

Diëtisten:

Kimberly Verriest
Annelies Walgraeve
Veerle Depraetere
Ann Devos
Lesley Deruddere

Dieetconsultaties enkel op afspraak
of bij indicatie of doorverwijzing
op het nummer 056/ 62 33 85
of 056/ 62 38 05

Contact

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11



Infobrochure
ONCOLOGISCH SUPPORT TEAM

Auteur: Dienst Oncologie
Publicatiedatum: Januari 2021
Doc: 6953

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be

Smaak – en geurverandering of aversies

Smaak – en geurverandering of aversies

Smaak- en geurveranderingen kunnen vaak optreden tijdens een behandeling. Meer dan de helft tot zelfs 75% heeft last van dit probleem.

De smaakbeleving verandert vaak door de behandeling zelf (en zijn eventuele nevenwerkingen) en/of door het ziekteproces (metabole ontregeling en tumor).

Hierdoor worden ook de smaakdrempels voor zoet, zout, zuur en bitter vaak minder goed geproefd en wordt alles vaak eentonig qua smaak.

Daarbovenop kan er door de behandeling ook een smaakverandering optreden waardoor alles een andere smaak krijgt (vb. metaalsmaak). Bij chemotherapie wordt er vaak een metaalsmaak of een bittere smaak ervaren, ofwel valt de smaaksensatie helemaal weg.

Door de veranderingen wordt voedsel anders geproefd en/of smaakt het niet meer hetzelfde als vroeger waardoor er voedselaversie (afkeer van voeding) kan optreden.

Deze smaakveranderingen kunnen individueel zeer sterk verschillen en ook wisselen. Daarnaast kunnen ze van korte duur zijn, maar soms kunnen ze ook langdurig en/of zelfs permanent aanwezig blijven tijdens de behandeling.

Bij veel vormen van kanker komt aversie voor tegen bepaalde voedingsmiddelen. Het is vaak de warme maaltijd die problemen geeft. Gebraden vlees en vis wekken vaak het snelst problemen op. Ook koffie, bouillon, alcohol en andere voedingsmiddelen kunnen problemen opleveren.

Belangrijk is dus om steeds te melden indien u problemen ondervindt en eventueel hulp in te schakelen van uw arts en/of diëtist(e).

Voedingsadvies

Aanbevolen:

- Pas de voeding aan volgens de nieuwe smaakvoorkeur. Variatie is hierbij belangrijk. Laat bij voorkeur geen producten weg en probeer steeds nieuwe verschillende en dikwijls voor u ongewone producten.
- Zorg voor een goede mondhygiëne.
- Zuig op pepermunt, snoepjes of (suikervrije) kauwgom (deze kunnen een vieze smaak verminderen).
- Eet fruit, met name ananas of drink melk en gebruik room. Deze producten neutraliseren/nuanceren bepaalde smaken in de mond.
- Gebruik koude gerechten (deze verspreiden minder geur dan warme producten).
- Kauw goed (door het kauwen wordt de smaak enigszins verbeterd).

- Indien de slijmvliezen niet gevoelig zijn, kan het gebruik van extra specerijen en kruiden helpen. Denk aan gember, sambal, wasabi, marinades, jus of sauzen.
- Gebruik plastic bestek bij een metaalsmaak in de mond.
- Maak de maaltijd aantrekkelijk.
- Drink voldoende (1,5 liter per dag). Onvoldoende drinken kan een onaangename smaak in de mond verergeren.
- Gebruik voedingsmiddelen met een weinig uitgesproken smaak zoals gekookte aardappelen of puree, (wit) brood, beschuit, crackers, pap, jonge (smeer)kaas, droge biscuits, lange vingers, eierkoeken met boter.
- Eventueel vleesgerechten combineren met iets friszoets (vb: appelmoes, veenbessen, ...)