

Smaakverandering

Diëtetiek



Beter voor elkaar

Smaak- en reukverandering

Door kanker of de behandeling voor kanker, zoals chemotherapie of radiotherapie, kan uw smaak veranderen. Zo kan door chemotherapie het eten naar metaal of bitter gaan smaken of u kunt helemaal geen smaak meer hebben. Ook bestraling in het mond-keelgebied kan de smaak veranderen. Maar ook een langdurige IC-opname, hoofdletsel en schade zoals na een CVA (beroerte) kunnen smaak- en reukverandering veroorzaken. Andere oorzaken kunnen zijn: infecties in neus of neusbijholten, een tumor in het hoofd, de ziekte van Parkinson of een corona-infectie. Ook kan verandering van smaak en reuk een gevolg zijn van ouderdom. Bij veel patiënten herstellen de smaak en reuk zich na verloop van tijd. Sommige klachten zijn blijvend.

Smaak- en reukverandering is een probleem dat veel voorkomt. De smaak die u proeft of geur die u ruikt komt niet meer overeen met hoe u dacht dat het eten smaakte of rook. Producten die u vroeger heerlijk vond, kunnen nu plotseling niet meer smaken. Ook kan het smaak- en reukvermogen wisselen per dag.

In deze brochure krijgt u tips hierover en wordt aangeraden om op zoek te gaan naar welke smaken u (nog wel) lekker vindt en uw voedselkeuzes daarop af te stemmen. Producten die u tegenstaan kunt u beter (tijdelijk) laten staan.

Hoe kan ik met smaakverlies of smaakverandering omgaan?

Hoe werkt de smaak?

Op uw tong, aan de binnenkant van uw mond en in uw keel zitten smaakknoppen. Hiermee proeven we de smaken zoet, zuur, zout, bitter en umami (ook wel hartig genoemd).

De structuur en de temperatuur van uw eten en drinken en het gevoel dat dit geeft in uw mond spelen ook een rol bij de ervaring van smaak. Zo kan eten in uw mond een stroef of droog gevoel geven of juist een vettig gevoel. Krokant of pittig eten maakt dat u beter gaat kauwen, zorgt voor aanmaak van speeksel en prikkelt de smaak. Daarnaast speelt de bereidingswijze van eten een rol bij hoe u smaak beleeft, net als de omgeving waarin u eet.

Praktische voedingstips bij smaak- en reukveranderingen

Reuk en smaak gaan samen. Als uw reuk verminderd is, proeft u veel minder. Het kan ook zijn dat uw reuk veranderd is en u dingen anders ruikt dan u voor de ziekte deed. Ook hierdoor kan een aversie tegen eten ontstaan en dat kan erg frustrerend zijn.

Tijdens de behandeling voor kanker kan het gebeuren dat u bepaalde smaken opeens lekker vindt die u normaal gesproken nooit lekker vond. Andersom kan dit ook gelden: producten die u altijd lekker vond, smaken u nu misschien niet meer. Ook kan de smaakvoorkeur snel wisselen, waardoor het eten dat nu niet smaakt u een volgende keer wel weer lust. Het is dus goed om verschillende gerechten te blijven proberen.

Wat kan ik doen?

Als u een vieze smaak heeft of uw smaak grotendeels verloren bent, kan het eten u tegen staan. Toch is het belangrijk om voldoende te blijven eten, zodat u zo fit mogelijk bent om de behandelingen aan te kunnen. Bij weerzin tegen vlees helpt het soms de vleesgerechten te combineren met iets friszoets, zoals cranberrycompote, appelmoes of perzik. Probeer vlees te marinieren met vruchtensap, zoete wijn of pruimen. Wanneer vlees niet gaat, is het beter om vleesvervangers te gebruiken. Vervang vlees door vis, (koude) kip, vleeswaren, kaas, een eiergerecht of vegetarische producten of verwerk vlees door soepen, salades en ragout.

