

Dat slikt lekker weg

Laat een droge mond door geneesmiddelen of een kankerbehandeling geen domper op je eetbeleving zetten. Twee diëtisten bieden een leidraad en praktische tips.

TEKST > AN SWERTS

Een droge mond door een verminderde speekselsecretie (xerostomie) is een vervelende bijwerking van nogal wat geneesmiddelen voor chronisch gebruik, waaronder bepaalde antidepressiva, antipsychotica, slaapmiddelen en medicijnen tegen een hoge bloeddruk. Ook bij chemo- en/of radiotherapie krijgen mensen er weleens mee te maken, meestal tijdelijk.

Speeksel heeft veel functies. Een tekort bemoeilijkt niet alleen het spreken, kauwen en slikken. Het versnelt ook het tandbederf en verhoogt het risico op mondinfecties. In de apotheek zijn er speekselvervangers – sprays, bevochtigingsgels en tabletten – die wat verlichting bieden, maar ze werken slechts kort. Niet roken en de voedingsgewoonten aanpassen kan zeker ook helpen, menen diëtisten Sanne Mouha en Sarah Wouters van UZ Leuven.

“Bevochtig frequent en met regelmaat je mond met kleine slokjes, ook ’s nachts als je wakker wordt”, geeft Sanne Mouha als eerste vuistregel mee. “Bruiswater heeft een sterker prikkelend effect dan plat water. Melk heeft als voordeel dat het een vetlaagje op de slijmvliezen legt, wat het uitdrogen ervan tegengaat, maar sommigen houden er een onaangenaam plakkerig ge-

voel aan over. Ook muntthee, andere kruidentheeën en thee-citroen zijn goede alternatieven.”

“Geeft frisdrank je veel verlichting, ga dan voor kunstmatig gezoete frisdranken. Die bevatten alvast geen toegevoegde suiker, maar wel nog altijd zuren die niet tandvriendelijk zijn. Met mate gebruiken dus.

Matig ook je gebruik van koffie en vermijd alcohol, vanwege het monduitdrogende effect. Wat wel met mate kan, is bruin tafelbier. Dat stimuleert volgens veel patiënten goed de speekselproductie en heeft maar een laag alcoholpercentage.”

PRIKKELEN EN SMEREN

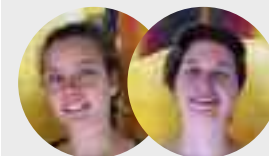
Voor al tussen de maaltijden valt de speekselsecretie op een laag pitje. “Daarom raden we vele, kleine maaltijden aan”, legt Sarah Wouters uit, “en vele tussendoortjes in de vorm van yoghurts of friszure groenten en fruit, zoals komkommer, tomaat, ananas, appel en meloen.” Anderzijds wordt op die manier je tandglazuur praktisch de hele dag beproefd. Een uitstekende tand-

Kleine mond-bevochtigers

- **IJSBLOKJES**
- **BEVROREN STUKJES FRUIT** (bv. appel, druiven, frambozen)
- **BEVROREN BLOKJES OF LOLLY'S VAN FRUITSAP EN SMOOTHIES** (met mate, vanwege de suikers en zuren)
- **SUIKERVRIJE PEPERMUNTJES OF KAUWGOM**
- **SUIKERVRIJE ZURE SNOEPJES** (met mate, vanwege de zuren)



BODYTALK EXPERTEN



Sanne Mouha
en Sarah Wouters
**DIËTISTEN
UZ LEUVEN**

“Fruit zoals ananas prikkelt de speekselklieren.”

”

“

Een uitstekende tandhygiëne is bij een droge mond absoluut aangewezen. ”

vormt al snel een moeilijk weg te slikken deegbol, tenzij je hem open belegt en eet zonder de helften weer op elkaar te klappen. Hetzelfde voor boterhammen. Wat ook helpt, is ze vooraf in wat koffie of soep soppen. Geroosterd brood geeft meestal weinig problemen, omdat je het altijd open belegt en omdat het verkrumelt in de mond, waardoor het beter mengt met het beleg.”

COURGETTINI

Voor de warme maaltijd vormen soepen uiteraard geen probleem. “Vlees eet je het best in erg kleine stukjes of dunne plakjes, overgoten met veel saus”, vertelt Sarah Wouters. “Eibereidingen zijn goede vleesvervangers en makkelijker weg te slikken.

Gekookte aardappelen zijn weleens te bloemig, en risotto en knoedels te plakkerig, maar andere pasta lukt meestal goed – zeker kleine stukjes of dunne sliertjes. Overgiet ze met veel olie of romige saus als je gemakkelijk vermagert, zoals door een ziekte als kanker. Ga in het andere geval voor een saus op basis van het kookvocht van de groenten bijvoorbeeld. Spaghetti of tagliatelle kun je ook bevochtigen door ze te mengen met kleine blokjes of sliertjes van groenten die na hun bereiding nog veel vocht afgeven. Een courgette bijvoorbeeld kun je met een spiraalsnijder versnijden tot courgettini. Dat oogt ook nog eens mooi op het bord en kan dus alleen maar bijdragen tot de speekselsecretie.” ■

ZOEK JE EEN DIËTIST? VLAAMSE BEROEPSVERENIGING
VAN DIËTISTEN: WWW.VBVD.BE.
STICHTING TEGEN KANKER: WWW.KANKER.BE.