

Tips bij reuk- en smaakverlies



Algemeen

- Experimenteer met de hiervoor genoemde factoren die een rol spelen in eetbeleving. Wat voor de één wel werkt, werkt voor de ander niet;
- Eet met aandacht: wees u bewust van wat u eet en besteed hier aandacht aan.



Textuur

- Voeg stukjes groente toe aan een omelet, zoals blokjes paprika of tomaat of een gesnipperde ui;
- Door groente te stomen, blijft de groente knapperig;
- Rooster nootjes (zoals cashewnoten en pistachenoten), hak deze in stukjes en gebruik deze als topping op bijvoorbeeld rijst;
- Probeer zelf welke structuur u fijn vindt. Sommige mensen houden van vloeibaar voedsel, zoals curry, soep en pap. Anderen vinden het juist fijn om losse producten te eten, om zo meer de structuur per product te kunnen proeven;
- Gefrituurde en gebakken gerechten hebben over het algemeen een prettigere structuur voor mensen met een reuk- en/of smaakstoornis dan gekookte gerechten;
- Gedroogde vruchten hebben een bijzondere structuur en kunnen aan veel maaltijden toegevoegd worden;
- Frisdranken met koolzuur zorgen voor een mondgevoel dat door veel mensen als prettig wordt ervaren. Bitter lemon is één van de meest gewaardeerde frisdranken.



Uiterlijk en temperatuur

- Zorg dat de maaltijd op mooie borden is geserveerd en dat de borden aantrekkelijk opgemaakt zijn;
- Gebruik verschillende kleuren in een maaltijd. Felle kleuren zorgen voor een aantrekkelijke maaltijd;
- Binnen een maaltijd is het prettig om verschillende temperaturen te gebruiken. Zo kun je bijvoorbeeld een warme ovenschotel combineren met een koude salade.



Reuk en Smaak

- Benadruk de basissmaken zout, zoet, zuur, bitter en umami (hartig): bij een reukstoornis zijn deze smaken namelijk nog wel waarneembaar;
- Kruiden en specerijen zijn goede hulpmiddelen om smaken te versterken. Zo wordt de smaak van tomaat bijvoorbeeld versterkt door wat suiker toe te voegen. Ook zout is een smaakversterker. Voeg echter niet teveel zout toe: dit kan leiden tot onder andere verhoogde bloeddruk en hart- en vaatziekten;
- Verschillende kruiden krijgen een meer uitgesproken smaak als u ze roostert en daarna vermaalt in een vijzel. Hiervoor zijn bijvoorbeeld komijn en koriander erg geschikt;
- Asafoetida wordt in de Aziatische keuken gebruikt als smaakversterker. Sommige mensen vinden dit kruid erg prettig om te gebruiken in hun maaltijden.



Scherpte/Pittigheid

- Gebruik eens tabasco of salsa door een saladedressing;
- Voeg scherpe saus toe: bijvoorbeeld currypasta of piri piri;
- Een schepje yoghurt is een goede aanvulling op een scherpe curry.
- Mosterd wordt door sommige patiënten als prettige toevoeging ervaren aan verschillende maaltijden. Denk ook eens aan een likje mosterd op de kaas op een boterham;
- Plakjes radijs geven scherpheid aan een maaltijd;

Deze informatie wordt aangeboden door Alliantie Voeding in de Zorg via het project Goede Zorg Proef Je. De inhoudelijke expertise wordt mede mogelijk gemaakt vanuit het Reuk- en smaakcentrum®. Mail info@alliantievoeding.nl voor vragen, opmerkingen, of meer informatie. Bronvermelding: www.reukensmaakcentrum.nl