

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

CCCU - Comprehensive Cancer Center Ulm

Ernährungsberatung Frau Mumm

(Diätassistentin / B. Sc. in Diätetik)

Tel: 0731 / 500 56024

E-Mail: anneke.mumm@uniklinik-ulm.de

Albert-Einstein-Allee 23

89081 Ulm

Comprehensive Cancer Center
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee



Ausgezeichnet und gefördert als Onkologisches
Spitzenzentrum durch die Deutsche Krebshilfe
Spendenkonto Deutsche Krebshilfe

Kreissparkasse Köln

IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

SWIFT/BIC: COKSDE 33XXX

gefördert durch  Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 DKG
KREBSGESELLSCHAFT | Zertifiziertes
Onkologisches Zentrum



Tipps bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum

Comprehensive Cancer Center
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee



Entzündungen im Mund- und Rachenraum

Durch die **Therapie** können die Schleimhäute geschädigt werden, sodass es zu Entzündungen im Mund- und Rachenraum kommen kann.

Deshalb ist es beim Essen und Trinken wichtig, auf die **Konsistenz** und den **Säuregehalt** zu achten.

Unsere Tipps:

- ◇ Bevorzugen Sie **weiche** oder **passierte Kost** bei leichten Entzündungen
- ◇ Greifen Sie bei großflächigen Entzündungen auf **flüssige Kost** oder Trinknahrung zurück
- ◇ **Kauen** Sie die weiche und ggf. feste Kost **sorgfältig**
- ◇ **Geeignete Speisen sind:**
 - » Gemüse-/Cremesuppen
 - » Gemüsepüree, Kartoffelbrei, Polenta, Nudeln
 - » fein zerkleinertes/r Fleisch oder Fisch mit milder Soße
 - » weich gekochte Eier, Omelette, Rührei, Spiegelei
 - » Milchsuppen, Milchbrei, Quarkauflauf mit Vanillesoße, Sahnequark, Joghurt (mild), Pudding, Vanilleeis
 - » Apfelmus, Birnenkompott, Wassermelone, reife Honigmelone
 - » in Milch eingeweichte Cornflakes
- ◇ Verteilen Sie **mehrere kleine Mahlzeiten** über den Tag
- ◇ Meiden Sie sehr **heiße Speisen** und **Getränke** sowie **kohlensäurehaltige Getränke**
- ◇ Versuchen Sie auf **harte** und **bröselige Speisen** zu verzichten (z. B. Zwieback, Salzstangen, Toastbrot oder Rohkost)

- ◇ Verzichten Sie auf **stark säurehaltige Lebensmittel** (z. B. Sauerkraut, Rhabarber, Essig, Tomaten, Zitrusäfte)
- ◇ Bevorzugen Sie stattdessen **säurearme Obst-** oder **Gemüsesäfte** wie:
 - » Aprikosen-, Birnen-, Pfirsichnektar
- ◇ Verzehren Sie **Milchprodukte**, da sie die Schleimhäute schützen
- ◇ Bei vermehrter Schleimbildung eignen sich Sauer Milchprodukte (z. B. milder Joghurt) oder Sojaprodukte
- ◇ **Schmecken** Sie Speisen **mild ab**
- ◇ Meiden Sie **stark gewürzte, scharfe, salzige** und **geräucherte Speisen**, da sie die Schleimhäute reizen
- ◇ Achten Sie bei der **Zubereitung** auf eine geringe Röststoffbildung, indem Sie Speisen kochen, dünsten, dämpfen, im Bratschlauch oder Römertopf zubereiten
- ◇ Gut geeignet sind gefertigte **Säuglingsnahrungen**, da sie säurearm und passiert sind
- ◇ Lutschen Sie **Eiswürfel** oder spülen Sie den Mund mit **Salbeitee** oder Salzwasser (1 TL Salz pro L Wasser), um Schmerzen im Mundbereich zu reduzieren
- ◇ Achten Sie auf eine zuverlässige **Mundpflege** mit einer weichen Zahnbürste, um Pilzkrankungen und Karies zu vermeiden