

Tipps bei Mundtrockenheit

- Bei Mundtrockenheit sollten Sie möglichst viel trinken, zum Beispiel Wasser, Brühe oder Tee.
- Sie können auch Kaugummi kauen oder milde Bonbons lutschen.
- Säuerliche Speisen regen den Speichelfluss an.
- Reiben Sie Ihren Mund mit Speiseöl ein. Auch Aldiamed-Mundgel, Glandosane-Mundspray, Salviathymol-Tropfen oder GUM Hydral-Feuchtigkeitsgel helfen gegen Mundtrockenheit (bei Bedarf auch häufiger am Tag in der Mundhöhle verteilen).



- Mit Lemonsticks aus der Apotheke können Sie ebenfalls Ihren Mund befeuchten.
- Achten Sie zusätzlich auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit in Ihren Räumen. Sie sollte bei 50 bis 60 Prozent liegen.
- Verwenden Sie keine Mundspülungen mit Mundwasser oder Kamillentee, die beide austrocknend wirken. Besser geeignet ist Salbeitee.
- Mit dem Gel „Gloup“ rutschen Nahrung und Tabletten besser. Vertrieb unter Gloup@mediLog.de

Kontakt

Katholisches Klinikum Bochum
St. Elisabeth-Hospital
Bleichstraße 15
44787 Bochum

St. Josef-Hospital
Gudrunstraße 56
44791 Bochum

Telefon 0234/509-0
Telefax 0234/509-3995

info@klinikum-bochum.de
www.klinikum-bochum.de

Strahlentherapie: Was tun bei Schluckbeschwerden?

Tipps von Ihrer Ernährungsberatung



Wenn das Schlucken schwer fällt

Sie haben das Gefühl, die Nahrung bleibt im Hals stecken, und Sie können sie nur schwer runterschlucken? Dann sollten Sie Ihre Speisenauswahl an die Beeinträchtigungen beim Schlucken anpassen. Dabei ist eine bedarfsdeckende Versorgung mit Energie und Nährstoffen, insbesondere mit Eiweiß, wichtig, um die Muskulatur und das Immunsystem zu stärken – damit Sie mobil und aktiv bleiben!

Flüssige breiige Kost

Bei starken Schluckstörungen sollte die Konsistenz der Speisen homogen und cremig sein – ohne Stücke oder feste Bestandteile. Lebensmittelauswahl: Kartoffelpüree mit Soße, püriertes Gemüse und püriertes Fleisch, Cremesuppe oder Brühe ohne Einlage, Pudding, Joghurt oder Quark ohne Fruchtstücke, Grießbrei, Sahnetorten ohne Boden.

Weiche Kost

Bei leichten Schluckbeschwerden versuchen Sie eine weiche Kost. Lebensmittelauswahl: Kartoffeln mit Butter, Soße oder Kräuterquark; Nudeln mit Soße; Klöße, weich gekochtes Gemüse, weicher Fisch ohne Gräten, Hackfleisch, Geflügelfleisch, weich gekochtes Ei, Spiegelei oder Rührei, Pfannkuchen, weiches Obst wie Banane, weiches Brot, Kuchen, Torten. Auch selbst gemachte Shakes aus Vollmilch, Sahne, Fruchtsäften und Zucker können Ihnen helfen, mehr Energie zu bekommen. Hochkalorische Trinknahrung aus der Apotheke kann Ihnen Ihr Hausarzt verschreiben.



Tipps für den Alltag

- Wenn das Schlucken viel Zeit in Anspruch nimmt, essen Sie viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- Nehmen Sie viel Soße zu Ihren Mahlzeiten und trinken Sie viel dabei, damit Sie die Nahrung besser runterspülen können.
- Kauen Sie gut und verwenden Sie Butter, Sahne oder Speiseöle, um die Nahrung gleitfähiger zu machen.



Ihre Ansprechpartner

Logopädie
Telefon 0234 / 509-8738

Diätassistenten im St. Josef-Hospital
Tel. 0234/ 509-3875

Tipps bei Appetitlosigkeit und eingeschränktem Geschmack

- Versuchen Sie verschiedene Gewürze und insbesondere frische Kräuter. Kräuter können trotz eingeschränktem Geschmacksempfinden von vielen Patienten gut wahrgenommen werden. Probieren Sie zum Beispiel Rosmarin, Majoran, Basilikum, Dill, Estragon, Thymian, milden Apfelessig, Zitrone, Minze, milden Balsamicoessig oder milden Senf.
- Pepsinwein aus der Apotheke wirkt appetitanregend (Nicht für Patienten mit Alkoholproblemen geeignet!).
- Vitamin R aus dem Reformhaus ist eine Hefepaste, die sich gut unter Brotbelag streichen lässt oder als Würze an Speisen gegeben werden kann.
- Vitamin B oder Multibionta-Tropfen wirken ebenfalls appetitanregend.



Hilfe und Unterstützung

Hilfe und Unterstützung bieten Ihnen Logopäden und Ernährungsberater. Logopäden in Ihrer Nähe finden Sie unter www.dbl-ev.de
Ernährungsberater in Ihrer Nähe finden Sie unter www.vdd.de oder www.vdoe.de