

VERMINDERDE EETLUST EN SMAAKVERANDERING

Algemeen

Een verminderde eetlust, smaak- en geurveranderingen kunnen optreden door de ziekte of de behandeling ervan.

Een goede voedingstoestand is echter wel zeer belangrijk tijdens de strijd tegen ziekte.

Wat u eet kan plots anders smaken terwijl u het niet anders hebt klaargemaakt. Het is dan plots erg zoet, bitter, zuur, zout of juist flauw van smaak.

Wanneer het hongergevoel uitblijft is het vaak moeilijk om toch zes keer per dag te eten. Indien er minder wordt ingenomen dan verbruikt, treedt gewichtsverlies op.

Smaak en hongergevoel na behandeling of na een operatie zullen uiteindelijk terugkomen. Bij sommigen al snel, bij anderen pas na een langere periode.

Dergelijke klachten zijn dus meestal van voorbijgaande aard.

Enkele tips

- **Lichaamsbeweging** en frisse lucht zijn eetlustopwekkend. Blijf dus niet bij de pakken zitten maar kom buiten en maak een wandelingetje of zit even buiten op een stoel. Als het koud is trek dan een muts en een warme jas aan. Ook daglicht kan wonderen doen!
- Bij een snel verzadigingsgevoel (snel een vol gevoel) kan men baat hebben bij het drinken van **koolzuurhoudende dranken** tijdens het eten, bijvoorbeeld Cola.
- Zorg ervoor dat uw **maaltijd er smakelijk** uitziet. Daardoor neemt de eetlust toe.
- Probeer geuren van voeding zoveel mogelijk te vermijden. **Blijf uit de keuken** wanneer de maaltijd wordt bereid en haal zelf zo weinig mogelijk uit de ijskast.
- Warme maaltijden geven dikwijls meer aversie dan **koude maaltijden**.
- Mondhygiëne: als gevolg van minder eten blijven voedingsresten langer in de mond. Bacteriën kunnen zich dan makkelijk vermeerderen. **Regelmatig poetsen** is een goede gewoonte.

Poets uw tanden minstens tweemaal per dag, en liefst na elke maaltijd en voor het slapengaan. Borstel ook regelmatig zachtjes de tongrug. Gebruik een zachte of medium tandenborstel en vervang deze minstens om de 2 maand. Spoel na het poetsen uw borstel goed uit en bewaar hem droog.

- Voldoende vocht: Het lichaam heeft vocht nodig om afvalstoffen te kunnen afvoeren. Als er onvoldoende vocht is hopen afvalstoffen zich op in het lichaam en dit kan misselijkheid en smaakveranderingen veroorzaken. Bij het gebruik van zware medicatie is het drinken van **2 liter vocht** zeker aan te raden!
- Vieze smaak: bij een langdurige vieze smaak in de mond kan het helpen om sterk gekruide gerechten te eten. Ook kunt u **fruitsnoepjes en suikervrije kauwgom** gebruiken tegen de vieze smaak. Bleekselderij (rauw, in stukjes) staat bekend om zijn frisheid
- Smaakgeheugen: bij smaakveranderingen kunnen geliefde producten en gerechten heel anders ervaren worden dan voorheen. Het kan zijn dat uw lievelingskostje u nu een gruwel is. Maar misschien kunt u nu producten of gerechten waarderen die u altijd hebben tegengestaan. **Experimenteren** en nieuwe kansen geven is het advies!
- Smaakveranderingen zijn vaak wisselend. Waar u 's morgens nog trek in had kan 's middags alweer tegenstaan.
- Tip voor de partner en/of mantelzorg: wees als partner en/of mantelzorg erop voorbereid dat uw kookkunsten niet altijd worden gewaardeerd. Dat is geen onwil, maar de wil van de smaak!

Als de klassieke maaltijden niet meer smaken

- Als de eetwaren **te zuur** lijken:
bereid groenten in een melksaus
verwerk fruit in moes
- Als de eetwaren **te zout** lijken:
vermijd fijne vleeswaren
vermijd belegen kazen
- Als de eetwaren een **metaalsmaak** hebben
eet vis, eieren en melkproducten in plaats van vlees
eet met een plastic of hout bestek

- Als u last hebt van **onaangename geuren**
neem koude of lauwe gerechten
vermijd eetwaren met een sterke geur zoals koolsoorten en uien

ALS HET NIET KAN ZOALS HET MOET, DAN MOET HET MAAR ZOALS HET KAN!



Oncologische diëtisten:

Marina Reygaerts 09 332 1994
Eline Hebbelinck /Louise Sarrazyn 09 332 1995
Stefanie Mortier 09 332 1993

Dieetonco@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het Kankercentrum UZ Gent. Het UZ Gent kan op geen enkele wijze verantwoordelijk worden gesteld bij gebruik van deze brochure/dit protocol buiten het UZ Gent.