

„Es gibt niemanden,
der nicht isst und trinkt,
aber nur wenige,
die den Geschmack
zu schätzen wissen!“

Konfuzius (551 - 479 v. Chr.)



Kontakt und weitere Informationen über die
Geschäftsstelle des Selbsthilfenetzwerkes:

Kopf-Hals-Mund-Krebs e.V.
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Tel.: 0228 / 33 88 92 80
Fax : 0228 / 33 88 92 88

Oder per E-Mail und auf unserer Homepage:

info@kopf-hals-mund-krebs.de
www.kopf-hals-mund-krebs.de



Kopf
Hals
M.U.N.D.
Krebs e.V.

MITMACHEN

um Gleichbetroffenen und deren
Angehörigen zu helfen

UNTERSTÜTZEN

Sie und als Mitglied, Spender oder
Ratgeber

NETZWERKEN

damit schnellstmöglich an vielen
Orten geholfen wird

DEUTSCHLANDWEIT

präsent zu sein, ist unser Ziel

in Partnerschaft mit



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



Kopf
Hals
M.U.N.D.
Krebs e.V.

Essen mit Freude

Eine Information für Betroffene
mit Kopf-Hals-Mund-Tumoren



Das Essen genießen

Eine leckere Mahlzeit in geselliger Runde zu genießen, mit ungetrübter Freude am kulinarischen Erlebnis, steht im hohen Maße für Lebensqualität.



Was für einen „Gesunden“ meist eine Selbstverständlichkeit darstellt, ist für Betroffene mit überstandenen Kopf-Hals-Mund-Tumoren oft eine Hürde. Durch Unkenntnis der Situation kann diese noch vergrößert werden.

Dabei ist es nicht schwierig, die Gerichte so anzupassen, dass die Betroffenen ohne Beschwerden ihr Essen genießen können. In dieser kompakten Information fassen wir die wesentlichen Punkte, zusammen, um Ihnen eine praktische Orientierungshilfe in die Hände zu geben.

Mit Herzlichen Grüßen

Ihr Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-Mund-Krebs

Cremige Speisen bevorzugt

Menschen mit einem Tumor im Mund und Rachenraum sind häufig in ihren Essmöglichkeiten eingeschränkt.

Die Folgen von Operationen, Bestrahlungen und Chemotherapie fallen vielfältig aus. Nach der Behandlung bleiben aber häufig:

- ◆ **Kau- und Schluckbeschwerden**
- ◆ **Mundtrockenheit**
- ◆ **Geschmacksirritationen**



Bei der Zubereitung der Speisen erfordert dies besondere Berücksichtigung. Gut essbar sind meist Breie und Suppen. Gehören Lebensmittel mit unterschiedlicher Beschaffenheit zum Gericht, sollten diese allerdings getrennt gereicht und gegessen werden können.

Keine krümelige Konsistenz

Statt Einlagen in der Suppe zu verwenden, ist es besser, diese in kleinen Töpfchen neben der Suppe zu servieren.

Jeder sollte selbst entscheiden können, was für ihn geht und was nicht. Vorsicht gilt bei Kräutern und dem Würzen. Nachwürzen ist jederzeit möglich, und allemal besser, als dass die Speise als unverträglich sauer oder scharf empfunden wird.

Komplizierter sind Lebensmittel, die in krümelige oder faserige Beschaffenheit übergehen. Beispielsweise: festes Eiweiß, Nudeln, Rindfleisch, trockener Fisch.

Hier können Sahne und Fett helfen, damit es „rutschiger“ wird. Pürieren ist ebenfalls eine gute Möglichkeit, sollte jedoch vor dem endgültigen Würzen geschehen, da sich der Geschmack durch das Pürieren verändert.

