

Schleimhautentzündung (Mukositis)

© AMBORA

Bei der Einnahme Ihres oralen Krebsmedikaments können Entzündungen der Schleimhäute als Nebenwirkung auftreten.

Im Folgenden haben wir einige Informationen und Tipps zusammengestellt, um dieser Nebenwirkung vorzubeugen bzw. was Ihnen helfen kann, wenn diese auftritt.

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Schwierigkeiten haben die Empfehlungen im Alltag umzusetzen oder wenn Sie Fragen haben.



Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Durch eine Chemo- oder Strahlentherapie kann es zu einer Schädigung der sich schnell teilenden Schleimhautzellen im Magen-Darm-Trakt (sog. Mukositis) kommen. Auch bei einigen oralen Krebsmedikamenten kann diese Nebenwirkung auftreten. Häufig ist die Mundschleimhaut betroffen. Man spricht dann von oraler Mukositis oder Stomatitis. Es kann zu **Rötungen, offenen Stellen und Schmerzen im Mundbereich** kommen. Zusätzlich dazu können **Mundtrockenheit** und Infektionen durch Bakterien, Viren oder Pilze im Mund auftreten.

Was kann ich tun, um der Nebenwirkung vorzubeugen?

Möglichst schon vor Beginn der Therapie sollte ein Zahnarzt / eine Zahnärztin die Zähne untersuchen und eventuelle Bakterienherde bzw. Druckstellen von Prothesen beseitigen. Eine **gute Mund- und Zahnpflege** ist die beste Möglichkeit, dem Entstehen einer Mundschleimhautentzündung vorzubeugen. Dazu zählen neben Zähneputzen und vorsichtiger Reinigung der Zahnzwischenräume auch regelmäßige Mundspülungen zur Mundbefeuchtung.

Folgende Tipps können helfen, die Mundschleimhaut zu schützen und einer Entzündung vorzubeugen:

- Führen Sie häufige **Mundspülungen** durch, mindestens nach jeder Mahlzeit und vor dem Zubettgehen. Falls Ihnen keine spezielle Lösung verordnet wurde, können Sie auch mit Wasser oder isotonischer Kochsalzlösung (NaCl 0,9%) spülen. Falls Sie eine handelsübliche Mundspüllösung verwenden, sollten Sie darauf achten, dass diese keinen Alkohol enthält! Nach dem Spülen sollte idealerweise für 30 Minuten nichts gegessen werden.
- Verwendung einer **weichen Zahnbürste** (monatlich wechseln).
- Wenn bislang eine Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide und/oder Interdentalbürsten erfolgt ist, kann diese vorsichtig fortgeführt werden (1 mal täglich).
- Verwenden einer **milden, fluoridhaltigen Zahnpasta**.
- Tägliche Mundinspektion (dabei besonders auf rote/weiße Belege, Entzündungen, Zahnfleischbluten achten).
- Reizende Speisen oder Getränke, Alkohol und Rauchen vermeiden.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Wenn Sie Rötungen oder Belege der Mundschleimhaut feststellen, sollten Sie die Mundpflege auf jeden Fall weiterhin durchführen und die **Mundspülungen intensivieren** (4 bis 6 mal täglich für je ca. 30 - 60 Sekunden mit mindestens 15 ml, das entspricht etwa einem Esslöffel).

Folgende Tipps können bei Mukositis hilfreich sein:



- Zum Essen in kleinen Schlucken trinken, um die Nahrung anzufeuchten.
- Lieber **mehrere kleine Mahlzeiten** über den Tag verteilt als wenige große Mahlzeiten.
- **Weiche und flüssige Kost** bevorzugen (z.B. pürierte Kost, Suppen, Brei, ggf. Babygläschen). Benutzen Sie ggf. einen Strohhalm.
- Evtl. vorübergehend auf hochkalorische **Trinknahrung** („Astronautenkost“) ausweichen.
- **Eiswürfel lutschen** (Wichtig: auf runde Form achten, um Verletzungen durch scharfe Kanten zu vermeiden, evtl. kurz unter heißes Wasser halten). Anstelle von Wasser können auch Ananas-Saft oder Ananas-Stücke eingefroren werden – diese wirken anti-entzündlich.

Alle genannten Tipps helfen Ihnen auch gegen **Mundtrockenheit**. Eine weitere Möglichkeit ist künstlicher Speichel aus der Apotheke (z.B. Saliva natura® Spray, aldiamed® Spray / Gel, Gum Hydral® Feuchtigkeitsspray / Gel).

Einige Präparate kann Ihnen Ihr Arzt / Ihre Ärztin auch auf Rezept verordnen.

Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Folgende Lebensmittel sollten Sie vermeiden, da sie die Mukositis verschlimmern können:

Reizende Speisen und Getränke wie z.B.:



- Sehr heiße Speisen und Getränke
- Harte, kantige, bröselige Speisen
- Alkoholhaltige oder zuckerhaltige Getränke
- Stark gewürzte oder sehr salzige Speisen
- Sehr säurehaltige Lebensmittel wie z.B. Essig, Tomaten, Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte, Früchtetees

Welche Medikamente können eingesetzt werden?



- Panthenol® Lutschtabletten oder Bepanthen® Lösung können die Regeneration der Mundschleimhaut fördern und spenden Feuchtigkeit.
- Es gibt spezielle Mundspüllösungen (z.B. Mucosamin®, Glandomed®), die aber teilweise recht teuer und nicht in jedem Fall geeignet sind. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, ob eine solche Lösung für Sie in Frage kommt.
- Um einer Pilzinfektion vorzubeugen, hat Ihnen Ihr Arzt / Ihre Ärztin evtl. Lutschtabletten oder eine Lösung (z.B. Ampho-Moronal®) verschrieben. Falls ja, wenden Sie diese bitte wie verordnet an!
- Bei Schmerzen kann Ihnen Ihr Arzt / Ihre Ärztin Schmerzmittel oder Präparate mit Lokalanästhetika verordnen.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?



- Wenn Sie weiße Flecken im Mund oder Rachen beobachten. Es könnte sich um eine Pilzinfektion handeln, die behandelt werden muss.
- Wenn Sie Schmerzen haben. Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann Ihnen Schmerzmittel verordnen.
- Wenn Sie nicht mehr genügend essen können. Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann Ihnen z.B. Trinknahrung verordnen.

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Bei lebensbedrohlichen **Notfällen**: 112