Voedingstips bij hinderlijke slijmvorming

Hinderlijke slijmvorming is een klacht die lastig te bestrijden is. Bij erg dik slijm in de mond kan tijdens het eten een tissue gebruikt worden om het slijm te verwijderen.

Maak gebruik van friszure producten

U kunt de productie van dun, waterig speeksel stimuleren door gebruik te maken van friszure producten. Denk hierbij aan ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel, kiwi, druiven (zonder pit), mandarijnen, sinaasappelen en tomaat. Ook sauzen zoals piccalilly, tomatenketchup en dressings op azijnbasis stimuleren de productie van waterig speeksel. Bij gevoelige slijmvliezen kunnen deze producten echter te scherp zijn.

Spoel de mond met koolzuurhoudend water

Spoelen met bruisend of zacht bruisend water kan helpen om het slijm iets op te lossen. Probeer uit of dit ook bij u helpt. Bij mensen met ontstekingen in de mond kan dit pijnlijk zijn.

Cola (light) wordt in sommige gevallen ook als slijmoplossend ervaren.

> Let op: laat melkproducten niet onnodig weg uit uw voeding. Melkproducten kunnen moeilijk worden gemist in een goede voeding.

Spoel de mond met water, thee of koffie na het drinken van melk

Melk is niet de oorzaak van hinderlijke slijmvorming, maar melk kan wel een plakkerig gevoel geven. Spoel na gebruik van melkproducten meteen de mond met wat water, koffie of thee.

Zure melkproducten zoals karnemelk en (drink-) yoghurt geven een minder plakkerig gevoel. Ook producten van gekookte melk geven minder klachten zoals pap en vla. Soms bevalt sojadrink, amandel- of havermoutdrank beter dan gewone melk. Let op bij het gebruik maken van een alternatief voor melk, dat er calcium en vitamine D toegevoegd is.
Kamillethee kan slijm niet oplossen, maar kan, met een aangename temperatuur, gebruikt worden om de mond vochtig te houden.

Spray of spoel uw mond met een zoutoplossing

Maak een zoutoplossing om mee te sprayen of te spoelen om zo wat van het slijm op te lossen. Een zoutoplossing maakt u door twee theelepels keukenzout toe te voegen aan een liter (lauw) water. Bewaar de oplossing in de koelkast en niet langer dan een dag. Maak ieder dag een nieuwe oplossing klaar. Bij de drogist en apotheek zijn kleine lege sprayflacons te koop die u kunt vullen met de zoutoplossing om thuis en onderweg vaker de mond te sprayen.

Gebruik ijsblokjes of ijswater

(IJs)koud water kan helpen om het slijm wat wateriger te maken. Dit helpt om een plakkerig gevoel na het eten weg te nemen.

Vraag dan advies aan uw arts of een mondhygiënist

Wanneer het speeksel erg dik, taai en draderig (taai slijm) is, kunt u advies vragen aan uw arts. Eventueel kunnen medicijnen worden voorgeschreven om mee te spoelen. Een mondhygiënist kan u laten zien hoe het taaie slijm verwijderd kan worden en kan praktische tips geven om uw mond te verzorgen.

Last van slijm en drinkvoeding

Drinkvoeding is ***niet*** de oorzaak, maar kan wel een slijmerig gevoel geven.

- Probeer eens drinkvoeding op yoghurtbasis. Deze varianten verminderen het gevoel van slijm in mond of keel.
- Een ijsblokje in de mond nemen of een slokje water drinken na het gebruik van de drinkvoeding vermindert een slijmerig gevoel.
- Water drinken gedurende de dag verdunt het slijm, zodat u het gemakkelijker ophoest.
- Spoel uw mond regelmatig met zout water of water met citroensap. Los één kleine theelepel zout/citroensap op in een glas water. Zuur en zout lost taai slijm op.
- Zorg voor een goede mondverzorging en gebruik mondwater na het tandenpoetsen of tussen de poetsbeurten door. Dit vermindert een slijmerig gevoel.

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34207830 - Dietetiek - december 2025