

Voedingsadviezen bij mond- en keelklachten

Mond- en keelklachten kunnen ontstaan als gevolg van diverse ziektes of behandelingen. In deze folder staan adviezen die verlichting kunnen geven.

Voedingsadviezen ter verlichting van mond- en keelklachten

Hinderlijke slijmvorming

Hinderlijke slijmvorming kan het gevolg zijn van de behandeling. Voeding is niet de oorzaak.

- Haal dik, taai en/of draderig slijm voor de maaltijd met een tissue weg. Uw arts kan eventueel medicijnen voorschrijven om mee te spoelen.
- Probeer friszure producten zoals ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel en tomaat. Bij gevoelige slijmvliezen kunnen deze producten echter te scherp zijn.

Door melkproducten wordt er niet meer slijm geproduceerd, maar ze kunnen wel een plakkerig of slijmerig gevoel in de mond geven. Het plakkerige, slijmerige gevoel kan op de volgende manier worden verminderd:

- Drink wat water nadat u melk heeft gedronken en spoel de mond hiermee
- Hoe kouder de melkproducten, hoe minder last van een plakkerig gevoel
- Vervang melk door zure melkproducten, zoals karnemelk, yoghurt of kwark
- Gebonden melkproducten, zoals vla en pap, veroorzaken mogelijk een minder plakkerig gevoel dan 'gewone' melk
- Sojaproducten (sojamelk en –toetjes) kunnen melkproducten vervangen. Let er wel op dat calcium en vitamine B2 is toegevoegd.

Een pijnlijke mond of keel

Als het slijmvlies in de mond ontstoken raakt, wordt uw mond erg gevoelig. Zowel eten als drinken kan dan pijnlijk zijn. Dit is ook het geval bij een schimmelinfectie in de mond. *Vraag uw arts naar pijnstillende medicijnen.* De volgende adviezen kunnen verlichting geven. Indien u geen verbetering merkt, hoeft u de adviezen niet blijvend op te volgen.

- Vermijd harde voedingsmiddelen, zoals hard gebakken of gefrituurde gerechten, noten, rauwkost, harde broodkorstjes en voedingsmiddelen met pitten, botjes en graten. Deze voedingsmiddelen kunnen het mondslijmvlies beschadigen. Krokante voedingsmiddelen en harde korsten worden zachter door ze in melk, thee, bouillon of soep te dopen. Noten kunnen worden fijngemalen of –gehakt.
- Maak het warme eten goed fijn en gebruik brood zonder korst of neem

pap, vla, yoghurt of kwark in plaats van brood.

- Gebruik het eten en drinken op kamertemperatuur. Een ontstoken mond is meestal erg gevoelig voor de temperatuur van het eten en drinken. Vooral te warme gerechten kunnen pijnlijk zijn. Soms kan het prettig zijn om op ijsblokjes te zuigen, ijs te eten of ijskoude dranken te drinken omdat de kou enigszins verdovend werkt. Soms juist ook niet.
- Vermijd voedingsmiddelen die erg zoet, erg zuur, erg zout of gekruid zijn:
 - ◊ Scherpe kruiden en specerijen, zoals peper, kerrie, paprikapoeder, sambal, mosterd en knoflook. Groene kruiden zijn niet hinderlijk.
 - ◊ Fruit of vruchtensap, vooral sinaasappel(sap), grapefruit(sap) en ander citrusfruit kan te scherp zijn. Minder scherp en zuur zijn aardbei, banaan, meloen, perzik, peer, mango of fruit uit blik. Fruit en vruchtensap worden verzacht door toevoeging van een melkproduct, bijvoorbeeld vla met fruit, een milkshake van ijs met vruchtensap of vruchtensap met een scheutje room. Als alle fruit toch te scherp is voor uw mond, kunt u beter helemaal geen fruit gebruiken tot uw mond minder gevoelig is. Kies dan voor een vitamine C-rijke limonadesiroop.
 - ◊ Zure voedingsmiddelen (producten met een hoge zuurgraad) kunnen veel pijn in uw mond veroorzaken. Voorbeelden hiervan zijn vruchtensappen (bijvoorbeeld appelsap, druivensap, sinaasappelsap, dubbeldrank), koolzuurhoudende (fris)dranken light/zero/gewoon (cola, sinas, lemon- en limesdranken, ijsthee), isotone dorstlessers/ sportdranken en alcohol.
 - ◊ Zoute producten als gerookte vleeswaren, gerookte vis, bouillon, zoutjes, chips en zoute drop.
- De smaak van erg zoete, zure of zoute voedingsmiddelen kan worden verzacht door een scheutje ongeslagen room toe te voegen aan bijvoorbeeld de soep, de jus, de yoghurt, de fruitsalade of de vruchtenmoes.
- Het kan prettig zijn om met een dik, kort afgeknipt rietje te drinken. Het zuigen kost dan minder moeite. Met een rietje kunt u ook zo sturen, dat het drinken in het minst pijnlijke gedeelte van uw mond komt. Eten met een kleine (plastic) lepel kan ook minder hinderlijk zijn.

Droge mond

Als gevolg van onvoldoende aanmaak van speeksel krijgt u klachten van een droge mond. Dit is een vervelende aandoening die diverse oorzaken kan hebben. Speeksel speelt een belangrijke rol in de mond. Bij monddroogheid kunt u:

- moeite hebben met praten en slikken
- een verminderende smaakwaarneming ervaren
- mondklachten hebben (brandend gevoel, droog gehemelte, droge of ruwe tong en droge of gesprongen lippen)
- een slechte adem hebben
- problemen hebben met dragen van een gebitsprothese
- een hoger risico op tandbederf en ontstekingen in de mond hebben

Oorzaken

Bij het ouder worden komt een droge mond vaker voor. Andere mogelijke oorzaken zijn:

- medicijngebruik, o.a. bij veel bloeddrukverlangende middelen, plastabletten, maagzuurremmers, slaap— en kalmeringsmiddelen, antidepressiva en antipsychotica
- syndroom van Sjögren
- ziekten, zoals diabetes, reuma en nierziekten
- ademhaling door de mond in plaats van de neus
- overmatig gebruik van alcohol, koffie, sterke thee en cannabis
- roken
- uitdroging, bijvoorbeeld door hoge koorts, braken of diarree
- bestraling of operaties van het hoofd-halsgebied
- chemotherapie
- stress of depressie
- een vochtbeperking

Tips bij een droge mond

Als u last heeft van een droge mond kunnen de volgende adviezen uw klachten verminderen. Kijk welke adviezen bij u het beste effect hebben.

- Goed kauwen is belangrijk. Door te kauwen komt er meer speeksel vrij.
- Drink iets bij iedere hap vast voedsel zodat vast voedsel bij het kauwen vochtig wordt en u het eten makkelijker kunt wegslikken.
- Gebruik veel jus, saus of appelmoes bij de warme maaltijd. Verwerk vlees, vis, kip, ei of kaas eventueel in een ragout. Probeer pasta met ruim saus, ragout of een maaltijdsoep.

- Besmeer brood met veel boter/margarine en smeug of smeerbaar beleg zoals roerei, smeerkaas, smeerbare kaassoorten, paté, leverworst, vlees- of vissalade, sandwichspread, jam of (appel)stroop.
- Pap, vla en (drink)yoghurt eten gemakkelijker. Kies ook eens voor ontbijtproducten als muesli of cornflakes met yoghurt of melk. Schakel echter niet onnodig over op een vloeibare voeding, omdat kauwen de speekselklieren stimuleert tot de aanmaak van speeksel.
- Zorg dat u altijd iets te drinken bij de hand heeft, ook 's nachts. Spoel uw mond regelmatig of drink vaak een klein beetje. Veel drinken heeft geen zin, het geeft u een vol gevoel en het maakt uw mond niet minder droog.
- Spoel regelmatig uw mond of drink regelmatig een klein beetje. Kies bij voorkeur dranken zonder toegevoegd suiker, bijvoorbeeld (mineraal)water, smaakwater (met bijvoorbeeld citroen) of thee (kamille) zonder suiker. Dranken als frisdrank en vruchtensap kunnen ook de klachten verlichten, echter zijn deze minder goed voor uw gebit, ook als deze geen suiker bevatten.
- Probeer de speekselaanmaak te stimuleren door te zuigen op (suikervrije)zuurtjes of mentholsnoepjes, pepermunt, zacht snoep of op een waterijsje of ijsblokje. Kauw op (suikervrije)kauwgom of op fris-zure producten zoals appel, ananas, citroen, sinaasappel, tomaat, komkommer, augurk of uitjes in zuur.
- Gebruik niet teveel cafeïnehoudende producten en alcoholische dranken. Deze verminderen de hoeveelheid speeksel en kunnen het droogtegevoel versterken.
- Vermijd producten die erg droog, kleverig of gekruid zijn.
- Verhoog de luchtvochtigheid in huis en met name in de slaapkamer, bijvoorbeeld met een luchtbevochtiger. De slijmvliezen drogen dan minder snel uit.
- Een zelf te vullen sprayflacon in zakformaat kan een handig hulpmiddel zijn om de mond regelmatig te bevochtigen met een fysiologische zoutoplossing (1 afgestreeken theelepel (=2 gram) zout toevoegen aan 225 ml (lauw)water; bewaar maximaal 24 uur in de koelkast) of met kraanwater. Beste keus is de zoutoplossing. Bij de drogist en apotheek zijn kleine sprayflacons verkrijgbaar.
- Bij een zeer droge mond kunnen speekselstimulerende middelen een tijdelijke verlichting geven. Er zijn speciale spray's, gels en tandpasta's. De spray stimuleert de speekselproductie direct en kan gebruikt worden

op die momenten waar dat nodig is, bijvoorbeeld bij het eten. Het effect van de gel houdt langer aan dan dat van de spray en is daardoor ook zeer geschikt voor de nacht. De tandpasta stimuleert de speekselproductie en heeft een verzorgende werking. De middelen zijn verkrijgbaar bij apotheek, drogist en via internet. Bekende merken zijn Biotène Oral Balance, Bioxtra, Dentaïd Xeros, Glandosane en Saliva Orthana. Lees voor gebruik de bijsluiter. De producten komen niet voor vergoeding in aanmerking.

Slikklachten

Als u slikklachten heeft, kunnen de volgende adviezen helpen:

- Kauw uw eten goed. Combineer vaste voeding met vocht.
- Gebruik een zachte voeding, zo nodig gemalen of vloeibaar.
- Probeer tijdens het eten zo veel mogelijk rechtop te zitten. Als u na het eten wilt rusten, doe dit dan in een halfzittende houding. Een juiste lichaamshouding voorkomt dat de voeding blijft 'steken'.

Mondgezondheid

Probeer in alle gevallen te zorgen voor een goede mondgezondheid.

- Beperk het aantal 'zoetmomenten' per dag.
- Vermijd frisdranken en andere zure dranken, zoals sportdranken en vruchtensap. Aan deze dranken zijn zuren toegevoegd die zorgen voor slijtage van het tandglazuur. Dit geldt ook voor de varianten zonder suiker. Wilt u toch een zure drank, gebruik dan een rietje. Uw gebit komt daardoor minder in contact met de zure drank.
- Verzorg uw droge lippen met vaseline, purol, uierzalf of lippenbalsem op oliebasis. Gewone lippenbalsem droogt de lippen uit en kan beter niet gebruikt worden.
- Poets twee keer per dag met een niet schuimende fluoride houdende tandpasta. Dit zijn soorten zonder Sodium Lauryl Sulphate (SLS). Kijk hiervoor op de verpakking.
- Poets uw tanden niet direct na het eten of drinken van zure dranken.
- Gebruik dagelijks een tandenstoker of rager om de ruimte tussen uw tanden en kiezen te reinigen. Zo voorkomt u ontstoken tandvlees.
- Ga regelmatig naar de tandarts voor controle.
- Heeft u een kunstgebit? Laat ook dan uw mond één keer per jaar controleren.
- Gebruik bij voorkeur een elektrische tandenborstel. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat dit effectiever is dan poetsen met de handtandenborstel.

Nota bene

Heeft u persoonlijke begeleiding nodig op het gebied van de voeding? Heeft u ernstige slikklachten of gebruikt u een volledige vloeibare voeding? Vraag dat uw arts of verpleegkundige een verwijzing voor de diëtist.

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog *vragen* over uw voeding of dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij uw diëtist. Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Vindt het vervolg van de *dieetbehandeling plaats door een diëtist in de 1e lijn*, vraag dan uw huisarts of specialist een verwijzing voor de diëtist bij u in de buurt. Meer informatie over diëtisten in de regio leest u in de brochure 'Afdeling diëtetiek Ziekenhuis Gelderse Vallei' of op de website www.geldersevallei.nl

Uw vragen kunt u dan stellen aan de diëtist van uw keuze.

Woont u in of bij een woonzorgcentrum, dan kunt u informeren of er een diëtist verbonden is aan het woonzorgcentrum.

Vindt de *dieetbehandeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei* plaats, dan kunt u de diëtisten bereiken op (0318) 43 54 67. Zij zijn bereikbaar tussen 9.00 uur en 16.30 uur, maar vragen u bij voorkeur te bellen tussen 9.00 uur en 13.00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl. Wij streven ernaar uw vraag binnen 2 werkdagen te beantwoorden.

Voor *het maken of verzetten van afspraken* kunt u contact opnemen met patiëntenservice: (0318) 43 43 45.

Internet

- www.geldersevallei.nl
- www.geldersevallei.nl/gevoed-met-kennis
- www.voedingenkankerinfo.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.ivorenkruis.nl
- www.dieetditdieetdat.nl