

Voedingsadviezen bij smaakverandering

Voedingsadviezen bij smaakverandering

Door kanker of de behandeling van kanker kan uw smaak veranderen. Bepaalde smaken kunnen als lekkerder ervaren worden, maar andere smaken kunnen ook juist tegen gaan staan. Het kan zelfs per week, dag of uur anders zijn. Smaakverandering kan ervoor zorgen dat uw eetlust minder wordt.

In deze brochure vindt u tips om met veranderingen van smaak om te gaan. Vaak kunnen we de smaak positief beïnvloeden. Dit doet u door één of meer smaken sterker naar voren te laten komen in een gerecht met simpele toevoegingen.

Hoe werkt de smaak?

Op de tong, aan de binnenkant van de mond en in de keel zitten smaakpapillen. De basissmaken zijn zoet, zuur, zout, bitter en umami (ook wel hartig genoemd). Smaak wordt ook deels bepaald door de geur van het eten. De structuur en de temperatuur van het eten en drinken en het gevoel dat dit geeft in de mond spelen ook een rol bij de ervaring van smaak. Zo kan eten in de 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 je eet.

Zelf met smaaksturing aan de slag

Wanneer u weet wat uw (nieuwe) voorkeuren in smaak, geur en temperatuur zijn, en hoe iets voelt in de mond, kunt u hier rekening mee houden bij de keuze en bereiding van de voeding. Dit kan u helpen om te gaan met uw smaakveranderingen.

1. Niets of weinig proeven of ruiken
Allereerst kan het zijn dat u weinig proeft. Er zijn manieren om het eten dan extra smaak te geven. Bijvoorbeeld het toevoegen van friszure smaken, zoals citroen, of het toevoegen van verse kruiden, kan zorgen dat het eten meer gaat smaken.
2. Eten smaakt anders
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 het 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.
3. *Eten voelt anders aan in de mond*
Als eten anders voelt in de 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 de maaltijd. Dit kunt u bijvoorbeeld doen met croutons of blokjes 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 het eten lauwwarm of koud helpen de smaak ervan te verbeteren.
4. *Afkeer van eten en geuren*
Als de geur van eten tegenstaat is het vaak prettiger koud eten te nemen, bijvoorbeeld een maaltijd- of pastasalade.

Als bepaalde producten tegenstaan, kunt u dit eten het beste (tijdelijk) vermijden. Maar probeer ook eens dingen die u vroeger niet lustte.

Op de volgende pagina's worden er tips gegeven bij verschillende smaakproblemen.

Heeft u voorkeur voor zoet?

Voeg zoete smaken aan het eten toe:

- (Basterd)suiker, bruine suiker, rietsuiker, jam, honing, stroop of siroop, vruchtensiroop (m.u.v. grapefruit)
- Melk- of roomsaus of boter
- Vers fruit (m.u.v. grapefruit), gedroogd fruit (rozijnen, abrikozen, appel), vruchtencompote, 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



Heeft u voorkeur voor zuur?

Voeg zure smaken aan het eten toe:

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

Gebruik verse kruiden:

- Citroenmelisse, dille, peterselie

Kies eens voor:

- Andijvie, postelein, tomaat, zuurkool, rauwkost, atjar tjampoer
- Bessen
- Ham, oude kaas
- Zure dranken, zoals karnemelk, citroenlimonade, bitter lemon
- Zure haring, rolmops



Heeft u voorkeur voor zout?

Voeg zoute smaken aan het eten toe:

- Gezouten of gerookte vis, kip of vlees, zoals gerookte paling, gerookte zalm, ham, salami, (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



Heeft u voorkeur voor bitter?

Voeg bittere smaken aan het 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 (Thaise gember)
- Basilicum, bladelderij, dille, groene kruiden, komijn, laurier

Kies ook eens voor:

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



Heeft u voorkeur voor umami (hartig)?

Voeg hartige smaken aan het eten toe:

- Balsamico azijn
- Tomaat, tomatenketchup
- Boter
- Bouillon
- Gember (vers, siroop of pasta)
- Gedroogde uitjes
- Oude kaas, Parmezaanse kaas
- Pijnboompitten
- Rode ui
- Vissaus
- Sardientjes, ansjovis
- Spek

Gebruik verse kruiden en specerijen:

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

Kies eens voor:

- Bami of nasi



Tips voor weinig of geen smaak en/ of weinig reuk

Voeg een sterke of frisse smaak aan het eten toe:

- Azijn, citroen, limoen, yoghurt, vers fruit (m.u.v. grapefruit)
- Bosuitje, bleekselderij, knolselderij, paprika, pastinaak, tomaat, ui, venkel
- Chutney, gekonfijte gember, mosterd, piccalilly, wasabi
- Pikante sauzen, zoals chilisaus en sambal
- Pikant gekruide voedingsmiddelen, zoals pittig gekruide worst (salami, chorizo)
- Zoetzure augurkjes en uitjes
- Vruchtencompote

