



Information für Gastronomen

Eine leckere Mahlzeit in geselliger Runde zu genießen, stellt für einen „Gesunden“ eine Selbstverständlichkeit dar, für Betroffene mit überstandenen Kopf-Hals-Mund-Tumoren gibt es aber oft eine Reihe von Hürden.

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:

- ◆ **Problem beim Kauen**
- ◆ **Schluckbeschwerden**
- ◆ **Mundtrockenheit**
- ◆ **Geschmacksirritationen**

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



Gerichte so anzupassen, dass die Betroffenen ohne Beschwerden ihr Essen genießen können ist nicht schwierig: Gut essbar sind meist Breie und Suppen. Bei unterschiedlichen Konsistenzen, die zum Gericht gehören, sollten diese allerdings getrennt gegessen werden können. Statt Einlagen in der Suppe zu verwenden, ist es deshalb besser, diese in kleinen Töpfchen separat zu servieren.

Komplizierter sind Lebensmittel, die in krümelige oder faserige Konsistenzen 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.

Mit Herzlichen Grüßen

Ihr Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-Mund-Krebs

Probleme beim Kauen

Häufige Nebenwirkung nach Operationen, Chemo- oder Strahlentherapie sind:

- **Tröpfeln beim Essen**
- **Essen, das an einer Mundseite haften bleibt**
- **Erhöhtes Risiko, sich auf die Zunge oder Wangeninnenseite zu beißen**

Schluckbeschwerden

Gelangt Essen versehentlich in die Luftröhre oder Nasenhöhle, kann dies das Schlucken erschweren. 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**
- **Ein gurgelndes Geräusch beim Sprechen**

Mundtrockenheit

Chemo- und Strahlentherapie können als Folge einer nicht ausreichenden Speichelproduktion eine Trockenheit der Mundschleimhaut (Xerostomie) hervorrufen.

Auch hier variiert der Schweregrad, jedoch kann es für manche Betroffene auch ein dauerhafter Zustand bleiben. Die Trockenheit löst häufig ein unangenehmes Gefühl beim Essen und Trinken aus.

Auch aus dem Grunde sind cremige und Speisen mit reichlich Soße bekömmlicher.

Geschmackirritationen

Einige medizinische Behandlungen wirken sich auf den Geschmacks- und Geruchssinn aus.

Strahlen- und Chemotherapie können die Geschmacksknospen und Speicheldrüsen schädigen und dadurch die Geschmacksempfindung. Das Essen schmeckt dann womöglich metallisch, bitter oder salzig, begleitet von einem stechenden oder berennenden Gefühl.

Aus diesem Grunde sollten die Gerichte mild gewürzt sein. Individuell nachwürzen geht immer.

