

Ernährungsberatung bei Krebserkrankungen

Bei Ernährungsproblemen im Zusammenhang mit der Tumorerkrankung bieten wir Ihnen zusätzlich die Möglichkeit für einen Termin zur individuellen Ernährungsberatung an. Bei Interesse können Sie sich gerne an Ihren behandelnden Arzt oder an das medizinische Fachpersonal wenden.

Universitätsklinikum Ulm
Comprehensive Cancer Center Ulm (CCCU)
Ernährungsberatung Frau Zehatschek
Diätassistentin, B. Sc. Diätetik
T 0731 - 500 56024
baerbel.zehatschek@uniklinik-ulm.de
Albert-Einstein-Allee 23
89081 Ulm



Gefördert als Onkologisches Spitzenzentrum durch die Deutsche Krebshilfe

Spendenkonto Deutsche Krebshilfe
Kreissparkasse Köln
IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91
SWIFT/BIC: COKSDE 33XXX



universität
uulm



Tipps bei Veränderungen des Speichelflusses

Comprehensive Cancer Center **Ulm**
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee

Veränderungen des Speichelflusses

Bei Strahlen- und Chemotherapie kann es zu Veränderungen des Speichelflusses kommen: zu Mundtrockenheit, zähflüssigem Speichel oder einer übermäßigen Produktion von Speichel. Das kann die Möglichkeit zu essen erheblich einschränken.

Maßnahmen bei Mundtrockenheit und zähflüssigem Speichel:

- Essen Sie **mehrere kleine Mahlzeiten** am Tag. Bei jeder Mahlzeit wird der Speichelfluss angeregt.
- **Trinken Sie regelmäßig** über den Tag verteilt. Denken Sie daran, etwas zum Trinken mitzunehmen, wenn Sie aus dem Haus gehen.
- **Befeuchten Sie den Mund** vor, während und zwischen den Mahlzeiten z.B. mit Wasser, Pfefferminz- oder Salbeitee, Mundspülungen oder Mundspray.
- Regen Sie den Speichelfluss an mit **kühlen, säuerlichen Getränken**, z.B. Tonic Water, Zitronenlimonade, Tee mit Zitrone – Vorsicht: Bei Entzündungen im Mund-/Rachenraum kann Säure zu Schmerzen führen!
- Bevorzugen Sie **wasserreiche Lebensmittel** wie Obst, Kompott, Fruchtspeisen, Fruchtmus, Suppen, Ragout, Eintöpfe o.ä.
- Bereiten Sie Speisen mit **Sahne, Butter/Margarine oder Öl** zu und geben Sie reichlich Sauce zu den Speisen, damit sie gleitfähiger werden.
- **Verzichten Sie auf trockene, krümelige oder bröselige Lebensmittel** wie Salzstangen, Zwieback oder Knäckebrot. **Dippen** Sie stattdessen Brot in Saucen, Milch, Kaffee oder Tee und **weichen** Sie Cornflakes und Haferflocken z. B. in Milch ein.
- Lutschen Sie **saure Bonbons** oder kauen Sie **Kaugummi** – Bonbons und Kaugummi sollten zuckerfrei sein.
- Verzichten Sie bei starker Schleimbildung auf Milch. Stattdessen können Sie auf **Sauermilchprodukte** (Joghurt, Kefir, Dickmilch, Sauermilch) oder Pflanzendrinks zurückgreifen.
- Achten Sie auf **gründliche Zahn- und Mundhygiene**.

Maßnahmen bei verstärktem Speichelfluss:

- Essen Sie wenn möglich nur **drei Mahlzeiten am Tag**, um die Speichelproduktion nicht zu oft anzuregen.
- **Vermeiden Sie scharfe und säurereiche Lebensmittel**, da diese den Speichelfluss anregen.
- Lutschen Sie **Bonbons** oder kauen Sie **Kaugummi**.
- **Trockene Lebensmittel** wie Zwieback, Knäckebrot oder Salzstangen können die Beschwerden lindern.
- Welche Getränke bei verstärktem Speichelfluss helfen, wird individuell sehr unterschiedlich beurteilt. Ein **Trink- und Ernährungstagebuch** kann helfen, die für Sie geeigneten Getränke und Speisen herauszufinden.
- **Salbeitee** zum Trinken oder als Mundspülung kann helfen, den Speichelfluss zu mindern.

Kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie...

- ... nicht ausreichend essen und trinken können und Gewicht verlieren*
 - ... Schluckbeschwerden haben*
 - ... Anzeichen einer Infektion im Mund bemerken (Schmerzen, Rötung, Mundgeruch)*
-