfette Milchprodukte, Eiscreme und zum Anreichern Butter und Öl – dadurch wird einerseits die „**Gleitfähigkeit**“ erhöht und andererseits das Essen „**gehaltvoller**“.



ZITRONEN-,
ORANGEN-
ODER ANANAS-
SCHEIBEN
AUSLUTSCHEN

Gurken-Zitronen-Limonade

½ Gurke
3 Zitronen/Limetten
0,75 -1 l weißes Limo/Wasser
Eiswürfel
frische Minze
Rohrzucker

Die Gurke in Scheiben schneiden, pürieren, und durch ein feines Sieb in eine Schüssel drücken. Die Zitronen/Limetten auspressen und den Saft zum Gurkenwasser geben. Mit Limonade und/oder Wasser aufgießen und mit klein gewürfelte Gurken, Zitronenscheiben, Eiswürfeln und Minze verfeinern.



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