

Als je smaak- en reukzin verstoord zijn

Smaak- en reukveranderingen kunnen er plots voor zorgen dat u een afkeer voelt tegenover sommige, vaak sterk geurende voeding. Ook negatieve associaties van voeding met bepaalde ervaringen tijdens de ziekte of de therapie kunnen u parten spelen.

Hoe deze smaak- en reukveranderingen precies ontstaan, is wetenschappelijk nog niet helemaal duidelijk. Smaakdrempels kunnen verhoogd of verlaagd zijn in bepaalde omstandigheden: wat u vroeger niet lekker vond, lust u nu wel, of omgekeerd. U kunt ook last hebben van een vieze smaak in de mond.

Al deze verschijnselen zijn het resultaat van een smaakwaarneming die niet meer overeenstemt met het smaakgeheugen.

Voedingstips

- Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.
- Experimenteer met gerechten en bereidingen bijvoorbeeld nieuwe smaken, etenswaren die u vroeger niet lustte.
- Breng afwisseling in de soort voeding en de textuur.
- Neutraal smakende voedingsmiddelen worden meestal goed verdragen (zuivel- en graanproducten, fruit, salades, koude gerechten).
- Smaken versterken kan met monosodiumglutamaat of Ve-tsin (verkrijgbaar in de Chinese supermarkt). Opgelet! Sommige mensen reageren allergisch op dit product, probeer het dus eerst in kleine hoeveelheid.
- Voedingsmiddelen met sterke of pikante smaak kunnen helpen om een onprettige smaak weg te nemen, alsook munt, basilicum, citroen en zoetzure sauzen.
- Combineer vleesgerechten met friszoete bereidingen als veenbessen, appelmoes, perzik.
- Mijd tijdelijk gerechten die aversie oproepen.
- Warme en ovenbereide voedingsmiddelen, gefrituurde gerechten, rood vlees, vis, spek, broccoli, bloemkool, ui en spruitjes roepen vaak aversie op.
- Wanneer voedingsmiddelen te zuur lijken:
 - bereid groenten in een melksaus
 - verwerk fruit tot moes
- Wanneer voedingsmiddelen een metaalsmaak hebben:
 - gebruik plastic bestek
 - drink voldoende
 - friszure dranken geven een frisser gevoel in de mond
 - eet vers fruit zoals ananas
 - vermijd etenslucht door anderen de maaltijden te laten bereiden
 - vervang vlees door vis, eieren en melkproducten
 - eet citroensnoepjes, kauwgom of pepermunt, eventueel suikervrij
- Wanneer voedingsmiddelen allemaal zoet smaken:
 - kaart dit aan bij je behandelend arts, en vraag die na te kijken of er sprake is van 'hyponatriëmie' (te weinig natrium in je bloed). Die kan gecorrigeerd worden, waardoor de zoete smaak verdwijnt.
- Cosmetics, bloemen, tabaksrook en schoonmaakmiddelen roepen ook vaak aversie (tegenzin) op.

Website

Kijk ook eens op:

<http://smaakcheck.nl>

www.beleefjesmaak.nl

'Beleef je Smaak' richt zich op de smaakveranderingen die ontstaan tijdens en na de behandeling met chemotherapie en helpt (voormalig) kankerpatiënten met het terugwinnen van hun smaakbeleving.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

**Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN**

**Postbus 707
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl**



Ga naar

www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: woensdag 18 april 2018