

## 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](mailto: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  
HELLEN. FÖRSCHEN. INFORMIEREN.

 DKG | Zertifiziertes  
KREBSGESELLSCHAFT | Onkologisches Zentrum



## Tipps bei Mundtrockenheit

Comprehensive Cancer Center  Ulm  
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee

## Mundtrockenheit

Aufgrund von **Strahlen-** oder **Chemotherapie** kann es zu Mundtrockenheit und vermindertem Speichelfluss kommen.

Dies schränkt die Möglichkeit zu essen erheblich ein.

Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie der Speichelfluss angeregt werden kann.

### Unsere Tipps:

- ◇ Nehmen Sie **häufig kleine Flüssigkeitsmengen** zu sich, um die Mundschleimhaut anzufeuchten (z.B. Mineralwasser, Pfefferminz- oder Salbeitee)
- ◇ Halten Sie die **Lippen feucht** und spülen Sie regelmäßig den Mund aus (z.B. mit Wasser, Pfefferminz- oder Salbeitee)
- ◇ Lutschen Sie **Eiswürfel**
- ◇ Regen Sie den Speichelfluss an, indem Sie kühle Getränke trinken:
  - » Tonic Water
  - » Zitronenlimonade
  - » Tee mit Zitrone

### Hinweis:

Nicht zu empfehlen bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum!

- ◇ Lutschen Sie saure (zuckerfreie) **Bonbons** oder kauen Sie **Kaugummi**
- ◇ Versuchen Sie bei starker Schleimbildung auf **Milch** zu **verzichten**, da diese die Schleimbildung fördert
- ◇ Stattdessen können Sie auf **Sauermilchprodukte** (Joghurt, Dickmilch, Kefir, Sauermilch) oder Sojaprodukte zurückgreifen
- ◇ Essen Sie **wasserreiche Lebensmittel** (z.B. Obst, Kompott, Fruchtspeisen, Smoothies, Suppen)
- ◇ Bereiten Sie Speisen mit **Sahne, Butter/Margarine, Öl oder Soßen** zu, damit Sie besser rutschen (z.B. Ragout)
- ◇ Versuchen Sie **trockene, krümelige** oder **bröselige Lebensmittel** zu meiden (z.B. Salzstangen, trockene Flakes, Zwieback)
  - » Dippen Sie Brot in Soßen, Milch, Kaffee oder Tee
  - » Weichen Sie Cornflakes oder Flocken z.B. in Milch ein
- ◇ Versuchen Sie auf Lebensmittel, die am **„Gaumen kleben“** zu verzichten
- ◇ Versuchen Sie auf **starke Gewürze, stark Gesalzenes, Kamillentee** und **Alkohol** zu verzichten, da sie die Schleimhaut reizen und austrocknen
- ◇ Vermeiden Sie zu **heiße Speisen** oder **Getränke**