Verminderde eetlust, reuk- en smaakverandering

Beste patiënt

Verminderde eetlust komt regelmatig voor en wordt door de therapie veroorzaakt. Chemotherapie kan ook reuk- en smaakveranderingen met zich meebrengen. Deze ongemakken zijn echter van voorbijgaande aard.

Namens de artsen en hun team

Tips bij smaakveranderingen

- **Wanneer klassieke maaltijden niet meer smaken**
  - Probeer verschillende producten en smaken uit, alsook bereide gerechten.
  - Gebruik meer kruiden en sausjes op voorwaarde dat u niet misselijk bent en geen last hebt van mondirritaties.
  - Zoek nieuwe gerechten met nieuwe smaken.
  - Een warme maaltijd kan ook eens door een broodmaaltijd vervangen worden.

- **Wanneer de eetwaren te zuur smaken**

- Bereid groenten in een melksaus.
  - Verwerk fruit tot moes.
  - Indien de zure smaak afkomstig is van maagzuur dat oprispt, kan medicatie helpen. Raadpleeg hiervoor uw arts.

- **Wanneer eetwaren te zout smaken**
  - Vermijd fijne vleeswaren.
  - Vermijd belegen kazen.
  - Eet geen chips.
  - Voeg geen zout toe aan bereidingen.

- **Wanneer eetwaren een metaalsmaak hebben**
  - Eet vis, eieren en melkproducten in plaats van vlees.
  - Vervang groene groenten door zetmeelproducten zoals

azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 15/05/2017 0520 1133-NL

aardappelen, rijst, pasta's ...
- Kies dranken met een frisse smaak: water, thee, groentesap, vruchtensap, koolzuurhoudende dranken met citroen of sinaasappel ...
- Een fris tafelbiertje kan een aangename smaak geven.
- Gebruik eventueel plastiek couverts i.p.v. metalen.

Tips bij onaangename geuren

- Neem koude of lauwe gerechten, salades, vis, koude soepen, vers fruit, een broodmaaltijd...
- Vermijd eetwaren met een sterke geur bv. koolsoorten en uien.
- Eet geen gerechten tegen uw zin, forceer u niet om grote porties te eten.
- Eet uw maaltijd op in een andere ruimte dan waar die klaargemaakt wordt.
- Maak op voorhand uw maaltijd klaar die u dan gewoon opwarmt.
- Vraag uw partner de maaltijd te bereiden. De geuren die vrijkomen en die vroeger aangenaam waren, kunnen de eerste dagen na de chemo minder lekker ruiken waardoor de eetlust vermindert.
- Als u zelf een maaltijd bereidt, houd er dan rekening mee dat u de gerechten misschien anders proeft en kruidt dan u en uw tafelgenoten het gewoon zijn.
- Laat uw partner het eten opscheppen zodat de meeste dampen verdwenen zijn wanneer u de maaltijd voorgeschoteld krijgt.

U kunt steeds een diëtist(e) raadplegen in het ziekenhuis.

Meer voedingsadviezen zijn verder in deze informatiegids terug te vinden bij 'chemotherapie en voeding'.

Praat erover met uw arts, zeker als u te weinig eet of te veel gewicht verliest!

Contact

Nog vragen? Neem gerust contact op.
Zie contactinfo vooraan in uw mapje.

Bron: info dienst medische oncologie, 28 september 2017