



Dieetadvies bij smaak en reukveranderingen

Diëtetiek

Dieetadvies bij smaak- en reukveranderingen

Inleiding

Smaak- en reukveranderingen kunnen een gevolg zijn van/of samengaan met andere klachten als misselijkheid, een pijnlijke of droge mond en slijmvorming. Klachten kunnen per persoon en per dag verschillen.

Algemene adviezen

- Het smaakgeheugen komt niet meer overeen met de smaakbeleving op dit moment. U kunt producten en gerechten gebruiken die op dit moment wel smaken. Het is belangrijk om niets bij voorbaat weg te laten. Proef van alles wat wordt aangeboden altijd iets.
- Blijf producten proberen. Voedingsmiddelen die gisteren niet smaakten, kunnen vandaag beter smaken en omgekeerd. Afwisseling is hierin erg belangrijk.
- Gebruik smeuijge producten zoals bijvoorbeeld pasta of stampot. Hiervan eet u vaak onbewust meer.
- Gekookte aardappels en rijst zijn neutraal smakende voedingsmiddelen die vaak beter gewaardeerd worden.
- Let op de keuze van bestek en servies; gebruikt u bij voorkeur porselein of aardewerk. Bij een metaalsmaak in de mond kunt u het beste gebruik maken van plastic bestek.
- Kauw goed.
- Zorg voor afleiding tijdens het eten, bijvoorbeeld t.v. kijken, boek of krant lezen.
- Wissel smaken zout, zuur en zoet af.
- Gebruik extra suiker, zout en kruiden om het smaakverlies te compenseren. Zet bijvoorbeeld peper, zout, mosterd, suiker en tomatenketchup op tafel.
- Als warm vlees tegenstaat, kunt u koud vlees of vleeswaren (bijvoorbeeld rosbief, gebraden gehakt, fricandeau, rollade), vis, omelet, Nederlandse kaas, cottage cheese, ragout kip- of vleessalades, tempé, tahoe of peulvruchten gebruiken.
- Vetrijke voedingsmiddelen zoals bijvoorbeeld gebakken vis, kroket, gebakken aardappelen bevallen vaak beter dan lichtverteerbaar voedsel.
- Bitter smakende groenten zoals witlof, andijvie of spruitjes kunnen door verlaging van de bitterdrempel aversie opwekken.

- Als u koffie niet meer lekker vindt, kunt u thee, karnemelk, vruchtensap of frisdrank drinken.
- De geuren van koffie, gebraden vlees, soep, sterke kruiden, koolsoorten, parfum, aftershave, sterk ruikende bloemen, schoonmaakmiddelen en waspoeder kunnen klachten geven, vermijd deze zo mogelijk.

Advies wanneer bepaald voedsel tegenstaat

- Producten die afkeer veroorzaken kunt u het beste weglaten. Dit zijn vaak producten met sterke geuren zoals koffie, gebraden vlees, bouillon, gebakken of gefrituurde producten, chocolade, oude kaas, alcohol, bittere groenten en koolsoorten.
- Indien de warme maaltijd tegenstaat, kunt u een derde broodmaaltijd, een koude pasta of een salade gebruiken.
- Als gebraden vlees of gebakken vis tegenstaat, kunt u vleeswaar of koude vis, ei, kaas, kwark, of peulvruchten als vervanging gebruiken.
- Stemt u de grootte van de maaltijd af op de eetlust. Een vol bord kan tegen staan, neem liever vaker iets tussendoor. Schep de portie bijvoorbeeld op een groot bord, dan lijkt de maaltijd kleiner.

Advies bij het ervaren van een vieze smaak

- Een vieze smaak kan worden verergerd door te weinig drinken. Het advies is om minimaal 1,5 liter vocht per dag te gebruiken.
- Een vieze smaak kan gemaskeerd worden met sterke smaakmakers zoals kruiden, specerijen, ketchup en ketjap.
- Ook kan een pepermuntje of zuurtje helpen. Dit advies kan alleen gebruikt worden als de mond niet ontstoken is.
- Zure voedingsmiddelen zoals yoghurt, kwark, komkommer, augurken, fruit en vruchtenmoes worden over het algemeen het beste verdragen.
- Een goede mondverzorging met mondwater en tandpasta kan de vieze smaak verminderen.
- Veel kauwen kan averechts werken.

Advies bij het ervaren van een vieze geur

- Gebruik een koude maaltijd, hierbij komen minder geuren vrij.

- Blijf uit de keuken als iemand anders kookt. Zorg ervoor dat de afzuigkap aanstaat en zet eventueel een raam open in de keuken.
- Bereid het eten in de magnetron, hierbij komen minder geuren vrij.

