AALBORG
UNIVERSITETSHOSPITAL

Gode råd ved mundbetændelse

Kræftsygdommen og behandlingen kan gøre din mund og hals øm og give sår. Efter behandlingen forsvinder ømhed og sår igen, da de normale celler hurtigt gendannes. Ved vedvarende gener bør du undersøges af en læge for at finde ud af, om du har en infektion, som skal behandles.

Sådan afhjælper du mundbetændelse

Disse råd kan være med til at afhjælpe nogle af generne.

Mad og drikke

- Milde og lunkne drikke er gode til øm mund. Er væsken for varm eller kold, vil det brænde i den ømme mund og forværre dine gener yderligere.
- Drik gerne mælk. Tilsæt eventuelt lidt honning.
- Spis små, hyppige måltider.
- Spis gerne hytteost, surmælksprodukter, havresuppe, is, budding, mosede bananer, fromage, retter med æg og supper.
- Når munden er mindre øm, kan du prøve at spise grøntsager eller kød som enten er purerede eller blendede. Næsten al mad kan blendes. Blend fødevarer hver for sig.
- Maden skal være lind eller flydende. Du kan bruge sovs, suppe, smør, mælkeprodukter eller frugtsaft, når du blender maden.
- Ved synkebesvær kan tykkere væsker være lettere at synke. Spis tyktflydende mælkeprodukter, og jævn eventuelt maden med mel, piskefløde, æg eller husblas.
- Du kan blødgøre tør mad som kiks, ristet brød og kager i kakao, mælk, suppe eller te.
- Undgå stærkt krydret mad, stærk alkohol, syrlig og salt mad, citrusfrugter og tomat, da det kan forværre generne.

Smertelindring og hygiejne

- Tag eventuelt smertestillende håndkøbsmedicin ½ time før, du skal spise.
- Du kan få lokalbedøvende midler til munden. Tal med din læge, hvis du har brug for det.
- Du kan dæmpe smerterne i munden ved at sutte på knust is.
- Det er vigtigt, at du har en god og grundig mundpleje, efter du har spist. Det er nødvendigt, så du kan fjerne eventuelle madrester, der kan genere ømme og sårbare slimhinder. Skyl munden 6-8 gange dagligt i fx kold kamillete, danskvand eller klorhexidin mundskyllevæske 0,1 %.
- Drik af sugerør og kop med tud og spis med dessertskeer og frokostbestik. Det kan gøre det mindre smertefuldt at spise og drikke.
- Læn hovedet tilbage, når du synker.

Protese

Hvis du bruger tandprotese, skal du være opmærksom på, om protesen passer. Hvis den ikke gør, skal du kun bruge den, når du spiser, hvis det er muligt. Passer tandprotesen, er

det en god idé, at du i perioder i løbet af dagen tager protesen ud og lader gummerne få hvile.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Afdeling for Kræftbehandling
Tlf. 97 66 14 00
Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Find mere info: https://aalborguh.RN.dk/kræftbeh