De volgende tips kunnen ook helpen:

- Een droge mond heeft invloed op de smaakbeleving. Weinig drinken kan een vieze smaak in de mond veroorzaken. Probeer daarom voldoende te drinken.
- Een goede mondverzorging kan (tijdelijk) een vieze smaak verminderen.
- Door goed te kauwen kan uw smaak verbeteren. Zo verspreid de smaak zich meer en proeft u beter.
- De temperatuur van uw eten en drinken beïnvloedt de smaak: warme gerechten hebben een sterkere smaak dan (ijs)koude. Probeer uit op welke temperatuur gerechten u het beste smaken, bijvoorbeeld direct uit de koelkast, op kamertemperatuur, heel warm of juist iets afgekoeld.
- Heb niet al te hoge verwachtingen wat betreft de smaak van uw eten en bedenk dat uw eetlust per dag en moment kunnen wisselen.
- Verander de textuur (eten voelt anders aan in de mond)

Als eten anders voelt in uw mond kan het helpen eten smeuiger te maken door vet toe te voegen, bijvoorbeeld boter of avocado. Ook kan eten prettiger aanvoelen door extra structuur te geven aan de maaltijd. Experimenteer dus met textuur, om te zien of eten u daardoor beter smaakt. Geroosterd brood of crackers kunnen u beter smaken dan zacht brood. Om uw eten krokanter te maken kunt u (geroosterde) pijnboom- of zonnebloempitten of gedroogde uitjes over uw eten strooien, gebruik maken van croutons of blokjes komkommer of gehakte nootjes over uw toetje. Ook helpt het soms om de smaak te prikkelen door wat peper aan het eten toe te voegen (doe dit liever niet wanneer u een hele droge of pijnlijk mond heeft).

TIP: Zorg voor afleiding tijdens het eten, zoals lezen en televisiekijken. Dit kan zorgen dat u minder op de smaak let.

Om ook nog te proberen...

- Probeer frisse uitgesproken smaken en voeg bijvoorbeeld citroen of limoen toe aan water of probeer dranken zoals bitter lemon. Dit stimuleert de aanmaak van speeksel en kan helpen af te komen van vervelende smaakjes in de mond en om de smaakbeleving te verbeteren.
- Soms verdwijnt de vieze smaak even door iets te eten wat de vieze smaak overheerst, zoals een pepermuntje, kauwgom, een zuurtje, of een sinaasappel.
- Friszure voedingsmiddelen, zoals fruit, yoghurt, komkommer, een salade, maar ook haring zijn vaak aantrekkelijk qua smaak.

Geurproblemen

Kies voor koude of lauwwarme gerechten (afkeer van eten en geuren)

- ·Koude gerechten verspreiden minder geur dan warme. Wanneer u last heeft van de geur van gerechten, kan het helpen om gekoelde gerechten of om maaltijden op kamertemperatuur te eten. U kunt een warme maaltijd vervangen door een broodmaaltijd of maaltijd- / pastasalade. Maak bijvoorbeeld een smoothie van groente en/of fruit, of een koude soep zoals Gazpacho.
- De geur van warme dranken kan u ook tegenstaan. U kunt dan koffie vervangen door ijsthee, ijskoffie, water of sap. Gebruik bekertjes met een deksel en drink koude dranken met een rietje, zodat de geur zich minder kan verspreiden.
- ·Als bepaalde producten u tegenstaan, kunt u dit eten het beste (tijdelijk) vermijden. Maar probeer ook eens dingen die u vroeger niet lustte.

Verminder geuren

- Laat anderen de warme maaltijd klaarmaken en blijf uit de keuken als er gekookt wordt. Het is handig om een stukje te gaan wandelen als eten wordt gekookt.
- Ventileer na het koken de keuken goed om zo de geuren te laten verdwijnen.
- Bij grote weerstand en/of vervorming van geuren kunnen ook andere geuren weerstand oproepen. Hierbij kunnen de volgende tips helpen:
- Ventileer ruimtes goed bijvoorbeeld nadat er is schoongemaakt met sterk geurende schoonmaakmiddelen of nadat er bijvoorbeeld bezoek is geweest met sterk ruikende parfum of tabak.
- Zet geen geurende bloemen in de kamer waar u rust.
- Bij grote weerstand van (voedsel)geuren kan een neusklemmetje helpen.

