

# Omgaan met smaakverandering



Het genieten van smakelijke maaltijden is vanzelfsprekend als u gezond bent. Maar door ziekte, medicijngebruik of bijvoorbeeld chemotherapie kunt u te maken krijgen met smaakverandering. Uw eten en drinken smaakt anders dan normaal en zelfs uw lievelingsmaaltijd kan opeens een onaangename smaak hebben.

De zin om te eten kan hierdoor afnemen, juist in een periode waarin voldoende en goede voeding zo belangrijk is voor uw herstel. Hoe ontstaat smaakverandering? En wat kunt u doen? In deze blog leest u hierover en geeft chef-kok Alexander van den Doel u handige tips. Alexander: *'Dit kan echt een zoektocht zijn, maar met veel geduld en puzzelen komen we er wel.'*



## Wat is smaak?

Smaak is een samenspel van alle zintuigen o.a. wat u ruikt en wat u proeft (zoet, zuur, zout, bitter en umami), Maar ook wat u ziet, hoort of het hebben van een bepaald gevoel of ervaring bij een gerecht, kan de smaak beïnvloeden.



## Smaakverandering bij kanker

Smaakverandering komt vaak voor bij mensen met kanker. Uw smaak kan anders zijn, minder sterk, sterker of u kunt bijvoorbeeld een onprettige (na)smaak hebben.

## Waarom verandert uw smaak?

Smaakverlies of een veranderde smaak kan komen door ziekte, behandelingen of medicijnen. Dit kan even duren of langer aanhouden. Als u een droge mond heeft of minder goed kunt zien of ruiken, kan dit ook uw smaak beïnvloeden.

Smaakverlies kan ook worden veroorzaakt door het Coronavirus. Dit komt hoogstwaarschijnlijk doordat het virus de cellen in de neus en mond beschadigt. Deze cellen helpen ons normaal gesproken met proeven en ruiken.



## Op 4 februari is het Wereldkankerdag

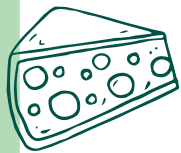
Op deze dag is er wereldwijd aandacht voor de impact die de ziekte heeft. Kanker heeft grote gevolgen voor het dagelijkse leven voor de patiënt en zijn of haar omgeving. Tot jaren na de behandeling kan kanker iemands leven beïnvloeden.

**97% van de (ex) patiënten ervaart veranderingen en klachten. Een deel daarvan ervaart smaak- en reukveranderingen.**



### Tips bij smaakverandering

Als uw smaak verandert, kan eten minder plezierig zijn. Wat kunt u doen? Chef-kok Alexander van den Doel geeft hier advies over. Het is belangrijk om te weten dat smaak voor iedereen anders is. U kunt verschillende smaakmakers uitproberen om te zien met welke smaken u de maaltijd of het gerecht aangenamer kan maken. Houd er rekening mee dat dit echt een zoektocht kan zijn en voor iedereen anders is.



## 7 tips van chef-kok Alexander waar u morgen mee aan de slag kunt

**U kunt uw eten aanpassen om met meer plezier te eten.**

**De volgende tips van Alexander helpen hierbij.**

### 1 Ontdek welke smaakvoorkeur u heeft. Vindt u zoet, zuur, zout of bitter aangenaam? Met smaakmakers kunt u de smaak van een gerecht aanpassen.

Neem bijvoorbeeld een boterham met kaas. Hiermee kunt u eindeloos variëren. Met piccalilly krijgt de boterham een zuurtje, met appelstroop wordt hij zoeter en met rucola krijgt hij een bittere smaak. Ontdek welke smaakcombinaties voor u het meest aangenaam zijn. In de tabel ziet u welke smaakmakers een zoet, zuur, zout of bittere smaak aan u gerecht geven.



