

Voedingsadviezen bij smaak- en reukverandering





Patiëntenvoorlichting: patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl

DIE009 / Voedingsadviezen bij smaak- en reukverandering / 03-04-2020

Voedingsadviezen bij smaak- en reukverandering

Smaak en reukverandering is een veelvoorkomende klacht bij kanker en/of behandeling. Uit onderzoek blijkt dat 55-75% van de patiënten met kanker smaak- en reukveranderingen ervaren. In deze folder leest u alles over deze klachten en geven we u voedingsadviezen.

Waarom is voeding zo belangrijk

Een goede voeding kan bijdragen aan een verbetering van uw conditie en aan uw algemene welbevinden. Ook vergroot een goede voedingstoestand uw weerstand en heeft het invloed op de duur en de ernst van de complicaties en bijwerkingen van behandelingen bij kanker. Naast de invloed van voeding op conditie en weerstand, kan eten en drinken lekker zijn en vervult het ook een sociale rol.

Gevolgen van smaak- en reukverandering

Een aangename smaak en reuk vormen een belangrijke motivatie om te eten. Storingen in de smaak belemmeren daarom gemakkelijk de inname van voedsel. Het gevolg hiervan is dat u de voedingsmiddelen die ongemak geven, gaat vermijden en uw voeding eenzijdig wordt. Hierdoor kan uw voedingstoestand en weerstand achteruitgaan.

Bovendien kan verstoring van smaak en geur ook in sociaal opzicht een probleem geven: uw plezier in eten kan afnemen en het kan een machteloos gevoel geven voor zowel uzelf als voor bezorgde familieleden of vrienden, die bijvoorbeeld met voeding graag goed voor u willen zorgen. Patiënten met kanker kunnen zowel voor het stellen van de diagnose, als tijdens en na afloop van de behandeling met smaak- en reukverandering te maken krijgen. Er blijkt geen algemene uitspraak te doen over het optreden van deze klachten. Het moment van ontstaan en ook het afnemen van de klachten blijkt niet te voorspellen en is individueel bepaald.

Met welke klachten kunt u te maken krijgen?

Smaakdrempel

Een smaakdrempel wordt bepaald door het moment dat u een bepaalde smaak zoals zout, zuur en bitter proeft. Bij kanker kunnen deze smaakdrempels verhoogd of verlaagd zijn. Hierdoor verandert ook de reuk- en smaakbeleving.

Het smaakgeheugen is datgene wat u verwacht te proeven op grond van eerdere ervaringen. Bij kanker komt het smaakgeheugen niet altijd overeen met de smaak die op dat moment wordt waargenomen. Het kan dus zomaar zijn dat de lasagne die u voorheen lekker vond, nu heel anders smaakt. Maar andersom komt ook voor: wat u voorheen niet lekker vond, kan nu juist wel lekker smaken. Hierdoor is het voor patiënten vaak lastig aan te geven wat zij lekker vinden.

Klachten

Per kankersoort, per behandeling en per persoon verschillen de klachten sterk. Hierdoor kan smaak- en reukverandering zichzelf dus op verschillende manieren uiten:

- Uw smaakdrempels kunnen verlaagd zijn. Door een verminderde smaak, proeft u minder.
- Uw smaakdrempels kunnen verhoogd zijn. Hierdoor proeft u smaken juist extra sterk. Sterke smaken kunnen tegenstaan of u kunt producten zelfs niet meer verdragen.
- De smaak kan verstoord zijn: eten kan naar metaal smaken, een kartonsmaak geven of bitter smaken.
- Uw eten kan smakeloos zijn.
- U kunt een verminderde speekselproductie hebben, waardoor u minder goed kunt proeven.
- Uw smaakgeheugen komt niet overeen met de waargenomen smaak op dit moment.

