



Patiënteninformatie

# Smaakveranderingen



# Inhoud

Inleiding .....	4
Informatie over smaakverandering .....	4
Hoe ontstaan smaakveranderingen? .....	4
Smaakveranderingen kunnen zich als volgt uiten: .....	4
Algemene smaaktips .....	5
Tips bij sterke smaak.....	6
Tips bij weinig smaak .....	6
Tips bij afkeer voor bepaalde voedingsmiddelen .....	7
Tips bij bittere smaken .....	7
Tips bij zure smaak .....	8
Tips bij zoute smaak.....	8
Tips bij metaalsmaak.....	8
Tips bij zoete smaak.....	9
Tips bij slechte smaak .....	9
Wie contacteren bij vragen of problemen? .....	9
Persoonlijke notities/ vragen .....	10

## Inleiding

Bij de behandeling van kanker speelt voeding een belangrijke rol. Hoewel voeding geen therapie op zich is, ondersteunt ze de behandeling van kanker. Een problematiek die doorgaans veel voorkomt is smaakverandering. In deze brochure geven we u hier meer uitleg over. De diëtiste is er ook doorheen de behandeling om uitleg te geven en vragen te beantwoorden.

## Informatie over smaakverandering

Smaakveranderingen komen heel vaak voor bij kanker en kankerbehandeling(en). Ze kunnen ervoor zorgen dat u plots een afkeer voelt voor bepaalde (vaak sterk geurende) voeding. Ook zogenaamde 'negatieve associaties' van voeding met bepaalde ervaringen tijdens de ziekte of de behandeling(en) kunnen je parten spelen.

## Hoe ontstaan smaakveranderingen?

Smaakveranderingen kunnen veroorzaakt worden door de tumor zelf (bv. tumor in de mond), maar ook door verschillende kankerbehandelingen (chirurgie, chemotherapie, radiotherapie, medicatie ...).

Iedere persoon ervaart ze anders, en ze kunnen ook van week tot week veranderen. Wat deze week slecht smaakt, kan volgende week wel weer lekker zijn. Daarom is het belangrijk na een tijdje iets wat slecht smaakte opnieuw te testen.

## Smaakveranderingen kunnen zich als volgt uiten:

- Voeding smaakt flauw of net te sterk.
- Wat je vroeger niet lekker vond, lust je nu wel, of omgekeerd.
- Je hebt een vieze smaak in de mond
- Voeding smaakt allemaal hetzelfde, bv naar metaal, zuur, bitter, zoet, ...

## Algemene smaaktips

- Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.
- Rook niet.
- Vraag je arts te checken of je bepaalde tekorten hebt die smaakverandering kunnen verklaren. Dat kan het geval zijn bij tekort aan vitamine A, B3, zink en bij bloedarmoede door tekort aan vitamine B12.
- Drink bruisend water met zure smaak tussen de maaltijden door en net voor de maaltijd (door toevoeging van sinaasappel- of citroensap, behalve bij mondzweren). Je kan ook andere koolzuurhoudende dranken proberen, met een zoete of bittere (bitter lemon) smaak.
- Vermijd etenslucht
  - door anderen de maaltijden te laten bereiden
  - uit de keuken te blijven tijdens de bereiding
  - de bereidingstijd zo kort mogelijk te houden door voorbereide voedingsmiddelen/gerechten te kiezen
  - of ga voor koude gerechten
- Experimenteer met gerechten en bereidingen (nieuwe smaken, dingen die je vroeger niet lustte, ...).
- Breng afwisseling doorheen de maaltijden en binnen dezelfde maaltijd
  - smaak (zout en zoet)
  - textuur (zacht en krokant)
  - temperatuur (warm en koud)
  - bereidingswijze (pan en oven)
- Neutraal smakende voedingsmiddelen worden meestal goed verdragen (zuivel- en graanproducten, fruit, salades).
- Gerechten op kamertemperatuur, of koud, smaken doorgaans lekkerder dan warme bereidingen.
- Zachtere voeding (pudding, shakes, yoghurt, ...) eten soms vlotter dan harde voeding (stokbrood, noten, ...).
- Voedingsmiddelen met sterke of pikante smaak kunnen helpen om een onprettige smaak weg te nemen, net als munt, basilicum, citroen en zoetzure sauzen.
- Mijd tijdelijk gerechten die een afkeer oproepen. Probeer ze af en toe wel eens opnieuw, de afkeer verdwijnt doorgaans op termijn.
- Warme en ovenbereide voedingsmiddelen, gefrituurde gerechten, rood vlees, vis, spek, broccoli, bloemkool, ui en spruitjes roepen ook vaak tegenzin op.

