

MUNDSCHLEIMHAUT- ENTZÜNDUNG (STOMATITIS/MUCOSITIS)

Krebspatienten können unter Wunden im Mund und Zahnfleisch leiden und sollten Ihren Arzt befragen, um sicher zu stellen, dass die Wunden eine Nebenwirkung der Krebsbehandlung und nicht ein eigenständiges Zahnproblem sind. Der Arzt kann Ihnen ein Medikament verschreiben, das Ihre Mund- und Rachenschmerzen lindert.

Auch von Ihrem Zahnarzt können Sie oft Ratschläge für die Mundpflege erhalten. Lassen Sie sich einen Zahnarzttermin geben, bevor Sie mit der Krebsbehandlung beginnen bzw. zwischen den Behandlungen, damit alle erforderlichen Maßnahmen ergriffen werden können. Vorbeugende zahnärztliche Maßnahmen sind von grundlegender Bedeutung, bevor Sie mit der Chemo- oder Strahlentherapie beginnen. Versuchen Sie auch das Rauchen einzustellen, da dies die Mundschleimhaut zusätzlich reizt. Die Wunden verschwinden normalerweise mit der Zeit, aber einige Lebensmittel reizen während der Wundphase einen bereits empfindlichen Mund und bereiten dann noch größere Kau- und Schluckbeschwerden. Durch die umsichtige Auswahl der Lebensmittel und eine korrekte Mund-, Zahn- und Zahnfleischpflege können Sie normalerweise besser essen.

HIER SIND EINIGE ANREGUNGEN, DIE IHNEN HELFEN, DIE WUNDEN IN MUND UND RACHEN ZU BEHANDELN:

- Gut verträgliche Lebensmittel
- Versuchen Sie, weiche Lebensmittel zu essen, die sich leicht zerkauen und schlucken lassen, wie beispielsweise:
 - Milchshakes
 - Bananen, Apfelmus und andere weiche Obstarten
 - Pfirsich-, Birnen- und Aprikosennektare
 - Wassermelonen
 - Hüttenkäse, Joghurt

- Kartoffelpüree, Nudeln
- Makkaroni und Käse
- Eiercremes, Pudding und Gelatine
- Rühreier
- Hafermehl und andere gekochte Getreideflocken
- Gemüsepüree oder -brei, aus Erbsen und Karotten
- Hack- oder Schabefleisch
- Weichobstkonserven oder Fruchtnektare aus Pfirsichen, Birnen und Aprikosen



LEBENSMITTEL, DIE EINEN WUNDEN MUND ODER RACHEN BEGÜNSTIGEN KÖNNEN.

MÖGLICHERWEISE MÜSSEN SIE AUF DIE FOLGENDEN LEBENSMITTEL VERZICHTEN BZW. SIE EINSCHRÄNKEN:

- rohe, grobe oder trockene Lebensmittel, inklusive rohes Gemüse, Müsli, Toast und Kräcker
- Würzige oder salzige Gerichte. Vermeiden Sie säurehaltige Lebensmittel wie Essig, Mixed Pickles und Oliven.
- Zitrusfrüchte und -säfte, einschließlich Orangen, Pampelmusen und Mandarinen
- Tomatensaucen oder -saft

Alkoholische Getränke oder Mundspülungen, die Alkohol enthalten. Alkohol reizt die empfindliche Mundhaut.

ESS- UND KOCHTIPPS

- Kochen Sie die Lebensmittel, bis sie weich und zart sind.
- Schneiden Sie die Lebensmittel in kleine Stücke, um so den Aufwand für das Kauen vor dem Schlucken zu reduzieren.
- Verwenden Sie einen Mixer oder eine Küchenmaschine, um Gemüse (wie Kartoffeln, Erbsen und Karotten) oder Fleisch zu verarbeiten, bis alles weich ist.

- Geben Sie den Lebensmitteln Bratensaft, Fleischbrühe oder Saucen bei.
- Mixen Sie die Lebensmittel mit Butter, Margarine, dünnem Bratensaft oder einer Sauce, damit sie leichter zu schlucken sind.
- Nehmen Sie Getränke mit hohem Kalorie- und Eiweißgehalt neben den Mahlzeiten ein.
- Trinken Sie mit einem Strohhalm, um Mundbereiche mit Wunden und Verletzungen zu umgehen.
- Nehmen Sie einen kleineren Löffel als gewohnt, beispielsweise einen Kinderlöffel.
- Nehmen Sie die Lebensmittel kalt oder auf Zimmertemperatur zu sich. Heißes Essen kann einen empfindlichen Mund und Rachen reizen.
- Versuchen Sie, warme Bouillons oder salzige Fleischbrühen zu trinken. Das kann die Rachenschmerzen lindern.
- Versuchen Sie, Eiswürfel zu lutschen.
- Trinken Sie weniger säurehaltige Fruchtsäfte, z. B. Birnen-, Hagebutten- oder Pfirsichsaft.
- Fällt Ihnen das Schlucken schwer, legen Sie den Kopf zurück oder nach vorne, das kann helfen.
- Betäuben Sie den Mund mit Eiswürfeln oder Wassereis mit Geschmack.