Adviezen

De eetlust en smaakvoorkeuren kunnen van dag tot dag wisselen. Dat geldt ook voor uw reuk. Wat de ene keer geen succes is, kan de andere keer wel in de smaak vallen en omgekeerd. Het is goed om verschillende gerechten te blijven proberen. Heb niet al te hoge verwachtingen wat betreft de smaak en probeer vooral 'met verstand' te eten. Het blijven hopen op een lekkere smaakervaring (op basis van uw smaakgeheugen) levert doorgaans teleurstelling op.

Adviezen bij vermindering van de smaak of smakeloos eten

- Als u minder goed proeft, is het goed om sterke en uitgesproken smaken uit te proberen. Onbekende smaken kunnen soms juist een prettige ervaring geven. Gebruik indien de slijmvliezen niet gevoelig zijn extra zout, suiker, kruiden, specerijen en smaakmakers, zoals maggi, gember, sambal, wasabi, marinades, chilisaus, cocktailsaus, barbecuesaus, jus of andere sauzen. Voeg limoen, citroen, mint toe aan erg zoete dranken/milkshake.
- U kunt soms uw smaak verbeteren door goed te kauwen. Zo komen veel voedseldeeltjes achter op de tong en de smaak van het eten kan zich verspreiden in uw mond en keel.

Adviezen bij een versterkte smaak

Als sterke smaken tegenstaan is het goed om gebruik te maken van producten met een weinig uitgesproken smaak, bijvoorbeeld:

- Broodmaaltijd: (wit)brood, beschuit, crackers, pap, jonge (smeer) kaas, gekookt ei, kipfilet bij de broodmaaltijd.
- Warme maaltijd: gekookte rijst, pasta of aardappelen(-puree), gestoomde wit vis, zacht gebakken kip zonder kruiden. Groenten met een zachte (zoete) smaak kunnen zijn gekookte erwtjes, worteltjes, maïs.
- Tussendoortjes: droge biscuits, lange vingers, eierkoeken met boter, rijstwafel en eventueel zuivel met vanille smaak.
- Drinken: Gebruik bij een bittere smaak in de mond extra honing, jam, siroop, suiker. Verdun erg zoete dranken met (mineraal) water. Als thee en koffie bitter smaakt, probeer alternatieven zoals citroen, kruiden- of vruchtenthee, warme chocolademelk, vruchtensappen of koolzuurhoudende dranken en drink de dranken

op kamertemperatuur. Ook ijsthee en ijskoffie vormen vaak een goede afwisseling.

Adviezen bij aversie tegen bepaalde producten

- Gebraden vlees: Probeer vleesgerechten te combineren met iets friszoets, zoals cranberrycompote, appelmoes of perzik. Probeer vlees te marinieren met vruchtensap, (rode wijn)azijn of pruimen. Wanneer vlees niet gaat, is het een mogelijkheid om vleesvervangers te gebruiken. Vervang vlees door vis, (koude) kip, vleeswaren, kaas, een ei gerecht of vegetarische producten of verwerk vlees door soepen, salades en ragout.
- Warme gerechten of de hele warme maaltijd: Temperatuur beïnvloedt de smaak. Kijk op welke temperatuur gerechten het beste smaken. Vaak staan warme gerechten tegen. Koude maaltijden verspreiden minder geur dan warme producten. Eten op kamertemperatuur of gekoelde gerechten gaat vaak beter. Eet gerust een extra broodmaaltijd of maaltijdsalade in plaats van een warme maaltijd. Indien u wel warme gerechten wil proberen, denk dan eventueel aan opwarmen in de magnetron, dat verspreidt minder geur.
- De geur van dranken zoals koffie of alcoholische dranken: Deze dranken kunnen vaak tegenstaan, vooral koffie wordt vaak als gemis gezien. Vervang koffie door melk, chocolademelk, drinkyoghurt, thee, water of sap. Maak gebruik van bekertjes met deksel en rietje zodat de geur zich niet kan verspreiden.
- Kookluchtjes, schoonmaakmiddelen, tabakslucht of parfumgeuren: Laat anderen de maaltijd klaarmaken, blijf uit de keuken als er wordt gekookt. Ventileer de ruimtes goed bij geuren die aversie oproepen zoals parfum, tabak, schoonmaakmiddelen.

