

Ernährungsberatung bei Krebserkrankungen

Bei Ernährungsproblemen im Zusammenhang mit der Tumorerkrankung bieten wir Ihnen zusätzlich die Möglichkeit für einen Termin zur individuellen Ernährungsberatung an. Bei Interesse können Sie sich gerne an Ihren behandelnden Arzt oder an das medizinische Fachpersonal wenden.

Universitätsklinikum Ulm

Comprehensive Cancer Center Ulm (CCCU)

Ernährungsberatung Frau Zehatschek

Diätassistentin, B. Sc. Diätetik

T 0731 - 500 56024

baerbel.zehatschek@uniklinik-ulm.de

Albert-Einstein-Allee 23

89081 Ulm



Comprehensive Cancer Center
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee

Gefördert als Onkologisches Spitzenzentrum
durch die Deutsche Krebshilfe

Spendenkonto Deutsche Krebshilfe

Kreissparkasse Köln

IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

SWIFT/BIC: COKSDE 33XXX



universität
uulm



Tipps bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum

Comprehensive Cancer Center  Ulm
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee

Entzündungen im Mund- und Rachenraum

Chemo- und Strahlentherapie können die Schleimhaut im Mund- und Rachenraum und anderen Abschnitten des Magen-Darm-Trakts reizen und schädigen. Entzündungen führen zu Schmerzen und mindern die Freude am Essen. Doch eine Anpassung der Speisenkonsistenz und eine geeignete Lebensmittelauswahl können die Beschwerden lindern und Gewichtsverlust vorbeugen.

Maßnahmen bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum:

- Bevorzugen Sie **weiche oder passierte Kost**. Wenn die Entzündungen sehr großflächig oder schmerzhaft sind, können Sie auf flüssige Kost und Trinknahrung zurückgreifen. Geeignet sind z.B.
 - Gemüse- und Cremesuppen
 - Gemüsepüree, Kartoffelbrei, Polenta, weich gekochte Nudeln, weich gekochter Reis
 - Frikassee, zartes Fleisch (z.B. Tafelspitz), weicher Fisch ohne Gräten
 - milde Saucen (z.B. Béchamel, Hollandaise)
 - Eierspeisen (z.B. Rührei, Omelette, pochiertes Ei, ...)
 - Milchreis, Grießbrei, Quarkauflauf, griechischer Joghurt, Pudding, Eiscreme
 - Kompott oder Mus aus milden Früchten (z.B. Birnen, Aprikosen, Pfirsich, Mango), Wassermelone, reife Honigmelone, Banane, milde Obstsäfte, Karottensaft
 - Babygläschen
- Vermeiden Sie saure Lebensmittel
z.B. Sauerkraut, Rhabarber, Tomaten, Zitrusfrüchte und -säfte, einige Apfelsorten, unreifes Obst, Salatdressings mit Essig oder Zitronensaft
- Verzichten Sie auf harte, scharfkantige oder bröselige Speisen
z.B. Kekse, Zwieback, Knäckebrot, harte Brot- oder Käsekrusten
- Vermeiden Sie klebrige Lebensmittel wie Erdnussbutter oder Karamell. Nussmus kann jedoch gut in Joghurt u. ä. eingerührt werden.
- Rohes Obst und Gemüse ist oft hart und kann die Schleimhaut weiter reizen. Genießen Sie Obst und Gemüse daher lieber gedünstet, gekocht oder als Mus.

- Schmecken Sie Speisen mild ab und verzichten Sie auf scharfe Gewürze und große Mengen Salz.
- Verfeinern Sie Speisen mit Sahne, Butter, Crème fraîche oder Öl. So werden sie milder und cremiger.
- Meiden Sie sehr heiße Speisen und Getränke. Auch kohlenstoffhaltige Getränke reizen die Schleimhaut.
- Kühle Getränke können Schmerzen lindern, trinken Sie daher immer wieder kleine Schlucke über den Tag verteilt. Nach dem Essen und vor dem Schlafengehen können Sie zur Linderung den Mund mit Salbei-, Kamillen- oder Pfefferminztee ausspülen. Auch eine Mundspülung mit Natron- oder Salzlösung (1/2 – 1 TL auf 1 Liter Wasser) können die Beschwerden lindern.
- Kleine Stücke gefrorene Ananas reduzieren Schmerzen und können die Heilung der Mundschleimhaut anregen. Mehrmals täglich ein Stückchen lutschen.
- Mundspülungen aus der Apotheke können helfen, eine Schutzschicht auf die Schleimhaut zu legen, damit Sie besser essen können.
- Achten Sie auf gute Mundhygiene, um Infektionen zu vermeiden. Benutzen Sie dafür eine weiche Zahnbürste und milde Zahnpasta. Bei Fragen können Sie sich von Ihrem Zahnarzt beraten lassen.

Kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie...

... starke Schmerzen haben

... nicht ausreichend essen und trinken können und Gewicht verlieren

... Anzeichen einer Infektion bemerken (z.B. weißer Belag, Mundgeruch)