Voeg iets krokants aan je 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
- Piccalilly of chutney bij de hutspot
- Toetjes, ontbijtgranen en pap met kaneel, kardemom, speculaaskruiden of nootmuskaat
- Cranberrycompote, appelmoes of perzik bij de maaltijd
- Vlees(vervangers) marineren in bijv. vruchtensap met azijn of ketjap
- Groenten grillen met verse kruiden

Tips voor te veel en/of te sterke smaak

Gebruik neutrale smaken:

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

Kijk naar de temperatuur van het eten:

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

Tips indien sterke geuren van het eten niet verdragen worden

De temperatuur van het eten:

- Koud eten ruikt minder sterk
- Eet een gerecht niet warm maar lauwwarm of op kamertemperatuur
- Kies voor koude gerechten en dranken

Kies ook eens voor:

- Een smoothie van groenten en fruit (m.u.v. grapefruit), een ijsje of een koude soep, zoals gazpacho, of een maaltijd- of pastasalade

Vermijd producten met een sterke smaak en/of geur die een afkeer oproepen, zoals gebraden vlees, vis, gefrituurde of gekruide gerechten, oude kaas en koffie. Blijf uit de keuken als er wordt gekookt. Of gebruik als u zelf moet koken de magnetron, dit geeft minder geuren.

Bij grote weerstand tegen etensgeuren kan het helpen wat mentholcrème onder de neus aan te brengen vlak voor de maaltijd. Eventueel is een neusklemmetje ook een optie.

Tips als de voeding een vieze smaak heeft (algemeen, katon, bittere smaak)

Voeg frisse, zure en fruitsmaken aan het eten toe:

- Friszure smaken, zoals augurkjes, vers fruit, yoghurt, zilveruitjes
- Sterke smaken, zoals basilicum, citroen, pepermint, zoetzure sauzen
- Fruit smaken, zoals cranberrycompote, 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
- Geroosterd brood of tosti
- Vlees(vervangers) combineren met iets friszoets, zoals cranberrycompote, 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 kan soms helpen.

Bij een vieze smaak in de mond kunt u sterk gekruide gerechten kiezen, als u tenminste geen last heeft van gevoelige mondslimvliesen. Of u kunt zuigen op een pepermintje of zuurtje of een kauwgompje nemen.

Tips als de voeding een metaalsmaak heeft

Voeg smaken aan het eten toe:

- Geraspte wortel, honing

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 kan soms helpen
- Gebruik bijvoorbeeld geen bestek van metaal

Tips voor droge mond

Voeg vocht aan het eten toe of producten die het eten smeùiger 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, botersauzen, 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

Advies: poets u tanden 2 keer per dag, gebruik flosdraad of tandenstokers. Spoel de mond regelmatig en drink 1,5 – 2 liter per dag



Tips als u meer behoefte heeft aan structuur en aan meer krokante onderdelen in het eten (mondgevoel)

Voeg structuur aan het 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
- Rauwkost, zoals komkommer
- Gebruik extra jus, saus of mayonaise bij de warme maaltijd om een smeùige structuur te krijgen

Gebruik verse kruiden:

- Citroenmelisse, dille, peterselie

Kies ook eens voor:

- Extra croutons of komkommerblokjes in de soep, saus bij de maaltijd
- Gehakte nootjes over een toetje
- Tosti in plaats van brood
- Muesli door de yoghurt

Temperatuur:

- Drink iets warm bij de broodmaaltijd
- Eet bijvoorbeeld vanille ijs met warm fruit

Tips indien u behoefte heeft aan smeùig en zachter eten:

Voeg toe:

- Boter, room, crème fraîche
- Koude sauzen, zoals mayonaise, of een andere kant-en-klare saus
- Melk, pap, vla of yoghurt, room, boter
- Warme sauzen, jus

Kies ook eens voor:

- Extra jus of saus
- Mayonaise bij de warme maaltijd

Recepten en informatie

- Online recepten gericht op smaakverbetering bij kanker [Voedingenkankerinfo.nl/recepten/](https://www.voedingenkankerinfo.nl/recepten/)
- Online recepten met aandacht voor de 5 basissmaken [beleefjesmaak.nl](https://www.beleefjesmaak.nl)
- Smaaksturing bij het Antonius ziekenhuis in Sneek en Emmeloord [mijnantonius.nl/smaaksturing](https://www.mijnantonius.nl/smaaksturing)
- Kookboek José van Mil, Christine Archer-Mackenzie – Gezond eten rondom chemotherapie

Contactinformatie

Heeft u naar aanleiding van dit informatiemateriaal nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist:

T: 088 125 0000 op werkdagen tussen 8.00 en 13.00

E: dietetiek@adrz.nl

Ook kunt u gebruik maken van het contactformulier op de site www.adrz.nl.