

# HANDLUNGSEMPFEHLUNG – bei Geschmacksveränderungen, Mundtrockenheit und zähem Speichel

## ALLGEMEINE EMPFEHLUNG BEI GESCHMACKSVERÄNDERUNGEN

- Bereiten Sie die Speisen bei fadem Geschmack mit vielen Kräutern und Gewürzen zu.
- Versuchen Sie es bei metallischem Geschmack mit Kunststoffbesteck.
- Um ein bitteres Geschmacksempfinden bei Fleisch oder Fisch zu verringern, legen Sie es vorher in Fruchtsäften, Wein oder Sojasauce ein.
- Wählen Sie als Ausgleich zum Geschmacksverlust verschiedene Konsistenzen – flüssig, knackig, weich, körnig.
- Bittere Zutaten wie Chicorée oder Grapefruit vermeiden, diese können unter Umständen noch intensiver wahrgenommen werden.

*Die Geschmacksschwelle für bitter ist oft herabgesetzt, die für süß erhöht, viele klagen über einen Geschmack nach Pappe oder einen metallischen Geschmack.*

## ALLGEMEINE EMPFEHLUNG BEI MUNDTROCKENHEIT

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, bevorzugen Sie wasserhaltige Nahrungsmittel.
- Trinken Sie häufig kleine Mengen. Kalte Getränke halten die Mundschleimhaut länger feucht.
- Saure Speisen und Getränke regen den Speichelfluss an, sofern die Säure vertragen wird.
- Auch Bonbons und Kaugummi (zuckerfrei) regen die Speicheldrüsen an – ebenso kleine Zitronen-, Kiwi- oder Ananasstückchen sind zum Lutschen geeignet.
- Eiswürfel können lindernd wirken – z.B. auch aus Fruchtsaft, Tee, Joghurt.
- Füllen Sie Wasser oder ein anderes Getränk in ein Zerstäuberfläschchen.
- Bei Bedarf kann auch künstlicher Speichel hilfreich sein.

## ALLGEMEINE EMPFEHLUNG BEI ZÄHEM SPEICHEL

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr – dies verflüssigt Schleim.
- Kohlensäurehaltige Getränke können ggf. beim Schleimlösen unterstützen.
- Milchprodukte können einen schleimigen Film auf der Mundschleimhaut hinterlassen – meiden Sie diese oder spülen den Mund hinterher.
- Vermeiden Sie Lebensmittel, die lange gekaut werden müssen.
- Geben Sie eventuell ein paar Tropfen Zitronensaft in Ihr Getränk.

Bei Fragen und Problemen können Sie mit der Pflegeberatungsambulanz Kontakt aufnehmen.

Helios Klinikum Hildesheim  
ONKOLOGISCHE PFLEGEBERATUNG IM ONKOLOGISCHEN ZENTRUM

JULIANE KIRCHMANN

Fachkraft für onkologische Pflege  
Station B 1.1 – Ebene 1 – Raum 1.237  
Senator-Braun-Allee 33, 31135 Hildesheim  
**Telefon: 05121 – 894 5166**  
[juliane.kirchmann@helios-gesundheit.de](mailto:juliane.kirchmann@helios-gesundheit.de)