

Diëtetiek
040 286 4050

Smaak- en/of reukverandering is een probleem dat veel voorkomt bij patiënten met kanker. Zowel vóór het stellen van de diagnose, als tijdens en na afloop van de behandeling, geven veel patiënten aan last te hebben van smaak- en reukveranderingen. Bij de meeste patiënten herstellen de smaak en de reuk zich na afloop van de totale behandeling.

Voeding wordt behalve als bijdrage aan leven, gezondheid en herstel ook gebruikt omdat het lekker is. Een aangename smaak en reuk zijn een belangrijke motivatie om te eten. Storingen in de smaak belemmeren daarom gemakkelijk de inname van voedsel. Het gevolg van smaakverstoring kan zijn dat je de voedingsmiddelen die klachten geven gaat vermijden en jouw voeding daardoor eenzijdig wordt. Dit heeft weer gevolgen voor jouw voedingstoestand en jouw lichamelijke conditie.

Waarom is voeding zo belangrijk?

Een goede voeding kan bijdragen aan een betere conditie en aan jouw algemene welbevinden. Bovendien vergroot een goede voedingstoestand jouw weerstand en heeft het een positieve invloed op de duur en de ernst van de complicaties en bijwerkingen van behandelings-therapieën bij kanker. Alle reden dus om aandacht aan jouw voeding te besteden.

Met behulp van de informatie in deze folder kun je bekijken of je in staat bent om jouw klachten van smaak- en reukveranderingen te verminderen of te verzachten. Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, dan kun je hiervoor terecht bij een diëtist van het Anna ziekenhuis. Jouw behandelend arts of casemanager kun je vragen om een doorverwijzing.

Algemene adviezen bij 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, umami (ook wel hartig genoemd) en bitter. Daarnaast kan de smaak veranderen door de ligging van de tumor (bijv. in de mond), door bestraling op het hoofd- halsgebied en door bepaalde chemokuren. Twee van de drie mensen die chemotherapie krijgen hebben last van een veranderde smaak. Smaakverandering is geen bijwerking van immunotherapie.

Klachten die op kunnen treden zijn: vieze smaak, minder smaak, veranderingen in smaakbeleving en geheugen. Dit kan zelfs leiden tot een afkeer van bepaalde voedingsmiddelen. In dit hoofdstuk komen alle adviezen bij smaakveranderingen aan bod.

Algemene adviezen:

- Wanneer je voldoende drinkt, voorkom je uitdroging en treden een vieze smaak, een droge mond en misselijkheid minder snel op. De nieren hebben bovendien vocht nodig om alle afvalstoffen (weefselafbraak bij onder andere chemo- en radiotherapie) af te kunnen voeren. Zorg dus voor voldoende vocht (minimaal 1,5 liter per dag). Forceer deze hoeveelheid echter niet. Geforceerd drinken kan een misselijk gevoel veroorzaken.
- Door middel van kauwen en zuigen worden de speekselklieren gestimuleerd om dun, waterig speeksel te produceren. Hierdoor ben je wellicht beter in staat om te proeven. 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 fris zure producten als tomaat, komkommer, augurk, appel, zilveruitjes kunnen helpen.
- Je kunt het eten, ondanks de smaakverandering, een stuk aantrekkelijker maken, door aandacht te besteden aan het uiterlijk van de maaltijd, zoals de portiegrootte, het soort servies, de kleurencombinatie en een frisse omgeving.
- Zelf experimenteren en voedingsmiddelen uitproberen blijft heel belangrijk! Dan pas wordt duidelijk of de gegeven adviezen in jouw situatie toepasbaar zijn en verlichting bieden.

- Als eten anders voelt in je mond kan het helpen eten smeüiger te maken door vet toe te voegen, bijvoorbeeld boter of avocado. Ook kan eten prettiger aanvoelen door extra structuur te geven aan je maaltijd. Dit kun je bijvoorbeeld doen door croutons of blokje komkommer. Ook helpt het soms om de smaak te prikkelen door wat peper aan het eten toe te voegen. De temperatuur bepaalt ook hoe iets aanvoelt in de mond. Zo kan eten lauwwarm of koud nemen helpen om de smaak ervan te verbeteren.
- Roken kan de smaak negatief beïnvloeden.