Smaaksturing

Wat proeft u nog wel? Wat smaakt nog een beetje? Als eten anders smaakt is het belangrijk te ontdekken waar uw nieuwe smaakvoorkeuren nu liggen. Er zijn specifieke tips voor de keuze en bereiding van uw eten om rekening te houden met deze voorkeuren. Bij een voorkeur voor zoet kan bijvoorbeeld honing of siroop aan gerechten worden toegevoegd en bij een voorkeur voor zuur azijn. Bij een afwijkende vieze smaak, zoals metaalsmaak, kan het bijvoorbeeld helpen om kruiden als kaneel toe te voegen om de metaalsmaak te verminderen. Smaaksturing betekent dat u juist die smaken die wel gaan sterker naar voren laat komen in het eten. Dit kunt u zelf thuis doen met (simpele) toevoegingen.

Om smaakveranderingen beter te herkennen en hiermee eenvoudig aan de slag te gaan heeft het Wereld Kanker Onderzoek Fonds samen met een oncologiediëtist smaaktools ontwikkeld. Een voorbeeld hiervan is het Smaakkompas waarbij onderstaand stappenplan kan worden gevolgd. U kunt dit gebruiken door thuis met smaaksturing aan de slag te gaan.

Soms zijn tips, zoals die voor vlees en suiker, tegenstrijdig met de adviezen die gelden voor de preventie van kanker. Deze producten zijn aangegeven met *. Bij de behandeling van kanker kan het tijdelijk noodzakelijk zijn om

van deze adviezen af te wijken. Het is in deze situatie dan ook niet erg om tijdelijk wat meer vlees of suiker te eten. Het is belangrijker om voldoende te eten om op krachten te blijven om de behandeling zo goed mogelijk te kunnen doorstaan.

Door onderstaande stappen te doorlopen kunt u ontdekken wat nu de voorkeuren in smaak, geur en structuur zijn en wat u kunt doen om uw eten hierbij te laten aansluiten.

Bepaal hier uw voorkeur voor smaak, geur, structuur en temperatuur. Wat geldt voor u?

Ik heb minder of geen smaak en/of ik ruik weinig.

Voeg sterke of frisse smaak aan uw eten toe:

Azijn, citroen, limoen, yoghurt, vers fruit
Bosuitje, bleekselderij, knolselderij, lente-ui, paprika, pastinaak, tomaat, ui, venkel
Chutney, gekonfijte gember, ketchup, mosterd, pesto, piccalilly, sojasaus, wasabi
Pikante sauzen, zoals chilisaus en sambal
Pikant gekruide voedingsmiddelen, zoals pittig gekruide worst (salami, chorizo)*
Zoetzure augurkjes en uitjes
Vruchtencompôte

Voeg iets krokants aan uw eten toe:

Croutons, gehakte nootjes, komkommerstukjes

Gebruik verse kruiden of specerijen met een sterke smaak:

Basilicum, cayennepeper, chilipeper, citroenmelisse, dille, dragon, gember, kaneel, kardemom, kerrie, knoflook, koriander, kruidnagel, laurier, munt, nootmuskaat, rozemarijn, selderij, steranijs, tijm, verse peper, witte peper

Probeer iets nieuws:

Bakken of grillen (in plaats van koken) geeft meer smaak

Grill het vlees met kruiden met een sterke smaak zoals rozemarijn, tijm en munt of bereid vlees met knoflook, gember, kaneel en/of nootmuskaat

Voeg bij de bereiding van kip of kalkoen knoflook, dragon, basilicum, citroensap, cayennepeper, kerrie- of chilipoeder toe

Bereid vis met venkel, dille, peper, limoen, peterselie of koriander

Picallily of chutney bij de hutspot.

Toetjes, ontbijtgranen en pap met kaneel, kardemom,

speculaaskruiden of nootmuskaat.

