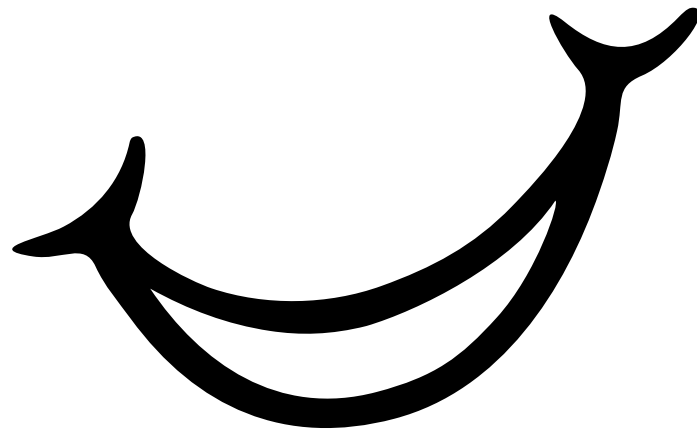


Gesunder Mund



durch besseren Umgang mit oraler Mukositis

Hier finden Sie, was Sie vor Beginn der Krebsbehandlung tun können, um einer oralen Mukositis vorzubeugen. Und wenn Ihre Behandlung bereits begonnen hat, erfahren Sie hier mehr zum Umgang mit der oralen Mukositis und wie Sie sie behandeln können.

Orale Mukositis

Vorbeugung

Der wichtigste Aspekt der Vorbeugung oraler Mukositis vor und während der Behandlung ist eine gute Ernährung und Mundpflege.

- Wenn Sie sich vor der Chemo- oder Strahlentherapie eine tägliche Routine zulegen, die zweimal tägliches Zähneputzen mit einer weichen Zahnbürste, sowie die Verwendung einer Mundspülung einschließt, kann auch das dazu beitragen, einer oralen Mukositis vorzubeugen.
- Vor Beginn der Behandlung sollten Sie Ihren Zahnarzt aufsuchen, um alle bestehenden Zahnprobleme zu beseitigen, die sonst eine Infektion fördern können, wenn die Krebsbehandlung beginnt.
- Leider können auch solche Patienten, die lange keine Karies hatten, infolge der Bestrahlung Löcher in den Zähnen bekommen. Ihr Zahnarzt sollte das während der Krebsbehandlung überwachen.
- Die Elektrolyt-Mundspülung Caphosol® hat nachgewiesen, dass sie zur Vorbeugung einer oralen Mukositis beitragen kann.¹

Behandlung

Wenn Sie den Mund regelmäßig reinigen und die Zähne zweimal täglich und nach jeder Mahlzeit vorsichtig bürsten, lindert das die Symptome.

Verwenden Sie:

- **Mundspülungen** – Es gibt verschiedene Mundspülungen, die den Mund befeuchten, lindern und heilen, aber nur Caphosol® hat in klinischen Studien belegt, dass es oraler Mukositis vorbeugt sowie die Dauer und die Schmerzen dieser Erkrankung vermindert.¹
- **Gels** – Gels bilden eine Schutzschicht auf den Geschwüren, die den direkten Kontakt zu Lebensmitteln und Getränken verhindert.
- **Fluoridzahnpaste** – Fluorid stärkt den Zahnschmelz und schützt vor Karies und Infektionen.

*Caphosol® wird als Zusatz zur Standardmundpflege bei der Vorbeugung und Behandlung von Mukositis eingesetzt, die durch eine Strahlen- oder Chemotherapie verursacht worden sein kann. Für weitere Informationen zu Caphosol® besuchen Sie bitte http://www.caphosol.eu/product_info_hcp.asp

Orale Mukositis

Behandlung (Fortsetzung)

- **Zahnseide** – Die Reinigung des Mundes mit Zahnseide zwischen den Zähnen hilft, den Mund infektionsfrei zu halten. Besprechen Sie dies jedoch erst mit Ihrem Arzt oder dem Pflegepersonal, denn Zahnseide eignet sich nicht für jeden Patienten.
- **Weiche Zahnbürste** – Die Verwendung einer weichen Zahnbürste senkt das Blutungsrisiko. Verwenden Sie monatlich und bei Beginn jeder Chemotherapie eine neue Zahnbürste, um sich vor Infektionen zu schützen.
- **Eiswürfel, Eis am Stiel oder Eiskrem** – Das Lutschen von Eis beruhigt den Mund und hält ihn feucht. Eiswürfel können aber scharfe Kanten haben, also besprechen Sie dies bitte erst mit Ihrem Arzt, bevor Sie sie verwenden.
- **Lippenbalsam oder -creme** – Die Verwendung von Lippenbalsam pflegt die Lippen.
- **Getränke** – Der Mund bleibt feucht, wenn Sie viel Flüssigkeit trinken.
- **Weiche Nahrung** – Kochen Sie feste Nahrung länger oder pürieren Sie sie, um die Schmerzen beim Essen zu verringern, wenn Sie an oraler Mukositis leiden.
- **Schmerzmittel** – Die Verschreibung von Medikamenten kann beim Umgang mit Schmerzen helfen.

