

EMPFEHLUNGEN BEI MUNDTROCKENHEIT

Allgemeine Tipps und
Ernährungsempfehlungen

EMPFEHLUNGEN BEI MUNDTROCKENHEIT

Verminderte Speichelproduktion (Hyposalivation, Xerostomie) ist eine mögliche Nebenwirkung von Chemo- oder Strahlentherapie.

Allgemeine Tipps

- Flüssigkeiten wie Wasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte über den Tag verteilt trinken, ggf. auch nachts.
- Immer Wasserflasche für unterwegs mitnehmen.
- Zu den Mahlzeiten reichlich trinken.
- Krümelige oder sehr trockene Lebensmittel meiden.
- Auf gute Mundhygiene achten, Mund nach der Mahlzeit ausspülen.
- Kaugummi kauen, Bonbons oder Eiswürfel lutschen (vorsichtig ausprobieren), das regt Speichelfluss an.
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen, das regt ebenfalls Speichelfluss an.
- Bei starker Mundtrockenheit Speichelersatzmittel oder künstlichen Speichel einsetzen (Arzt fragen).
- Alkoholfreie Mundspülungen können helfen.

EMPFEHLUNGEN BEI MUNDTROCKENHEIT

Ernährungsempfehlungen

- Verschiedene Teesorten und Getränke:
 - Pfefferminztee, Zitronentee, verdünnte Limonade, Tee mit Zitronensaft
- Stark wasserhaltige Lebensmittel bevorzugen:
 - Obst, Kompotte, Fruchtmus, Babygläschen, Smoothies
- Cremespeisen, Pudding, Gemüsesoßen, klare Suppen mit Einlage, Eintöpfe, Rührei
- Fleisch- und Fischspeisen mit viel Soße zubereiten
- Gemüse und Beilagen (Kartoffeln, Reis, Nudeln) mit reichlich Soße reichen
- Brot mit viel Butter/Aufstrich bestreichen, dazu passt frische Gurke oder Melone
- Kartoffeln mit Dip (z.B. Sauerrahmsauce) servieren
- Brot/Brötchen sowie trockene Kuchen/Kekse in Milch/Kaffee/Kakao dippen
- Buttermilch, Joghurt, Milchmixgetränke (z.B. Bananenmilch) probieren
- Milcheis, Eiswürfel aus Fruchtsaft/Trinknahrung oder halbgefrorene Früchte lutschen
- Kalorienreiche Lebensmittel wie vollfette Milchprodukte, Eiscreme sowie Butter und Öl zum Anreichern verwenden