

## Ernährung:

- Vermeiden Sie harte, heiße und saure Speisen
- Speisen lange kochen damit sie zart und leicht zu kauen sind
- Nahrung gut kauen > Anregung der Speicheldrüsen > besserer Speichelfluss
- Bei Schmerzen kann ein Strohhalm die Nahrungs- oder Flüssigkeitsaufnahme erleichtern

## Günstige Nahrungsmittel:

- Weiche pürierte Speisen, Pudding, Milchshakes, weiche Früchte, die sehr wenig Säure haben (Bananen, Wassermelonen), Rühreier, Eis, Hüttenkäse

## Ungünstige Nahrungsmittel:

- Zitrusfrüchte
- Obstsaften
- Stark gewürzte und scharfe Speisen

## Soorprophylaxe/ -behandlung:

(Soor= weißlicher Pilz)

Nach ärztl. Anordnung:

- Z.B. Ampho-Moronal-Lösung 4 x täglich im Mund verteilen und dann schlucken

## Bei Schmerzen:

Schmerzen können durch verschiedene Spül-Lösungen reduziert werden: z.B.:

- Gelclair- Spülungen (mind. 1 Stunde vor den Mahlzeiten)
- Salbei-Tee (gerbend/ bakterien-hemmend). Mit kochendem Wasser aufgießen, nicht länger als 8 Std. benutzen
- Tantum verde: Lokalanästikum, bakterien-hemmend, abschwellend.
- Angepasste Schmerztherapie durch den Arzt

## Informationen über:

Silke Asal,  
Koordination Krebszentrum,  
Tel: 07731 89-1304  
[silke.asal@glkn.de](mailto:silke.asal@glkn.de)

Christine Müller,  
Onkologische Fachpflegekraft  
Krebszentrum Hegau-Bodensee  
Tel: 07731 89-2727  
[christine.mueller@glkn.de](mailto:christine.mueller@glkn.de)



## Patientenratgeber des Krebszentrums Hegau-Bodensee

### Basispflege und Ernährung bei Mukositis



## **Mukositis:**

Eine Mukositis ist eine Entzündung der Schleimhaut mit teilweiser oder gesamter Beeinträchtigung von Speicheldrüsen und Geschmacksknospen. Meist ist die Mundhöhle betroffen (Stomatitis/ orale Mukositis). Es können aber auch die Speiseröhre und der gesamte Verdauungstrakt betroffen sein.

## **Ursachen:**

- Chemotherapie, Auftreten nach 5-7 Tagen
- Strahlentherapie, Auftreten 3-5 Wochen nach Bestrahlungsbeginn
- Reduzierte Infektabwehr, Infektionen
- Mangelernährung
- Eingeschränkte Mundpflege und fehlende oder mangelhafte Zahnhygiene
- Lokale pathophysiologische Störungen in der Mundhöhle durch Aphten, Rhagaden, Ulzerationen oder Mundtrockenheit durch zu wenig Speichel
- Mundatmung, Stress, Ängste
- Rauchen und Alkohol

## **Vorbeugung:**

- Vermeiden Sie Schädigung der Schleimhaut durch mechanische, thermische und chemische Reize wie z.B. Alkohol, Nikotin, Säure, zu heißem und zu hartem Essen
- Halten Sie die Schleimhaut feucht und sauber. Trinken Sie regelmäßig oder regen Sie den Speichelfluss z.B. mit Kaugummi oder Bonbons an

## **Basispflege Zahnpflege:**

- Mit einer weichen Zahnbürste diese alle 2-5 Tage wechseln, ggf. Einmalbürsten verwenden
- Zahnpasta mild und flourhaltig
- Zahnprothesen gründlich reinigen
- Über Nacht im Becher aufbewahren
- Ggf. Zahnprothesen nur zum Essen einsetzen
- Zahnstocher vermeiden-  
**Verletzungsgefahr**

## **Basispflege Mundpflege:**

Regelmäßige Mundreinigung/-befeuchtung unterstützt eine saubere und intakte Mundschleimhaut.

- Mundschleimhaut feucht halten
- durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr bzw. regelmäßiges Trinken, Eiswürfel lutschen, synthetischen Speichel, milde Kaugummi, Lutschpastillen
- Evtl. Pflege der Mundschleimhaut durch Spülung/ Gurgeln mit Bepanthenlösung
- Mundraum nach jedem Essen ausspülen, um Nahrungsreste zu entfernen

## **Lippenpflege:**

- fetthaltige Pflegemittel, z.B. Lippenbalsam aus Apotheke, Bepanthen Augen- und Nasensalbe