



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. Tijdens het eten worden speekselklieren extra actief waarbij ze dun speeksel afscheiden.

Speeksel heeft een belangrijke functie bij de vertering van voedsel. Het is ook voor de mondhygiëne van belang.

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 speekselvloed: 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.

Tips bij vorming van slijm

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

- Vermijd voedingsmiddelen die slijmvormend kunnen werken: zoete zuivelproducten als melk, chocolademelk, allerlei soorten vla en pappen, chocolade.
- Vervang zoete door 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).
- Als u last hebt van slijmvorming na het eten of drinken, kan het helpen uw mond na de maaltijd met water te spoelen.
- Als u last hebt van slijm bij het gebruik van sondevoeding, kan spoelen met wat water helpen. Bespreek dit met uw diëtist, soms kan een aanpassing in (de toediening) van sondevoeding de slijmvorming verminderen.

Diëtisten voor Spierziekten

Juni 2014