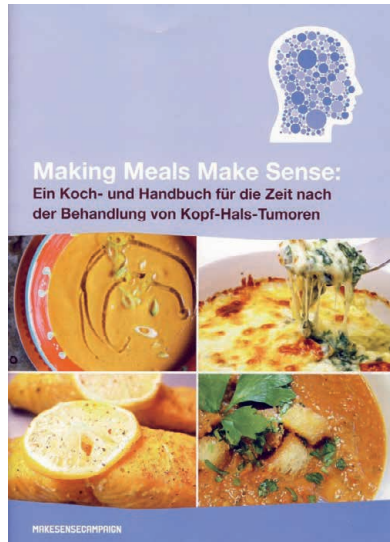


„Essen ist ein Bedürfnis,
genießen ist eine Kunst.“

Francois de La Rochefoucauld
(1613 - 1680 n. Chr.)



Ein Leitfaden zu diesem Thema ist beziehbar
unter: www.makesensecampaign.eu

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



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

Schluckbeschwerden beim
Essen - worauf zu achten ist

Eine Information des Selbsthilfenetzwerkes
Kopf-Hals-Mund-Krebs e.V.



Schluckbeschwerden bleiben häufig nach der Behandlung!

Schluckprobleme können sich auf unterschiedliche Weise äußern:

- **Essen, das durch die Nase wieder herauskommt**
- **Essen gerät in die Luftröhre: sich verschlucken**
- **Husten und Spucken während des Essens oder Trinkens**
- **Essen, das an der Rückseite des Rachens haften bleibt**
- **Es wird zu viel Speichel produziert**
- **Mundtrockenheit**

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.

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 möglich, 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

Eine Vielzahl leckerer Rezepte finden sich beispielsweise in diesem Kochbuch.



© Photocredit by Claudia Braunstein für Verlag Anton Pustet

Wussten Sie schon, dass über 10 Prozent der Bevölkerung an Schluckbeschwerden leidet?