





Kontakt und Informationen

Geschäftsstelle des Selbsthilfenetzwerks

Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V. Thomas-Mann-Str. 40 53111 Bonn

Tel.: 0228 / 33 88 92 80 info@kopf-hals-mund-krebs.de

www.kopf-hals-mund-krebs.de

Die telefonische Beratung durch Gleichbetroffene wird vermittelt

Betroffene miteinander und füreinander für mehr Lebensqualität

MITMACHEN

um Gleichbetroffenen und deren Angehörigen zu helfen

UNTERSTÜTZEN

Sie uns als Mitglied, Spender oder Ratgeber

NETZWERKEN

damit schnellstmöglich an vielen Orten geholfen wird

DEUTSCHLANDWEIT

präsent zu sein, ist unser Ziel

In Partnerschaft mit



GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebe













Essen mit Freude

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



Eine leckere Mahlzeit in geselliger Runde zu genießen, steht im hohen Maße für Lebensqualität Cremige Speisen bevorzugt: Menschen mit einem Tumor im Mund und Rachenraum sind häufig in ihren Essmöglichkeiten eingeschränkt Keine krümelige Konsistenz: Jeder sollte selbst entscheiden können, was geht und was nicht geht



Was für einen "Gesunden" meist eine Selbstverständlichkeit darstellt, ist für Betroffene mit überstandenen Kopf-Hals-Mund-Tumoren oft eine Hürde. Dabei ist es möglich, Gerichte so anzupassen, dass Betroffene ihr Essen ohne Beschwerden genießen können.

In diesem Flyer fassen wir die wesentlichen Punkte zusammen, um Ihnen eine praktische Orientierungshilfe mitzugeben.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V. Die Folgen von Operationen, Bestrahlungen und Chemotherapie fallen vielfältig aus. Nach der Behandlung bleiben aber häufig:

- Kau- und Schluckbeschwerden
- Mundtrockenheit
- Geschmacksirritationen

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

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. Zum Beispiel festes Eiweiß, Rindfleisch Nudeln, oder trockener Fisch.

Hier können Sahne und Fett helfen, oder auch das Pürieren der Speisen. Letzteres sollte vor dem Würzen geschehen, da sich der Geschmack dadurch verändern kann.



