



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, 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 het speeksel. 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 (gustatorische 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?

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 van de mondholte
- behandeling van een droge mond

Als de oorzaak onbekend is, niet behandeld kan worden of als behandeling van de oorzaak te weinig helpt, richt de behandeling zich op het verminderen van de klachten. Dat kan door goede mondverzorging en het schoonmaken van de tong met een zachte tandenborstel of tongschraper. Ook kan je dokter je doorverwijzen naar diëtist.

Algemene tips

- (als je het lekker vindt en geen pijn doet) gebruik sterke smaken zoals kruiden, specerijen, citroen of azijn
- stop met roken
- eet of drink geen dingen die je een nare smaak geven
- (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, parfums, sigaren- en sigarettenrook)
- zorg dat je mond vochtig blijft

Voedingstips

Smaak en reuk zijn belangrijk als je lekker wilt eten, maar er zijn ook andere dingen die meetellen, zoals:

- hoe warm of koud het eten is – zorg dat je eten warm of koud genoeg is: warme vla en koude stamppot zijn niet lekker
- hoe het eten aanvoelt (structuur) – zorg dat je eten de structuur heeft die jij prettig vindt; de één houdt van zachtgekookt voedsel, de ander heeft graag iets stevigs om in te bijten
- hoe het eruit ziet – eten dat er lekker uitziet, smaakt ook lekkerder

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

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Wat je zelf kunt doen, zie je hierboven: zorg dat je mond schoon en vochtig is. En als je rookt: roken heeft erg veel invloed op je smaak. Dus als je kunt stoppen, kan dat veel helpen.

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.

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.

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'](#)