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



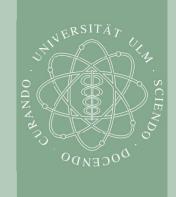
Ausgezeichnet und gefördert als Onkologisches Spitzenzentrum durch die Deutsche Krebshilfe Spendenkonto Deutsche Krebshilfe Kreissparkasse Köln

IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

SWIFT/BIC: COKSDE 33XXX









Tipps bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum



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, Zitrussäfte)
- Bevorzugen Sie stattdessen säurearme Obst- oder Gemüsesäfte wie:
 - » Aprikosen-, Birnen-, Pfirsichnektar
- Verzehren Sie Milchprodukte, da sie die Schleimhäute schützen
- ♦ Bei vermehrter Schleimbildung eignen sich Sauermilchprodukte (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 Pilzerkrankungen und Karies zu vermeiden

