



Kan ik met voeding speekselverlies en slijmvorming remmen?

ALS en voeding

Speekselverlies en vorming van slijm

Iedereen produceert voortdurend speeksel en slikt dat onbewust door. Bij het ruiken en zien van eten en tijdens het eten worden speekselklieren extra actief waarbij ze dun speeksel afscheiden. Speeksel heeft een belangrijke functie bij de vertering van voedsel en bij de mondhygiëne.

Mensen met ALS hebben, zeker bij de bulbair vorm, vaak last van het speeksel doordat het speeksel niet goed weggeslikt kan worden.

Een *logopedist* kan u leren het speeksel bewust weg te slikken.

Uw *revalidatiearts* kan u uitleg geven over de behandelingsmogelijkheden van speekselverlies: medicatie, bestraling of botuline-injecties.

Op dit blad vindt u adviezen van uw *diëtist*.

Tips bij speekselverlies

- Vermijd zure dranken als grapefruitsap, sinaasappelsap, citroensap;
- Vermijd zure voedingsmiddelen zoals vruchtenpuree;
- Voeg aan zure voedingsmiddelen een scheutje ongeklopte room toe;
- Vermijd prikkelende stoffen en scherpe kruiden en specerijen in uw voeding;
- Bereid, indien mogelijk, de maaltijd in de keuken met een gesloten deur.

Tips bij vorming van slijm

Het is mogelijk dat u na het eten en drinken van sommige voedingsmiddelen last heeft van slijmvorming.

- Probeer voldoende vocht te drinken;
- Gebruik na slijmvormende voedingsmiddelen zoals melk, chocolademelk, allerlei soorten vla en pappen een slokje water om de keel te schonen of neem een hapje (ongezoet) vruchtenmoes;
- Gebruik eventueel zure zuivelproducten; zij veroorzaken minder slijmvorming. Voorbeelden zijn karnemelk, yoghurt, sojamelk, kwark en Biogarde;
- Gebruik voedingsmiddelen die slijmoplossend werken bijvoorbeeld ananassap, (donker) bier, rode wijn en kamillethee (hiermee spoelen kan ook al helpen), water met citroen, water met appelazijn en honing, muntthee;
- Als u last heeft van slijmvorming na het eten of drinken, kan het helpen uw mond na de maaltijd met water te spoelen;
- Als u last heeft van slijm bij het gebruik van sondevoeding, kan spoelen met wat water helpen. Bespreek dit met uw diëtist.