



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

SMAAKWIJZIGING

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Martine Blomme: ☎ 02 476 34 99

Liese Willockx: ☎ 02 801 24 68

Karolien Uyttersprot: ☎ 02 474 92 03

HOE ONTSTAAN SMAAKVERANDERINGEN?

Eén van de mogelijke oorzaken van smaakveranderingen is een tumor (bv. in de mond) of een kankerbehandeling (chemotherapie, chirurgie, radiotherapie, ...).

De ervaring is voor ieder persoon verschillend en de smaak kan van week tot week verschillen. Daarom is het belangrijk om dat wat nu slecht smaakt, volgende week opnieuw te proberen.

HOE LANG DUREN SMAAKVERANDERINGEN?

• ‘Negatieve associaties’ (zie ook hierboven) zijn meestal van korte duur en verdwijnen veelal binnen 1 maand na stopzetting van de therapie.

• Smaakverlies door chemotherapie verdwijnt meestal na enkele dagen tot weken.

• Smaakverlies door radiotherapie begint vaak in de eerste of tweede bestralingsweek en is het meest uitgesproken na een tweetal maanden. Meestal betreft het bittere en zoute smaken. Geleidelijk herstel treedt op na 1 tot 2 jaar.

SMAAKVERANDERINGEN KUNNEN ZICH ALS VOLGT UITEN:

- Voeding smaakt flauw of net te sterk.
- Wisselende smaakveranderingen: wat u eerst niet lekker vond, lust u ineens wel en omgekeerd.
- Een vieze smaak in de mond.
- Voeding smaakt allemaal hetzelfde, bv naar metaal, of zuur, of bitter, of zoet, of...

VOEDINGSADVIES BIJ SMAAKVERANDERING

- Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.
- Rook niet.
- Neutraal smakende voedingsmiddelen worden meestal goed verdragen (zuivel- en graanproducten, fruit, salades, ...).
- Zachtere voeding (pudding, shakes, yoghurt, ...) lukt soms beter dan harde voeding (stokbrood, noten, ...).
- Warme en ovenbereide voedingsmiddelen, gefrituurde gerechten, rood vlees, vis, spek, broccoli, bloemkool, ui en spruitjes roepen vaak tegenzin op.
- U kan de gerechten die een afkeer oproepen voorlopig beter vermijden maar probeer ze later opnieuw want doorgaans verdwijnt de afkeer ook weer.
- Voedingsmiddelen met sterke of pikante smaak kunnen helpen om een onprettige smaak weg te nemen, net als munt, basilicum, citroen en zoetzure sauzen.
- Combineer vleesgerechten met friszoete bereidingen zoals veenbessen, appelmoes, perzik.
- Drink net vóór het eten en tussen de verschillende maaltijden bruisend water met een zure smaak. Voeg bv sap toe van sinaasappel of citroen (niet bij mondzweren). Of probeer koolzuurhoudende dranken uit met zoete of bittere (bitter lemon) smaak.
- Vermijd etenslucht vóór de maaltijd. Laat uw eten zo mogelijk door anderen bereiden of kies voor korte bereidingstijden, klaargemaakte producten of koude gerechten.
- Vermijd ook andere geuren die tegenzin oproepen. Gekende voorbeelden zijn schoonmaakmiddelen, cosmetica, tabaksrook en bloemen.
- Varieer de keuze van maaltijden en varieer de bereidingen qua smaak (zout of zoet), textuur (zacht of krokant), temperatuur (warm of koud), gebruik van pan of oven, ...

- Gerechten op kamertemperatuur of koud smaken doorgaans lekkerder dan warme bereidingen.
- Experimenteer met nieuwe smaken, met smaken die u vroeger niet lustte,
- Soms verbeteren smaakstoornissen door het nemen van zinksupplementen, ook als u geen tekort hebt aan zink. Een teveel aan zink daarentegen kan misselijkheid veroorzaken.
Vraag raad aan uw arts en neem eventuele supplementen in tijdens de maaltijd.
- Ook een tekort aan vitamine A, B3, zink en vitamine B12 kan de smaak beïnvloeden. Uw arts kan dit controleren en u de nodige voedingssupplementen aanraden.