

Kan ik met voeding speekselvloed en slijmvorming remmen?

Speekselvloed 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, zeker bij de bulbare vorm, hebben vaak last van een teveel aan speeksel. De speekselvloed ontstaat 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, radioactieve bestraling of botuline-injecties.

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

Tips bij speekselvloed

- Vermijd zure dranken als grapefruitsap, sinaasappelsap, citroensap;
- vermijd zure voedingsmiddelen zoals vruchtenpuree of
- 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 bepaalde voeding veel last heeft van slijmvorming.

- Vermijd voedingsmiddelen die slijmvormend kunnen werken: zoete melkproducten als melk, chocolademelk, allerlei soorten vla en pappen, chocolade;
- vervang zoete melkproducten door zure melkproducten; 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;
- als u last heeft van slijmvorming na het eten of drinken, kan het helpen uw mond na de maaltijd met water te spoelen.

