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 Ulm
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 HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG KREBSGESELLSCHAFT Zertifiziertes Onkologisches Zentrum

UNIVERSITÄT ULM · SCIENDO · DOCENDO · CURANDO

Tipps bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum

Comprehensive Cancer Center Ulm
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, 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