

## Ernährung bei Mundtrockenheit

### Information

Die Mundtrockenheit ist häufig die Folge einer verminderten Speichelproduktion und tritt hauptsächlich nach chirurgischen Eingriffen und lokaler Strahlentherapie im Hals-Nasen-Bereich auf. Eine vorübergehende Mundtrockenheit kann aber auch beispielsweise durch Medikamente wie Zytostatika und Opiate ausgelöst werden. Eine trockene Mundschleimhaut ist anfälliger für Schädigungen und es kann schnell zu Entzündungen kommen.

### Ernährungsempfehlungen:

- Feuchten Sie Ihre Mundschleimhaut an, indem Sie entweder häufig kleine Mengen trinken oder die Mundschleimhaut mit Flüssigkeit einsprühen.
- Vergessen Sie nicht, auch Ihre Lippen feucht und geschmeidig zu halten.
- Bevorzugen Sie wasserhaltige Nahrungsmittel, Obst, Obstkompotte, flüssige Milchprodukte und Suppen.
- Regen Sie den Speichelfluss mit gehackten Kräutern, Kaugummikauen und Bonbonlutschen an.
- Essen Sie Fleisch- und Fischgerichte, Nudel, Reis und Gemüse mit viel Sauce.
- Lutschen Sie gefrorene Ananasstücke oder Eiswürfel.
- Frieren Sie sich in kleinen Portionen (z.B. in Eiswürfelformen) Getränke ein.
- Bevorzugen Sie eher saure Tees (z.B. Hagebutte, Malve) oder auch Vitamin C-Brausetabletten, da diese die Speichelproduktion anregen.
- Sie haben die Möglichkeit „künstlichen Speichel“ aus der Apotheke anzuwenden.