

Recomanacions nutricionals en cas de xerostomia

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

Entenem per xerostomia l'**alteració en la producció de saliva**.

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 d'augmentar la salivació i prevenir possibles infeccions.

Recomanacions generals

- És aconsellable **fraccionar** l'alimentació en 5-6 àpats al dia.
- Procureu mantenir una bona **higiene bucal**
- Intenteu prendre **aigua** freqüentment, bàsicament abans i al llarg de les menjades
- Procureu prendre **xiclets i caramels sense sucre**, bàsicament abans de les menjades per estimular així la salivació.

Quins aliments us poden ajudar?

- Tots aquells **aliments àcids**, ja que estimulen la salivació. Bons exemples serien els cítrics, el tomàquet i els refrescos de cola, llimona o taronja.
- Els **sucs de fruites** naturals: pinya, taronja, llimona, etc.
- Els **glaçons** de gel, també els podem fer a base de sucs naturals.
- Els aliments **amanits** amb vinagre o suc de llimona, tant en els primers plats com en els segons.