#### ZOET

rozijnenbrood, croissant, eierkoek, flensje, pap, vanillevla, sesamzaad, venkel, appelsap, frambozen-aardbeisiroop

#### Voeg smaakmakers toe aan gerechten:

appelstroop, honing, chutney, tomatenketchup, aardbeien(saus), banaan, peer, mango, meloen, zacht gesmoorde (rode) ui, wortel (bospeen), zoete ketjap, honing, suiker, appelmoes, stoofpeertjes met kaneel

#### ZUUR

(magere) kwark naturel, Griekse yoghurt, sinaasappelsap, siroop-sinaasappel, Citroensap

#### Voeg smaakmakers toe aan gerechten:

augurk, zilveruitjes, piccalilly, mayonaise, tomatenketchup, bosvruchten, appel, sinaasappel, mandarijn, druiven, azijn, zure room, pasta met tomatensaus, zuurkool, atjar tjampoer

#### ZOUT

bouillon, chips

#### Voeg smaakmakers toe aan gerechten:

kaas, smeerkaas, (gerookte) vleeswaren - gerookte ham of kipfilet, pindakaas, mosterd (mayonaise), gezouten boter, zout, uitgebakken spekjes, zoute ketjap

\*Als u een zoutbeperkt dieet volgt, zijn deze adviezen niet geschikt.

#### BITTER

haveremoutpap, grapefruitsap, tonic, koffie, pure chocolade

#### Voeg smaakmakers toe aan gerechten:

hagelslag puur, mandarijn, komkommer, muesli (ongezoet), pompoenpitten, walnoten, mosterd, dille, munt, gember, rucola, witlof, radicchio sla, andijvie, kurkuma

#### UMAMI (hartig)

oude kaas, Parmezaanse kaas, tomaat, gember, paddenstoelen, zwammen, rode ui, sojasaus, ansjovis, zalm, makreel, spinazie, geraspte oude kaas, miso, nasi, bami

\*Umami is een lastig te omschrijven basissmaak. Umami versterkt de hartige en zoete smaken in een gerecht.

**Let op: smaakmakers mogen niet de overhand krijgen, begin met kleine beetjes.**



## Vervolg 7 tips van chef-kok Alexander waar u morgen mee aan de slag kunt

2

### Combineer meerdere smaakmakers

Probeer bijvoorbeeld zoete en zoute smaken bij elkaar, zoals zeezout in combinatie met karamel in een toetje of kies voor een hartige taart of salade met vijgen en sjalotjes.

3

### Verander de structuur

Voeg bijvoorbeeld knapperige muesli toe aan een fruitsalade of croutons aan een salade. Een stevige bite in combinatie met zacht eten geeft het eten meer kracht door de verschillende structuren.

4

### Probeer warm en koud

Warme of koude maaltijden kunnen een hele andere ervaring geven. Probeer bijvoorbeeld eens een salade met een warm item zoals een stukje vlees, kaas of vis. Ook kan het helpen om af te wisselen met koude- en warme bereidingen. Zoals ijskoffie afgewisseld met normale koffie, of koude chocomel afgewisseld met de warme variant. Werkt dit? Laat dan eens een ijsklontje kort door de mond gaan voordat u iets eet, en ontdek of de smaakervaring hier aangenamer van wordt. Bent u snel misselijk of verliest u uw eetlust door de geur van het eten? Probeer dan eens een afgekoelde of koude maaltijd, deze geeft minder geur af.

5

### Kies voor geurende producten

Smaak wordt voor 80% bepaald door reuk. Bij een verminderde smaak kan het daarom helpen om geurende producten toe te voegen, zoals vanillesuiker in kwark, nootmuskaat op gekookte groente of kaneel in de appelmoes. Of kies juist producten die minder geur hebben als u snel misselijk wordt.

6

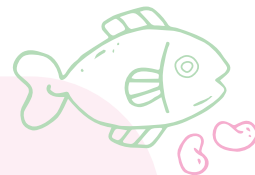
### Kies voor een andere bereiding van uw maaltijd

Denk bijvoorbeeld aan het roosteren van brood, het bakken van aardappelen of het roerbakken of roosteren in de oven van groenten in plaats van koken. Wordt u misselijk van de geur van eten of verliest u uw eetlust erdoor? Zet dan de afzuigkap maximaal aan of laat iemand anders de maaltijd bereiden terwijl u zich in een andere ruimte bevindt. Dien de maaltijd ook vooral niet te warm op!

7

### Kies voor ander bestek

Metalen bestek kan een metaalsmaak in de mond versterken. Hebt u hier last van? Probeer dan eens bestek van plastic, hout of bamboe.



## Hulp bij smaakverandering

Smaakverandering kan erg vervelend zijn. Blijft het, na het toepassen van de tips, voor u een uitdaging om voldoende en met plezier te eten? Vraag dan hulp aan uw arts of diëtist. Zij kunnen u helpen met tips of doorverwijzen naar de juiste professional.