Cranberrycompote, appelmoes of perzik bij de maaltijd.

Vlees(vervangers) marinieren in bijv. vruchtensap met azijn of ketjap

Groenten grillen met verse kruiden

Aan de slag met recepten:

Indien u recepten wilt uitproberen kunt u kiezen voor pittige en meer zure recepten. Deze zijn te vinden op Voedingenkankerinfo.nl/recepten bijvoorbeeld shaksuka eieren in pittige groentesaus.

Kies eens voor:

Koude gerechten.

Een vieze smaak kan ook het gevolg zijn van een droge mond. Goede mondverzorging, extra spoelen en drinken voor het eten om die smaak weg te spoelen kan soms helpen. Gebruik bijvoorbeeld geen bestek van metaal.

Alles smaakt anders. Ik heb een voorkeur voor zoet.

Voeg zoete smaken aan je eten toe:

(Basterd)suiker, bruine suiker, jam, honing, stroop of siroop (allerlei soorten), vruchtensiroop*
Melk- of roomsaus of boter bij groente
Vers fruit, gedroogd fruit (rozijnen, abrikozen, appel) Vruchtencompôte, zoals appel-, peer- of cranberrycompote
Chutney, zoete ketjap, gembersiroop, zoete satésaus

Gebruik verse kruiden of specerijen:

Basilicum, dille, kardemom, komijn

Kies eens voor:

Pompoen, rode paprika, ui, wortel,
zoete aardappel

Zoete dranken met koolzuur. Kies
eens voor een zoete
aardappelstampot of probeer
geweld gedroogd fruit (tutti fruti),
stoofpeertjes of appelmoes bij de
maaltijd

Aan de slag met recepten:

Ideeën voor recepten die rekening
houden met smaakverandering zijn
te vinden op
Voedingenkankerinfo.nl/recepten
zoals bijvoorbeeld lauw warme
banaan.

Alles smaakt anders. Ik heb een voorkeur voor zuur.

Voeg zure smaken aan je eten toe:

Citroen, limoen
Crème fraîche, zure room, yoghurt
Dressing van olijfolie, azijn,
wijnazijn, dragonazijn, zout, peper,
Atjar tjampoer, azijn, augurkjes,
blokjes tomaat, citroensap of -rasp,
(grove) mosterd, kappertjes, limoen,
zilveruitjes, tomatenketchup, zure
wijnsaus, picallily

Gebruik verse kruiden:

Citroenmelisse, dille, peterselie

Kies eens voor:

Andijvie, postelein, tomaat,
zuurkool
Bessen
Groenten als rauwkost
Ham*, oude kaas,
Zure dranken, zoals karnemelk,
citroenlimonade, bitterlemon
Zure haring, rolmops

Aan de slag met recepten:

Kies bijvoorbeeld pasta met
tomatensaus of zuurkoolstampot
Recepten op Voedingenkankerinfo.
nl/recepten kunnen worden
gefilterd op de smaak zuur
bijvoorbeeld limoenrijst met
gepocheerde kip.

Alles smaakt anders. Ik heb een voorkeur voor zout.

Wanneer u om medische reden weinig zout mag, zijn deze tips niet geschikt.

Voeg zoute smaken aan je eten toe:

Gezouten of gerookte vis, kip of
vlees*, zoals gerookte paling,
gerookte zalm, ham*, (uitgebakken)
spekjes*
(Oude) kaas
Sauzen
Zeekraal, lamsoor.
Zout, zeezout, zoute ketjap, mosterd
Zoute haring, ansjovis, sardientjes
en andere vis uit blik

Gebruik verse kruiden en
specerijen:

Peterselie, bieslook, kardemom

Kies ook eens voor:

Maaltijdsoep, stampot, salade met
gerookte kip of vis

Aan de slag met recepten:

Ideeën voor recepten die rekening houden met smaakveranderingen zijn te vinden op Voedingenkankerinfo.nl/recepten.
Probeer bijvoorbeeld eens Aziatische zalm met quinoa

Alles smaakt anders. Ik heb een voorkeur voor bitter.

