

Einkaufsliste bei Speichelflussveränderung

Mundtrockenheit:

- Sauermilchprodukte (z.B. Kefir, Buttermilch, Joghurt)
- saftiges Obst (z.B. Wassermelone, Ananas, Nektarine, Erdbeeren)
- Kompott, Halbgefrorene Früchte
- Gemüse mit hohem Wasseranteil (z.B. Gurken)
- klare Suppen, Eintöpfe
- Öl, Butter, Sahne (um Speisen gleitfähiger zu machen)
- Milchshakes
- Sorbet/Wassereis/Milcheis
- Zitronensaft (zum Mischen mit Wasser oder Tee, wenn keine Entzündungen im Mund vorliegen)
- Kamille- und Fencheltee

Sonstiges

- zuckerfreie Bonbons (z.B. Zitronenbonbons)
- zuckerfreier Kaugummi
- Eiswürfel (aus Trinknahrung, Fruchtsaft, griechischer Joghurt)
- Selbstgemachte Mundspülung: 500ml Wasser + ½ Teelöffel Öl (z.B. Leinsamen-Öl, Walnussöl), Mundhöhle kann auch mithilfe einer Sprühflasche benetzt werden.
- Speichelersatzmittel „künstlicher Speichel“ (bei sehr starker Mundtrockenheit)

Zähflüssiger Speichel:

- Zitrusfrüchte (Orangen, Mandarinen, Zitronen)
- Ananas, Papaya
- Sauermilchprodukte (Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch)
- Flüssigkeitsreiche Lebensmittel/Speisen (Suppen, Kompott)
- Zitronenbonbons

Disclaimer: Bitte beachten Sie, dass die Tipps keine persönliche Beratung mit einer staatlich anerkannten Ernährungsfachkraft ersetzen. Viele unserer Empfehlungen basieren auf Erfahrungswerten aus dem Klinikalltag, da die einzelnen Empfehlungen noch kaum in wissenschaftlichen Studien überprüft wurden. Da jeder Mensch individuell ist, sollten Sie testen, was Ihnen bekommt und welche Tipps für Sie in Ihrer Situation hilfreich sind. Außerdem sollten Sie Ihr medizinisches Team immer über Ihre Maßnahmen auf dem Laufenden halten.