

Sint-Andriesziekenhuis
Krommewalstraat 11
8700 Tiel
Tel: 051/42 51 11 – fax: 051/42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

Oncologisch Support Team

Januari 2012

Indien er nog vragen zijn, kunt u altijd bij de diëtiste van het oncologisch support team terecht. Tel: 051/42.65.67.

Voedingsadvies

Droge mond en hinderlijke slijmvorming



Inleiding

Een gezonde voeding voor, tijdens en na de behandeling van kanker is een lekkere en gevarieerde voeding die voldoende energie en voedingsstoffen bevat. Dit is van belang voor het bereiken of handhaven van een goede voedingstoestand en een goed lichaamsgewicht.

Bij een goede voedingstoestand is de weerstand beter en vermindert de kans op infecties. Wie goed gevoed is, voelt zich doorgaans beter en kan vaak de behandeling (vb. bestraling, chemotherapie,...) beter aan.

In deze brochure wordt dieper ingegaan op voedingsadviezen bij droge mond en hinderlijke slijmvorming. Hinderlijke slijmvorming komt vooral voor bij radiotherapie.

Algemene voedingsadviezen bij droge mond

- Zorg voor een goede mondhygiëne, omdat u kwetsbaar bent voor mondaandoeningen.
- Gebruik ijsblokjes, waterijs, zuurtjes (niet bij ontsteking van mondslijmvlies), kauwgom of pepermunt (bij voorkeur suikervrij) om de speekselproductie te stimuleren.
- Spoel de mond zorgvuldig na het gebruik van producten die veel suiker en/of zuur bevatten.
- Tussendoor dient ook voldoende vocht ingenomen te worden. Zorg dat er steeds drank binnen handbereik staat, ook 's nachts. Drink vaak kleine beetjes: water, thee, citroen, vruchtensap, koolzuurhoudende dranken of donker bier. Deze dranken geven meestal een prettig gevoel.
- De voeding moet zacht en sappig zijn, dit kan door:
 - o Voldoende saus en extra vetstof bij de warme maaltijd te gebruiken.
 - o Brood dik te besmeren of indien nodig, aan beide zijden te besmeren.
 - o Brood te besmeren met smeugig beleg zoals smeerkaas, roerei, slaatjes,...
 - o Brood kan eventueel vervangen worden door broodpap, ontbijtgranen met melk, ...
 - o Brood soppen in koffie, melk, water,...

- Maak eventueel gebruik van kunstmatig speeksel.
- Neem bij iedere hap eten ook wat te drinken. Drink bij een plakkerig gevoel in de mond, naast water, ook yoghurt, karnemelk, tafelbier,...

Algemene voedingsadviezen bij hinderlijke slijmvorming

- Kauw op friszure producten, zoals ananas, appel, meloen, tomaat, komkommer, augurk en zilveruitjes.
- Het is belangrijk om niet meteen over te schakelen op vloeibare voeding, omdat kauwen de productie van dun speeksel bevordert.
- Spoel de mond met water of bruin tafelbier bij slijmvorming na het gebruik van melk. Vervang melk door yoghurt, karnemelk of sojamelk. Voeg honing toe aan melk. Naast melk, werkt chocolade ook slijmvorming in de hand.
- Het is van belang dat er voldoende vocht ingenomen wordt. Spoel vast voedsel weg met drinkvocht.
- Koolzuurhoudende dranken zorgen voor verfrissing (bv. bruin tafelbier, limonade, spuitwater).