

HOE OMGAAN MET SPEEKSELPROBLEMEN?

TIPS BIJ SPEEKSELVORMING, SLIJMVORMING EN SPEEKSELVLOED

Mensen met ALS hebben, zeker bij de bulbaire vorm, vaak last van speekselproblemen. Ze kunnen immers het speeksel niet goed wegslikken. Hoe gaan ze best ermee om?

Iedereen produceert voortdurend speeksel en slikt dit 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.

Maar voor patiënten met ALS neemt speeksel vaak problematische vormen aan. We zetten daarom een aantal tips op een rijtje bij zowel speekselverlies, slijmvorming als speekselverlies.

Tips van de diëtist bij speekselverlies

- Vermijd zure dranken als grapefruitsap, sinaasappelsap, citroensap.
- Vermijd zure voedingsmiddelen zoals vruchtenpuree.
- Voeg aan zure voedingsmiddelen een scheutje ongeklopte room toe.
- Vermijd prikkelende stoffen en scherpe kruiden en specerijen in de voeding.

Tips van de diëtist bij de vorming van slijm

Het is mogelijk dat patiënten met ALS na het eten en drinken van sommige voedingsmiddelen last heeft van slijmvorming.

- Vermijd voedingsmiddelen die slijmvormend kunnen werken: zoete zuivelproducten als melk, chocolademelk, allerlei soorten vla en pappen, chocolade.
- Vervang zoete door zure zuivelproducten; ze veroorzaken minder slijmvorming. Voorbeelden zijn karnemelk, yoghurt, sojamelk, kwark en Biogarde.

- Gebruik voedingsmiddelen die slijmoplossend werken bijvoorbeeld ananassap, (donker) bier, rode wijn en kamillethee (hiermee spoelen kan ook al helpen).
- Als slijmvorming optreedt na het eten of drinken, kan het helpen de mond na de maaltijd met water te spoelen.
- Als er slijmvorming is bij het gebruik van sondevoeding, kan spoelen met wat water helpen. Bespreek dit met de diëtist, soms kan een aanpassing in (de toediening) van sondevoeding de slijmvorming verminderen.

Tips bij speekselvloed

Speekselvloed ('sialorrhoea') of kwijlen is een vrij frequent probleem bij patiënten met ALS.

- Medicijnen worden vaak gebruikt. Dit zijn de zogenaamde anticholinergische medicatie (atropine, glycopyrrolaat, amitriptyline, hyoscyamine en transdermaal scopolamine). Maar er is weinig bewijs wat betreft hun effectiviteit bij patiënten met ALS.
- Meer invasieve behandelingen, zoals botuline toxine injecties en/of (radiotherapie) bestraling van de speekselklieren, kunnen worden overwogen als medicijnen niet helpen.
- Een logopedist kan leren om het overtollige speeksel bewust weg te slikken.
- Chirurgische therapieën kunnen een oplossing bieden voor de behandeling van speekselvloed. Al zijn er tot op heden geen specifieke studies uitgevoerd bij patiënten met ALS om dit wetenschappelijk te staven. Voordeel is dat er geen bijwerkingen van medicijnen optreden noch dat er behoefte is aan herhaalde therapeutische sessies.

Zie ook tips 28 en 58