Vermeiden Sie:

- **Rauchen** – Rauchen kann zu Irritationen im Mund führen.
- **Alkohol** – Das Trinken von Alkohol oder die Anwendung alkoholhaltiger Mundspülungen kann die Mundschleimhaut reizen.
- **Bestimmte Lebensmittel** – Tomaten und saure (wie Zitrusfrüchte), würzige, heiße, rohe oder harte Lebensmittel sollten vermieden werden. Im Abschnitt Ernährung finden Sie weitere Informationen darüber, welche Lebensmittel Sie verwenden können und welche Sie besser vermeiden.

Ernährung

- Eine orale Mukositis kann das Essen sehr schmerzhaft und unangenehm machen. Bei der Behandlung ist es jedoch äußerst wichtig, so viel zu Essen, wie die Schmerzen es zulassen.
- Schlanke Patienten müssen darauf achten, ihr Gewicht vor Behandlungsbeginn zu erhöhen. Dabei können hochenergetische Snacks zwischen den Mahlzeiten helfen.
- Wenn die Schmerzen der oralen Mukositis das Essen zu stark erschweren, stehen Nahrungsergänzungsmittel unterstützend zur Verfügung. Putzen Sie Ihre Zähne nach jeder Mahlzeit und nach jedem Snack vorsichtig, um Infektionen zu vermeiden.

Vermeiden Sie:

Rohe oder knusprige Lebensmittel
Trockene Cerealien, Toast, Popcorn, Vollkornreis, rohes Gemüse, hartes Obst und frittierte Speisen

Essen Sie:

Gekochte oder in Milch eingeweichte Cerealien, Pfannkuchen, Arme Ritter, Nudeln, in Sauce gekochte oder servierte Speisen und weiches Obst wie Bananen. Geben Sie Butter oder Margarine zu Gemüse, um es weicher zu machen.

Kochtipps:

Schneiden Sie die Lebensmittel in kleine Stücke, damit Sie weniger kauen müssen. Pürieren Sie harte Speisen, damit sie leichter zu schlucken sind.

Orale Mukositis

Ernährung (Fortsetzung)	Trockene Speisen Gebratenes oder frittiertes Fleisch, Zwieback, Cracker, Brot, Brötchen und trockener Kuchen	Schmorgerichte, Eier, Hackfleisch, Fleisch mit Bratensaft, Kartoffelbrei, in Getränken eingeweichter Zwieback, in Suppe eingeweichte Cracker und Brot, Gelee und Vanillesauce auf Kuchen	Wenn Sie trockene Lebensmittel kochen oder dünsten, werden sie weicher und sind leichter zu essen.
	Alkohol Bier, Wein und Spirituosen	Milch, Milchshakes, Fruchtsäfte, nicht aus Zitrusfrüchten und nicht kohlen säurehaltige Erfrischungsgetränke. Wenn Sie starke Getränke mit Wasser verdünnen, sind sie leichter zu trinken.	Trinken Sie mit einem Strohhalm.
	Scharfe oder saure Speisen Zitrusfrüchte und Tomaten, einschließlich Speisen, Getränke und Saucen, die Zitrusfrüchte oder Tomaten enthalten.	Eingemachte Pfirsiche und Birnen, Apfelsmus, Weichobst wie Bananen und Saucen mit Milch, Joghurt und Käse	Wenn Sie mit einem kleinen Löffel essen, vermindern Sie die Nahrungsmenge pro Happen.
	Sehr heiße Speisen und Getränke Heiße Getränke oder Suppen und Getränke mit Koffein	Milchshakes und geschmolzene Eiskrem	Lassen Sie Suppen und Getränke auf eine ungefährliche Temperatur abkühlen.
	Stark gewürzte Speisen mit Curry, Chilli, Pfeffer und Salz gewürzte Speisen	Mit Knoblauch, Kräutern und Zwiebeln gewürzte Speisen und Sahne- oder Käsesaucen	

Für Informationen zur Behandlung und Vorbeugung von oraler Mukositis wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder das Pflegepersonal und lesen Sie bitte die anderen Informationenblätter, die auf www.mouthsmadegood.com erhältlich sind.

Quelle:

1. Papas AS et al. *Bone Marrow Transplant* 2003;31:705–712.