

Dieet- en voedingsadviezen

Tips en adviezen bij smaakverandering

Om eten weer aantrekkelijk en vooral ook lekker te maken



Omgaan met smaakverandering of verlies van smaak

Door kanker of de behandeling voor kanker, zoals chemotherapie of radiotherapie, kan uw smaak veranderen. De smaak die u proeft komt dan niet meer overeen met hoe u dacht dat het eten smaakte. Dingen die u vroeger heerlijk vond kunnen plotseling niet meer smaken of juist andersom. Ook kan de smaak wisselen per dag. In deze folder vindt u adviezen over de voeding bij smaakverandering.

In de praktijk raden we aan om op zoek te gaan naar welke smaken u nog lekker vindt en uw voedselkeuzes daarop af te stemmen. Producten die tegenstaan kunt u soms beter (tijdelijk) laten staan.

Hoe werkt uw smaak?

Op de tong, aan de binnenkant van de mond en in de keel zitten smaakknoppen. Hiermee proeven we de smaken **zoet, zuur, zout, bitter en umami** (ook wel hartig genoemd). Smaak wordt deels ook bepaald door de **geur** van eten.

De structuur en de temperatuur van 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 vetzig. Krokant of pittig eten maakt dat u beter gaat kauwen, zorgt voor de aanmaak van speeksel en prikkelt de smaak. Daarnaast speelt de bereidingswijze van eten een rol bij de smaakbeleving, net als de omgeving waarin u eet.

Praktische tips

Last van een vlakke smaak?

Het kan helpen om gerechten pittig of kruidig te maken, door smaakmakers toe te voegen, zoals: mayonaise, ketchup, mosterd, zoetzure uitjes en augurkjes, gember, sambal, wasabi, sojasaus, pesto, marinades en piccalilly. Dit kan ook met behulp van groentes met een sterke smaak, zoals: bleekselderij, knolselderij, pastinaak, uien, pijpuitjes, paprika en tomaat. Om de smaak van een gerecht te versterken kan er citroen, limoen of azijn aan toegevoegd worden.

Last van een droge mond?

Er is dan vaak niet genoeg speeksel, wat smaakbeleving in de weg staat. Door het gebruik van friszure producten, kan de speekselaanmaak gestimuleerd worden. Friszure producten zijn bijvoorbeeld: ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel, tomaat, limoen, citroen of sinaasappel.

Last van een metaalachtige smaak?

Er kunnen zoete producten aan het gerecht worden toegevoegd om de metaalachtige smaak te verminderen. Denk aan producten zoals honing, geraspte wortel of kaneel. Daarnaast kan er in plaats van metaal bestek, plastic bestek gebruikt worden.

Wanneer vlees tegenstaat

Het kan helpen om friszoete componenten toe te voegen, zoals perzik, cranberrycompote of appelmoes. Ook kan vlees gemarineerd worden met pruimen, vruchtensap of zoete wijn.

De textuur van eten veranderen

Ook dit kan ervoor zorgen dat eten beter smaakt. Bijvoorbeeld door het eten krokanter te maken met croutons, (geroosterde) pijnboom- of

zonnebloempitten, gebakken uitjes, kroepoek of juist zachter te maken met bijvoorbeeld blokjes komkommer.

De temperatuur van eten

Temperatuur van eten beïnvloedt de smaak. Koude gerechten hebben vaak een minder sterke smaak dan warm/hete gerechten. Het kan helpen om uit te proberen op welke temperatuur het eten u het beste smaakt. Zo kunnen lauwwarme of koude gerechten helpen om de smaak ervan te verbeteren. Ook zorgen warme gerechten ervoor dat er veel geur vrij komt, bij koude gerechten is dit minder snel het geval, waardoor eten vaak minder snel tegen staat.

Kruiden toevoegen

Ook kruiden toevoegen kan helpen om gerechten meer op smaak te brengen, pas hier echter wel mee op als u last heeft van een pijnlijke mond.

- Vlees op smaak brengen met gember, nootmuskaat, kaneel of knoflook
- Kip/ kalkoen met basilicum, kerriepoeder, dragon, cayennepeper, citroensap, knoflook of chilipoeder.
- Vis op smaak brengen met dille, peterselie, peper, koriander of limoen
- Toetjes op smaak brengen met nootmuskaat, kaneel, speculaaskruiden of kardemom

Eet smakelijk!

Recepten

Nasi met kip

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 g rijst
- 160 g kipfilet
- 1/2 el ketjap
- 1/2 tl sambal
- 1/2 tl maggi
- 1 teentje knoflook
- 200 g nasi/bami roerbakgroenten
- 2 eieren
- 20 g ham(blokjes)
- 1 el wokolie
- 1 tl sesamolie
- Zout
- Peper



Voedingswaarden per persoon

Energie	3006 KJ / 718 kcal
Eiwit	41,6 gram

Bereidingstijd: 25-30 minuten

Variatietip: vervang de kip/hamblokjes door vegetarische vervangers zoals tofu, tempé, vegetarische kipstukjes, peulvruchten of noten

Bereidingswijze:

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipfilet in dunne reepjes en kruid deze met de ketjap, sambal, maggi, knoflook, zout en peper.
2. Verhit de wokolie met daaraan toegevoegd de sesamolie en bak de kipfilet 1 minuut mee. Voeg de groenten toe en roerbak 2 min.
3. Klop de eieren los en roer deze door het mengsel.
4. Schep de rijst erdoor. Breng op smaak met smaakmakers.

