

## Tipps, wie Sie häufig auftretende Beschwerden lindern können.

Die Chemo- und Strahlentherapie führt häufig zu vermindertem Appetit. Außerdem können Übelkeit, Erbrechen, Entzündungen der Schleimhäute, Geschmacks- und Geruchsveränderungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten auftreten.

### Appetitlosigkeit

- Essen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten
- Bevorzugen Sie geruchsarme, wenig gewürzte Speisen
- Vermeiden Sie sehr fette oder sehr süße Speisen
- Trinken Sie viel energiereiche, ungesüßte, alkoholfreie Getränke

### Kau-/Schluckbeschwerden und Mundtrockenheit

- Essen Sie weiche, dickflüssige oder pürierte Kost
- Bei entzündeter Mundschleimhaut spülen Sie den Mund mindestens 3x täglich mit Salbeitee – verwenden Sie alkoholfreies Mundwasser
- Trinken Sie zur Anregung des Speichelflusses Pfefferminztee, kauen Sie Kaugummis oder lutschen Sie ungesüßte Bonbons oder kleine gekühlte Stücke Wassermelone (diese Frucht ist auch hilfreich bei metallischem Geschmack und gereizter Mundschleimhaut)
- Meiden Sie stark gewürzte und säurehaltige Speisen/Getränke (z.B. Zitrusfrüchte, Ananas, saure Beerenfrüchte, Rhabarber, Tomaten, Fruchtsäfte und Fruchteis)
- Milch kann zur Schleimbildung führen, günstiger sind Sauermilchprodukte

### Übelkeit/ Erbrechen/ Völlegefühl

- Nehmen Sie kleine Zwischenmahlzeiten zu sich
- Essen Sie zwischendurch trockene, stärkehaltige, salzige Lebensmittel, wie Toast, Cracker, Salzstangen oder Zwieback
- Gleichen Sie bei Erbrechen den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust aus (Brühe)
- Trinken Sie in kleinen Schlucken (evt. mit Strohhalm)
- Kühle und kalte Getränke werden besser vertragen, günstig ist das Lutschen von Eiswürfeln
- Vermeiden Sie übermäßig süße, fette, blähende und stark gewürzte Speisen
- Lagern Sie nach dem Essen den Oberkörper hoch

### Geschmacksstörungen

- Spülen Sie vor dem Essen den Mund kurz aus
- Zur Anregung des Speichelflusses sind bittere Getränke, Getränke mit Zitronenaroma, Bonbons oder Kaugummis ideal
- Bei Aversionen gegen Fleisch und Wurst ersetzen Sie diese durch Fisch und Milchprodukte
- Vermeiden Sie sehr süße oder bittere Zutaten
- Verwenden Sie bei metallischem Geschmack lieber Plastikbesteck