

La Mucositis

Diversos tractaments mèdics poden ocasionar inflamació, irritació i nafres a la boca i al llarg del tub digestiu. Això s'anomena mucositis.

És secundària als tractaments (quimioteràpia i radioteràpia). Pot provocar pèrdua o canvis de sabors d'aliments, dificultat per empassar, boca seca, infeccions ...

Les recomanacions higiènic-dietètiques pretenen pal·liar el dolor a l'hora dels àpats per afavorir la ingesta i prevenir la malnutrició que pot comportar.

CONSELLS GENERALS

1. Menjar poc a poc. Preneu-vos el temps necessari per menjar.
2. Mantenir una bona higiene de la cavitat oral.
3. Realitzar glopejos, abans dels àpats, amb una solució de lidocaïna per insensibilitzar la boca.
4. Per beure, utilitzar una canya flexible per dirigir els líquids a les zones menys doloroses de la boca.
5. Evitar l'alcohol, la cafeïna i el tabac ja que són irritants de la mucosa
6. Realitzar glopejos al llarg del dia amb: infusions (camamilla, farigola, etc) i àcid acetil salicílic (Aspirina®), paracetamol o bicarbonat.
7. Utilitzar cacau labial per evitar que es tallin o que es ressequin els llavis

RECOMANACIONS DIETÈTIQUES

1. Realitzar diversos àpats al dia en petits volums (esmorzar, mig matí, dinar, berenar, sopar i ressupó)
2. És important mantenir una bona hidratació. Es recomana beure d'1 a 1,5 L d'aigua al dia, les infusions i els sucus de fruita diluïts (no àcids) són una bona manera d'hidratar.
3. Si resulta dolorós beure grans glops, beveu a petits glops durant tot el dia, entre menjars.
4. Evitar els aliments secs i enganxosos, com pa torrat, puré de patata, carn a la planxa, croquetes, etc.
5. Evitar aquells aliments que poden irritar la mucosa com:
 - ≈ Fruita àcida: taronja, llimona, kiwi, maduixa, mandarina...
 - ≈ Begudes amb gas o alcohòliques.
 - ≈ Aliments adobats, picants, vinagre, pebre, sal...
6. Afegir a les carns i peixos, salses o cremes (beixamel, maionesa, mantega, nata líquida, crema de llet, oli d'oliva, verdures cuites...)
7. Enriquir els plats utilitzant llet, formatgets, nata fresca, maionesa, oli, sucre, mel, melmelada, ous, fruits secs picats o mòlts.
8. Evitar aliments de consistència dura que puguin lesionar la mucosa de la boca, com el pa torrat, els fruits secs, les galetes seques, les patates xips, les croquetes, la verdura crua i totes aquelles tècniques culinàries que formen una capa dura al voltant de l'aliment (arrebossats) o gratinats.
9. Els aliments i begudes a temperatura ambient poden disminuir la sensació de dolor.
10. La textura de la dieta serà adequada al grau de mucositis. Quan és lleu es recomana prendre aliments de fàcil masticació o tous. Si la situació s'aguditza millor prendre una dieta triturada.

* Si malgrat aquestes indicacions perdeu pes i no el recupereu, consulteu el vostre especialista en nutrició.

La Mucositis

Diversos tratamientos médicos pueden ocasionar inflamación, irritación y llagas en la boca y a lo largo del tubo digestivo. Esto se denomina mucositis.

Es secundaria a los tratamientos (quimioterapia y radioterapia). Puede provocar pérdida o cambios de sabores de alimentos, dificultad para tragar, boca seca, infecciones...

Las recomendaciones higiénico-dietéticas pretenden paliar el dolor a la hora de comer para favorecer la ingesta y prevenir la malnutrición que ésta puede comportar.

CONSEJOS GENERALES

1. Comer despacio. Tomarse el tiempo necesario para comer.
2. Mantener una buena higiene de la cavidad oral.
3. Realizar enjuagues, antes de las comidas, con una solución de lidocaína para insensibilizar la boca.
4. Para beber, utilizar una caña flexible para dirigir los líquidos a las zonas menos dolorosas de la boca.
5. Evitar el alcohol, la cafeína y el tabaco ya que son irritantes de la mucosa
6. Realizar enjuagues a lo largo del día con: infusiones (manzanilla, tomillo, etc.) y ácido acetil salicílico (Aspirina®), paracetamol o bicarbonato.
7. Utilizar cacao labial para evitar que se agrieten o que se resequen los labios

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

1. Realizar varias comidas al día en pequeños volúmenes (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena)
2. Es importante mantener una buena hidratación. Se recomienda beber de 1 a 1,5L de agua al día, las infusiones y los zumos de fruta diluidos (no ácidos) son una buena manera de hidratarse.
3. Si resulta doloroso beber grandes tragos, beba a pequeños sorbos durante todo el día entre comidas.
4. Evitar los alimentos secos y pegajosos, como pan tostado, puré de patata, carne a la plancha, croquetas, etc.
5. Evitar aquellos alimentos que pueden irritar la mucosa como:
 - ≈ Fruta ácida: naranja, limón, kiwi, fresa, mandarina
 - ≈ Bebidas con gas o alcohólicas
 - ≈ Alimentos adobados, picantes, vinagre, pimienta, sal
6. Añadir a las carnes y pescados, salsas o cremas (bechamel, mayonesa, mantequilla, nata líquida, crema de leche, aceite de oliva, verduras cocidas)
7. Enriquecer los platos utilizando leche, quesitos, nata fresca, mayonesa, aceite, azúcar, miel, mermelada, huevos, frutos secos picados o molidos.
8. Evitar alimentos de consistencia dura que puedan lesionar la mucosa de la boca, como el pan tostado, los frutos secos, las galletas secas, las patatas chips, croquetas, la verdura cruda y todas aquellas técnicas culinarias que forman una capa dura alrededor del alimento (rebozados) o gratinados.
9. Los alimentos y bebidas a temperatura ambiente pueden disminuir la sensación de dolor.
10. La textura de la dieta será adecuada al grado de mucositis. Cuando es leve se recomienda tomar alimentos de fácil masticación o blandos. Si la situación se agudiza mejor pase a una dieta triturada.

*Si a pesar de todas estas indicaciones usted pierde peso y no lo recupera, consulte con su especialista en nutrición.