

Tips bij smaak- en reukverandering

Als gevolg van ziekte of behandeling heeft u last van verandering van uw smaak- en reukvermogen. Met behulp van de informatie in deze folder kunt u bekijken of u in staat bent om uw klachten te verminderen of te verzachten.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Verandering van smaak en reuk komt veel voor bij mensen met kanker. Zowel vóór het stellen van de diagnose als tijdens en na afloop van de behandeling, geven veel patiënten aan hiervan last te hebben. Bij veel patiënten herstellen de smaak en reuk zich na afloop van de totale behandeling. Soms zijn de klachten echter blijvend.

Waarom is voeding zo belangrijk?

Goede voeding kan bijdragen aan een betere conditie en ervoor zorgen dat u zich goed voelt. Als het dan ook nog lekker smaakt en ruikt, geniet u er nog meer van. Daarnaast vergroot een goede voedingstoestand de weerstand. Ze heeft een positieve invloed op de duur en de ernst van de complicaties en bijwerkingen van behandelingstherapieën bij kanker.

Stoornissen in de smaak kunnen het eten negatief beïnvloeden. Als u daardoor bepaalde voedingsmiddelen gaat vermijden, heeft dat consequenties voor uw voedingstoestand.

Smaakveranderingen

Proeven is onderzoeken hoe iets smaakt. Een aangename smaak vormt een belangrijke motivatie om te eten. Bij alle vormen van kanker kunnen smaakproblemen ontstaan door veranderingen in de smaakdrempels voor zout, zuur, zoet en bitter. Daarnaast kan de smaak veranderen door de ligging van de tumor (bijvoorbeeld in de mond), door bestraling in het hoofd- en halsgebied en door bepaalde chemokuren. Klachten die op kunnen treden zijn een vieze smaak, minder smaak, veranderingen in smaakbeleving en -geheugen. Dit kan zelfs leiden tot een afkeer van bepaalde voedingsmiddelen.

Wat u er aan kunt doen

- Als u voldoende drinkt (minimaal 1,5 liter per dag), voorkomt u uitdroging. Ook heeft u minder snel last van een vieze smaak, een droge mond en misselijkheid. Daarbij zorgt u er zo ook voor dat de nieren alle afvalstoffen (weefselafbraak bij chemo- en radiotherapie) af kunnen voeren. Forceer deze hoeveelheid echter niet. U kunt zich anders misselijk gaan voelen.
- Met kauwen en zuigen stimuleert u de speekselklieren om dun, waterig speeksel te produceren. Hierdoor wordt proeven gemakkelijker. Neem iets fris zuurs om op te kauwen of om op te zuigen, bijvoorbeeld een zuurtje, pepermunt, (suikervrije) kauwgom, zacht snoep of een waterijsje. Ook frizure producten als tomaat, komkommer, augurk, appel en zilvertjes kunnen helpen.
- U kunt het eten een stuk aantrekkelijker maken door aandacht te besteden aan het uiterlijk van de maaltijd zoals de portiegrootte, de kleurencombinatie, het servies en de omgeving waarin u eet.
- Roken kan de smaak negatief beïnvloeden.
- Zelf experimenteren en uitproberen van voedingsmiddelen blijven heel belangrijk! Dan pas merkt u of de adviezen in uw situatie toepasbaar zijn en verlichting bieden.

Vieze smaak

Een vieze smaak in de mond kan ontstaan door radio- of chemotherapie. Deze behandelingen kunnen onder andere een metaalsmaak of 'rottingsmaak' in de mond veroorzaken. U kunt ook het idee hebben dat alles naar leer smaakt. De vieze smaak verdwijnt meestal na afronding van de behandeling.

Wat u er aan kunt doen

- U kunt uw vieze smaak in uw mond misschien onderdrukken door (suikervrije) kauwgom of een snoepje nemen;
- Gebruik bij voorkeur porselein of aardewerk servies. Een plastic servies kan een plastic bijmaak aan de gerechten geven.
- Gebruik het liefst plastic bestek als u last heeft van een metaalsmaak.

- Een goede mondhygiëne helpt (tijdelijk) de vieze smaak te verminderen. Maak bijvoorbeeld gebruik van speciale tandpasta, mondwater of tandvleesbalsem. Voor meer informatie kunt u terecht bij de oncologisch verpleegkundige, tandarts of mondhygiëniste.
- Sommige voedingsmiddelen zijn in staat de vieze smaak even weg te nemen. Probeer daarvoor voedingsmiddelen of gerechten met een sterke smaak, bijvoorbeeld nasi of bami. Bij sommige mensen veroorzaken deze voedingsmiddelen echter meer smaakafwijkingen.