Variatietip: vervang de gekruide kip eens door shoarma.

U kunt volop variëren met dit recept en met toevoegingen kunt u uw maaltijd weer beter laten smaken!

Smaak	Toevoeging
Zoet	Amsterdamse uitjes, bruine suiker op het vlees meebakken, zoete ketjap, zoete paprika, zoete satésaus
Zout	Gerookte spekjes of gedroogde ham i.p.v. hamblokjes, zoute ketjap, (zee)zout
Bitter	Extra kruiden: koriander, komijn, laos, lente-ui, selderij blad
Zuur	Augurk, atjar, amsterdamse uitjes, babi pangangsaus met extra Citroensap, Citroenmelisse, zilveruitjes
Pikant	Sambal, verse rode peper, wasabi
Umami	Gemberpasta, groene kruiden (basilicum, koriander)
Textuur	Toevoeging
Krokant	Gebakken uitjes, kroepoek

Recepten

Aardappelpuree

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 g aardappelen
- 80 ml warme volle melk
- 5 g roomboter
- Zout
- Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	544 KJ / 130 kcal
Eiwit	3,3 gram

Bereidingstijd: 25- 30 minuten

Bereidingswijze:

1. Schil de aardappelen en snijd deze in gelijke stukken.
2. Kook de aardappelen in 20 min. gaar.
3. Verwarm ondertussen de melk. Stamp de aardappelen fijn en voeg de boter en melk eraan toe.
4. Voeg naar smaak zout en peper toe en meng dit goed door elkaar.



U kunt volop variëren met dit recept en met toevoegingen kunt u uw maaltijd weer beter laten smaken!

Smaak	Toevoeging
Zoet	Bietjes, hutspot, puntpaprika, ui, wortel, zoete aardappel
Zout	Bouillonblokje, gebakken spekjes, hamblokjes, kaas, (rook)worst, vis, (zee)zout
Bitter	Andijvie, geelwortel, groene kruiden (basilicum, koriander, laurier), paksoi, spinazie, witlof
Zuur	Postelein, tomatenblokjes, zuurkool
Pikant	Chilisaus, peper, rode peper
Umami	(Parmezaanse) kaas, paddenstoelen, peulvruchten, tomaten

Eventuele kruiden als toevoeging

Hutspot: kervel, komijn, munt, peterselie, salie, tijm

Wortel: bieslook, komijn, kaneel, munt, peterselie, salie

Spinazie: basilicum, koriander, knoflook, munt

Witlof: bieslook, dragon, komijn, oregano, peterselie

Andijvie: koriander, nootmuskaat, peterselie

Zuurkool: dille, kruidnagel, laurierblad, nootmuskaat, salie, tijm, venkelzaad

Recepten

Dressing

Ingrediënten voor +/- 3 porties

- 1,5 el mayonaise
- 1,5 el crème fraîche
- 0,5 el mosterd
- 1 tl honing
- 0,5 tl appelazijn

Voedingswaarden per persoon

Energie	440 KJ / 105 kcal
Eiwit	0,6 gram

Bereidingstijd: 5-10 minuten

Bereidingswijze:

Doe de mayonaise, crème fraîche, mosterd, honing en appelazijn in een kom en roer dit goed door elkaar tot een dressing.

Serveertip: lekker bij een salade van geraspte witte kool en wortel.



Advies op maat

Veel last van smaakverandering of smaakverlies? Kijk eens of smaaksturing kan helpen. Maak het bespreekbaar, geef het aan in het ziekenhuis bij een arts of verpleegkundige. Ook kunt u via hen doorverwezen worden naar een oncologie diëtist binnen het St. Antonius Ziekenhuis, zij kan individueel advies geven.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u (online) de volgende bronnen raadplegen:

- Online recepten gericht op smaakverbetering bij kanker <https://www.voedingenkankerinfo.nl/recepten/>
- Online recepten met aandacht voor de 5 basissmaken <https://www.beleefjesmaak.nl/>
- Patiëntenvereniging Hoofd-hals (Hoofd Hals): <https://pvhh.nl/nazorg/eten-en-drinken/>
- Smaakcheck: <https://www.smaakcheck.nl/>
- Kookboek José van Mil, Christine Archer-Mackenzie – Gezond eten rondom chemotherapie

ST. ANTONIUS | ZIEKENHUIS | RESEARCH & DEVELOPMENT | ACADEMIE

ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis