

## Ernährung bei Kau- und Schluckbeschwerden

### Information

Kau- und Schluckbeschwerden sind meist die Folge therapiebedingter (Chemo-Strahlentherapie, Operation) Schleimhautveränderungen im Mund-Hals-Bereich. Diese Nebenwirkungen führen häufig dazu, dass die Betroffenen trotz Appetits und Hunger das Essen reduzieren oder sogar einstellen.

### Ernährungsempfehlungen:

- Meiden Sie feste, bröselige oder trockene Speisen, reichern Sie Lebensmittel mit Sahne, Butter, Cremes oder Öl an.
- Bevorzugen Sie Kleingeschnittenes, Weichgekochtes oder Püriertes.
- Ideal sind weiche, milde, Nahrungsmittel, wie Milchsuppen, Cremesuppen, weicher Käse, Joghurts, cremiger Quark, pürierte Kost, gekochte Salate.
- Essen Sie keine zu heißen und keine zu kalten Gerichte.
- Trinken Sie eventuell mit Strohhalm.
- Bevorzugen Sie dickflüssige Getränke, da sie den Schluckvorgang vereinfachen.
- Dicken Sie eventuell flüssige Lebensmittel mit neutral schmeckenden Dickungsmittel aus der Apotheke an.
- Meiden Sie z.B. Frischmilch, da sie die Schleimbildung fördert. Besser geeignet sind Sauermilchprodukte wie Kefir und Sojadinks.