Veranderingen in smaakbeleving

Met veranderingen in smaakbeleving bedoelen we dat voedingsmiddelen nu anders kunnen smaken dan eerst. Deed u bijvoorbeeld voor uw ziekte drie klontjes suiker in uw thee, dan kan het zijn dat suiker u nu tegenstaat. Ditzelfde kan bijvoorbeeld gelden voor het wel of niet genieten van extra zout. Misschien heeft u wel gemerkt dat u nu zuur fruit (sinaasappel en citroen) meer waardeert dan de zoete fruitsoorten, zoals banaan en perzik. Ook kan het zijn dat u bijvoorbeeld koffie, witlof en spruitjes ineens niet meer kunt waarderen, omdat u de bittere smaak nu veel intenser beleeft. Soms is het nodig helemaal opnieuw te ontdekken wat wel en wat niet lekker smaakt.

Wat u er aan kunt doen

- Bij smaakveranderingen waarderen mensen over het algemeen frizure gerechten meer.
- Probeer ook voedingsmiddelen uit die u voor uw ziekte niet lekker vond. Het kan zijn dat u een aantal daarvan nu wel weet te waarderen.
- De smaakbeleving kan per dag sterk wisselen. Voedingsmiddelen die gisteren niet smaakten kunnen vandaag beter smaken en omgekeerd! Blijf daarom alle voedingsmiddelen uitproberen.
- Breng afwisseling aan in de verschillende smaken. Wissel zoete, zoute, zure en bittere voedingsmiddelen met elkaar af.
- Om het smaakverlies te compenseren kunt u extra suiker, zout en kruiden gebruiken.

Wat u kunt doen bij een sterk uitkomende smaak

- Bij smaakafwijkingen worden neutraal smakende voedingsmiddelen over het algemeen meer gewaardeerd, bijvoorbeeld gekookte aardappelen, rijst, pap of pasta.
- Temperatuur beïnvloedt de smaak. Kijk op welke temperatuur gerechten het beste smaken. Koude gerechten hebben vaak een minder sterke smaak dan warme.
- Als de smaak van bittere groenten, zoals witlof, andijvie en spruitjes, u nu minder bevalt, kies dan voor andere groentesoorten.
- U kunt de bittere smaak van vlees proberen te onderdrukken door bijvoorbeeld wijn of bier in soepen en sauzen te doen, het vlees te marineren (zoals bij saté vlees en bij speklappen) en door meer en sterkere kruiden en specerijen te gebruiken;
- Verzacht de smaak van zure en scherp smakende voedingsmiddelen door er een scheutje room of crème fraîche aan toe te voegen;
- Als u zuur fruit zoals een sinaasappel, grapefruit, citroen of -sap, niet kunt verdragen, vervang dit dan door zoet fruit zoals een peer, perzik, banaan, fruit uit blik, druivensap, dubbeldrank of perensap.
- Gekoelde dranken smaken minder zoet dan ongekoelde dranken. Als u toch een naar uw smaak te zoete drank wilt drinken, drink deze dan koud.
- Sommige soorten sportdranken smaken minder zoet, net zoals ijsthee;
- Als vruchtensappen irritatie in uw mond veroorzaken, zijn limonadesiropen zoals Roosvicee of Karvan Cevitam een goede vervanging. Deze dranken bevatten namelijk ook extra vitamine C.
- Als u koffie niet meer lekker vindt, probeer dan ook eens thee, chocolademelk, karnemelk, vruchtensap of frisdrank. U mist geen belangrijke voedingsstoffen als u geen koffie drinkt.

Afkeer van voedingsmiddelen

Waardoor de smaak verandert is onbekend. Door de smaakverandering kunt u een afkeer krijgen van bepaalde voedingsmiddelen. Vaak treedt een afkeer op van warme producten die sterk ruiken. Koffie staat meestal het eerste tegen, al snel gevolgd door de warme maaltijd, waarbij gebakken vlees, bouillon of soep de meeste problemen geven. Ook is het mogelijk dat het drinken van alcohol en het roken van een sigaret niet meer smaken. Een herinnering aan een onaangename gebeurtenis kan een afkeer van bepaalde voedingsmiddelen opwekken. Producten die worden gegeten tijdens een periode waarin u erg misselijk bent, kunnen nog lange tijd tegenstaan.

Wat u er aan kunt doen

- Tijdens de kuurdagen is het van belang dat u niet tegen uw zin eet (dit geldt eigenlijk altijd). U kunt anders misselijk worden. Probeer wel voldoende te drinken!
- Als bepaalde voedingsmiddelen u echt tegenstaan, probeer ze dan niet alsnog te eten. Vaak verergert dit juist de misselijkheid en ontnemt het u de eetlust.
- Het kan voorkomen dat u een afkeer ontwikkelt voor het voedsel dat u vlak voor het toedienen van de chemotherapie heeft gegeten. Probeer daarom ongeveer een uur voor aanvang van de behandeling zo weinig mogelijk of helemaal niets te eten.
- Probeer een vervanging te zoeken voor voedingsmiddelen of gerechten die u tegenstaan. Bijvoorbeeld warme chocolademelk in plaats van koffie, of warm vlees in plaats van koud vlees, vleesbeleg of vis.
- Als gekookte groenten u tegenstaan, probeer dan een rauwkostsalade of neem een extra glas groente- of vruchtensap.
- Als de warme maaltijd u tegenstaat, zoek dan een vervanging omdat u anders veel voedingsstoffen mist.

Verandering in smaakgeheugen

Herkent u de volgende situatie? Iemand wil u verwennen en vraagt u wat u 's avonds graag wilt eten. U zegt dan bijvoorbeeld tuinbonen met spekjes. Maar als u dan aan tafel zit en de eerste hap neemt, herkent u de smaak van de bonen helemaal niet. U dacht dat ze heel anders smaakten en eet ze vervolgens met tegenzin op. Uw smaakbeleving kan zo veranderd zijn, dat deze niet meer overeenkomt met uw smaakgeheugen.

Wat u er aan kunt doen

- U kunt niet altijd meer op uw smaakgeheugen vertrouwen. Het kan zijn dat voedingsmiddelen u opeens tegenstaan of dat u bepaalde dingen niet meer lust. Hierdoor kunnen teleurstellingen ontstaan bij u, maar ook bij anderen. Informeer anderen hierover. Dit kan misverstanden voorkomen.
- De reuk en het smaakgeheugen komen niet altijd meer overeen met de smaak. Probeer u daarom alles dat u aangeboden krijgt te proeven.

Reukveranderingen

Een groot aantal patiënten dat behandeld wordt met chemotherapie klaagt tijdens en soms ook geruime tijd na de behandeling over veranderingen van het reukvermogen. Bepaalde geuren ruiken opeens veel sterker en/of minder lekker. Het kan ook voorkomen dat geuren die eerst als minder prettig werden ervaren nu wel prettig gevonden worden.

Wat u er aan kunt doen

- Zorg tijdens het koken en/of het eten voor zoveel mogelijk frisse lucht, zet een raam open of doe een afzuigkap aan. Laat indien mogelijk iemand anders koken.
- Er komen minder geuren vrij, als u het eten in de magnetron bereidt of als u kant- en klare maaltijden gebruikt. Bovendien vergt het minder van uw tijd. Dit kan een uitkomst bieden als u zich niet lekker voelt of vermoeid bent.

- Probeer de geur van producten die misselijkheid veroorzaken of verergeren te vermijden, bijvoorbeeld de geur van parfum, eau de cologne, aftershave, sterk ruikende bloemen, schoonmaakmiddelen en waspoeder.
- Vraag uw omgeving rekening te houden met uw afkeer van bepaalde geuren.
- De lucht van bepaalde voedingsmiddelen, zoals koffie, gebraden vlees, soep, sterke kruiden en koolsoorten, veroorzaakt bij veel mensen een gevoel van afkeer. Het ruiken hiervan kan de geur en smaak van een ander voedingsmiddel en/of gerecht beïnvloeden, waardoor deze ook onterecht als vies wordt beschouwd. Probeer deze voedingsmiddelen daarom zoveel mogelijk te vermijden.

Reukvermindering/- verdwijning

Als gevolg van de behandeling bij kanker of door de ziekte zelf, is het mogelijk dat uw reukzintuig niet goed functioneert. Wanneer u niet goed meer kunt ruiken, proeft u het eten ook minder goed (net als bij een verstopte neus) met als gevolg dat u minder trek kunt hebben om te eten. Het is echter belangrijk om te blijven eten, ook al ruikt en smaakt het niet meer als voorheen.

Reukveranderingen zijn meestal tijdelijk. Na afloop van de behandeling komt de reuk bij de meeste mensen weer terug.

Wat u er aan kunt doen

- Door goed te kauwen komen er voedseldeeltjes achter op uw tong en verspreidt de geur van het eten zich in de mond en keelholte. Hierdoor proeft u de gerechten beter.
- Probeer eens of gerechten met een sterke smaak en geur zoals bami, nasi, spaghetti beter bevallen.

Variatiemogelijkheden

Als de warme maaltijd u tegenstaat, is het aan te raden om een vervanging te zoeken, omdat u anders veel voedingsstoffen mist. In plaats van een warme maaltijd kunt u bijvoorbeeld een derde broodmaaltijd, een salade of een koude pasta eten. Om toch alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen, is het wenselijk dat de vervanging bestaat uit tenminste één voedingsmiddel uit elk van de onderstaande vier hoofdgroepen.

1	Brood en broodvervangers (beschuit, crackers, pap, roggebrood), aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten	2	Groente en fruit
3	Melk en melkproducten (vla, kwark, yoghurt), kaas, vlees, vis, kip, ei of tahoe	4	Halvarine, margarine, roomboter of olie

De warme maaltijd kunt u vervangen door de volgende gerechten:

- een broodje met roomboter, belegd met brandnetelkaas, een schaalkje vruchtenyoghurt en een glas vruchtensap;
- een schaalkje volle yoghurt met cruesli, een beschuit besmeerd met dieetmargarine, belegd met aardbeien en suiker en een kopje thee.
- een plak roggebrood besmeerd met roomboter en belegd met haring, een stuk fruit en een glas melk;
- een bord pap, een schaalkje geweekte pruimen en een beker karnemelk;
- een stukje groentequiche met een glas vers geperst sinaasappelsap en een schaalkje vruchtenkwark;
- een bolletje kant- en klare huzarensalade, geserveerd met stokbrood. Neem hierbij een stuk fruit, omdat deze salade minder groente bevat;
- een bolletje kant- en klare zalm- of aardappelsalade, aangevuld met extra fruit en geserveerd met een snee geroosterd brood;

- een schaalpje kant- en klare pastasalade. Bijvoorbeeld macaroni met ham en ananas en enkele groenten, geserveerd met een glas melk of schaalpje vla.

Als vlees u tegenstaat, is het verstandig een vervanging hiervoor te zoeken.

Vlees bevat namelijk het eiwit dat u nodig heeft voor de opbouw van uw cellen. In plaats van warm vlees kunt u kiezen voor:

- vleeswaren zoals rollade, rosbief, ham of casselerrib bij de warme maaltijd. U kunt deze vleeswaren ook extra tussendoor nemen;
- kip (kipnuggets, drumsticks, gerookte kipfilet in een salade of uit het vuistje);
- vis (gebakken of gestoofde vis, broodje haring, tonijn uit blik of gerookte zalm op een toastje);
- kaas, denk hierbij niet alleen aan een plak kaas op brood, maar ook aan bijvoorbeeld kaasfondue, geraspte kaas over een pasta, blokje kaas als tussendoortje of brie op een toastje;
- vegetarische producten zoals tempe, tahoe, sojaburgers, eieren en peulvruchten (denk aan erwtensoepp);
- als vervanging voor vlees mag u gerust elke dag een ei nemen. Dit geldt ook als u vanwege een te hoog cholesterolgehalte eerder het advies kreeg maximaal drie eieren per week te eten. De vervanging van vlees is nu belangrijker.

Telefoonnummers

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de afdeling Diëtetiek.

Telefoonnummer: 088 - 005 6354

Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze brochure behoefte aan meer informatie over voeding, dan kunt u terecht bij:

Voorlichtingscentrum Nederlandse Kankerbestrijding/KWF

Sofialaan 8, 1075 BR Amsterdam

Gratis hulp en informatielijn: 0800 - 022 66 22

Brochures

'Goede voeding bij kanker'

Nederlandse Kankerbestrijding/KWF

Tel: 0800 - 022 66 22

'Als eten niet meer vanzelfsprekend is'

Voedingsadviezen bij kanker van de mond en keelholte

Uitgave van het Integraal Kankercentrum Amsterdam (IKA)

Tel: 020 - 346 25 55

Boek

Voedingsgids voor mensen met kanker (100 vragen over kanker)

Auteur: S. Beijer e.a.

Uitgever: de Toorts, Haarlem

ISBN: 90 60 20 07 12

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl