

# Voedingsadviezen bij mond- en keelklachten

## **Mond- en keelklachten kunnen voorkomen bij patiënten die een behandeling met chemotherapie ondergaan. In deze folder staan adviezen die mogelijk verlichting geven.**

Normaal gesproken heeft het mondslijmvlies een beschermende werking tegen bacteriën. Chemotherapie heeft als nadeel dat deze werking verloren gaat en dan kunnen er wondjes in de mond ontstaan. Door de verminderde weerstand kunnen deze wondjes geïnfecteerd raken.

## **Voedingsadviezen ter verlichting van mond- en keelklachten**

### *Hinderlijke slijmvorming*

Hinderlijke slijmvorming kan het gevolg zijn van de behandeling en is moeilijk te bestrijden. Voeding is niet de oorzaak.

- drink regelmatig wat om het slijm enigszins te verdunnen (water, bouillon, thee, soep)
- koolzuurhoudende dranken kunnen soms verlichting geven doordat ze het slijm enigszins oplossen
- kauw op friszure producten om de productie van waterig speeksel te stimuleren, zoals ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel en tomaat. Bij gevoelige slijmvliesen kunnen deze producten echter te scherp zijn
- haal dik, taai en/of draderig slijm voor de maaltijd met een tissue weg. Uw arts kan eventueel medicijnen voorschrijven om mee te spoelen

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, yokidrink, 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

### *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 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/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 u last heeft van een droge mond kunnen de volgende adviezen uw klachten verminderen:

- zorg dat u altijd iets te drinken bij de hand hebt, 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
- bij de apotheek en drogist zijn sprayflacons (verstuivers) verkrijgbaar die u met (kraan)water of een fysiologische zoutoplossing kunt vullen. Fysiologische zoutoplossing kunt u zelf maken door 1 afgestreken theelepel zout op te lossen in ½ liter water
- zuig op (suikervrije) zuurtjes, pepermunt, zacht snoep of op een waterijsje of ijsblokje/ ijsnippers. Kauw op (suikervrije) kauwgom of op friszure producten zoals appel, ananas, tomaat, komkommer, stukjes wortel, augurk of uitjes in zuur.  
Kauwen en zuigen stimuleren de speekselklieren om dun, waterig speeksel te maken.
- 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, mayonaise 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. Doop brood eventueel in thee, melk of soep
- pap, vla en (drink)yoghurt eten gemakkelijker. Kies ook eens voor ontbijtproducten als muesli of cornflakes met yoghurt of melk. Schakel echter niet te snel over op een vloeibare voeding, omdat kauwen de speekselklieren stimuleert tot de aanmaak van speeksel
- er zijn voor mensen die geen of maar weinig speeksel hebben speciale producten (tandpasta, mondspoeling, kauwgom en

mondbevochtigingsgel) verkrijgbaar. Vraag uw arts, verpleegkundige of apotheker er naar

- speekselvervangers (kunstspeeksel) kunnen worden gebruikt in de vorm van een spray of gel. Een spray wordt overdag prettiger gevonden en voor de nacht kan een gel verlichting geven. Deze middelen zijn vrij verkrijgbaar. Voorbeelden zijn Glandosane, Biotène , Saliva Orthana, BioXtra en Xialine en Caphosol

### *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'

### **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 de diëtisten van Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Dit kan telefonisch op werkdagen tussen 09.00 en 16.30 uur via (0318) 43 54 67. Bij voorkeur tussen 09.00 en 13.00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: [dietetiek@zgv.nl](mailto: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 het afsprakenbureau, (0318) 43 54 90.

Met vragen omtrent mondverzorging kunt u terecht bij de verpleegkundige van de afdeling of dagbehandeling. Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

### *Overige informatie*

Voorlichtingscentrum Nederlandse Kankerbestrijding/KWF  
Gratis informatielijn: (0800) 022 66 22

### *Brochure*

'Voeding bij kanker' Nederlandse Kankerbestrijding/KWF

Te bekijken of te downloaden via [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl)

### *Internet*

- [www.geldersevallei.nl](http://www.geldersevallei.nl)  
Ziekenhuis Gelderse Vallei
- [www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
Voedingscentrum
- [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl)  
Nederlandse Vereniging van Diëtisten

### **Tot slot**

Heeft u persoonlijke begeleiding nodig op het gebied van de voeding, heeft u ernstige (ver)slikklachten of gebruikt u een volledige vloeibare voeding, vraag dan uw specialist of de verpleegkundige een verwijzing voor de diëtist.