Voedingsadviezen bij een droge en pijnlijke, beschadigde mond

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Inhoudsopgave

1	**Droge mond**	**2**
	Adviezen bij een droge mond	3
2	**Pijnlijke mond en beschadigde slijmvliezen**	**5**
	Adviezen voor uw voeding	5
2.1	Algemeen	5
2.2	Broodmaaltijd	7
2.3	Warme maaltijd	8
2.4	Tussenmaaltijden	9
3	**Goede mondhygiëne**	**10**
	Adviezen voor een goede mondhygiëne	10
4	**Heeft u nog vragen?**	**11**

1 Droge mond

Een droge mond kan het gevolg zijn van sommige soorten chemotherapie, auto-immuunziekten, uitdroging, niet eten en drinken, bijwerkingen van medicijnen of roken.

Een droge mond wordt veroorzaakt door een tekort aan speeksel.
Hierdoor kunnen de volgende problemen ontstaan:

- moeite met spreken, kauwen en slikken,
- verminderde smaak,
- minder goed kunnen proeven van voedsel en
- verminderde passage van het voedsel.

Speeksel biedt een natuurlijke bescherming tegen tandcariës, tanderosie en ontstekingen.
Speeksel zorgt ervoor dat het zuur uit voedingsmiddelen – zoals appelsap, cola en fruit – in uw mond wordt geneutraliseerd.

Adviezen bij een droge mond

- Houd uw mond goed schoon. Bij een droge mond is er een grotere kans op ontstekingen en gaatjes in uw tanden. Poets daarom na elke maaltijd, maar maximaal 3 keer per dag. Gebruik hiervoor een zachte tandenborstel en tandpasta met fluoride of een mentholvrije of milde tandpasta.
- Het spoelen van uw mond met een zoutoplossing kan helpen tegen een droge mond. Spoel hierna uw mond met water. Een zoutoplossing is gemakkelijk zelf te maken door 2 theelepels zout toe te voegen aan 1 liter (lauw) water.
- Neem bij elke hap vast voedsel een slokje drinken. Door te kauwen mengt u het vaste voedsel met het drinkvocht.
- Gebruik dranken om harde producten zachter te maken. Denk aan het dippen van een koekje in de thee of melk en brood in soep of bouillon.
- Blijf goed kauwen. Dit zorgt voor de aanmaak van meer speeksel. Door bijvoorbeeld op kauwgom, komkommer of stukjes wortel te kauwen, wordt er meer speeksel aangemaakt. Ook kunt u zuigen op ijsblokjes, waterijs, pepermunt of kauwgom.
  Neem het liefst suikervrij en zuurvrij snoepgoed.
- Gebruik fris-zure producten om extra speeksel te produceren. Kies voor ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel, tomaat, citroen en sinaasappel.

Vervolg →

Let op!
Bij beschadiging van het mondslijmvlies kan het gebruik van zure producten pijnlijk zijn.
Eet dit dan vooral niet!

- Besmeer brood met smeuïg beleg, zoals smeerkaas, roerei, paté, leverpastei, vlees- of vissalade, fijngemaakt fruit, jam of honing. Gebruik ruim boter of margarine.
- Vervang brood door pap, vla of yoghurt. Kies ook eens voor ontbijtproducten als muesli of cornflakes met yoghurt of melk, of drinkontbijt.
- Neem bij de warme maaltijd veel jus, saus of bouillon. Probeer pasta met saus, ragout of een maaltijdsoep.
- Gebruik boter, room, crème fraîche of mayonaise om de voeding smeuïger te maken.
- Zorg dat u altijd drinken bij de hand heeft, ook ’s nachts. Bij de apotheek en drogist zijn sprayflacons (verstuivers) verkrijgbaar die u met water kunt vullen.
- Zorg voor een vochtige omgeving door bijvoorbeeld:
  - bakjes met water aan de verwarming te hangen of
  - gebruik te maken van een luchtbevochtiger.

2 Pijnlijke mond en beschadigde slijmvliezen

Ontsteking van de slijmvliezen of een pijnlijke mond is onder andere een bijwerking van chemotherapie.
Het geeft veel pijn bij het eten, slikken en spreken.

De volgende risicofactoren kunnen bijdragen aan het ontstaan, de duur en de heftigheid van de klachten:

- een slechte mondverzorging,
- een slecht passende gebitsprothese,
- een slechte lichamelijke conditie,
- een verminderde voedingstoestand.

Adviezen voor uw voeding

2.1 Algemeen

WEL doen:

- Probeer uit welke temperaturen voor eten en dranken de minste pijnklachten geven. Vaak zijn warme gerechten pijnlijker. Soms zijn ijskoude gerechten en dranken prettig, soms ook niet.
- Gebruik ijsschaafsel of ijswater, als dat de pijn niet vergroot.
- Gebruik zachte, smeuïge of vloeibare voeding.
- Combineer vocht en vaste voeding. Neem bij elke hap vast voedsel een slokje drinken. Meng door te kauwen het vaste voedsel met het drinkvocht.

- Vermijd harde voedingsmiddelen die het mondslijmvlies kunnen beschadigen, zoals botten, graten, noten en hardgebakken gerechten.
- Gebruik eventueel een kort afgeknipt rietje: zuigen kost dan minder moeite en de contacttijd van voeding met het gebit en het zachte mondweefsel blijft beperkt.
- Fruit en vruchtensap kunnen pijnlijk zijn omdat ze fruitzuren bevatten. Dit kan worden verzacht door room of een melkproduct toe te voegen. Denk aan vla met fruit of een milkshake van ijs met vruchtensap.

NIET gebruiken:

- Scherpe en sterk gekruide gerechten (peper, sambal).
- Zure voedingsmiddelen (zure melkproducten, koffie, spa rood, sportdrank, frisdrank, vruchtensap, tomatensap, bier, wijn, dressing en azijn).
- Erg zoute producten (gerookte vleeswaren, gerookte vis, bouillon, zoutjes, chips, pinda's zoute drop).
- Koolzuurhoudende en alcoholhoudende dranken.
- Ook roken kan bij een pijnlijke of beschadigde mond extra klachten geven.

2.2 Adviezen voor de broodmaaltijd

- Brood zonder korst of zachte broodjes met smeerbaar beleg zoals:
  - smeerleverworst, paté, cornedbeef
  - smeerkaas, verse roomkaas
  - vette vis bv. haring, paling, makreel, zalm/vis uit blik
  - gekookt ei, roerei, gebakken ei
  - ragout
  - snacksalades zoals eiersalade en tonijnsalade, sandwichspread, huzarensalade
  - jam, appelstroop, honing
- Brood vervangen door pap zoals: havermoutpap, griesmeelpap, rijstepap, Brinta, Bambix, beschuit- of Ligapap of vla.
- Broodmaaltijden vervangen door een extra warme maaltijd of een maaltijdsoep (erwten- of bruine bonensoep).
- Na melk of pap een slokje water of limonade drinken. Hierdoor verdwijnt een eventueel plakkerig gevoel in de mond.

2.3 Adviezen voor de warme maaltijd

WEL gebruiken:

- Vaker vis, kip, ragout of ei in plaats van vlees.
- Een koud stukje worst of plakjes vleeswaar, een gekookt ei of stukjes / plakjes kaas in plaats van warm vlees.
- Gekookte fijngesneden groente met boter of saus.
- Puree of stamppot met veel jus.
- Macaroni of spaghetti met veel saus (niet te scherp gekruid).
- Peulvruchtensoep (erwten-, bonen-, of linzensoep) of maaltijdsoep met extra veel vulling (vlees, gehakt, kip, vis, groenten, vermicelli, rijst, aardappel).
- Gebakken nagerechten zoals pannenkoeken of flensjes.
- Extra appelmoes.
- Een nagerecht zoals pap, vla, pudding, mousse, roomtoetje of ijs.

NIET gebruiken:

- Droog en draderig vlees zoals mager rundvlees.
  Neem bij voorkeur gehakt, verse worst, slavink en vis.
- Rauwkost.

2.4 Adviezen voor de tussenmaaltijden

- Dranken: thee, melk, chocolademelk, milkshake, limonade, rozenbottelsiroop (Roosvicee).
- Cake met slagroom, ontbijtkoek met boter, bouwsteentje (gebakje), zacht koekje, lange vinger, kaneelbeschuit, eierkoek, gevulde koek, taart, candybar.
- Stukje kaas, haring, paling, makreel, zachte kaas, leverworst.
- Vla, pudding, pap.
- Peer, perzik, nectarine, zacht fruit uit blik of pot, appelmoes of andere vruchtenmoes.

3 Een goede mondhygiëne

Zorg voor een goede mondhygiëne, want de kans op ontstekingen en tandbederf zijn bij een droge mond groter.

Adviezen voor een goede mondhygiëne

- Drink eventueel zure dranken door een kort, afgeknipt, rietje. Het zuur komt dan zo min mogelijk in contact met de tanden.
- Poets na elke maaltijd, maar maximaal 3x per dag, uw tanden met een zachte tandenborstel en een milde fluoride houdende tandpasta (eventueel mentholvrij).
- Doe ’s nachts uw gebitsprothese uit en bewaar deze in schoon water.
- Spoel of spray uw mond 4-10 x daags met een zoutoplossing of een zout-soda-oplossing:
  1 afgestreken theelepel keukenzout en 1 afgestreken theelepel soda (of 2 afgestreken theelepels zout) op 1 liter (lauw) water.
- Spoel uw mond zorgvuldig na elke maaltijd en na het gebruik van suikerrijke of zure producten.
- Houd uw lippen (eventueel met een nat gaasje) schoon en vet ze in met steriele vaseline uit een tube.
- Kunstspeeksel, mondspray, gel of mondspoelmiddel kunnen klachtenvermindering geven. De werkingsduur is echter maar kort (ongeveer 2 uur).
- Overleg met uw arts of het voor u zinvol zou kunnen zijn om deze producten te gebruiken.

4 Heeft u nog vragen?

Kijk voor meer informatie over voeding bij kanker op www.voedingenkankerinfo.nl.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**

ijssel land ziekenhuis **DIE.024** / 260724.AA