Vivantes

Schleimhautentzündungen (Stomatitis, Mukositis)

Liebe Patientin, lieber Patient,

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

Wir haben für Sie einige Empfehlungen bei Schleimhautentzündungen zusammengestellt:

- Bevorzugen Sie milde, lauwarme und konsistenzangepasste Speisen (flüssig, passiert oder püriert, weich).
- Verzichten Sie auf grobe, harte, knusprige, salzige, stark gewürzte, säurereiche und kohlensäurehaltige Lebensmittel.
- Gegen Entzündungen können Kamillen-, Salbei- und Pfefferminztee helfen, wobei letzterer die Mundschleimhaut austrocknet. Milch- und Milchprodukte haben dabei eine regenerierende Wirkung.
- Leinsamenschleim wirkt antientzündlich und antibakteriell.
- Spülen Sie den 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, Milch/Sahne oder Tee, um Ihre Mundschleimhaut damit zu kühlen.
- Halten Sie die Mundschleimhaut feucht: Trinken Sie immer wieder etwas.
- Bei entzündeten, schmerzhaften Stellen im Mund kann die Verwendung eines Trinkhalms helfen diese zu umgehen.
- Eine gute Mundpflege ist besonders wichtig. Verwenden Sie dabei eine weiche Zahnbürste und milde Zahnpasta (mentholfrei, ggf. Kinderzahnpasta). Reinigen Sie ggf. Ihre Prothese nach jeder Mahlzeit. Benutzen Sie eine fetthaltige Lippenpflege.

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
Milchbrei und - suppe, Flammeri, Gemüse- und Kartoffelpüree, Polenta, Nudeln, Quark, Cornflakes in Milch aufgeweicht, Pudding, Grießbrei	scharfen Gewürze, stark gesalzenen, geräucherten und scharfkantigen sowie krossen Speisen, Essig
Apfelmus, Birnenkompott, Vanilleeis, Joghurt mit Sahne, Wasser- und Honigmelone, Banane, Kürbis, Karotte, Zucchini (weich gekocht oder als Püree)	säurehaltigem Obst und Gemüse wie Apfelsinen, Grapefruits, Tomaten (-suppe), Sauerkraut, Rhabarber
Aprikosen-, Birnen- , Bananen oder Pfirsichnektar	heißen- oder kohlensäurehaltigen Getränken und Säften, Tomatensaft, Früchtetee, Kaffee
Fischfilet ohne Gräten, Rührei, weich gekochtes Ei	Groben Fleisch, Fisch mit Gräten, panierte Speisen

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
3.0	01.02.2022	09.02.2022	09.02.2025	1/1

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

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com