



In einem akuten entzündlichem Stadium verwenden Sie **kein Leitungswasser** (mögliche Keime!), sondern stilles Wasser oder abgekochtes Leitungswasser, auch zum Zähneputzen.

Verwenden Sie zum Zähneputzen eine **weiche Zahnbürste**. Ist die Verwendung einer Zahnbürste nicht möglich, nutzen Sie Wattestäbchen, weiche Kompressen und eine der Mundspülungen und wischen sich vorsichtig über die Zähne.

Bei Mundtrockenheit

Haben Sie immer ein Glas oder eine Trinkflasche Wasser zur Hand. Nehmen Sie häufigere, kleinere Mahlzeiten, über den Tag verteilt zu sich. Dadurch wird der Speichelfluss angeregt. Bevorzugen Sie Speisen mit einem hohen Wasseranteil: z. B. Gurken, Smoothies, klare Suppen, Eintöpfe, Sorbets/Wassereis, Süßen Sie mit Xylit

Bevorzugen Sie Sauermilchprodukte besonders bei Mundtrockenheit

Pflegen Sie Ihre Mundschleimhaut z. B. mit

- Zitronen-Distel-Traubenkernöl
- 1 EL Honig und 3 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl im Mund zergehen lassen
- Eiskwürfel aus Ananassaft lutschen

Bei zähflüssigem Speichel

Bevorzugen Sie Lebensmittel mit hohem Flüssigkeitsanteil wie: Kompott, Suppen, Zitronenbonbons ohne Zucker, Zitrusfrüchte, Ananassaft (nur sonnengereift (pur oder verdünnt, bei Verdünnung: 1/3 Saft, 2/3 Wasser), Zitronenwasser (4-8 ml Zitronensaft auf 1 Liter Wasser)

Bei starkem Speichel

- vermeiden Sie scharfe, reizende Speisen
- verzichten Sie auf Kaffee und Alkohol
- kein Zucker verwenden
- trinken Sie trotzdem ausreichend Wasser oder Kräutertee
- spülen Sie den Mund regelmäßig mit Salbeitee



med!pertante
THERAPIE // EXPERTEN

Achten Sie auf eine ausreichende Energiezufuhr:

- Energiebedarf:**
30 bis 35 kcal/kg Körpergewicht
- Eiweißbedarf:**
1,2 bis 1,5 g/kg Körpergewicht
- Trinkmenge:**
30 bis 40 ml/ kg Körpergewicht



Unsere Therapieexperten unterstützen Sie gern...

- 📍 Carl-Thieme-Str. 10
01705 Freital
- ☎ T 0351 6482 446-46
F 0351 6482 446-11
- ✉ post@medpertante.de
www.medpertante.de



TIPPS
ZUR MUND-
UND SCHLEIM-
HAUTPFLEGE

Mangelernährung erkennen und vermeiden



med!pertante
THERAPIE // EXPERTEN



RUND UM DEN MUND

Die Mundgesundheit, gesunde Zähne und Zahnfleisch tragen zu unserem Wohlbefinden bei. Ermöglichen die sichere Aufnahme von Speisen und das Sprechen. Typische Krankheiten im Alter, die Einnahme bestimmter Medikamente und eine Bewegungseinschränkung, können Schluckstörungen verursachen. Besonders während einer Bestrahlung-Chemo-und/oder Immuntherapie verändern sich die Schleimhautzellen und beeinträchtigen die Speichelbildung in den Speicheldrüsen. Dies kann unter anderem zu unangenehmer Mundtrockenheit führen.

Die Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme, sowie das Geschmackempfinden und die Stimmfunktion verändern sich stark. Um Sie bei Ihrem spezifischen Mundgesundheitsbedürfnis zu unterstützen, haben wir ein Informationsblatt für Sie zusammengestellt. Diese kleinen Tipps ersetzen keine persönliche Beratung durch einen Therapieexperten und/oder einen Arzt.

Jeder Mensch ist sehr individuell. Deshalb testen Sie, was Ihnen gut tut und für Ihre Situation hilfreich ist.

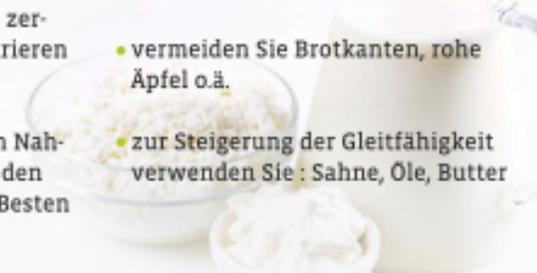
Wichtig!

Trinken ist für die Feuchtigkeit und Funktionsfähigkeit der Schleimhäute sehr wichtig. Trinken Sie pro Tag mindestens 1,5 Liter Wasser und/oder Kräutertee. Vermeiden Sie säurehaltige Fruchtsäfte oder Früchtetee, oder verdünnen Sie diese nach Ihrem eigenen Empfinden. Vermeiden Sie Zucker!

Bei Kau- und Schluckbeschwerden:

- passen Sie die Konsistenz Ihrer Speisen durch zerkleinern, zerdrücken, weich kochen, pürieren an Ihre Verträglichkeit an
- nehmen Sie ca. 5ml (1TL) an Nahrungsmenge auf einmal in den Mund, da diese Menge am Besten geschluckt werden kann

- nach dem Essen sollten etwaige Nahrungsreste unbedingt aus dem Mund entfernt werden
- günstige Speisen können sein:
 - Kartoffelpüree (evtl. mit Trinknahrung angereichert)
 - Rührei, püriertes Fleisch, püriertes Fischfilet
 - Obst: Apfelmus, Birnenmus, zerdrückte weiche Bananen
 - dickflüssige Milchprodukte: Griechischer Joghurt, Kefir, Buttermilch



- vermeiden Sie Brotkanten, rohe Äpfel o.ä.
- zur Steigerung der Gleitfähigkeit verwenden Sie: Sahne, Öle, Butter

Bei Mund- und Schleimhautentzündung:

- vermeiden Sie säurehaltige Lebensmittel wie Tomaten, Kiwi, Sauerkonserven
- würzen Sie Ihre Mahlzeiten sparsam mit Salz und wenig Schärfe
- bevorzugen Sie eher Kräuter wie Salbei, Kümmel und Thymian (hilft auch gegen Blähungen/Bauchkrämpfe), Pfefferminz und Basilikum (verschafft Ihnen einen angenehmeren Geschmack), Lorbeer
- süßen Sie mit Xylit (Birkenzucker)
- nehmen Sie Ihre Speisen lauwarm zu sich
- verwenden Sie milde Teesorten; kein Früchtetee

INTENSIVIEREN SIE IHRE MUNDPFLEGE!



Behandeln Sie Ihre Mundschleimhaut vorsichtig

Spülen Sie den Mund täglich und nach jeder Mahlzeit gründlich z. B. mit folgenden Mundspüllösungen aus (im akuten Stadium 1-2 mal stündlich und während der Mahlzeiten):

- Aloe-Vera-Saft (1ml Verhältnis 1:1)
- Teebaumöl (2-3 Tropfen in 250 ml Glas Wasser)
- Arnikatinktur (1 TL in 250ml Glas Wasser)
- Kochsalz-Lösung 0,9% oder Natron (1-2 TL auf 0,5 Liter Wasser)
- Thymiantee (1 Teebeutel auf 0,7 Liter Wasser)
- Zovirax-Gel »bei Herpesbläschen dünn auftragen.
- Moronal Suspension »bei Mundsoor (Pilz) anwenden (rezeptpflichtig)