

## Essen und Trinken bei Mukositis

### Was versteht man unter einer Mukositis?

Bei einer Mukositis spricht man von einer Entzündung der Schleimhäute. Meist tritt die Entzündung im Mundhöhlenraum (auch Stomatitis genannt) auf, kann sich aber weiter in den Rachen, über die Speiseröhre bis in den Magen-Darm-Trakt ausbreiten. Häufige Auslöser hierfür sind Chemotherapien, Bestrahlungen in den entsprechenden Bereichen, schlechtsitzende Zahnprothesen, Infektionen und eine länger anhaltende Mundtrockenheit.

### Ernährungsempfehlung

- Passen Sie die Konsistenz der Lebensmittel an. Bei starken Entzündungen im Mund-Hals-Bereich ist eine weiche bzw. pürierte Kost empfehlenswert.
- Kochen Sie Pasta, Reis und Gemüse länger als gewohnt, damit sie weicher und somit einfacher zu essen sind und vermeiden Sie Rohkost.
- Achten Sie bei der Obstauswahl auf reifes, säurearmes Obst (z.B. Banane). Besonders schonend sind Obstmus, Kompott oder Nahrungsbreie für Kinder.
- Vermeiden Sie scharfe Gewürze wie Chili, scharfes Paprikapulver, Würzsaucen oder Pfeffer.
- Säurehaltige Lebensmittel wie Essig, Tomaten, Zitrusfrüchte, in Essig eingelegtes Gemüse oder Sauerkraut können die Entzündung verstärken und sollten deshalb gemieden werden.
- Krümelige, harte oder scharfkantige Speisen reizen und verletzen die Schleimhäute. Verzichten Sie deshalb auf Müsli, Knäckebrot, Kekse und schneiden harte Krusten von Brot lieber weg.
- Klebrige Speisen wie Gummibärchen, Honig oder Karamell können an den Zähnen bzw. in der Mundhöhle kleben bleiben und so das Wachstum entzündungsfördernder Mikroorganismen steigern.
- Bevorzugen Sie lauwarme statt heiße Speisen und Getränke. Kalte Getränke und das Lutschen von Eiswürfel lindern die Entzündung.

### Optimale Zahnhygiene als vorbeugende Maßnahme

- Putzen Sie Ihre Zähne 3 x täglich mit einer weichen Zahnbürste und milder, fluoridierter Zahnpasta.
- Erneuern Sie Ihre Zahnbürste wöchentlich, um so das Wachstum von entzündungsfördernden Mikroorganismen zu verringern.
- Verwenden Sie 4-6 x täglich milde, alkoholfreie Mundspülungen (ärztliche Verordnung). Alternativ: milde Teesorten wie Kamillen- und Pfefferminztee oder Wasser mit Kochsalz- und Natron (je ½ bis 1 Teelöffel pro Liter).
- Bevorzugen Sie Lippenpflege basierend auf Ölen und Wachsen.

### Weitere Empfehlungen

- Durch das Verwenden von Strohhalmen können Entzündungen im Mund umgangen werden.
- Das kurze Mundspülen mit Sesamöl oder Leindotteröl wirkt schmerzlindernd.
- Besprechen Sie bei akuten Schmerzen den Einsatz von Medikamenten und medizinische Mundspülungen mit Ihrem Arzt.
- Können Sie Ihr Gewicht aufgrund der Schmerzen und somit verminderten Nahrungsaufnahme nicht halten, kann der Einsatz einer rezeptierbaren Trinknahrung oder eine vorübergehende künstliche Ernährung notwendig sein.

#### Quellen:

A.P.Berling-Ernst, Prof.Dr. H. Bertz, Dr.D. Buchholz, N. Erckson, S. Ohlrich-Hahn, N.Schaller, Ernährungspraxis Onkologie Schattauer GmbH, 2017

<https://www.was-essen-bei-krebs.de/was-essen-bei/beschwerden/mukositis-stomatitis/>

*Diese Information ersetzt keine persönliche Ernährungsberatung. Wünschen Sie eine persönliche Beratung, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihr Pflegepersonal.*