



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



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



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

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 Bundesebene



Schluckbeschwerden beim Essen: worauf zu achten ist

Eine Information
des Selbsthilfenetzwerks
Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.



Eine leckere Mahlzeit in geselliger Runde zu genießen, steht im hohen Maße für Lebensqualität

Schluckbeschwerden bleiben häufig nach der Behandlung. Sie äußern sich auf unterschiedliche Weise

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.

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

- Essen kann durch die Nase wieder herauskommen
- Essen kann in die Luftröhre geraten
- Essen kann an der Rückseite des Rachens haften bleiben
- Husten und Spucken während des Essens oder Trinkens
- Speichelüberproduktion
- Mundtrockenheit



Eine Vielzahl leckerer Rezepte finden sich beispielsweise in diesem Kochbuch

"Es schmeckt wieder!"

von Claudia Braunstein
für Verlag Anton Pustet

Auch die www.makesensecampaign.eu hat ein "Koch- und Handbuch für die Zeit nach der Behandlung" entwickelt. Sie können es hier herunterladen:



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.