- Combineer vleesgerechten met friszoete bereidingen zoals veenbessen, appelmoes, perzik.
- Cosmetics, bloemen, tabaksrook en schoonmaakmiddelen roepen ook vaak tegenzin op.
- Een verstoorde smaakzin kan in sommige gevallen verbeteren door een zinksupplement (in te nemen in het midden van de maaltijd), zelfs als je geen zinktekort hebt. Vraag raad aan je arts. Teveel zink kan misselijkheid geven, raadpleeg je arts als je er last van zou hebben.

## Tips bij sterke smaak

- Eet gerechten op kamertemperatuur of koud.
- Probeer neutraal smakende voeding:
  - toast en crackers, natuur
  - granen, zoals havermoutpap
  - rijst, aardappelpuree, pasta en noedels, natuur of met wat boter
  - melk, vanillepudding, vla, cottage cheese

## Tips bij weinig smaak

De tips bij weinig smaak zijn terug te vinden bij de algemene smaaktips en hebben voornamelijk betrekking tot een goede mond- en tandhygiëne. Maar ook het effect van roken mag u niet onderschatten. Verder moet er ook nagegaan worden of er bepaalde tekorten zijn.

Enkele andere tips hierbij zijn:

- Bij dik tongbeslag, borstel je best je tong voor de maaltijd.
- Heb je een zwarte tong, meld dat dan meteen aan je arts. Die zal de gepaste medicatie voorschrijven.
- Kauw goed.
- Zorg voor veel afwisseling in je voeding, combineer zelfs binnen één maaltijd verschillende smaken.
- Bij droge mond door radiotherapie vermijd je best droge en plakkerige spijzen. Drink ook een beetje bij iedere hap.
- Zuur en bitter smakende voeding stimuleren de smaak.
- Versterk smaken met zout, suiker, citroen, kruiden (basilicum, munt, ... ), specerijen, vinaigrette, zoetzure saus, barbecuesaus, mosterd, ketchup, sojasaus, ui, look, bacon.



- Wat je ook kan proberen eten:
  - Guacamole
  - Pickles
  - Olijven
  - Pekelharing
  - Pizza, spaghetti
  - Gemarineerd vlees of vlees met saus

## Tips bij afkeer voor bepaalde voedingsmiddelen

Afkeer ontstaat door het eten van voedsel waarna je misselijk werd en/of moest braken.

- Als de behandeling je misselijk maakt, vraag je arts dan medicatie hiervoor.
- Eet de dagen van de behandeling telkens andere voedingsmiddelen.
- Schakel een 'zondeboksmaak' in. Eet iets vlak vóór de therapieessie, tussen de normale maaltijd en de behandeling (bv. sterk smakend snoepgoed). De afkeer richt zich dan tegen deze smaak in plaats van je gewone voeding en dingen die je graag lust.

## Tips bij bittere smaken

Een bittere smaak ontstaat vaak door chemotherapie.

