

Recomanacions nutricionals en cas de mucositis

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

Entenem per mucositis la **inflamació i/o aparició de llagues en la mucosa oral**.

Aquesta pot afectar a la masticació i fins i tot a la deglució, i per aquest motiu és important seguir les recomanacions amb l'objectiu de controlar els símptomes i prevenir possibles infeccions.

Recomanacions generals

- ❑ És aconsellable **fraccionar** l'alimentació en 5-6 àpats al dia de poc volum.
- ❑ Procuri mantenir una bona **higiene bucal**.
- ❑ Intenti prendre **aigua** freqüentment, bàsicament abans i al llarg de les menjades.
- ❑ Procuri prendre els aliments a **petites mossegades** o fins i tot, pot optar per aliments que no requereixin masticació (iogurts, compotes, gelats, purés, cremes, etc.).

Quins aliments hauríem d'evitar?

- ❑ Tots aquells **irritants** per la mucosa: alcohol, vinagre, cítrics, tomàquet, pinya, meló, begudes carbonitzades i aliments molt salats o picants.
- ❑ Els **aliments molt calents**, és preferible consumir-los a temperatura ambient o freds, els gelats poden ajudar a reduir la inflamació.
- ❑ Procuri no prendre aliments de **consistència molt dura** (galletes, *snacks*, pa torrat, carn a la planxa o a la brasa, etc.) o **enganxosos** (croquetes, puré de patata, pa de motlle, etc.).