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. Je kunt ook het idee hebben dat alles naar karton smaakt. De vieze smaak verdwijnt meestal na afronding van de behandeling.

Ervaring: 'De vieze smaak in de mond is heel persoonlijk. Mijn internist vertelde mij van tevoren dat ik na het infuus, van de chemokuur, een metaalachtige smaak in mijn mond kon krijgen. Ik vond het helemaal niet metaalachtig! Ik vond het meer een chloorachtige smaak.'

Adviezen:

- Je kunt de vieze smaak in je mond wellicht onderdrukken door gebruik te maken van (suikervrije) kauwgom of een snoepje, stukje sinaasappel.
- Let op de keuze van servies. Gebruik bij voorkeur porselein of aardewerk servies en geen plastic, omdat dit een plastic bijmaak aan gerechten kan geven. Heb je echter last van een metaalsmaak, dan kun je juist beter plastic bestek gebruiken in plaats van metalen of zilverbestek. Vermijd dan ook het gebruik van ingeblikte voedingsmiddelen. IJzerrijke voedingsmiddelen zoals spinazie en rood vlees kun je een korte periode na de kuur vermijden en daarna weer voorzichtig uitproberen.
- Een goede mondhygiëne kan (tijdelijk) de vieze smaak verminderen. Voor een goede mondhygiëne kun je bijvoorbeeld gebruik maken van een speciale tandpasta, mondwater of tandvleesbalsem.
- Voor meer informatie kun je terecht bij de oncologieverpleegkundige, tandarts of mondhygiëniste.
- Sommige voedingsmiddelen zijn in staat de vieze smaak even weg te nemen. Probeer voedingsmiddelen of gerechten met een sterk uitkomende smaak, bijvoorbeeld nasi of bami. Bij sommige mensen geven voedingsmiddelen met een sterk uitkomende smaak alleen maar meer smaakafwijkingen. Het is vooral van belang om uit te proberen wat in jouw situatie het beste helpt.

Veranderingen in smaakbeleving

Met veranderingen in smaakbeleving wordt bedoeld dat voedingsmiddelen anders smaken dan voorheen. Het kan zijn dat je voor je ziekte bijvoorbeeld drie klontjes suiker in je thee deed en dat je er nu niet meer aan moet denken om suiker te gebruiken. Of dat je eerst vrijwel zoutloos kookte, maar dat je nu overal zout aan toevoegt. Misschien heb je ook gemerkt dat je nu zuur fruit (sinaasappel en citroen) meer waardeert dan de zoete fruitsoorten, zoals banaan en perzik, terwijl je het vroeger juist zo lekker vond om een banaan te eten.

Het kan ook voorkomen dat je voedingsmiddelen als koffie, witlof en spruitjes ineens niet meer kunt waarderen, omdat je de bittere smaak nu veel intenser beleeft. Soms is het nodig helemaal opnieuw te ontdekken wat voor jou wel en wat niet lekker smaakt.

Ervaring: 'Tijdens de chemokuur kan ik geen appelstroop, sinaasappel en azijn door de sla verdragen. Het lijkt wel alsof het allemaal extra zuur smaakt. Ik word er gewoon misselijk van. Ook zoete producten als chocolade zijn tijdens de kuur een taboe. Ik heb juist meer behoefte aan hartige voedingsmiddelen zoals bouillon of groentesappen. Daarnaast heb ik in die periode erge trek in voedingsmiddelen die lekker fris zijn en makkelijk door de mond glijden, zoals avocado's, salades aangemaakt met olijfolie, spinazie en bietjes.'

Adviezen:

Fris zure gerechten worden bij smaakveranderingen over het algemeen meer gewaardeerd. Probeer eens kip met ananas of vlees met schijfjes gebakken appel. Of voeg bijvoorbeeld cranberrycompote, appelmoes of rabarber toe. Denk ook eens aan het marinieren van vlees in vruchtensap, zoete wijn of pruimen. Daarnaast kan het toevoegen van citroen of verse kruiden ervoor zorgen dat het eten meer gaat smaken. Probeer daarbij ook nieuwe combinaties, bijvoorbeeld witlof gekookt in sinaasappelsap of kook aardappelen eens met laurier.

- Als er veranderingen in jouw smaakbeleving zijn opgetreden, kan het voorkomen dat je bepaalde voedingsmiddelen, in tegenstelling tot vroeger, nu wel weet te waarderen. Probeer dus ook de voedingsmiddelen te gebruiken die u voor je ziekte niet lekker vond.
- Voedingsmiddelen die gisteren niet smaakten, kunnen vandaag beter smaken en omgekeerd! De smaakbeleving kan per dag sterk wisselen. Blijf daarom alle voedingsmiddelen uitproberen.
- Breng afwisseling aan in de verschillende smaken. Wissel zoete, zoute, zure en bittere voedingsmiddelen met elkaar af. Bij een voorkeur voor zoet kan bijvoorbeeld honing, siroop of geraspte wortel toegevoegd worden aan gerechten. Bij een voorkeur voor zuur kan azijn of citroen gebruikt worden. Bij een afwijkende vieze smaak, zoals metaalsmaak, kan het bijvoorbeeld helpen om specerijen zoals kaneel toe te voegen.
- Om het smaakverlies te compenseren, kun je gebruik maken van extra suiker, zout en kruiden. Je kunt bij elke maaltijd bijvoorbeeld alvast peper, zout, mosterd, suiker, gember, sambal, wasabi, mosterd, azijn, marinades, pesto, piccalilly en tomatenketchup op tafel zetten.

Bij een sterk uitkomende smaak:

- Neutraal smakende voedingsmiddelen worden over het algemeen meer gewaardeerd bij smaakafwijkingen. Voorbeelden van neutraal smakende voedingsmiddelen zijn: 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.
- Het kan voorkomen dat de drempel voor bitter verlaagd is. Dit betekent dat je sneller een bittere smaak proeft. Hierdoor waardeer je de smaak van bittere groenten zoals witlof, andijvie en spruitjes waarschijnlijk minder. Als je dit bij jezelf bemerkt, neem dan andere groentesoorten.
- Je kunt de bittere smaak van vlees proberen te onderdrukken, bijvoorbeeld door wijn of bier in soepen en sauzen te doen, door het vlees te marinieren (zoals bij satévlees en bij speklappen) en door meer en sterkere kruiden en specerijen te gebruiken.
- Je kunt zure en scherpe voedingsmiddelen verzachten door er een scheutje room of crème fraîche aan toe te voegen, bijvoorbeeld aan appelmoes, sinaasappelsap, tomatensoep of zuurkool.
- Als je zuur fruit, zoals sinaasappel, grapefruit, citroen of -sap, niet kunt verdragen, kun je het vervangen door zoet fruit, zoals een peer, perzik, banaan, fruit uit blik, druivensap, dubbeldrink of perensap.
- Gekoelde dranken smaken minder zoet dan niet gekoelde dranken. Als je toch een bepaalde drank wilt drinken, maar je vindt het te zoet smaken, drink deze dan koud. Sommige soorten sportdranken smaken minder zoet, net zoals ijsthee.

Als vruchtensappen irritatie in je mond veroorzaken, zijn limonadesiropen, zoals Roosvicee of Karvan Cevitam een goede vervanging. Deze dranken bevatten namelijk ook extra vitamine C.

Afkeer van voedingsmiddelen

Afkeer (aversie) van bepaalde voedingsmiddelen kan ontstaan doordat de smaak verandert. Waardoor de smaak verandert, is onbekend. 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.

Een herinnering aan een onaangename gebeurtenis kan een afkeer van bepaalde voedingsmiddelen opwekken. Producten die worden gegeten tijdens een periode waarin je erg

misselijk bent, kunnen nog lange tijd tegenstaan.

