



New Africa - stock.adobe.com

Ernährungstipps bei
**ENTZÜNDUNGEN DER
MUNDSCHLEIMHAUT**

- » Verzehren Sie die Speisen nicht zu heiß, eher lauwarm.
- » Bevorzugen Sie weiche oder pürierte Speisen:
 - › Kartoffelbrei
 - › Weich gekochte Nudeln
 - › Gekochtes/Gegartes Gemüse
 - › Pürierte Suppen und Eintöpfe
 - › Milder Joghurt
 - › Apfelmus, Pudding
- » Verwenden Sie viel Soße oder Öl, um das Schlucken der Speisen zu erleichtern.
- » Trinken Sie ausreichend zu den Mahlzeiten.
- » Babynahrung aus dem Glas ist eine gute Lösung wird oft sehr gut vertragen.
- » Achten Sie auf eine ausreichende Eiweißzufuhr und ergänzen Sie ggf. mit Eiweißpulver.
- » Verzichten Sie auf harte, trockene und krümelige Lebensmittel.
- » Verzichten Sie auf zusätzlich reizende Lebensmittel:
 - › Zitrusfrüchte
 - › Beeren (z.B. Johannisbeeren)
 - › Essig
 - › Scharfe Gewürze (Chilli, Pfeffer)
 - › Alkohol
- » Spülen Sie den Mund mehrmals täglich aus (z.B. mit einer Mundspüllösung oder kühlem Pfefferminz- oder Kamillentee).
- » Achten Sie auf eine gute und regelmäßige Mundhygiene mit einer weichen Zahnbürste und milden Zahnpasta.