

## WIE SOLL MAN UMGEHEN MIT SPEICHELPROBLEME?

### TIPPS BEI SPEICHEL- UND SCHLEIMBILDUNG, UND SPEICHELFLUSS

**ALS-Patienten haben, vor allem bei der Bulbaerform, oft Speichelprobleme. Sie können nämlich den Speichel nicht gut hinunterschlucken. Wie gehen sie am besten damit um?**

Jede(r) produziert andauernd Speichel und schluckt es unbewusst herunter. Während des Essens werden die Speicheldrüsen extra aktiv, und produziert dünnen Speichel. Speichel hat eine wichtige Funktion bei der Nahrungsverdauung. Es ist auch wichtig für die Mundhygiene.

Aber für ALS-Patienten ist Speichel oft problematisch. Wir geben Ihnen deswegen einige Tipps bei Speichelverlust und -bildung, sowie auch Speichelfluss.

#### Tipps von der/die DiätistIn bei Speichelverlust

- Vermeiden Sie säuere Getränke wie Pampelmuse-, Orangen-, und Zitronensaft.
- Vermeiden Sie Ernährungsmitteln wie Fruchtmark.
- Fügen Sie einen Schuss nicht-gekloppte Sahne an säuere Ernährungsmitteln zu.
- Vermeiden Sie Reizstoffen und scharfe Gewürze und Kräuter bei der Nahrung.

#### Tipps von der/die DiätistIn bei der Schleimbildung.

Es ist möglich, dass ALS-Patienten nach dem Essen und Trinken von manchen Ernährungsmitteln Schleimbildungsprobleme haben.

- Vermeiden Sie Ernährungsmitteln die Schleimbildung befördern: süße Molkereiprodukten wie Milch, Schokolademilch, allerlei Pudding- und Kleistersorten und Schokolade.
- Ersetzen Sie süße durch säuern Molkereiprodukte, denn sie verursachen weniger Schleimbildung. Beispiele: Buttermilch, Joghurt, Sojamilch, Quark und Bioarde.

- Auch hilfreich sind Ernährungsmitteln die schleimlösend wirken. Zum Beispiel: Ananassaft, (dunkles) Bier, Rotwein, und Kamillentee. Den Mund damit spülen kann auch helfen).
- Falls Schleimbildung entsteht nach dem Essen oder Trinken, kann es Hilfreich sein den Mund nach der Mahlzeit mit Wasser zu spülen.
- Mit Wasser spülen kann auch helfen bei Sondernahrung. Besprechen Sie das erstens mit dem/der DiätistIn. Manchmal kann eine Anpassung in (der Verabreichung von) Sondennahrung die Schleimbildung verringern.

#### Tipps bei Speichelfluss

Speichelfluss ('sialorrhoea') oder geifern ist ein ziemlich häufig Problem bei ALS-Patienten.

- Oft werden Medikamente benutzt. Dies sind die sogenannten Anticholinergikamedikamente (Atropin, Glycopyrrolat, Amitriptylin, Hyoscyamin, und transdermales Skopolamin). Es gibt allerdings geringe Beweise für die effektive Wirkung bei ALS-Patienten.
- Mehr invasive Behandlungen, sowie Botulinumtoxininjektionen und/oder Strahlentherapie der Speicheldrüsen, können erwogen werden falls Medikamenten nicht helfen.
- Ein Logopäde oder eine Logopädin kann Ihnen lehren um dem überflüssigen Speichel bewusst herunterzuschlucken.
- Chirurgische Therapien können eine Lösung bieten für die Behandlung von Speichelfluss. Es sind aber bis heute noch keine genaue Studien bei ALS-Patienten angestellt worden um das wissenschaftlich zu beweisen. Vorteil ist einerseits, dass keine Medikationsnebenwirkungen auftreten, und andererseits, dass wiederholte Therapiesitzungen nicht nötig sind.

Siehe auch Tipps 28 und 58

Übersetzung: **Marijke Vermeulen**