

Thuis aan de slag met smaaksturing

AUTEUR: K.M. Silverio Alonso-Duin, MSc, diëtist-specialist oncologie
Amsterdam UMC locatie VUmc en Noordwest Ziekenhuisgroep locatie Alkmaar

ACHTERGROND

- Smaakverandering treedt veel op tijdens en na behandeling van kanker. De smaak kan verlaagd, veranderd of helemaal weg zijn. Ook een verhoogde (ongewenste) smaakbeleving kan het geval zijn.
- Smaakverandering vergroot de kans op ondervoeding en de impact op kwaliteit van leven is groot: elke dag opnieuw en bij elk eetmoment weer wordt de patiënt ermee geconfronteerd.
- Steeds meer ziekenhuizen en cateraars zetten in op smaaksturing, deze goede initiatieven worden vooral in ziekenhuissetting opgezet en uitgevoerd. Het grootste deel van de oncologische patiëntengroep wordt echter poliklinisch behandeld en is thuis.
- Diëtisten zijn culinair creatief, vindingrijk en er zijn veel ideeën over hoe de smaak van een product of maaltijd verhoogd, verlaagd of veranderd kan worden. Soms zijn er zoveel ideeën dat het voor de patiënt onoverzichtelijk wordt.
- Op dit moment ontbreekt een eenvoudige tool die mensen met een smaakverandering tijdens en na behandeling van kanker helpt om hun smaakverandering te herkennen, en die dit vertaalt naar praktische adviezen om thuis zelf gericht mee aan de slag te gaan.
- Een simpel model met een beperkt doch overzichtelijk aantal suggesties voor thuis is het uitgangspunt, met als doel het bereiken van een of meerdere succesbelevingen waarna uitgebreidere tips te vinden zijn op de website Voedingenkankerinfo.nl

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. Je vindt de praktische tips hiernaast.

CONCLUSIE

Deze poster kan in de spreekkamer worden ingezet als gespreksdocument door zorgprofessionals als blijkt dat patiënt hinder ondervindt van een smaakverandering. De zorgprofessional, bij voorkeur een diëtist met aandachtsgebied oncologie, speelt een sleutelrol in de anamnese naar de smaakverandering en bespreekt met de patiënt een beperkt aantal adviezen om thuis uit te proberen. De kracht van dit concept ligt in de gerichtheid van de adviezen en het bereiken van een succesbeleving van de patiënt. Daarna kunnen de suggesties uitgebreid worden. Vervolgactiviteiten zijn uitgave van de poster bijvoorbeeld voor in de wachtkamer, en op A5-formaat om mee te kunnen geven aan patiënt.

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 VÉÉL TEVEEL

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

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).

ZOET

Voeg toe:

(basterd)suiker, honing, zoete aardappel, compote (appel, peer, cranberry), roze ui, wortel, zoete ketjap, dille, kardemom, basilicum.

Kies eens voor stoofpeertjes met kaneel en suiker, serveer een moes bij de maaltijd.

ZUUR

Voeg toe:

azijn, zilveruitjes, augurk, atjar tjampoer, citroensap en/of -rasp, limoen, blokjes tomaat, zure room of yoghurt.

Kies eens voor postelein, pasta met tomatensaus, zuurkool.

ZOUT

Voeg toe:

zout, gerookte ham, (uitgebakken) spekjes, salami, zoute ketjap, peterselie, bieslook.

Kies eens voor een maaltijdsoep, stamppot, salade met gerookte kipfilet.

LET OPI! Als je om medische reden weinig zout mag, zijn deze adviezen minder geschikt voor jou

BITTER

Voeg toe:

mosterd, kappertjes, laos, lente-ui, komijn, laurier, koriander.

Kies eens voor andijvie, spinazie, paksoi of een witlofschotel.

UMAMI

Voeg toe:

(geraspte) oude kaas of Parmezaanse kaas, rode ui, gember, gembersap of -pasta, ansjovis, balsamico, trassi.

Kies eens voor nasi of bami.



MONDGEVOEL

Structuur:

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

Temperatuur:

drink iets warm 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 of scan de volgende QR-code