Voeg bittere smaken aan je eten toe:

Marmelade
Augurkjes, (grove) mosterd, kappertjes, lente-ui, olijven, zilveruitjes
Crème fraîche, (plantaardige) yoghurt
Dressing met azijn, dragonazijn, citroen, wijnazijn
Oude kaas, schimmelkaas, rauwe ham*

Gebruik verse kruiden en specerijen:

Koriander, kurkuma/geelwortel, laos, verse koriander
Basilicum, bladselderij, dille, groene kruiden, komijn, laurier

Kies ook eens voor:

Andijvie, paksoi, paprika, rucola, spinazie, witlof
Rabarber
Koffie, dranken met koolzuur, bitter lemon, tonic

Aan de slag met recepten:

Maak eens een witlofschotel met oude kaas.

Ideeën voor recepten die rekening houden met smaakveranderingen zijn te vinden op

Voedingenkankerinfo.nl/recepten.

Probeer bijvoorbeeld: groene power burger met avocado en cheddar kaas.

Alles smaakt anders. Ik heb een voorkeur voor umami.

Voeg hartige smaken aan je eten toe:

Balsamico azijn
Zoete tomaat, tomatenketchup
Boter
Bouillon, spek*
Gember (vers, siroop of pasta)
Gedroogde uitjes
Oude kaas, Parmezaanse kaas
Pijnboompitten
Rode ui
Vissaus
Sardientjes

Gebruik verse kruiden en specerijen:

Basilicum, dille, koriander, gember, kardemom, peterselie, trassi

Kies eens voor:

Bami of nasi

Aan de slag met recepten:

Ideeën voor recepten die rekening houden met smaakveranderingen zijn te vinden op Voedingenkankerinfo.nl/recepten.
Probeer bijvoorbeeld: kippendijen met olijven, gember en sinaasappel.

Ik proef te veel. Ik heb een *te sterke smaak*.

Gebruik neutrale smaken:

Aardappelpuree
Bereid sterker smakende groenten
in melksaus
Ei
Fruit, vers of fruitmoes
Honing*
Kip
Neutrale (plantaardige)
zuivelproducten: melk, room, pap,
jonge kaas, smeerkaas
Neutrale graanproducten: brood,
beschuit, rijst, pasta
Salades
Worteltjes, doperwtjes

Kijk naar de temperatuur van je
eten:

Warme gerechten zijn sterker van
smaak dan koude gerechten
Probeer uit bij welke temperatuur
eten het beste smaakt

Aan de slag met recepten:

Ideeën voor recepten die rekening
houden met smaakveranderingen
zijn te vinden op
Voedingenkankerinfo.nl/recepten
zoals bijvoorbeeld
erwten courgette soep.

Door de geur van eten verdwijnt mijn eetlust. Ik kan sterke geuren van eten niet verdragen.

De temperatuur van je eten:	Koud eten ruikt minder sterk Eet gerecht niet warm maar lauwwarm of op kamertemperatuur Kies voor koude gerechten en dranken
Kies ook eens voor:	Een smoothie van groenten en fruit, een ijsje* of een koude soep, zoals gazpacho, of een maaltijd- of pastasalade
Aan de slag met recepten:	Ideeën voor recepten die rekening houden met smaakveranderingen zijn te vinden op Voedingenkankerinfo.nl/recepten Probeer bijvoorbeeld ook eens: frisse-groentesalade-met-avocadodressing

Eten vind ik niet lekker smaken. Alles heeft een *metaalsmaak*.

Voeg smaken aan je eten toe:	Geraspte wortel, honing*, kaneel
Gebruik verse kruiden en specerijen:	Basilicum, kaneel, oregano, peper, tijm
Kies eens voor:	Koude gerechten. Een vieze smaak kan ook het gevolg zijn van een droge mond. Goede mondverzorging, extra spoelen en drinken voor het eten om die smaak weg te spoelen kan soms helpen. Gebruik bijvoorbeeld geen bestek van metaal maar kunststof bestek.

