

EMPFEHLUNGEN BEI ENTZÜNDUNGEN IM MUND-UND RACHENRAUM (MUKOSITIS)

Allgemeine Tipps und
Ernährungsempfehlungen

EMPFEHLUNGEN BEI ENTZÜNDUNGEN IM MUND- UND RACHENRAUM (MUKOSITIS)

Chemotherapie und Strahlentherapie können Schleimhäute soweit schädigen, dass es zu Entzündungen im Mund-/Rachenraum kommt.

Allgemeine Tipps

- Mund morgens und abends spülen (ärztlich verordnete Mundspülungen, milde Mundwasser, Salbeitee).
- Auf gute Mundpflege achten: Weiche Zahnbürste oder Wattestäbchen nutzen, 3x täglich Zähne putzen, Zahnbürste wöchentlich erneuern, alkoholhaltige Mundwasser meiden, milde Zahnpasta verwenden.
- Nach jeder Mahlzeit und vor dem Schlafengehen Mundspülungen nutzen.
- Mund mit Oliven-, Raps-, Mandel- oder Sesamöl spülen (nur kurz, anschließend ausspucken, Kopf nicht überstrecken).
- Eiswürfel aus Milcheis oder Ananassaft lutschen, halbgefrorene Ananasstücke – keine normalen Eiswürfel.
- Milde Getränke trinken (stilles Wasser, Tee), Kohlensäure, Alkohol und Zitrus-säfte meiden.
- Flüssige Kost oder Trinknahrungen bei großflächigen Entzündungen bevorzugen.
- Bei Bedarf mit Strohhalm trinken, um entzündete Stellen zu umgehen.
- Speisen und Getränke lauwarm genießen, zu heißes Wasser meiden, kaltes Wasser kann Entzündung und Schmerz lindern.
- Speisen immer gut kauen.
- Bei Beschwerden und Schmerzen frühzeitig den Arzt kontaktieren.

EMPFEHLUNGEN BEI ENTZÜNDUNGEN IM MUND- UND RACHENRAUM (MUKOSITIS)

Ernährungsempfehlungen

- Mehrere kleine, energiereiche/hochkalorische Mahlzeiten pro Tag
- Konsistenz der Lebensmittel individuell anpassen
- Weiche/passierte Kost bei leichten Entzündungen, ggf. säure- und salzarme Babygläschen verwenden
- Nudeln, Reis länger kochen, damit sie weicher werden
- Gekochtes Gemüse/Obst (Kompott, Mus) bevorzugen
- Kombination Obst/Obstmus mit Milchprodukten und zarten Haferflocken ist milder
- Speisen mit Sahne, Crème fraîche, Milch, Butter verfeinern
- Regelmäßig Milchprodukte genießen, sie können Schleimhaut schützen
- Bei Schleimbildung Sauermilch- oder Sojaprodukte (z.B. Sojajoghurt)
- Speisen mild würzen und wenig salzen, scharfe Gewürze meiden
- Sehr säurehaltige Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, Sauerkraut, Tomaten, Essig, eingelegtes Gemüse, Zitronensaft, Rhabarber, Früchtetee meiden
- Harte, bröselige Lebensmittel meiden (Zwieback, Kekse, Salzstangen, trockenes Brot, Rohkost)
- Brot ohne Rinde, Toast oder Brot in Suppen und Saucen einweichen
- Viel Sauce zu Speisen reichen, beim Essen von trockenen Lebensmitteln kleine Schlücke trinken

GURKEN-ZITRONEN-LIMONADE (REZEPT)

Zutaten

- 1 Gurke
- 3 Zitronen/Limetten
- 0,75–1 l weiße Limonade/Wasser
- Eiswürfel
- Frische Minze
- Rohrzucker



Zubereitung:

1. Gurke in Scheiben schneiden, pürieren und durch ein feines Sieb drücken.
2. Zitronen/Limetten auspressen und Saft zum Gurkenwasser geben.
3. Mit Limonade und/oder Wasser aufgießen, mit klein gewürfelten Gurken, Zitronenscheiben, Eiswürfeln und Minze verfeinern.