Adviezen:

- Tijdens de kuurdagen is het van belang dat je het eten niet forceert (dit geldt eigenlijk altijd). Geforceerd eten kan misselijkheid veroorzaken. Probeer wel voldoende te drinken!
- Als bepaalde voedingsmiddelen echt tegenstaan, probeer ze dan niet alsnog te eten, vaak verergert dit juist de misselijkheid en ontnemt het de eetlust.
- Probeer een vervanging te zoeken voor voedingsmiddelen of gerechten die bij jou een afkeer veroorzaken. Bijvoorbeeld warme chocolademelk in plaats van koffie, of probeer in plaats van warm vlees, koud vlees, vleesbeleg of vis.
- Als de warme maaltijd je tegenstaat, is het aan te raden een vervanging te zoeken, omdat je anders veel voedingsstoffen mist. Meer informatie over vervangingen lees je onder het kopje 'variatiemogelijkheden'.

Veranderingen in smaakgeheugen

Herken je de volgende situatie: Iemand wil je verwennen en vraagt je wat je 's avonds graag wilt eten'. Je zegt dan bijvoorbeeld tuinbonen met spekjes. Maar als je dan aan tafel zit en de eerste hap neemt, herken je de smaak van de bonen helemaal niet. Je dacht dat ze heel anders smaakten en eet ze vervolgens niet met plezier op. Jouw smaakbeleving kan zo veranderd zijn, dat deze niet meer overeenkomt met jouw smaakgeheugen.

Ervaring: 'Het valt me op dat ik van tevoren echt niet weet waar ik nou zin in heb. Mijn man maakt dan vaak maar iets klaar en meestal smaakt het eigenlijk best goed!'

- Je kunt niet altijd meer op jouw smaakgeheugen vertrouwen. Het kan zijn dat voedingsmiddelen je opeens tegenstaan of dat je bepaalde dingen niet meer lust. Hierdoor kunnen teleurstellingen ontstaan bij jou, 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 daarom van alles dat je aangeboden krijgt te proeven.

Algemene adviezen bij reukveranderingen

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

Adviezen:

- Zorg voor zoveel mogelijk frisse lucht, zet een raam open of doe een afzuigkap aan, tijdens het koken en het eten. Laat eventueel iemand anders koken.
- Er komen minder geuren vrij als je het eten in de magnetron bereidt of als je kant- en klare maaltijden gebruikt. Bovendien vergt het minder van jouw tijd. Dit kan een uitkomst bieden als je je niet lekker voelt of vermoeid bent.
- Probeer de geur van producten, die misselijkheid veroorzaken of verergeren te vermijden. Dit kan bijvoorbeeld de geur zijn van parfum, eau de cologne, aftershave, sterk ruikende bloemen, schoonmaakmiddelen en waspoeder.
- Vraag jouw omgeving rekening te houden met jouw afkeer van bepaalde geuren.
- Voor de geur van bepaalde voedingsmiddelen wordt vaak een afkeer ontwikkeld. Het ruiken hiervan kan de geur en smaak van een ander voedingsmiddel of gerecht beïnvloeden, waardoor dit ook onterecht als vies wordt beschouwd. Voorbeelden van deze voedingsmiddelen zijn: koffie, gebraden vlees, soep, sterke kruiden en koolsoorten. Probeer deze zoveel mogelijk te vermijden.

Reukvermindering en -verdwijning

Als gevolg van de behandeling bij kanker of door de ziekte zelf, is het mogelijk dat jouw reukzintuig niet goed functioneert. Wanneer je niet goed meer kunt ruiken, proef je het eten ook minder goed

(net als bij een verstopte neus), met als gevolg dat je minder trek kunt hebben om te eten. Het is echter belangrijk om toch te blijven eten, ook al ruikt en smaakt het eten niet meer als voorheen.

Meestal zijn reukveranderingen echter tijdelijk. Na afloop van de behandeling komt de reuk bij de meeste mensen weer terug.

Adviezen:

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

Variatiemogelijkheden

Als de warme maaltijd je tegenstaat, is het aan te raden om een vervanging te zoeken, omdat je anders veel voedingsstoffen mist.

Adviezen:

In plaats van een warme maaltijd kun je een derde broodmaaltijd, een salade of een koude pasta gebruiken. Om met deze vervangingen te kunnen voldoen aan alle benodigde voedingsstoffen, is het wenselijk dat je uit alle vier de onderstaande hoofdgroepen tenminste één voedingsmiddel kiest.

