

Voedingsadviezen veranderingen smaak en reuk

Smaak- en reukverandering is een probleem dat veel voorkomt bij patiënten met kanker. Zowel vóór het stellen van de diagnose als rondom de behandeling, geven veel patiënten aan last te hebben van smaak- en reukveranderingen.

Bij veel patiënten herstellen de smaak en de reuk zich na afloop van de behandeling. Soms zijn de klachten blijvend.

Met behulp van onderstaande informatie kunt u proberen of u de klachten van smaak- en reukveranderingen kunt verminderen.

Veranderingen in reuk

- zorg voor frisse lucht, zet een raam open of doe een afzuigkap aan tijdens het koken en/of het eten. Laat indien mogelijk iemand anders koken
- er komen minder geuren vrij als u het eten in de magnetron bereidt of als u kant en klaarmaaltijden gebruikt
- probeer de geur van producten, die misselijkheid bij u veroorzaken of verergeren te vermijden
- als de geur van dranken tegenstaat, maak dan gebruik van bekertjes met deksel en rietje
- koude gerechten gebruiken, deze verspreiden minder geur dan warme gerechten

Wanneer u niet goed meer kunt ruiken, proeft u het eten ook minder goed (net als bij een verstopte neus). Het is echter belangrijk om toch te blijven eten.

- door goed te kauwen proeft u beter
- door 'slurpend' te eten en te drinken, verbetert de geurwaarneming
- door dranken of soep door de mond de laten 'rollen' en tegelijkertijd kleine beetjes lucht naar binnen te zuigen kan de geurwaarneming verbeteren
- probeer uit of gerechten met een sterke smaak en geur beter gaan, zoals bami, nasi, spaghetti, stamppot, hartige pannenkoeken, chili con carne of shoarmavlees

Veranderingen in smaak

- wanneer u voldoende drinkt, voorkomt u uitdroging. Onvoldoende vochtinname kan een ongename smaak in de mond verergeren. Drink minimaal 1½ liter per dag
- door kauwen en zuigen worden de speekselklieren gestimuleerd om dun, waterig speeksel te produceren. Hierdoor kunt u waarschijnlijk beter proeven. Neem iets friszuurs om op te kauwen of om op te zuigen. Bijvoorbeeld een zuurtje, pepermunt, (suikervrije) kauwgom, zacht snoep of een waterijsje. Ook friszure producten als tomaat, komkommer, augurk, appel, zilveruitjes kunnen helpen
- zelf experimenteren met en het uitproberen van voedingsmiddelen is heel belangrijk
- roken kan de smaak negatief beïnvloeden

Vieze smaak

Een vieze smaak in de mond kan ontstaan door radio- of chemotherapie. U kunt bijvoorbeeld een metaalsmaak of 'rottings' smaak in de mond ervaren.

Adviezen

- een goede mondhygiëne kan (tijdelijk) de vieze smaak verminderen. Voor meer informatie over mondhygiëne kunt u terecht bij de oncologisch verpleegkundige, tandarts of mondhygiëniste
- probeer voedingsmiddelen of gerechten met een sterk uitkomende smaak, bijvoorbeeld nasi of bami. De vieze smaak verdwijnt hierdoor soms even. Probeer (suikervrije) kauwgom, een snoepje of pepermuntje
- soms smaakt niets. Probeer toch te eten. Houd voor ogen dit nodig is voor uw herstel of om uw conditie op peil te houden
- gebruik plastic bestek bij een metaalsmaak in de mond

Veranderingen in smaakbeleving

Voedingsmiddelen smaken opeens anders dan voorheen. Soms is het nodig opnieuw te ontdekken wat u wel en wat niet lekker smaakt.

Adviezen

- probeer eens voedingsmiddelen die u voor uw ziekte niet lekker vond
- de smaakbeleving kan per dag sterk wisselen
- friszure gerechten worden over het algemeen meer gewaardeerd
- om smaakverlies te compenseren kunt u gebruik maken van extra zout, peper, kruiden, mosterd, appelmoes, gember, sambal, piccalilly of tomatenketchup

Adviezen als sterk smakende voedingsmiddelen tegenstaan

- voedingsmiddelen met een weinig uitgesproken smaak worden over het algemeen meer gewaardeerd bij smaakafwijkingen. Voorbeelden zijn: gekookte aardappelen of puree, (wit)brood, beschuit, rijst, pasta, pap, jonge (smeer)kaas, droge biscuits, lange vingers, eierkoeken met boter
- koude gerechten hebben vaak een minder sterke smaak dan warme gerechten
- mogelijk waardeert u de smaak van bittere groenten zoals witlof, andijvie en spruitjes minder. Probeer andere groentesoorten, zoals worteltjes, doperwteten sperziebonen
- u kunt de bittere smaak van vlees proberen te onderdrukken, door het vlees te marinieren (zoals bij satévlees en speklapjes) en meer of sterkere kruiden en specerijen te gebruiken of combineer vleesgerechten met iets friszoets, zoals cranberries, appelmoes of perzik. U kunt zure en scherpe voedingsmiddelen verzachten door er een scheutje room of crème fraîche aan toe te voegen
- vervang zuur fruit door zoet fruit zoals een peer, perzik, banaan, fruit uit blik, druivensap, dubbeldrank of perensap
- gekoelde dranken smaken minder zoet dan ongekoelde dranken. Sommige sportdranken smaken minder zoet, ook bij ijsthee is dit het geval

Afkeer van voedingsmiddelen

Vaak treedt een afkeer op van warme producten die sterk ruiken, zoals koffie, vlees en de warme maaltijd.

Adviezen

- de structuur van eten kan afkeer opwekken of juist een betere waardering geven. Bijvoorbeeld de gladde of zalfachtige structuur van een roomsaus of de korreligheid van een peer
- probeer een vervanging te zoeken, bijvoorbeeld warme chocolademelk in plaats van koffie, een koude pastasalade met vis of koud vlees in plaats van de warme maaltijd

Variatiemogelijkheden

In plaats van een warme maaltijd kunt u een derde broodmaaltijd, een maaltijdsalade of een maaltijdsoep gebruiken.

De warme maaltijd kunt u vervangen door de volgende gerechten:

- een broodje met margarine/roomboter, belegd met kruidenkaas, een schaaltje vruchtenyoghurt en een glas vruchtensap
 - een schaaltje yoghurt met cruesli, een beschuit besmeerd met margarine/roomboter, belegd met aardbeien en suiker en een kopje thee (met suiker)
 - een plak roggebrood besmeerd met margarine/roomboter en belegd met haring, een stuk fruit en een glas melk
 - een bord pap, een schaaltje geweekte pruimen en een beker karnemelk
 - een stukje groentequiche, een glas (versgeperst) sinaasappelsap en een schaaltje vruchtenkwark
 - een tosti kaas-ananas, een klein schaaltje rauwkost en een beker melk
 - een bolletje kant- en klare huzarensalade, geserveerd met bijvoorbeeld stokbrood. Eet daarbij ook een stuk fruit
 - een bolletje kant- en klare zalm- of aardappelsalade, geserveerd met een snee geroosterd brood en aangevuld met fruit of een glas vruchtensap
-
- een broodje, besmeerd met margarine/roomboter en belegd met haring, gerookte zalm of makreel, een schaaltje yoghurt met vers fruit
 - een pastetje met vulling, rauwkostsalade en een beker karnemelk
 - maaltijdsoepen, bijvoorbeeld erwtensoep, bruinebonensoep, linzensoep of soep die goed gevuld is met vlees/kip/vis, vermicelli en groenten
 - kant- en klare maaltijdsalades. Bijvoorbeeld macaroni met ham, ananas en groenten, geserveerd met een glas melk of schaaltje vla. Supermarkten hebben tegenwoordig een groot assortiment maaltijdsalades

In plaats van het stuk warme vlees bij de warme maaltijd kunt u ook nemen:

- een afgekoeld stukje vlees of vleeswaren. U kunt deze vleeswaren ook als extraatje tussendoor nemen
- kip (afgekoeld of warm), kipnuggets, gerookte kipfilet in een salade
- gebakken of gestoofde vis, broodje haring met uitjes, tonijn uit blik of gerookte zalm of makreel op een toastje
- kaas, bijvoorbeeld geraspte kaas over een pasta, blokje kaas als tussendoortje of op een toastje
- vegetarische producten zoals tempé, tahoe, sojaburgers en peulvruchten zoals linzen, bonen en erwten (denk aan erwtensoep)
- ei. Als vervanging voor vlees kunt u gerust elke dag een ei nemen

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog *vragen* over uw voeding of dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij de diëtisten van Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Dit kan telefonisch op werkdagen tussen 09.00 - 16.30 uur via (0318) 43 54 67. Bij voorkeur tussen 09.00 - 13.00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl. Wij streven ernaar uw vraag binnen 2 werkdagen te beantwoorden.

Voor *het maken of verzetten van afspraken* kunt u contact opnemen met patiëntenservice; telefoonnummer (0318) 43 43 45.

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Overige informatie

Voorlichtingscentrum Nederlandse Kankerbestrijding/KWF
Gratis informatielijn: (0800) 022 66 22

Brochures

'Voeding bij kanker', Nederlandse Kankerbestrijding/KWF.
Te bekijken of te downloaden via www.kanker.nl

Internet

- www.geldersevallei.nl
Ziekenhuis Gelderse Vallei
- www.voedingenkankerinfo.nl
- www.voedingscentrum.nl
Voedingscentrum
- www.nvdietist.nl
Nederlandse Vereniging van Diëtisten

Tot slot

Heeft u persoonlijke begeleiding nodig, vraag dan uw specialist een verwijzing voor de diëtist.