- Friszure dranken geven een frisser gevoel in de mond (sap van citrusvruchten, limonade, ...). Echter, te mijden bij mondzweren.
- Probeer zure voeding, drankjes, snoep, behalve bij mondzweren.
- Eet citroensnoepjes, kauwgom of pepermint, eventueel suikervrij.
- Probeer zoetere voeding.
- Vervang rood vlees door gevogelte, vis, eieren, bonen en kaas.
- Marineer vlees/gevogelte met fruitsap, soja-, zoete-, zure-, wijn-, azijn- of barbecue saus.
- Eet gerechten op kamertemperatuur of koud.
- Probeer neutraal smakende voeding:
  - toast en crackers, natuur
  - granen, zoals havermoutpap
  - rijst, aardappelpuree, pasta en noedels, natuur of met wat boter
  - melk, vanillepudding, vla, cottage cheese

## Tips bij zure smaak

- Verwerk fruit tot moes.
- Voeg melk of room toe (bereid groenten bv. in een melk- of roomsaus)
- Voeg wat suiker toe aan voedingsmiddelen en bereidingen (dressing, soepen, sappen, cottage cheese, aardappelpuree, tomatensaus, stoofpotten, vleesjus, ...).

## Tips bij zoute smaak

- Kies voor zoutarmere bereidingen en producten.
- Voeg wat suiker toe aan: dressing, soepen, sappen, cottage cheese, aardappelpuree, tomatensaus, stoofpotten en vleesjus

## Tips bij metaalsmaak

- Gebruik plastic bestek.
- Kook met glazen in plaats van metalen kookgerei.
- Vermijd voeding in blik.
- Drink voldoende.
- Friszure dranken geven een frisser gevoel in de mond (sap van citrusvruchten, limonade, ...). Echter, te mijden bij mondzweren.
- Eet citroensnoepjes, kauwgom of pepermint, eventueel suikervrij.
- Probeer zure voeding, drankjes, snoep, behalve bij mondzweren.
- Probeer zoetere voeding.
- Opteer voor koude of diepgevroren gerechten (zoals roomijs).
- Eet vers fruit zoals ananas.
- Vervang rood vlees door gevogelte, vis, eieren, bonen en kaas.
- Marineer vlees/gevogelte met fruitsap, soja-, zoete-, zure-, wijn-, azijn- of barbecue saus.
- Versterk de smaak van je voeding met sterke kruiden en specerijen.
- Eet gerechten op kamertemperatuur of koud.
- Probeer volgende zaken eens te eten:
  - Melk, yoghurt, milkshakes, vla, pudding, cottage cheese
  - Pindakaas
  - Hummus
  - Eiersalade



- Bonen
- Kaas
- Quiche
- Kip of kalkoen, vis

## Tips bij zoete smaak

- Kaart de zoete smaak aan bij je behandelend arts, en vraag die na te kijken of je te weinig natrium in je bloed hebt ('hyponatriëmie'). Die kan gecorrigeerd worden, waardoor de zoete smaak verdwijnt.
- Verdun sappen en milkshakes met water, melk of ijs.
- Probeer zuur smakende voeding, drankjes, snoep, behalve bij mondzweren.
- Voeg wat citroen of Worcestershiresaus toe.
- Voeg wat zout toe aan pudding, roomijs en milkshakes om de zoete smaak te verminderen.
- Voeg wat zout of yoghurt toe aan fruit om de zoete smaak te verminderen.

## Tips bij slechte smaak

Deze tips zijn terug te vinden bij de algemene smaaktips en hebben voornamelijk betrekking tot een goede mond- en tandhygiëne, maar ook het effect van roken mag u niet onderschatten.

## Wie contacteren bij vragen of problemen?

Specifieke vragen en/of problemen bespreken wij graag met u persoonlijk. U kan ons bereiken op het nummer 014 40 69 84, elke weekday tussen 8.00 en 16.30 uur.

*Deze brochure is opgesteld met informatie van: <https://www.kanker.be/alles-over-kanker/bijwerkingen/smaak>*





**AZ Turnhout vzw**  
www.azturnhout.be  
info@azturnhout.be  
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout