Voeding bij smaakverandering

Adviezen voor patiënten met kanker

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Het hebben van kanker kan een grote invloed hebben op hoe uw eten u smaakt. Eten is niet alleen nodig om in leven te blijven, maar heeft ook een sociale functie. Eten is lekker en het samen eten van een maaltijd zorgt voor gezelligheid.

Maar voor veel patiënten met kanker is de dagelijkse maaltijd eerder een last dan een genot. 55 tot 75% van de patiënten met kanker heeft last van smaakveranderingen. Daardoor smaakt het eten niet meer en valt het plezier in eten weg.

Veranderingen in smaak kunnen tijdelijk zijn, maar kunnen ook langer duren en soms blijvend zijn.

Verstoring van de smaak

Wil eten goed smaken, dan moeten het slijmvlies, de smaakpapillen, de kauwfunctie en het speeksel in orde zijn. Proeven gebeurt voor een deel via de smaakpapillen. Deze nemen de basissmaken (zoet, zuur, zout en bitter) waar.

Als iemand een smaakstoornis heeft, worden de dagelijkse maaltijden vaak als frustrerend en teleurstellend ervaren. De smaakbeleving verandert, waardoor men de basissmaken minder goed proeft of juist te goed proeft. Voedingsmiddelen smaken daardoor anders of helemaal niet. Een smaakstoornis kan ontstaan door de ziekte zelf, door chemotherapie, bestraling in het hoofd-halsgebied, mondproblemen, koorts, uitdroging en medicatie.

Er zijn 3 soorten smaakstoornissen:

- verschillende smaken niet meer kunnen herkennen en een totaal verlies van smaak (ageusie);
- een verminderde smaak (hypogeusie);
- voedsel heeft een andere smaak dan normaal (dysgeusie).

Afkeer voor voeding

- Bij veel vormen van kanker hebben patiënten een afkeer tegen bepaalde voedingsmiddelen. Het gaat dan om bijvoorbeeld koffie, bouillon, (gebraden) vlees, jus, gebakken of gefrituurde gerechten, de warme maaltijd, kruiden of specerijen en alcoholische dranken.
- Voedingsmiddelen met een frisse of niet sterke smaak, zoals zuivel, fruit en graanproducten, roepen vaak minder weerstand op.
- Daarnaast ervaren veel patiënten klachten zoals:
  - een metaalachtige smaak;
  - verlies of verminderde gevoeligheid voor zoet en zout;
  - veranderde waarneming van zuur.

Adviezen bij een verminderde smaak

Wanneer uw smaak minder is geworden, kunt u gebruik maken van extra smaakmakers. Door de smaak van uw eten te versterken, kunt u mogelijk meer smaak ervaren.

Een **zoete** smaak kunt u versterken door gebruik van:	suiker, zoetstof, honing, stroop, siroop, jam, vruchtensap, ketjap manis
Een **zure** smaak kunt u versterken door gebruik van:	citroen(sap), limoen(sap) en azijn
Een **zoute** smaak kunt u versterken door gebruik van:	zout, bouillonpoeder, maggi, ketjap asin
Een **bittere** smaak kunt u versterken door gebruik van:	koriander

Denk ook eens aan andere smaakmakers zoals:

- **Kruiden:** munt, rozemarijn, oregano, basilicum, tijm, dille, gember, steranijs, komijn, citroengras.
- **Specerijen:** peper, nootmuskaat, paprika, knoflook, kerrie, kaneel, ui.

- **Sauzen:** mayonaise, ketchup, curry, pindasaus, ketjap, mosterd, chilisaus, oestersaus, tabasco, piccalilli, kaassaus, kerriesaus.
- **Kruidenmengsels**: Aromat, cajunkruiden, Italiaanse kruiden, nasi- / bami- / macaroni- / spaghettikruiden, vlees- , vis-, ei-, groentekruiden, pesto.

Adviezen bij een veranderde smaak

Het is van belang uw voeding zo te veranderen dat uw afkeer voor voeding minder wordt, waardoor u minder last heeft van de smaakverandering. Ook kunt u de vieze smaak in uw mond ermee verminderen.

- Probeer zoveel mogelijk voedingsmiddelen uit.
- Varieer met zoete, zoute, zure en bittere smaken.
- Varieer ook met consistenties, dus probeer bijvoorbeeld of gemalen, vloeibare, zachte of misschien juist harde en knapperige voeding beter is.
- Pas uw voeding aan uw nieuwe smaakvoorkeuren aan.

In de tabel hieronder vindt u per smaak een aantal voorbeelden van voedingsmiddelen met die smaak.

Zoete producten	zoet broodbeleg, chocolademelk, milkshake, limonade, Roosvicee, fruit, vruchtenmoes, vla, ijs, koek, snoep en gebak
Zure producten	marmelade, zure zult, zure haring, rolmops, zure bom, citroenlimonade, augurken, uitjes, zuurkool, yoghurt, karnemelk, kwark, tomaat, citroen, limoen, sinaasappel(sap), citroen- of yoghurtijs
Zoute producten	kaas, vleeswaren, ansjovis, zoute haring, chips, gezouten pinda's/noten, soep, bouillon
Bittere producten	grapefruit, koffie, witlof, rabarber, heel pure chocolade en chocoladehagelslag, bitterlemon, tonic, gingerale

- Gebruik voedingsmiddelen met weinig smaak, zoals aardappelen, droge biscuits, lange vingers, crackers, pap, (wit)brood en zuivel.
- Combineer vleesgerechten met iets friszoets, zoals appelmoes of gedroogd fruit.
- De temperatuur van uw eten en drinken beïnvloedt uw smaak; probeer uit op welke temperatuur de gerechten u het beste smaken.
- Gebruik zout, kruiden, specerijen en andere smaakmakers om meer smaak te geven aan de maaltijden.
- Kauw goed, want door het kauwen wordt de smaak enigszins verbeterd.
- Drink dagelijks 1½ tot 2 liter vocht om een droge mond te voorkomen; dit zorgt er ook voor dat u smaken beter kunt proeven.
- Zorg voor een goede mondhygiëne; ook dit zorgt voor verbetering van het proeven van smaken.
- Heeft u last van een metaalsmaak in uw mond, gebruik dan plastic bestek en porseleinen servies.
- Heeft u last van een andere vieze smaak in uw mond, dan kan het helpen om te zuigen op een pepermuntje, snoepjes of kauwgom.

Overige adviezen

- Probeer etensgeuren te vermijden: laat – als dat mogelijk is – anderen de maaltijd bereiden, blijf uit de keuken als er wordt gekookt en ventileer de ruimte door een raam open te zetten of een afzuigkap te gebruiken.
- Bij grote weerstand voor voedselgeuren kan een neusklemmetje tijdens het koken of eten helpen.
- Voedingsmiddelen met een sterke geur die afkeer oproepen, kunt u beter vermijden.
- Het gebruik van koude gerechten wordt aangeraden als etensgeuren tegenstaan; deze verspreiden minder geur.

- Let op het uiterlijk van uw eten; eten dat er lekker uitziet, wekt de eetlust op.
- Neem 6 of 7 kleinere maaltijden per dag in plaats van 3 grote maaltijden. En zorg bij de maaltijden voor voeding met voldoende energie en eiwitten.

Recepten

Onderstaande recepten zijn speciaal ontwikkeld voor kankerpatiënten die te kampen hebben met verschillende klachten.
Voor meer recepten kunt u kijken op:
https://www.voedingenkankerinfo.nl/recepten

Ananas smoothie



Taai slijm in de mond is vaak heel plakkerig en kan moeilijk worden weggeslikt. Friszure producten, zoals ananas, kunnen gebruikt worden om de vorming van dun en waterig speeksel te stimuleren.

Ingrediënten voor 1 liter (5 glazen):
500 gram verse ananas
100 gram kokossnippers
330 ml volle yoghurt of Griekse yoghurt

Bereidingswijze:
1. Schil de ananas en verwijder de pitjes en harde kern.
2. Snij de ananas in blokjes en pureer deze met een staafmixer, blender of keukenmachine.
3. Voeg de yoghurt en kokos snippers toe en meng nog even kort.
4. Eventueel kunt u het geheel garneren met wat extra kokos snippers of stukjes ananas.

Pindakaas/banaan smoothie



Het drankje is romig en zacht, waardoor het goed te consumeren is bij pijn in de mond. Daarnaast bevat deze smoothie energie en eiwitten.

Ingrediënten voor 1 persoon:
1 eetlepel pindakaas
30 ml volle melk
3 eetlepels volle yoghurt
½ banaan
½ eetlepel honing

Bereidingswijze:
Mix alle ingrediënten in een blender, keukenmachine of eventueel met een staafmixer tot een romig en glad drankje.

Tip: Als de smoothie te dik is, kunt u deze verdunnen door wat yoghurt toe te voegen.

Notentaartje



Dit gerecht is prima van tevoren te maken en dus een goed tussendoortje als u ineens trek krijgt.

Ingrediënten voor 15 stuks:
100 gram ongezouten hazelnoten
100 gram gepelde walnoten
3 eieren
200 gram suiker
1 theelepel zout

Bereidingswijze:
1. Doe de suiker, walnoten, hazelnoten en het zout in een blender/keukenmachine en maal dit helemaal fijn.
2. Doe de eieren erbij en draai het geheel nog een keer helemaal tot een glad papje.
3. Spuit een muffinvorm of cupcake vormpjes in met anti-aanbakspray of vet de vorm in met olie of boter.
4. Verdeel het beslag in de vormpjes (ongeveer 50 gram per vorm).

5. Bak de taartjes op 170 graden in ongeveer 10 minuten af, en daarna nog een keer op 180 graden voor 4 minuten.
6. Laat de taartjes even afkoelen en haal ze dan uit de vorm.

Meer lezen of tips?

Wilt u meer tips of meer weten over smaakverandering bij kanker?

Op de volgende **websites** vindt u meer informatie:

- www.voedingenkankerinfo.nl
- www.kanker.nl > voeding
- www.beleefjesmaak.nl

Vraagt u de diëtist eventueel naar onze **folder** 'Voedingsadviezen bij een droge en pijnlijke, beschadigde mond' of vind deze folder zelf in onze Folder App: www.yslfolder.nl.

Boek: Gezond eten rond chemotherapie, *José van Mil en Christine Archer-Mackenzie.*

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek: tel. **010 – 258 5155.**

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**