

# Zelf aan de slag met smaaksturing

**Kelly Silverio Alonso-Duin, MSc**

Diëtist-specialist oncologie

Amsterdam UMC, locatie VU medisch centrum

Noordwest Ziekenhuisgroep locatie Alkmaar

## Zelf aan de slag met smaaksturing

Als...	Zie ik:
diëtist met aandachtsgebied oncologie	patiënten tijdens en na behandeling met ageusie, hypogeusie, dysgeusie, hypergeusie
docent leergang Voeding bij Chemotherapie	diëtisten met behoefte aan voorlichtingsmateriaal over hoe zij de patiënt hierin kunnen adviseren
klinisch en poliklinisch diëtist	steeds meer ziekenhuizen en cateraars goede ontwikkelingen doen op gebied van smaaksturing, vooral in klinische setting
redactielid voedingenkankerinfo.nl	veel vragen binnenkomen over smaakverandering en smaaksturing
jonge professional	dat smaakverandering een van de moeilijkste voedingsproblemen is <ul style="list-style-type: none"><li>- patiënt en naaste(n) lopen hier elke dag meermaals tegenaan</li><li>- probleem dat arts niet kan oplossen</li><li>- vergroot kans op ondervoeding</li></ul>

## KUN JE NOG PROEVEN?

**NEE**

**VRIJWEL NIKS MEER**

Probeer een aantal keer iets toe te voegen uit zout, zuur, zoet, bitter of umami. Wat smaakt er nog een beetje? Ga daar verder mee aan de slag.

**JA**

**MAAR ERG WEINIG**

Probeer een aantal keer iets toe te voegen uit zoet, zuur, zout, bitter of umami. Wat smaakt het beste? Ga binnen die smaak verder met de tips hiernaast.

**JA**

**MAAR ALLES SMAAKT ANDERS / VIES!**

Wat smaakt het beste? Vind je appelmoes prettig, kijk dan verder bij 'Zoet'. Of ligt je voorkeur bij 'Zuur'? Voeg dan bijvoorbeeld citroensap toe aan je maaltijd. Ga met die smaak verder aan de slag.

**JA**

**MAAR VEÉL TEVEEL**

Is jouw smaakbeleving te sterk? Kies dan voor neutrale smaken. Kijk naar de tips hieronder.

## HET MODEL

Tijdens en na behandeling van kanker hebben veel mensen een veranderde smaak. Met smaaksturing kun je smaak positief beïnvloeden door eten af te stemmen op veranderde voorkeuren. De basissmaken zijn: zout, zuur, zoet, bitter en umami. Ook mondgevoel heeft invloed op smaak. Wat proeft de patiënt nog wel? Wat smaakt nog een beetje? Smaaksturing betekent dat je juist die smaken sterker naar voren laat komen in het eten. Dit kan de patiënt zelf thuis doen met simpele toevoegingen.

Zelf aan de slag met smaaksturing

# JA

## MAAR ERG WEINIG

Probeer een aantal keer iets toe te voegen uit zout, suur, rook, bitter of omarm. Wat smaakt het beste? Ga binnen die smaak verder met de tips hieraan.

# JA

## MAAR ALLES SMAAKT ANDERS / VIES!

Wat smaakt het beste? Vind je appelsmoor prettig, kijk dan verder bij 'Zuur'. Of lig je voorkeur bij 'Zuur'? Voeg dan bijvoorbeeld citroensap toe aan je maaltijd. Ga met die smaak verder aan de slag.

# JA

## MAAR VEEL TEVEEL

Is jouw smaakbeleving te sterk? Kies dan voor neutrale smaken. Kijk naar de tips hieronder.

# In te zetten als gesprekstool tijdens consult

- Eerst anamnese naar soort smaakverandering
- Vervolgens 'sturen' naar nieuwe smaakvoorkeur(en)
- Kracht ligt in gerichte adviezen
- Laagdrempelig door een enkele toevoeging of productkeuze
- Doel = succesbeleving
- Daarna kunnen de adviezen worden uitgebreid

# Zelf aan de slag met smaaksturing

- Naast smaaksturing ook het afzwakken van hypergeusie met tips bij teveel smaak
- En aandacht voor mondgevoel, te denken aan structuur, temperatuur en vet

## TEVEEL SMAAK

### Kies voor neutrale smaken:

- melk, milde (room) yoghurt, milde kwark.
- jonge kaas, roomkaas, hüttenkäse.
- neutrale aardappelpuree, witte pastasauzen, roomsoepen.

### Warme maaltijd:

- bereid vlees, vis of kip in roomboter of milde olijfolie.
- kook of roerbak groenten zonder toevoegingen als zout, peper of sambal.
- combineer met aardappelen, rijst of pasta, kies bijvoorbeeld voor bechamelsaus (witte saus of melksaus).

## MOND-GEVOEL

### Structuur:

probeer eens croutons door de soep. Of eet een tosti in plaats van brood.

### Temperatuur:

drink iets warmes bij de broodmaaltijd. Of eet roomijs met warm fruit.

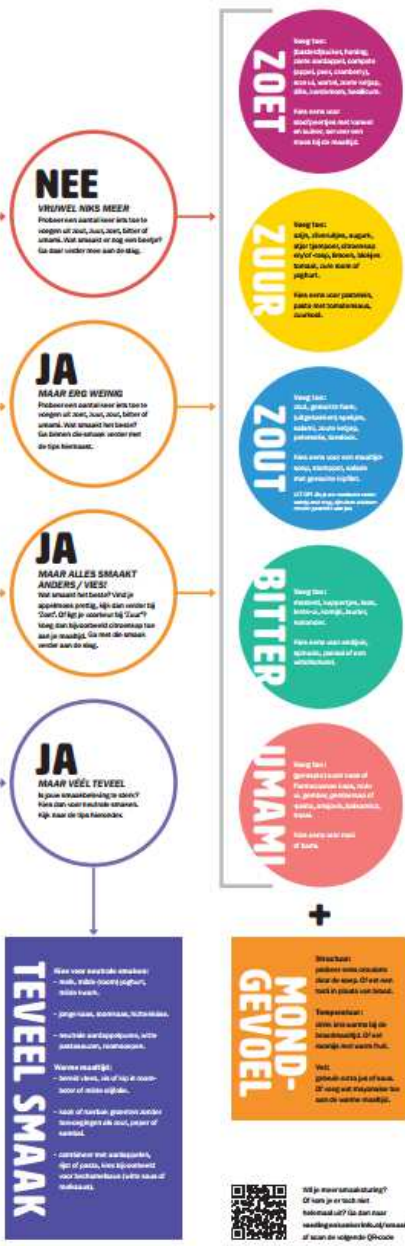
### Vet:

gebruik extra jus of saus. Of voeg wat mayonaise toe aan de warme maaltijd.



Wil je meer smaaksturing? Of kom je er toch niet helemaal uit? Ga dan naar [voedingenkankerinfo.nl/smaak](https://voedingenkankerinfo.nl/smaak) of scan de volgende QR-code

**KUN JE NOG PROEVEN?**



- What's next?
- Met dank aan:

