

## Τι μπορεί να γίνει όταν έχω άφτρες στο στόμα;



Οι άφτρες στη στοματική κοιλότητα είναι ένα αρκετά συχνό πρόβλημα το οποίο όταν δεν περιορίζεται σε μία μόνο άφτρα αλλά είναι πιο εκτεταμένο, δημιουργεί πολλά προβλήματα στη λήψη τροφής, καθώς το φαγητό συχνά προκαλεί ερεθισμό και πόνο.

Έτσι ο ασθενής ο οποίος έχει άφτρες ή κάποιου άλλου είδους πληγή στο βλεννογόνο του στόματος καταλήγει να μην μπορεί να φάει και να μένει νηστικός μέχρι να υποχωρήσει το πρόβλημα.

Προκειμένου λοιπόν να αποφευχθεί η κατάσταση αυτή, καλό είναι ο ασθενής να καταναλώνει τρόφιμα ελαφριά και ήπιας μαγειρικής παρασκευής όπως είναι ο πουρές πατάτας, οι βελουτέ σούπες, τα ζυμαρικά και τα διάφορα μιλκσεϊκς.

Θα πρέπει να αποφεύγονται τρόφιμα που ερεθίζουν τις πληγές στο στόμα όπως είναι τα καυτερά καρυκεύματα, τα όξινα τρόφιμα (χυμός λεμόνι, ξύδι, χυμός ντομάτας, το τουρσί και τα εσπεριδοειδή), το αλκοόλ και η καφεΐνη.

Τέλος τα τρόφιμα που καταναλώνονται δεν θα πρέπει να έχουν ακραίες θερμοκρασίες, ενώ ένα καλό κόλπο είναι να χρησιμοποιείται καλαμάκι για τα υγρά τρόφιμα, ώστε να κατευθύνετε το υγρό μακριά από τα σημεία των πληγών και να μην τα ερεθίζετε με την επαφή με το τρόφιμο.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)