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 kun je vervangen door de volgende gerechten:

- een broodje met roomboter, belegd met kruidenkaas, een schaaltje vruchtenyoghurt en een glas vruchtensap;
- een schaaltje volle yoghurt met cruesli, een beschuit besmeerd met dieetmargarine, belegd met aardbeien en suiker en een kopje thee (met suiker);
- een plak roggebrood besmeerd met roomboter en belegd met haring, een stuk fruit en een glas melk;
- een bord pap, een schaaltje geweekte pruimen en een beker karnemelk;
- een stukje groentequiche met een glas vers geperst sinaasappelsap en een schaaltje vruchtenkwark;
- een bolletje kant-en-klare huzarensalade, geserveerd met bijvoorbeeld stokbrood.
- een bolletje kant-en-klare zalm- of aardappelsalade, eventueel aangevuld met extra fruit en geserveerd met een snee geroosterd brood;
- een schaaltje kant-en-klare pastasalade, bijvoorbeeld macaroni met ham en ananas en enkele groenten, geserveerd met een glas melk of schaaltje vla.
Als vlees je tegenstaat, is het verstandig wel een vervanging voor het vlees te zoeken. Vlees bevat namelijk het eiwit dat je nodig hebt voor de opbouw van jouw cellen.

In plaats van warm vlees kun je ook nemen:

- Vleeswaren zoals rollade, rosbeef, ham of casselerrib bij de warme maaltijd. Je kunt deze vleeswaren ook extra tussendoor nemen.
- Je kunt vlees vervangen door bijvoorbeeld kip in de vorm van drumsticks (koud of warm), kipnuggets, gerookte kipfilet in een salade of uit het vuistje.
- Ook vis is een goede vervanging van vlees. Voorbeelden hiervan zijn gebakken of gestoofde vis, broodje haring met uitjes, tonijn uit blik of gerookte zalm op een toastje.
- Kaas kan het vlees ook vervangen. 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.

- Tenslotte kunnen ook vegetarische producten, zoals tempé, tahoe, sojaburgers, eieren en peulvruchten, zoals linzen, bonen en erwten (denk aan erwtensoep) gebruikt worden als eiwitbron in plaats van vlees.
- Er is veel onduidelijkheid over de toegestane hoeveelheid eieren. Het advies maximaal 3 eieren per week te eten, wordt gegeven bij een te hoog cholesterolgehalte. Als vervanging voor vlees mag je gerust elke dag een ei nemen.
- Als gekookte groenten je tegenstaan, probeer dan een rauwkostsalade of neem een extra glas groente- of vruchtensap.
- Als je koffie niet meer lekker vindt, probeer dan ook eens thee, chocolademelk, karnemelk, vruchtensap of frisdrank. Of probeer koffie met veel warme melk, cappuccino of oploskoffie. Je mist echter geen belangrijke voedingsstoffen als je geen koffie drinkt.

Meer informatie

Mocht je na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kun je contact opnemen met de diëtisten van het Anna ziekenhuis. Je kunt op werkdagen contact opnemen met de afdeling diëtetiek tijdens het telefonisch spreekuur van 08.30-09.00 uur en van 13.30-14.00 uur, via nummer 040-2864050.

Overige informatie

Brochures/kookboeken

- Online recepten gericht op 'smaakverbetering bij kanker': www.voedingenkankerinfo.nl Klik op 'Recepten' bovenaan in de pagina.
- 'Als eten met kanker moeilijk is', top 40 tips & tricks. Te bekijken en te downloaden via www.beleefjesmaak.nl.
- 'Als eten even moeilijk is. Deel 2, kookboek met 50 smakelijke gerechten' en Deel 3, recepten van gerechten in verschillende consistenties'. Te bestellen via www.alsetenevenmoeilijkis.nl.
- Kookboek 'Gezond eten rond chemotherapie', José van Mil en Christine Archer-Mackenzie. ISBN 9789491549878. Te bestellen via de boekwinkel of webshop.

Websites

www.reukensmaakcentrum.nl
www.voedingscentrum.nl
www.voedingenkankerinfo.nl
www.kanker.nl
www.wkof.nl
www.beleefjesmaak.nl
www.smaakcheck.nl

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die033-reuken-smaakproblemen-bij-oncologische-aandoeningen/
 Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE033
21-03-2023