bron: overpalliatievezorg.nl/lichamelijke-en-psychische-klachten/smaakproblemen
datum: 13-11-2026

Smaakproblemen

Smaak zorgt ervoor dat je plezier hebt in eten en drinken. Maar het waarschuwt je ook voor bedorven, beschimmeld of aangebrand eten. Goed kunnen proeven is dus belangrijk. In de palliatieve fase kan de smaak veranderen of zelfs verdwijnen Dit heeft invloed op je zin in eten, wat en hoeveel je eet en wat je lekker vindt.

Wat zijn smaakproblemen?

Een smaakprobleem, ook wel smaakstoornis genoemd, is een verandering in wat je proeft (je smaak). Dit kan betekenen dat je minder, anders of zelfs helemaal niets meer proeft.

Proeven doe je vooral met je tong. Daar zitten kleine bobbeltjes op, de smaakpupillen (of smaakpapillen), die zorgen dat je zoet, zuur, zout, bitter kunt proeven. Als je iets eet of drinkt, proef je bijna altijd verschillende basissmaken tegelijk. Een dropje is bijvoorbeeld zoet én zout. Je smaak wordt ‘geholpen’ door je reuk en je speeksel. En als je een verstopte neus of een droge mond hebt, kun je minder goed proeven.

Er zijn 4 soorten problemen met de smaak:

1. je smaak verandert (dysgeusie), een metaalsmaak of een bittere smaak komen hierbij het meeste voor
2. je proeft minder (hypogeusie)
3. je proeft helemaal niets meer (ageusie)
4. Je herkent smaak niet (gustorische agnosie)

Wat merk ik van smaakproblemen?

Als je minder proeft, of een vieze smaak in je mond hebt, merk je:

- verlies van plezier in eten en drinken
- frustratie en verdriet omdat je minder geniet van eten en drinken
- schaamte of eenzaamheid
- afvallen, ondervoeding

Oorzaken van smaakproblemen

Problemen met de smaak kunnen verschillende oorzaken hebben.

Bijvoorbeeld door de ziekte die je hebt of erfelijke aanleg. Bij leverziekten, nierfalen, hersentumor, parkinson, alzheimer, MS, suikerziekte (diabetes) komen smaakproblemen vaak voor.

Daarnaast kan het komen door:

- roken en/of alcohol
- slechte mondverzorging
- droge mond
- verstopte neus
- een tekort aan zink
- ernstige bloedarmoede
- infecties in de mond
- beschadiging van reuk- en smaakzenuwen
- bijwerkingen van medicijnen
- chemotherapie en doelgerichte therapie
- bestraling
- verwijdering van gehemelte, tong of strottenhoofd

Onderzoek

De arts zal je vragen stellen over je klachten:

- Wanneer en hoe zijn de klachten begonnen?
- Waar heb je last van?

- Is je smaak helemaal weg, verminderd of veranderd?
- Heb je er altijd last van of af en toe?

De dokter kan je ook doorverwijzen naar een diëtist, tandarts, mondhygiënist, KNO-arts (keel-, neus- en oorarts), neuroloog of logopedist.

Smaakproblemen: wat kan eraan gedaan worden?

Als de oorzaak van de smaakproblemen bekend is, is het belangrijk om die aan te pakken. Dat kan bijvoorbeeld door:

- verandering van medicijnen.
- behandeling van infecties in de mond.
- behandeling van een droge mond.
- behandeling van maagklachten.
- behandeling van bloedarmoede.

Wat kan ik of mijn naaste doen?

De reden voor je smaakproblemen is soms niet duidelijk, of er is geen behandeling mogelijk. Met de onderstaande adviezen kun je kijken of je smaak verbetert.

Algemeen

- Gebruik sterkere smaken zoals kruiden, specerijen, citroen of azijn - als je het lekker vindt en het geen pijn doet.
- Stop met roken.
- Als je de smaak van metaal in je mond hebt: niet met metalen bestek eten.
- Zorg dat je geen dingen in de buurt hebt die je vies vindt ruiken (zoals sterk ruikende planten en bloemen, koffie, parfum, sigaren- en sigarettenrook).

Mondzorg

- Verzorg je mond goed.
- Maak ook je tong elke dag schoon met een tandenborstel of tongschraper.
- Zorg dat je mond vochtig blijft .

Voeding

- Je eten smaakt beter als het er lekker uitziet.
- Zorg dat je eten prettig in je mond voelt; de één houdt van zachtgekookt voedsel, de ander heeft graag iets stevigs om in te bijten.
- Zorg dat je eten warm of koud genoeg is: warme vla en koude stamppot zijn niet lekker.
- Eet of drink geen dingen die je een bittere smaak(bijvoorbeeld koffie) of metaalsmaak (bijvoorbeeld pijnboompitten) geven.
- Probeer iets te drinken met prik en een zoetzure smaak, iets wat mensen soms ook lekker vinden is bitter lemon.

Reuktraining

Ben je je reuk kwijtgeraakt na een verkoudheid of een andere virusziekte? Reuktraining kan daarbij helpen. Als je beter ruikt, komt je smaak vaak ook weer terug. Reuktraining duurt meestal 3 tot 6 maanden. Je ruikt dan twee keer per dag aan vier flesjes met duidelijke, sterke geuren. Meer informatie over reuktraining vind je op Thuisarts (de pagina gaat over corona, maar de informatie over reuktraining is ook te gebruiken voor andere virusziekten.)

Heb je minder smaak of is je smaak veranderd? Praat er dan over met je (huis)arts of verpleegkundige. Zij kunnen je ook eventueel doorverwijzen.

Verder kunnen jij en je naasten kijken wat je wél lekker vindt. Probeer hapjes te vinden die je nog wel kunt proeven en waar je van kunt genieten. Van je eten genieten is geen luxe; het is een heel belangrijk deel van je leven en je gezondheid.

Wat zijn mijn wensen?

Het is belangrijk dat je (huis)arts, je verzorgers en je naasten weten wat je voelt. Denk niet: ach, ik heb gewoon een rare smaak in mijn mond, of: het eten smaakt me nu even niet zo goed. Zeg gerust waar je last van hebt en probeer uit wat voor jou de beste en prettigste oplossing is, zodat je meer van je eten kunt genieten. Dat is niet alleen fijn, maar ook beter voor je gezondheid.

Over deze tekst

We hebben deze tekst gemaakt met de richtlijn 'Mondproblemen en Slikstoornissen in de palliatieve fase'