

Ananas-Eiswürfel bei oraler Mukositis

Beschreibung der Anwendung

Die Anwendung von gefrorenen Ananasstückchen bzw. Ananassaft-Eiswürfeln verbindet zwei Prinzipien der Therapie zur Linderung von Beschwerden bei chemotherapie- / radiotherapiebedingten Beschwerden der Mundschleimhaut: Zum einen wirken die sekundären Pflanzenwirkstoffe der Frucht, insbesondere Bromelain abschwellend und entzündungshemmend im Mund-, Hals- und Rachenraum. Dabei hat der Ananasstrunk und die noch nicht ausgereifte Frucht einen höheren Bromelaingehalt als das reife Fruchtfleisch. Zum anderen wirkt die Kühlung durch das Eis rasch schmerzlindernd.

Wann darf die Anwendung nicht durchgeführt werden?

Bei einer Allergie gegen Ananas, zu großer Kälteempfindlichkeit oder offenen Wunden/Ulcera im Mund darf die Anwendung nicht durchgeführt werden.

Kurzanleitung

Eine frische Ananas in mundgerechte Stücke schneiden und einfrieren. Den gewonnenen Saft als (abgerundete) Eiswürfel ebenfalls einfrieren. Die Ananasstücke / Eiswürfel je nach Schmerztoleranz und persönlicher Vorliebe mehrmals am Tag lutschen bzw. im Mund zergehen lassen.

Benötigtes Material

- Eine frische Ananas
- Ananasschneider (Edelstahl)
- Eiswürfelform oder Eiswürfelbeutel

Zubereitung

- Die frische Ananas mit dem speziellen Ananasschneider schälen und in spiralförmige Ringe schneiden. Danach mit einem Messer in mundgerechte Stücke teilen und nebeneinander im Tiefkühlfach/ -schrank einfrieren. (Viele Gefrierschränke haben ein flaches Fach für z.B. Kühlpads. Dort kann man bequem die Ananasstückchen nebeneinander einfrieren.)
- Den dabei gewonnen Saft (ca. eine Tasse voll) auffangen und als Würfel oder im Einmalbeutel ebenfalls einfrieren.

Durchführung der Anwendung

- Ananasstückchen mehrmals täglich lutschen
- Ananassaft-Eiswürfel mehrmals täglich im Mund zergehen lassen

Zeitaufwand

- Zubereitung der Ananasstückchen: ca. 15 Minuten / Saft-Eiswürfel: nebenbei ca. 5 Minuten

Schulungsaufwand für Anwender*innen

- Kurze Anleitung der Patienten
- Medizinisches Fachpersonal sollte eine kurze Einführung zur Herstellung und Durchführung der Behandlung erhalten sowie über hinreichende Hintergrundinformationen verfügen, um die Anwendung begründen zu können.

Fragen zur Evaluation

- Werden Schmerzen im Mundraum reduziert?
 - Messung mit NRS von 1 bis 10
- Treten Probleme bei der Anwendung auf?
- Heilen die Schleimhautläsionen ab?

Hinweise zur externen Evidenz und weiterführende Literatur

- AWMF (2021) S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen
- Worthington HV et al. Interventions for preventing oral mucositis for patients with cancer treatment (review) Cochrane Data Base Syst Rev (2011) doi: 10.1002/14651858.CD000978.pub5.
- Gurjal MS et al. Efficacy of hydrolytic enzymes in preventing radiation-induced side effects in patients with head and neck cancers. (2001) Cancer Chemother Pharmacol 47 (Suppl) S23-28
- <https://phytotherapie-seminare.ch/2017/08/22/gefrorene-ananas-lindert-mukositis-mundschleimhautentzündung-bei-strahlentherapie/>