

Diëtetiek

Voedingsadvies bij smaakstoornissen

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
2402 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, omdat 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; problemen met ruiken of proeven komen vaker voor dan je zou denken. Naar schatting heeft 5-20% van de bevolking een reuk- of smaakstoornis. Smaakstoornissen komen vaak voor bij mensen met ziektes zoals kanker, Parkinson, bij medicijngebruik of door ouderdom.

Smaakstoornissen kunnen tijdelijk of blijvend zijn. Smaakstoornissen komen geregeld voor bij mensen met kanker die behandeld worden met chemotherapie. Na het stoppen met chemotherapie herstelt het reuk- en smaakvermogen vaak weer. We weten dat smaakcellen sneldelende cellen zijn die ook door chemotherapie kunnen worden aangetast. Maar de cellen vernieuwen dus ook snel. Een aantal maanden na het stoppen van de behandeling komt de smaak dus vaak weer terug.

Bij smaakstoornissen worden de volgende termen gebruikt:

- *Ageusie*: de onmogelijkheid om smaken te herkennen en totaal smaakverlies
- *Hypogeusie*: een verminderde smaak
- *Dysgeusie*: een verstoorde smaaksensatie van de normale smaak of een vieze smaaksensatie bij normaal gesproken plezierige smaken.

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 vier basissmaken waarnemen: zoet, zuur, zout en bitter. 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. Een goede kwaliteit van onze neus zorgt ervoor dat we een grote variatie aan smaken kunnen proeven.

Om goed te kunnen proeven zijn ook in mindere mate 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 door de tumor. Daarnaast veroorzaken verschillende soorten cytostatica (chemotherapie) en radiotherapie in het hoofd-halsgebied vaak smaakveranderingen.

Ook koorts, mondproblemen, infecties in de mondholte, lichamelijke uitdroging en medicatie kunnen vaker een vieze, onaangename smaak in de mond geven.

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. Het kan heel frustrerend en teleurstellend zijn als voedingsmiddelen die u lekker vindt ineens heel anders blijken te smaken. U weet niet meer waar u van op aan kan en ook uw naaste omgeving niet. Aan de andere kant kan het zo zijn, dat producten die u vroeger niet lekker vond nu juist heel goed blijken te smaken.

Aversies tegen voedingsmiddelen

Producten met een uitgesproken en sterke smaak roepen vaak afkeer op, zoals 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.

Minder weerstand roepen producten met een frisse of weinig uitgesproken smaak op, zoals zuivelproducten, fruit, salades en graanproducten (brood, crackers, rijst).

Vieze, onaangename smaak

Als u behandeld wordt met chemotherapie kan het voorkomen dat u een metaalsmaak of juist een hele bittere smaak in de mond ervaart. Ook kan uw bestek heel erg naar metaal smaken.

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.

- 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 en magnetronmaaltijden verspreiden minder geur.
- Bij grote weerstand voor voedselgeuren kan eventueel een neusklemmetje tijdens het koken en/of eten helpen.
- 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 dan maar zo! Meestal verbetert uw smaak na verloop van tijd weer en kunt u weer uw oude voedingspatroon oppakken.

Als u twijfelt of u voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt, kunt u 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.

Soms is het niet meer mogelijk om voldoende energie en eiwit binnen te krijgen. U kunt dan het advies krijgen een (energie)verrijkte drinkvoeding te gaan gebruiken. De diëtist kan u daar meer over vertellen en u hierin adviseren. De diëtist zal samen met u kijken wat voor u een goede oplossing is.

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 maak je zo: in 1 liter water lost u 1 theelepeltje 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 naar aanleiding van deze informatie vragen, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek. De diëtisten zijn op werkdagen bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur van 9.00 – 12.00 uur op telefoonnummer 071 582 8047.

Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op www.alrijne.nl.

Volg ons ook op Twitter, Instagram en Facebook.

Geef uw mening!

Op www.zorgkaartnederland.nl kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.