

Diëtetiek

Voedingsadvies bij smaak- en geurstoornissen

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U heeft deze folder van uw diëtist of verpleegkundige gekregen omdat u problemen heeft met de normale smaak van eten, u last heeft van een vieze smaak in de mond of dat bepaalde voedingsmiddelen u tegenstaan. Deze folder kunt u onder meer gebruiken als naslagwerk bij uw dagelijkse keuze van voedingsmiddelen.

Smaakstoornis

Smaakstoornissen zijn problemen met ruiken of proeven. Naar schatting heeft 5-20% van de bevolking een reuk- of smaakstoornis. Smaakstoornissen komen regelmatig voor bij bijvoorbeeld kanker en Parkinson, maar ook bij medicijngebruik en ouderdom.

Smaak en reukstoornissen komen voor bij 50-75% van de mensen met kanker die behandeld worden met chemotherapie. We weten dat smaakcellen sneldelende cellen zijn die ook door chemotherapie kunnen worden aangetast. Maar de cellen vernieuwen zich ook snel. Na het stoppen met chemotherapie herstelt het reuk- en smaakvermogen vaak weer. Een aantal maanden na het stoppen van de behandeling komt de smaak vaak weer terug. Het herstel van smaak is in het eerste jaar na de behandeling over het algemeen het grootst. Smaakstoornissen kunnen ook blijvend zijn.

Het komt er eigenlijk op neer dat de voeding die u normaal gesproken gebruikt anders smaakt dan u gewend bent of dat u zelfs de smaak van de voeding helemaal niet meer herkent! Ook kunnen voor u normaal lekkere voedingsmiddelen een hele vieze smaak geven of een ander gevoel in de mond. De kans is groot dat u hierdoor (veel) minder gaat eten dan gebruikelijk, waardoor uw gewicht onbedoeld daalt. Dit heeft negatieve gevolgen voor uw voedingstoestand, lichamelijke conditie en weerstand.

Om uw behandeling zo goed mogelijk te laten verlopen en/of te laten aanslaan is het belangrijk dat u in een zo goed mogelijke lichamelijke conditie (voedingstoestand) bent en blijft. In deze folder staan tips en adviezen hoe u met deze smaakstoornissen om kunt gaan en daardoor in een zo goed mogelijke voedingstoestand blijft.

Hoe nemen we smaak waar?

Het waarnemen van de smaak doen we met behulp van kleine smaakorganen op de tong samen met ons reukorgaan, de neus. De smaakorganen op de tong bevinden zich in de smaakpapillen. Deze smaakpapillen kunnen vijf basissmaken waarnemen: zoet, bitter, zout, zuur en umami. Alle basissmaken worden door alle papillen over de hele tong herkend, maar op bepaalde plekken zijn de smaakpapillen gevoeliger voor de ene smaak dan voor de andere smaak.

Daarnaast wordt smaak vooral bepaald door onze reuk. Als we goed kunnen ruiken zorgt dat ervoor dat we een grote variatie aan smaken kunnen proeven. Om goed te kunnen proeven zijn, in mindere mate, ook de kwaliteit van het mond- en neusslijmvlies, de kauwfunctie, de reukzenuw en het speeksel belangrijk.

Hoe ontstaan smaak- en reukveranderingen en aversies tegen bepaald voedsel?

Bij kanker kunnen deze problemen ontstaan als gevolg van bepaalde metabole ontregelingen (ontregelingen in de stofwisseling) door de tumor. Daarnaast veroorzaken verschillende soorten cytostatica (chemotherapie) en radiotherapie in het hoofd-halsgebied vaak smaakveranderingen. Ook koorts, mondproblemen, infecties in de mondholte, uitdroging en medicatie kunnen vaker een vieze, onaangename smaak in de mond geven. Als u behandeld wordt met chemotherapie kan het voorkomen dat u een metaalsmaak of juist een hele bittere smaak in de mond heeft. Jongeren lijken er over het algemeen meer last van te hebben, bij hen is de smaak nog niet verminderd door ouderdom.

Smaak- en reukveranderingen

De smaakdrempels voor de vier basissmaken kunnen verhoogd of verlaagd zijn, waardoor bepaalde voedingsmiddelen plots heel bitter kunnen proeven, of iets wat heel zoet was nu bijna smakeloos is. Het kan heel frustrerend en teleurstellend zijn als voedingsmiddelen die u lekker vindt ineens heel anders blijken te smaken. Aan de andere kant kan het zo zijn, dat producten die u vroeger niet lekker vond nu juist heel goed blijken te smaken. Wanneer u weet wat uw (nieuwe) voorkeur in smaak, geur, substantie en temperatuur is, kunt u hier rekening mee houden bij de keuze en bereiding van uw eten. Dit kan helpen om te gaan met smaakveranderingen.

Naast deze folder kan ook het Smaak Kompas worden verstrekt. Het Smaak Kompas is gemaakt om u thuis helpen met smaaksturing. Het Smaak Kompas geeft bij de verschillende smaakveranderingen een beperkt aantal praktische adviezen. Adviezen om een bepaalde smaakvoorkeur in de maaltijd te versterken. Het Smaak Kompas is gratis en kunt u ontvangen via uw eigen diëtist. Bij het Smaak Kompas hoort uitleg van een diëtist.

Aversies tegen voedingsmiddelen

Producten met een uitgesproken en sterke smaak kunnen vaak afkeer oproepen. Voorbeelden hiervan zijn koffie, bouillon, gebraden vlees, gebakken of gefrituurde gerechten, de warme maaltijd in het algemeen, warme producten, chocolade, kruiden en specerijen en alcohol. Ook geurende bloemen, cosmetica met een luchtje, tabakslucht en schoonmaakmiddelen kunnen weerstand oproepen. Producten die minder weerstand oproepen zijn producten met een frisse of weinig uitgesproken smaak zoals zuivelproducten, fruit, salades en graanproducten (brood, crackers, rijst).

Voedingsadviezen:

- Kauw uw voeding goed. Door het kauwen wordt de smaak van de voeding enigszins verbeterd.
- Vermijd voedingsmiddelen met een sterke geur.
- Probeer uw voeding zoveel mogelijk aan te passen aan uw nieuwe smaakvoorkeur. Als zoet nu beter gaat dan hartig, kunt u beter voor zoete producten kiezen dan voor hartige.
- Gebruik koude gerechten. Deze verspreiden minder geur dan warme gerechten.
- Vleesgerechten kunnen een stuk smakelijker worden als u er iets friszoets aan toevoegt, zoals cranberry's, ananas, appelmoes of perzik(moes).
- Gebruik vaker voedingsmiddelen met een weinig uitgesproken smaak, zoals gekookte aardappelen of puree, (wit) brood, beschuit, crackers, fruit, salades, pap, jonge (smeer)kaas, droge biscuits, lange

vingers, eierkoeken (bij voorkeur met boter).

- Bij een vieze smaak van water, kan dit door het toevoegen van een klein beetje siroop/ranja al beter gaan smaken.
- Bij een metaalsmaak in de mond kunt u plastic bestek gebruiken. Vermijd eventueel voedsel uit blik.
- Laat bij voorbaat geen producten weg, maar probeer steeds opnieuw verschillende en voor u ongewone/nieuwe producten.
- Zorg dat u voldoende vocht binnen krijgt. U heeft minimaal 1,5 liter drinkvocht per dag nodig. Onder drinkvocht wordt verstaan: koffie, thee, water, bouillon, vruchtensap, melk, yoghurt, frisdrank. Onvoldoende vochtinname kan een onaangename smaak in de mond verergeren.
- Bij een vieze smaak in de mond kunt u zuigen op pepermuntjes of snoepjes of kauwen op kauwgom.
- Als uw slijmvliezen niet gevoelig zijn, kunt u wat meer zout, kruiden, specerijen en smaakmakers zoals gember, sambal, wasabi, marinades, jus of sauzen gebruiken om uw voeding smakelijker te maken.
- Probeer etensgeuren, schoonmaakmiddelen, tabakslucht of parfumgeuren te vermijden; laat anderen de maaltijd klaarmaken, blijf uit de keuken als er wordt gekookt en ventileer de ruimte goed. Koude maaltijden, zoals een maaltijdsalade, en magnetronmaaltijden verspreiden minder geur.
- Bij grote weerstand voor voedselgeuren kan eventueel een neusklemmetje tijdens het koken en/of eten helpen. Het smeren van wat mentholcrème onder de neus is ook een mogelijkheid.
- Zorg ervoor dat het eten er smakelijk uitziet.

Eet voldoende

Als u last heeft van smaakstoornissen blijft het belangrijk om voldoende energie (calorieën) en eiwitten binnen te krijgen. Dit is belangrijker dan de vraag of de voeding wel gezond is. Het kan zelfs zo zijn dat u gedurende een periode (enkele dagen tot week) alleen maar ongezonde voeding of maar één soort voeding (bijvoorbeeld alleen maar brood) binnen kunt krijgen. Dat is geen probleem. Meestal verbetert uw smaak na verloop van tijd weer en kunt u uw voedingspatroon weer uitbreiden.

Als u twijfelt of u voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt, kunt als aanvulling op uw voeding een vitamine- en mineralensupplement gebruiken. Kies een supplement uit die evenwichtig is samengesteld en van alle vitamines en mineralen maximaal 50-100% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) bevat. Over dit altijd eerst met uw arts of diëtist.

Mondzorg

Een goede mondzorg zorgt ook voor minder klachten t.a.v. de smaak. Poets geregeld uw tanden of reinig indien u een gebitsprothese hebt deze goed. Een droge mond kan ook meer klachten geven. Spoel vaker uw mond, evt. met een zoutoplossing. Een zoutoplossing maakt u zo: in 1 liter water lost u 1 theelepel zout op (op 1 glas water 1 mespuntje zout).

Mondbevochtigingsgels en/of kunstspeeksel als spoelmiddel of spray kan helpen tegen een droge mond. Deze zijn verkrijgbaar bij drogist en apotheek. Voor ondersteuning in de mondzorg kunt u een mondhygiënist en/of tandarts bezoeken. Een wit, afschraapbaar laagje op het mondslijmvlies wijst meestal op een schimmelinfectie. Dit heet Candida. Uw arts, tandarts of huisarts kan hiervoor een antischimmelmiddel voorschrijven.

Meer informatie

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis. De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

Meer informatie kunt u vinden op www.voedingenkankerinfo.nl.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.

Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.