Adviezen bij een vieze smaak in de mond

U kunt een bittere smaak ervaren, het eten kan naar karton of metaal smaken.

- Het is belangrijk om voldoende vocht te gebruiken, namelijk minimaal 1,5 liter. Onvoldoende vochtinname kan een onaangename smaak in de mond verergeren.
- Daarnaast kunt u proberen producten met een uitgesproken smaak te gebruiken die de vieze smaak overheersen zoals pepermunt, kauwgom, zuurtjes, sinaasappel. Of u kunt gebruik maken van kruiden, specerijen en andere smaakmakers zoals zoet- zure ingelegde producten, gember, sambal, wasabi, mosterd, ketchup, marinades, azijn, pesto, piccalilly, sojasaus en citroen en een smaakversterker zoals glutamaat dat in aroma en vetsin zit. Voeg limoen, citroen, azijn of zout toe om de smaak te versterken. Bij een gevoelige mond kunnen deze producten echter te scherp zijn.
- Bij een heftige metaalsmaak in de mond is gebruik van kunststof bestek soms een oplossing om deze klacht niet te verergeren.
- Zorg voor een goede mondhygiëne. Poets na elke maaltijd, maximaal 4x per dag, met een zachte tandenborstel en tandpasta met fluoride of gebruik een mentholvrije of milde tandpasta. Als u een kunstgebit draagt, maak deze dan schoon met een neutrale zeep. Spoel uw mond regelmatig met een zoutoplossing.

Adviezen bij verandering smaakgeheugen

Bij verandering van uw smaakgeheugen kunt u een smaakcheck uitvoeren. Hiermee ontdekt u uw (tijdelijke) nieuwe smaakvoorkeuren en smaakprofiel. De smaakcheck is speciaal ontwikkeld voor mensen die kampen met een smaakverandering. U kunt de check vinden op: www.smaakcheck.nl

Indien u hiermee aan de slag gaat, wees er dan op bedacht dat u deze niet invult op basis van uw smaakgeheugen, maar op basis van uw huidige smaakvoorkeuren! Indien u uw huidige smaakvoorkeuren onvoldoende kent, is het raadzaam de producten daadwerkelijk te proeven voordat u de check invult.

Op basis van uw antwoorden, wordt uw eigen smaakprofiel weergegeven in het smaakwiel. Het smaakwiel laat u per

productcategorie zien welke producten u op dit moment het meest zullen smaken. Op de website www.smaakcheck.nl vindt u ook recepten die passen bij uw eigen smaakprofiel.

Vragen

Wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de diëtist. De afdeling diëtetiek van het Catharina Ziekenhuis is op werkdagen bereikbaar van 08.30 – 16.30 uur. Telefoonnummer: 040-239 88 69.

Wij verwijzen u ook naar de website www.voedingenkankerinfo.nl waar u veel bruikbare informatie vindt over voeding voor, tijdens en na behandeling van kanker. U vindt op deze site ook recepten, die speciaal ontwikkeld zijn voor patiënten met smaakveranderingen.

Vragen

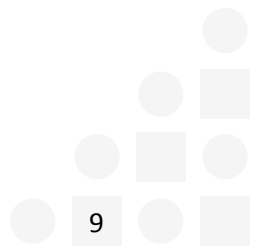
Wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek.

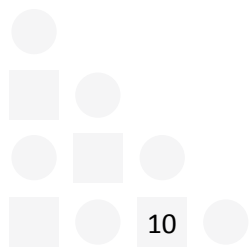
Contactgegevens

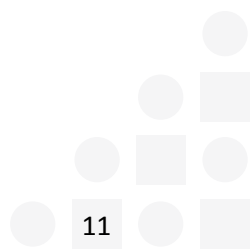
Catharina Ziekenhuis
040 - 239 91 11
www.catharinaziekenhuis.nl

Afdeling Diëtetiek
040 - 239 88 69

Routennummer(s) en overige informatie over de afdeling Diëtetiek vindt u op www.catharinaziekenhuis.nl/dietetiek









Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven