



Schleimhautentzündungen (Mukositis)

Liebe Patientin, lieber Patient,

Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie in der Speiseröhre, Magenschleimhaut und Darmschleimhaut können Folge der Chemo- oder Strahlentherapie sein.

Praxisempfehlungen:

- Nehmen Sie milde, lauwarme und konsistenzangepasste Nahrung (flüssig, passiert oder püriert) zu sich.
- Verzichten Sie auf grobe, harte, knusprige, salzige, stark gewürzte, säurehaltige und kohlenstoffhaltige Lebensmittel.
- Gegen Entzündungen helfen auch Kamillen- und Pfefferminztee. Milch- und Milchprodukte haben dabei eine regenerierende Wirkung.
- Reichern Sie Ihre Speisen mit Sahne und Butter an.
- Leinsamenschleim wirkt entzündungshemmend und antibakteriell.
- Spülen Sie Ihren Mund mehrmals täglich mit Salbei- oder Kamillentee oder probieren Sie eine Mischung aus je einem Tropfen Zitrone/Salbei/Pfefferminze und einer Prise Salz auf ein Glas Wasser und spülen Sie damit 5–6 mal am Tag.
- Machen Sie sich Eiswürfel aus Wasser oder Tee, um Ihre Mundschleimhaut damit zu kühlen.
- Halten Sie Ihre Mundschleimhaut feucht: Trinken Sie immer wieder etwas.
- Eine gute Mundpflege ist besonders wichtig. Verwenden Sie dabei weiche Zahnbürsten und reinigen Sie ggf. Ihre Prothese nach jeder Mahlzeit.

Speisen

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
Milchbrei und -suppe, Flammeri, Ei, Gemüse- und Kartoffelpüree, Polenta, Nudeln, Quark, Cornflakes in Milch aufgeweicht	scharfen Gewürzen, stark gesalzenen, geräucherten und scharfkantigen Speisen, Essig
Apfelmus, Birnenkompott, Vanilleeis, Joghurt mit Sahne, Wasser- und Honigmelone	säurehaltigem Obst und Gemüse wie Apfelsinen, Grapefruits, Tomaten (-suppe), Sauerkraut, Rhabarber
Aprikosen-, Birnen- oder Pfirsichnektar	heißen- oder kohlenstoffhaltigen Getränken und Säften, Tomatensaft, Fruchttete, Kaffee
fein zerkleinertes Fleisch mit milder Soße	heißen Speisen

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/1