Vivantes

Mundtrockenheit und verminderter Speichelfluss

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ein verminderter Speichelfluss kann bei trockenen Speisen zu Kau- und Schluckbeschwerden führen.

Praxisempfehlungen bei Mundtrockenheit:

- Trinken Sie viel und trinken Sie auch schluckweise zu den Mahlzeiten (z. B. Mineralwasser, Tee, Malzbier).
- Schneiden Sie das Fleisch in kleine Stückchen und verwenden Sie generell viel Soße zu den Mahlzeiten. Sie können auch Brot und Kartoffeln in Soße oder andere Flüssigkeiten dippen.
- Kauen Sie Kaugummi, lutschen Sie Bonbons mit Zitronen-, Ingwer-, Zimt- oder Pfefferminzgeschmack, saugen Sie Zitronenscheiben aus. Das kann den Speichelfluss anregen.
- Auch gefrorene Fruchtstückchen (z. B. gefrorene Ananas und Papaya) können den Speichelfluss anregen.
- Lutschen Sie Wassereis oder bereiten Sie sich Eiswürfel aus Fruchtsaft, Limonade, Cola oder Tee zu.
- Achten Sie generell darauf, das Essen gut zu kauen.
- Bevorzugen Sie wasserhaltige Nahrungsmittel wie Obstpüree, Kompott, Suppen und Eintöpfe, Cremes oder Pudding.
- Zum Ablösen von Belägen helfen oft Sahne, Butter, Rosenhonig, Zucker, Olivenöl oder eventuell Brausetabletten.
- Eine regelmäßige Mundbefeuchtung kann helfen. Versuchen Sie es mit Mundspülungen oder dem Sprühen von Flüssigkeiten mit Zerstäubern.
- Eventuell kann die Anwendung von künstlichem Speichel hilfreich sein.
- Achtung: Kochsalz wird häufig als scharf empfunden.

Speisen

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
frisches Obst und Gemüse bzw. Püriertes	scharfen Gewürzen, Kochsalz
gedünsteter Fisch	Milch
wasserreiche Lebensmittel, Kompott, Suppen, Soßen und Cremespeisen	Kamillentee, Salbei, schwarzer Tee, Kaffee
Nudeln, Reis, Kartoffeln mit viel Soße	Alkohol
säurereiche Tees (Malve, Hagebutte), Pfefferminztee	
Sauermilchprodukte	

Wichtig: Speichel schützt und reinigt die Zähne, daher sollten Sie bei Mundtrockenheit und vermindertem Speichelfluss vermehrt auf Ihre Mundhygiene achten.

Verwenden Sie bei der Mundpflege weiche Zahnbürsten und reinigen Sie ggf. Ihre Prothese nach jeder Mahlzeit.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.1	01.05.2016	22.12.2022	09.02.2025	1/1

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com