

# Ernährung bei Schleimhautentzündungen im Mundbereich

## Information

Durch die Chemo- und Strahlentherapie kann die Mundschleimhaut so stark entzündet sein, dass die Betroffenen durch die starken Schmerzen in der Nahrungsaufnahme sehr eingeschränkt sind. Außerdem können Entzündungen leicht zu Pilzkrankungen im Mundbereich führen.

### Ernährungsempfehlungen:

- Meiden Sie grobe, salzige, stark gewürzte und säurehaltige (Orangen, Zitronen, Johannisbeeren, Himbeeren) Lebensmittel.
- Vermeiden Sie harte und bröselige Speisen, die im Mund „scheuern“.
- Bevorzugen Sie weiches und flüssiges, säurearmes Essen (z.B. Babynahrung aus Gläschen).
- Achten Sie darauf, dass Getränke und Essen nicht zu heiß sind.
- Weichen Sie bei sehr starken Schmerzen auf Trinknahrung aus („Astronautenkost“).
- Lutschen Sie gefrorene Ananasstückchen aus der Konserve. Diese wirken abschwellend und entzündungshemmend.
- Angenehm und schmerzlindernd ist auch das Lutschen von Eiswürfeln.
- Meiden Sie stark klebende oder körnige Nahrungsmittel/Speisen.
- Spülen Sie mehrmals täglich Ihren Mund mit Salbei-, Kamillen-, Thymian- oder Ringelblumentee.
- Trinken Sie möglichst Mineralwasser ohne Kohlensäure.
- Bevorzugen Sie wenig zucker- und säurehaltige Speisen und Getränke, da diese ein Nährboden für Pilze sein können.