

Diëtisten:

Kimberly Verriest
Annelies Walgraeve
Veerle Depraetere
Ann Devos
Lesley Deruddere

Dieetconsultaties enkel op afspraak
of bij indicatie of doorverwijzing
op het nummer 056/ 62 33 85
of 056/ 62 38 05

Contact

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11



Infobrochure
ONCOLOGISCH SUPPORT TEAM

Auteur: Dienst Oncologie
Publicatiedatum: Januari 2021
Doc: 6955

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be

Xerostomie of droge mond

Xerostomie of droge mond

Speeksel biedt een natuurlijke bescherming tegen tandcariës, tanderosie en ontstekingen.

Tijdens of na bestraling/chemotherapie kan het voorkomen dat er een tekort aan (dun waterig) speeksel ontstaat, met een droge mond tot gevolg. De productie van dun speeksel gaat verloren, terwijl de productie van taai, draderig en dik speeksel ontstaat. Dit heeft gevolgen voor het spreken, kauwen, slikken, de smaak en passage van het voedsel. Ook door geneesmiddelen of roken kan er minder speeksel gevormd worden.

Klachten van een droge mond kunnen gepaard gaan met een verminderde smaak wat op zich kan leiden tot een verminderde inname van voedsel en wat op zich verder kan evolueren naar een slechte voedingstoestand en gewichtsverlies.

Voedingsadvies

Te mijden:

- Vermijd slijmvormende voedingsmiddelen zoals melkproducten. Dit geeft niet meer slijm, maar wel een plakkerig gevoel in de mond. Indien er toch melk gedronken wordt, spoel dan de mond met een kleine hoeveelheid water.
- Vermijd extreme temperaturen.

- Vermijd zo veel mogelijk zure (sport)dranken, vruchtensappen of koolzuurhoudende frisse dranken om tanderosie tegen te gaan. Bij een tekort aan speeksel valt de beschermende laag tegen het zuur weg en is het gebit kwetsbaarder. Drink dit daarom steeds met een rietje zodat het zuur zo min mogelijk in contact komt met de tanden.
- Vermijd roken alcohol en cafeïnehoudende dranken (bv: koffie, thee, cola) → drogen de slijmvliezen uit).

Aanbevolen:

- Eet rustig en zit rechtop.
- Kauw goed. Schakel niet te snel over naar vloeibaar voedsel maar blijf kauwen om de speekselproductie te blijven stimuleren.
- Taai slijm voor een maaltijd verwijderen met een doekje.
- Spoel of spray regelmatig de mond. Vraag eventueel raad aan uw arts voor een specifieke mondspoeling
- Zorg voor een goede mondhygiëne. Poets na elke maaltijd met een zachte tandborstel.
- Spoel de mond zorgvuldig na het gebruik van producten die veel suiker en/of zuur bevatten.
- Drink tijdens het eten plat of spuitwater en zelfs bij iedere hap om het te mengen met het vocht (slikt makkelijker).
- Dop het eten in dranken zoals thee, melk of soep.
- Gebruik eventueel een lippenbalsem op basis van olie of vaseline

- Probeer altijd drinken bij de hand te hebben
- Maak ruim gebruik van saus, jus, mayonaise, ragout of soep.*
- Maak de voeding smeugiger met boter, room, crème fraîche of mayonaise.*
- Besmeer brood dik en kies voor smeerbare belegsoorten.*
- Zuig op ijsblokjes of stukjes waterijs. Er kan ook citroensap of een ander fruitsap aan de ijsblokjes toegevoegd worden.
- Gebruik kauwgom (suikervrij op basis van xylitol) of andere verfrissende snoepjes. (vb menthol)
- Voeg honing toe aan de melk of drink nadien water om slijmvorming/plakkerig gevoel tegen te gaan. Ongesuikerde yoghurt of karnemelk kan hier ook bij helpen*
- Gebruik slijmoplossende voedingsmiddelen zoals koolzuurhoudende dranken, ananassap, water, citroenthee of camillethee*
- Bij regelmatig verslikken: dik dranken in m.b.v. verdikkingsmiddel.
- Gebruik friszure voedingsmiddelen zoals ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel, tomaat, citroen, sinaasappel of een vitamine C-tablet voor een (mogelijke) toename van dun speeksel.

→ Enkel in het geval als er geen slijmvliesbeschadigingen zijn omdat dit anders te pijnlijk is

* Vraag raad aan uw diëtiste indien u nog andere gezondheidsproblemen heeft (bv. diabetes, hoge bloeddruk,...).