

MONDSLIJMVLIES- ONTSTEKING na radiotherapie

MONDSLIJMVLIESONTSTEKING na radiotherapie

Bij bestraling van de mond- en keelholte kunt u last krijgen van een pijnlijke mond en keel. Ze zien rood en zijn gezwollen. U kunt een branderig gevoel hebben en uw mond kan overgevoelig zijn voor hete, koude en erg kruidige spijzen. In de mond- en keelholte kan zich een witte of gele aanslag vormen. Het kauwen, slikken en praten kunnen pijnlijk worden.

Duur

Een mondslijmvliesontsteking ten gevolge van bestraling is van voorbijgaande aard. De ontsteking treedt meestal op rond de tweede week van de bestraling. Ze geneest meestal binnen vier weken na het einde van de bestraling.

Aanbevelingen

Voedingsadviezen

- Vermijd scherpe kruiden, zoals peper, curry, mosterd, paprika, e.d.
- Drink geen koolzuurhoudende dranken zoals spuitwater.
- Drink geen alcohol.
- Sinaasappelen en pompelmoezen en het sap ervan kunnen te prikkelend zijn.
- Roer een scheutje room door vruchtensap, dat werkt verzachtend.
- Vermijd te hete gerechten. Laat gerechten afkoelen tot op kamertemperatuur. Koude gerechten zoals roomijs ervaart men vaak als aangenaam en fris.
- Vermijd zure spijzen.
- Vermijd belegen eetwaren (bv. belegen kaas).

- Vermijd harde, ongeraffineerde en droge voeding (bv. volkorenbrood).
- Drink eventueel met een dik rietje als u veel pijn hebt. Knip het rietje kort zodat u niet veel kracht nodig hebt om te zuigen.
- Bij overdreven slijmvorming in de mond kunt u donker tafelbier drinken of uw mond ermee spoelen.
- Melk kan hinderlijke slijmen veroorzaken. Roer daarom wat honing door de melk. Verzuurde melkproducten (bv. yoghurt, karnemelk) veroorzaken minder slijmvorming.
- Gebruik vaak kleine maaltijden.
- Drink water na alles wat u eet of drinkt.

Aan te raden voeding:

- Dranken: warme thee met suiker, zure melkproducten (karnemelk, yoghurt), milkshakes, pruimen-, abrikozen-, kiwi- en appelsap, donker tafelbier.
- Een zachte voeding: soep, rijst, wit brood.
- Fruit: bananen, peren.
- Dessert: ijs, pudding, cake, yoghurt.
- Soms kan een halfvloeibare of vloeibare voeding aangewezen zijn; maal of pureer de voedingswaren.

Veel van ons dagelijks voedsel herkennen we aan de vorm (bv. erwten, frieten). Gemalen voedsel ziet er telkens weer hetzelfde uit en lijkt ook hetzelfde te smaken. Wissel daarom hartige (zoute) met zoete gerechten en warme met koude gerechten af. Wissel ook de kleur van de gerechten af, door bv. vaak andere groenten te gebruiken.

Gemalen en gemixte voeding heeft een groter volume. Gebruik daarom liever zes kleine maaltijden per dag in plaats van drie.

Algemene adviezen:

Rook niet en drink geen alcohol.

Hou uw mond vochtig door:

- Regelmatig kleine hoeveelheden te drinken.
- Op ijsblokjes te zuigen.
- Regelmatig uw mond te spoelen met zuiver water.
- Vermijd dat uw lippen uitdrogen, gebruik daarom een lippenbalsem.

Zorg voor een goede mondhygiëne:

- Poets uw tanden voor en na elke maaltijd en voor het slapengaan.
- Gebruik een zachte tandenborstel.
- Gebruik een kleurloze, niet-schurende tandpasta met fluor.
- Gebruik tandzijde in plaats van tandenstokers.
- Als u een kunstgebit draagt: verwijder het als u pijn hebt.
- Als het tandenpoetsen te pijnlijk is, kunt u uw tanden reinigen met een kompres dat in een oplossing is gedrenkt.

Als u last hebt van veel en taai slijmen, kunt u uw mond spoelen:

Spoel uw mond na met zuiver water. Dit lost de slijmen op en bestrijdt de slechte geur ten gevolge van het overvloedige slijm.

- Raadpleeg uw dokter voor u met mondspoelingen begint. Hij kan u eventueel een specifieke spoeling voorschrijven.
- Zorg voor voldoende speeksel. Gebruik eventueel suikervrije kauwgom of kunstmatig speeksel.
- Zorg dat de lucht in uw omgeving voldoende vochtig is.

▶ Raadpleeg uw dokter of verpleegkundige

- Als u koorts hebt.
- Als u witte vlekjes in de mond bemerkt.
- Als uw tandvlees bloedt.
- Als u te veel pijn hebt.
- Als u minder goed kunt eten.
- Als u te veel gewicht verliest.

Raadpleeg uw diëtist in geval van moeilijkheden met uw voeding.

► **Notities**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Contact

Dienst radiotherapie

Straat 51

T 09 224 66 20

Deze brochure werd ontwikkeld voor het gebruik binnen het AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiefolder werd met de grootste zorg opgemaakt, de inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Indien er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan dan zijn het AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.



vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

Campus Sint-Lucas
Groenebriel 1
9000 Gent

Campus Volkskliniek
Tichelrei 1
9000 Gent

T 09 224 61 11
E info@azstlucas.be