Advies bij een droge mond

- Goed kauwen stimuleert de speekselproductie.
- Neem de tijd om rustig te eten.
- Bij iedere hap iets drinken.
- Vloeibare of gemalen producten gebruiken.
- Bij de warme maaltijd een ruime portie jus, saus, mayonaise of (appel)moes gebruiken.
- Het brood besmeren met smeerbaar beleg zoals: jam, (appel)stroop, smeerkaas, sandwichspread, salade of paté.
- Bij de broodmaaltijd soep gebruiken, om het brood in te dopen.
- In plaats van brood kunt u pap, yoghurt, vla of drinkontbijt gebruiken.
- Maaltijdsoep of koude maaltijdsalade kunt u in plaats van brood of de warme maaltijd gebruiken.
- Na het drinken van melk een slokje water drinken om het plakkerige gevoel weg te nemen.
- Zorg voor een goede mondhygiëne.
- Spoel de mond regelmatig met water.
- Stimuleer de speekselproductie door te kauwen op fris-zure producten zoals komkommer of appel of te zuigen op zachte snoepjes of pepermunt.

Advies bij misselijkheid

- 1½ liter vocht per dag drinken, een tekort aan vocht verergert de misselijkheid.
- Altijd iets in de maag hebben, een lege maag verergert de misselijkheid. Een biscuitje of een stukje appel kan al voldoende zijn.
- Alle producten vermijden die een afkeer veroorzaken.
- Niet direct na de maaltijd gaan liggen, maar een tijd (gedurende 30-45 minuten) blijven zitten.
- Probeer op momenten te eten dat u minder misselijk bent, bijvoorbeeld 's nachts.
- Bij ochtendmisselijkheid een kopje thee met een beschuitje op bed gebruiken.

- Meerdere kleine maaltijden, als een cracker, een stukje fruit of een schaalpje vla gebruiken.
- Zoete dranken koud drinken; deze smaken dan minder zoet.
- Drinken van cola (niet te koud) of zuigen op een ijsklontje, waterijsje of stukje fruit uit de koelkast (ananas, kiwi, appel) kan de misselijkheid verminderen.

Advies bij pijn in de mond of keel

- Gebruik voedingsmiddelen op kamertemperatuur of gebruik koude producten.
- Laat warme gerechten afkoelen, soms zijn koude producten prettiger.
- Vermijd harde, scherp gekruide, zure en te warme producten.
- Vermijd scherpe kruiden en specerijen als paprikapoeder, kerrie, peper, sambal en mosterd.
- Groene kruiden als peterselie en basilicum veroorzaken minder klachten.
- Verzacht scherpe gerechten door room of crème fraîche toe te voegen, bijvoorbeeld door soep.
- Vervang zuur fruit zoals bijvoorbeeld sinaasappel(sap) door zoet fruit als peer of banaan.
- Snijd de korstjes van brood en eet geen crackers, beschuit of geroosterd brood.
- Neem vaker pap in plaats van brood, dat eet gemakkelijker.
- Gebruik gemalen of vloeibare voeding.
- Vermijd of beperk het drinken van koolzuurhoudende dranken en alcohol.
- Zorg voor een goede mondhygiëne.
- Spoel de mond regelmatig met water.
- Stimuleer de speekselproductie door te kauwen op fris-zure producten zoals komkommer of appel of te zuigen op zachte snoepjes of pepermunt.

Advies bij veel slijm in de mond

- Verwijder voor het eten met een tissue het taaie slijm.
- Spoel de mond met (mineraal)water, water met citroensap, koolzuurhoudend mineraalwater of (kamille)thee na het gebruik van producten die veel suiker bevatten en zuur zijn.
- Spoel de mond met water bij een plakkerig gevoel in de mond na het gebruik van melk.
- Zorg voor een goede mondhygiëne.

- Gebruik ijsblokjes of ijswater.
- Eet fris-zure producten als ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel en tomaat.
- Drink fris-zure dranken als karnemelk en (drink)yoghurt.
- Neem bij iedere hap eten ook wat te drinken.
- Gebruik zoute producten als bouillon en zoute drop; zout vermindert de slijmvorming.

Meer informatie

Heeft u nog vragen over dit dieetadvies, dan kunt u terecht bij de afdeling diëtetiek van het ziekenhuis: Telefoonnummer (0229)- 257 257 of dietist@westfriesgasthuis.nl.

april/2019

Notities:

[illegible]

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00330-NL 09-12-2020