

Was ist bei Beschwerden wie starken Schmerzen, offenen Stellen o. Ä. zu tun?

- Einen halben Teelöffel Sanddornfruchtfleischöl im Mund verteilen, einspeicheln und schlucken. Vorsicht! Das Öl färbt stark orange.
- Das Sanddornfruchtfleischöl kann auch mit „Mund- und Zahnfleischwohl Nr. 14 Jophiel Öl-mischung“ oder Kokosöl beigemischt oder mit Wasser verdünnt werden.

Bessern sich Ihre Beschwerden und Schmerzen nicht, informieren Sie den behandelnden Arzt. Er wird eine angepasste Schmerztherapie durchführen.

Worauf sollten Sie bei der Ernährung achten?

Günstige Nahrungsmittel sind:

- Weiche pürierte Speisen, Pudding, Milchshakes, weiche Früchte die sehr wenig Säure haben (Bananen, Wassermelonen), Rühreier, Eis, Hüttenkäse.

Ungünstige Nahrungsmittel sind:

- Zitrusfrüchte
- Obstsaften
- Stark gewürzte, saure und scharfe Speisen
- Essig

Wer beantwortet Ihre Fragen?

Die Pflegefachkräfte helfen gerne weiter und beantworten Fragen.

Christine Richmond und Katrin Ludwig
(Aromapflegegruppe der Stationen S18/S25)

Diese sind zu erreichen direkt unter:

Tel. 07731 89-2740 und
Tel. 07731 89-2730



Onkologisches Zentrum Hegau-Bodensee

Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz
Hegau-Bodensee-Klinikum Singen
Virchowstr. 10, 78224 Singen
www.oz-hegau-bodensee.de

Leiter CA Prof. Dr. Jan Harder
Facharzt für Innere Medizin,
Gastroenterologie, Hämatologie/
Onkologie, Palliativmedizin
II. Medizinische Klinik, HBK Singen

Koordination Anja Dürr-Pucher
Tel. 07731 89-1304, Fax. -2765
onkologischeszentrum@glkn.de



Wir sind
DKG-
zertifiziert

Patientenratgeber
Pflege und Ernährung
bei Mukositis

Was ist eine Mukositis?

Eine Mukositis ist eine Entzündung der Mundschleimhaut.

Welche Beschwerden können auftreten?

- ➔ Rötung
- ➔ Schmerzen
- ➔ Mundtrockenheit
- ➔ Aphten (schmerzhafte, milchig-weiß belegte Stellen)
- ➔ Blasen
- ➔ Beläge
- ➔ Schwellungen
- ➔ Schluckbeschwerden



Was sind die Ursachen?

- Chemotherapie (evtl. nach 5-7 Tagen)
- Strahlentherapie (evtl. nach 3-5 Wochen)
- Reduzierte Infektabwehr, Infektionen
- Mangelernährung
- Eingeschränkte Mundpflege und ungenügende Zahnhygiene
- Mundatmung, Stress, Ängste
- Rauchen und Alkohol
- Tumore im Mund-Rachenraum



Wie können Sie vorbeugen?

- Halten Sie die Schleimhaut feucht und sauber. Trinken Sie regelmäßig und regen Sie dadurch den Speichelfluss an.
- Gehen Sie vor und während der Therapie zur Kontrolle regelmäßig zum Zahnarzt.
- Vermeiden Sie Schädigungen der Schleimhaut durch Reize wie z. B. Alkohol, Nikotin, Säure, heiße, scharfe oder harte Speisen.

Wie pflege ich meine Zähne?

- Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste. Wechseln Sie diese alle 2-5 Tage.
- Verwenden Sie eine milde Zahnpasta.
- Reinigen Sie Zahnprothesen gründlich. Bewahren Sie diese über Nacht im Becher auf. Setzen Sie bei starken Beschwerden die Zahnprothesen nur zum Essen ein.



Verzichten Sie möglichst auf

- Zahnstocher
- Zahnseide
- Dentalbürsten
- Sie können sich damit im Mund verletzen.

Wie pflege ich meinen Mund?

Durch tägliche Mundreinigung unterstützen Sie eine intakte Mundschleimhaut. Dazu gehören:

- Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr- trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt Tee oder Wasser.
- Zur Pflege des Munds hat sich eine Tasse Pfefferminztee mit einem halben Teelöffel Xylit (Birkenzucker) bewährt.
- Lassen Sie einen Teelöffel hochwertigen Blütenhonig im Mund zergehen.
- Spülen Sie Ihren Mund mit einem halben Glas (ca. 125 ml) Mineralwasser, in das Sie 1-2 Tropfen 100 % naturreines ätherisches Bio-Zitronenöl geben.
- Verteilen Sie einen halben Teelöffel „Mund- und Zahnfleischwohl Nr. 14 Jophiel Ölmischung“ (o. Ä.) im Mund, ziehen Sie es durch die Zähne und spucken Sie es danach aus.
- Lassen Sie einen halben Teelöffel Bio-Kokosöl, evtl. gekühlt, im Mund zergehen und schlucken Sie es.
- Benutzen Sie Lippen-Mundwinkelpflege mit Kokos- oder Mandelöl.

Bei weißem Belag auf der Mundschleimhaut oder der Zunge (Soor) informieren Sie bitte den behandelnden Arzt!

»Mit feuchten Schleimhäuten und Kontrolle durch den Zahnarzt lässt sich die Entzündung vermeiden.«

Prof. Dr. Jan Harder
Leiter Onkologisches Zentrum