Aan de slag met recepten:

Ideeën voor recepten die rekening houden met smaakverandering zijn te vinden op Voedingenkankerinfo.nl/recepten/ bijvoorbeeld koffie smoothie met kaneel en honing.

Vermijd:

Ingeblikte voedingsmiddelen, ijzerrijke voedingsmiddelen zoals spinazie en rood vlees (probeer dit na een periode vermijden wel weer eens uit).

Eten vind ik niet lekker smaken. Het heeft een *vieze smaak (algemeen, katon, bittere smaak)*.

Voeg frisse, zure en fruitsmaken aan je eten toe:

Frizure smaken, zoals augurkjes, vers fruit, yoghurt, zilveruitjes
Sterke smaken, zoals basilicum, citroen, pepermint, zoetzure sauzen

Fruit smaken, zoals cranberrycompôte, appelmoes, perzik

Ook hartige smaken kunnen helpen, zoals ansjovis, mosterd, zout

Voor het wegnemen van een bittere smaak helpen vaak:

Knoflook, koriander
Room
Spek
Waterkers

Kies ook eens voor:

Citroen of komkommer toevoegen aan water
Salade van haring en biet
Vlees(vervangers) combineren met iets friszoets, zoals cranberrycompôte, appelmoes of perzik, of marinieren in bijvoorbeeld vruchtensap met azijn.
Yoghurt met fruit. Een vieze smaak kan ook het gevolg zijn van een droge mond. Goede mondverzorging, extra spoelen en drinken voor het eten om die smaak weg te spoelen kan soms helpen.

Aan de slag met recepten:

Ideeën voor recepten die rekening houden met smaakveranderingen zijn te vinden op Voedingenkankerinfo.nl/recepten.
Probeer bijvoorbeeld ook eens: quinoa salade met bietjes appel en pitten.

Ik heb last van een droge mond.

Weinig drinken kan een vieze smaak in de mond veroorzaken. Probeer daarom voldoende te drinken.

Voeg vocht aan je eten toe of producten die je eten smeueriger maken:

Boter, room, crème fraîche of mayonaise
Limoen, citroen (niet geschikt bij pijnlijke mond)
Friszure producten, zoals appel, tomaat, augurk of uitjes. Kies bij een pijnlijke mond liever voor komkommer en stukjes paprika.
Melk, pap, vla of yoghurt, room, boter
Sauzen, zoals melksaus of kant-en-klare koude sauzen
Ragoût of soep

Probeer ook eens:

Dranken zoals water, thee, citroenlimonade, melk, karnemelk
Soepen en gerechten waar veel vocht aan is toegevoegd
Neem ook eens een maaltijdsoep
Voeg extra vocht toe aan gerechten, bijv. extra melk door de stampot
Voeg vet toe, zoals room of boter

Aan de slag met recepten:

Ideeën voor recepten die rekening houden met smaakveranderingen zijn te vinden op Voedingenkankerinfo.nl/recepten/
Probeer bijvoorbeeld ook eens: maaltijd vissoep.

Ik heb behoefte aan *meer structuur*, aan meer krokante onderdelen in het eten.

Voeg structuur aan je eten toe:

Gedroogde uitjes
Krokant eten zoals geroosterd brood of crackers, of iets met een korstje zoals gepaneerd vlees, vis, kaas, ovenschotel met korstje
Noten en geroosterde pitten en zaden
Muesli

Gebruik verse kruiden:

Rauwkost, zoals komkommer
Citroenmelisse, dille, peterselie

Kies ook eens voor:

Doe extra croutons of komkommerblokjes in de soep, saus of op de maaltijd
Strooi gehakte nootjes over een toetje

Aan de slag met recepten:

Ideeën voor recepten die rekening houden met smaakveranderingen zijn te vinden op Voedingenkankerinfo.nl/recepten/
Probeer bijvoorbeeld ook eens:
Oosterse salade met quinoa wortel tonijn en sojadressing.

Ik heb behoefte aan smeug en zachter eten.

Voeg toe:	Boter, room, crème fraîche Koude sauzen, zoals mayonaise, of andere kant-en-klare saus Melk, pap, vla of yoghurt, room, boter Warme sauzen, jus
Kies ook eens voor:	Gebruik extra jus of saus Voeg mayonaise toe aan de warme maaltijd
Aan de slag met recepten:	Ideeën voor recepten die rekening houden met smaakveranderingen zijn te vinden op Voedingenkankerinfo.nl/recepten . Probeer bijvoorbeeld ook eens: volle kwark met walnoten, banaan en cacao.

Hoe lang duurt het voordat de smaak weer terug komt na behandeling van kanker?

Dat is lastig te zeggen. Hoe lang het duurt voordat u de smaak weer terugkrijgt na de behandeling is onder andere afhankelijk van het type chemokuur en de dosis en/of plaats van bestraling. Het herstel van smaak is in het eerste jaar na de behandeling over het algemeen het grootst. In het tweede jaar kan ook nog verbetering worden ervaren. Na deze periode is verder herstel minimaal. Smaakverandering kan in sommige gevallen ook blijvend zijn.

Er kunnen grote verschillen zijn tussen personen. Bij de een komt na behandeling van kanker de smaak sneller en vollediger terug dan bij de ander. Bovendien kan smaakverlies en smaakverandering opnieuw optreden in de periode van herstel wanneer er sprake is van koorts zoals griep, longontsteking en infecties. Na een operatie kan de smaak ook een tijdje verstoord zijn door schade aan sensorische zenuwen. Bij kanker kan het ziekteproces zelf ook (weer) smaakveranderingen veroorzaken.

Radiotherapie en smaakverandering

Smaakveranderingen komen voor bij een derde van de patiënten die bestraald zijn. Smaakverandering en smaakverlies door bestraling treden met name op bij bestraling in het hoofd-halsgebied. Bij bestraling van de tong worden de smaakpapillen beschadigd en bij bestraling van de neus wordt de reuk minder, en daardoor ruik en proeft u minder goed.

Bij een droge mond wordt de smaak ook minder omdat sommige voedingsmiddelen vrijwel geen smaak hebben en alleen hun smaak afgeven met vocht. Als er ontstekingen in de mond optreden overheerst vaak een vieze smaak.

Meer informatie

In de brochure 'Energie- en eiwitverrijkte voeding' van het Ikazia Ziekenhuis kunt u meer informatie vinden over ongewenst gewichtsverlies, verminderde eetlust en voedingstips bij diarree, droge mond, misselijkheid, slijmvorming, pijnlijke mond of keel en vermoeidheid. Deze brochure is te vinden op de website van het Ikazia ziekenhuis bij specialisme diëtetiek of

verkrijgbaar via de oncologiepoli of diëtist.

Overige informatie over smaakverandering is te vinden op:

www.voedingenkankerinfo.nl.

Voor overige informatie over smaak- en reukverandering kunt u terecht op:

www.reuksmaakstoornis.nl [RMv(1)] [KN(2)]

<https://hungerndthirst.org/>

<https://frankelandgroep.nl/behandeling-expertise/smaakcentrum>

<https://smaakpupil.nl/>

Afdeling diëtetiek

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling diëtetiek:

dietetiek@ikazia.nl of op onze website www.ikazia.nl

Deze tekst is gemaakt door de afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2022) aan de hand van de volgende bronnen:

-reukproblemen en smaakproblemen – Ziekenhuis Gelderse Vallei

-Hoe kan ik met verandering of verlies van smaak omgaan?

(voedingenkankerinfo.nl)

-Praktische voedingstips bij smaak- en reukveranderingen

(voedingenkankerinfo.nl): [https://www.voedingenkankerinfo.nl/praktische-](https://www.voedingenkankerinfo.nl/praktische-voedingstips-bij-smaak-en-reukveranderingen/)

[voedingstips-bij-smaak-en-reukveranderingen/](https://www.voedingenkankerinfo.nl/praktische-voedingstips-bij-smaak-en-reukveranderingen/)



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.