

GEUR- EN SMAAKVERLIES

Help, ik proef niks meer...

Iedereen heeft wel eens een periode minder goed kunnen ruiken, meestal door een verkoudheid. Niet alleen het ruiken is minder, maar ook smaakt eten en drinken niet zo. Vaak herstelt de reuk en daarmee de smaak vanzelf weer, nadat de verkoudheid is verdwenen.

Door ziekte kun je te maken krijgen met reuk-, geur- en smaakverandering, een karton- of metaalsmaak en -gevoel in de mond en/of smaakverlies. In veel gevallen is de verandering tijdelijk, maar het kan ook langdurig en soms blijvend zijn. Smaak- en reukveranderingen zijn moeilijk te bestrijden wanneer de oorzaak (de behandeling, ziekte) niet meteen weg te nemen is. Het is lastig te voorspellen hoe de smaakbeleving zal zijn, dat wisselt per persoon en per periode. Het kan zijn dat je minder goed proeft en dat er sterkere smaken nodig zijn. Het kan ook zijn dat sterkere smaken juist tegenstaan of dat de mond te gevoelig is voor sterke smaken. Bepaalde voedingsmiddelen kunnen afkeer oproepen of je hebt steeds een vieze smaak in de mond.

Verlies van smaak en geur heeft een grote invloed op je kwaliteit van leven, zeker omdat het genieten bij het eten en drinken voor een groot deel wegvalt.

Adviezen bij Smaak- en reukverandering

1. Goed kauwen
2. Zorg voor een goed geventileerde ruimte om te koken en vermijd geuren die een vervelend gevoel oproepen
3. Probeer voldoende te variëren; je eetlust, smaak en reuk kunnen per dag wisselen.
4. Drink voldoende – tenminste 1,5 liter per dag. Een vieze smaak in de mond kan verergerd worden door onvoldoende vocht.
5. Afwisseling kan helpen: smaakvoorkeuren kunnen van dag tot dag wisselen. Door steeds producten uit te sluiten kan je voedingspatroon erg eenzijdig worden en onvoldoende voedingsstoffen leveren.
6. Prikkel de smaak: Gebruik kruiden, specerijen en smaakmakers, zoals gember, sambal, marinades, wasabi, mosterd, ketchup, piccalilly, jus of andere sauzen.



Voeding bij smaakverandering

- ✓ Als één van de 5 smaken tegenstaat, dan zul je op zoek moeten gaan naar de smaken die wel als aangenaam worden ervaren. Dit kan gedaan worden door het opzetten van een smaaktestje.
- ✓ Probeer de voeding aan te passen om de totale smaakervaring te verbeteren.
- ✓ Let extra op de structuur, temperatuur, pittigheid en kruidigheid.
- ✓ Als je nog goed kan ruiken, maak dan gebruik van sterke geuren in het gerecht.
- ✓ Een metaalsmaak in de mond is heel vervelend en overheersend. Een oplossing kan zijn om de tong voor het eten, maar ook tussendoor, te borstelen met een zachte tandenborstel. Dat kan iets helpen. Ook het spoelen met licht zure vruchtensap kan helpen (Bv-appel-vlierbessensap).
- ✓ Probeer af te wisselen in koud en warm eten en drinken.
- ✓ Gebruik liefst natuurlijke smaakversterkers (bijvoorbeeld umami).
- ✓ Als metalen bestek vervelend aanvoelt in de mond kun je wegwerp bestek gebruiken.

Voeding bij reukverandering

- ✓ Omdat reukverlies een grote invloed heeft op de smaakbeleving is het belangrijk om het voedingspatroon hieraan aan te passen. Door het reukverlies ontbreekt het 'aroma' van voedsel, maar je proeft zout, zuur, zoet en bitter bij reukverlies nog wél.
- ✓ Geef extra aandacht aan smaak en prikkelingen: door pittiger, kruidig eten met meer aandacht voor zoet, zuur, zout en bitter kan het eten aantrekkelijker worden gemaakt.
- ✓ De smaak en het gevoel in de mond worden extra belangrijk. Gebakken en gefrituurde gerechten van goede temperatuur smaken beter dan gekookte groenten en stampot.
- ✓ Als je een vieze geur ruikt of als je last hebt van de etenslucht, stap dan over op koude voeding. Die geeft minder geur af. Bij koude voeding kun je denken aan broodmaaltijden, soepen, smoothies, maaltijdsalades of koud vlees.
- ✓ Bruisende dranken vinden mensen met reukverlies vaak lekker; bijvoorbeeld bitter lemon.

Vraag om hulp

Ga naar je huisarts wanneer de reuk- en smaakverandering aanblijft. Een diëtist kan je eventueel helpen met variëren en te voorkomen dat je te weinig voedingsstoffen binnen krijgt.

Lees ook: [Alliantie Voeding in de Zorg – Factsheet Reuk- en Smaakverlies door Corona](#)



www.vierkeerbeter.nl | duurzamezorg@etenwelzijn.nl

Dit document is vormgegeven in samenwerking met:



Mede mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van:

