

Tipps

Ernährungsberatung

Wenn Geschmacksveränderungen Ihre tägliche Ernährung beeinflussen, empfehlen wir eine Fachperson zur Ernährungsberatung zu konsultieren. Sie kann Sie beraten, um Ihre Ernährung anzupassen und Gewichtsverlust oder Unterernährung zu vermeiden.

Weitere Informationen zu diesem Thema

- «**Ernährung und Krebs**», Webseite der Krebsliga Schweiz, Artikel zu diesem Thema
- «**Ernährung bei Krebs**», Broschüre, Krebsliga Schweiz (2020)
- «**RECIPES rewritten**», Signatur-Rezepte von Sterneköchen, die für Menschen mit Geschmacksbeeinträchtigung kreiert wurden, Krebsliga Schweiz
- «**Beeinträchtigung des Geschmacks- und Geruchssinns bei Menschen mit Krebs**», Tipps der Krebsliga Schweiz
- «**Entzündete Mundschleimhaut (orale Mukositis)**», Symptom Navi Flyer (2020)



Veränderung des Geschmacks

Gut zu wissen

Geschmacksveränderungen beeinflussen unseren Appetit. Sie können Nahrungsmittel oder Gerüche verändert (bitter / metallisch), verstärkt (salziger oder süßer) oder vermindert wahrnehmen.

Geschmacksveränderungen können unterschiedliche Ursachen haben

- Tumor im Kopf- oder Halsbereich
- Strahlentherapie im Kopf- oder Halsbereich
- Antitumortherapie oder andere Medikamente
- offene Stellen im Mund oder trockene Mundschleimhaut

Geschmacksveränderungen oder -verlust verschwinden meistens einige Wochen nach Abschluss der Behandlung.

Besprechen Sie Geschmacksveränderungen mit Ihrem Behandlungsteam, wenn diese Ihre Nahrungsaufnahme einschränken oder Ihre Lebensqualität beeinträchtigen.

Veränderung des Geschmacks

Fühlen Sie sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst tun können...
	<ul style="list-style-type: none"> • Sie nehmen Geschmacksveränderungen wahr, ohne dass Sie Ihre Ernährung anpassen müssen • Sie behalten Ihre gewohnte Kalorienzufuhr bei 	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Sie geruchsempfindlich sind, bevorzugen Sie kalte Speisen oder solche mit Zimmertemperatur. Benutzen Sie einen Trinkhalm für Ihre Getränke. • Trinken Sie regelmässig. Sie können zuckerfreie Lutschtabletten oder Kaugummi auf Xylitbasis zum Befeuchten des Mundes verwenden. • Achten Sie auf eine gute Mundhygiene wie im Flyer «Entzündete Mundschleimhaut (orale Mukositis)» beschrieben. • Vermeiden Sie Alkohol und Tabak. Falls Sie rauchen, spülen Sie anschliessend Ihren Mund. Verwenden Sie keine Mundspülungen auf Alkoholbasis.
	<ul style="list-style-type: none"> • Ihre Geschmacksveränderungen haben Sie veranlasst, Ihre Ernährung anzupassen • Ihre Kalorienzufuhr bleibt ausreichend oder Ihr Gewicht bleibt stabil 	<p><u>Ihr Essen schmeckt oder riecht:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>metallisch</u>: Vermeiden Sie Süßstoffe; marinieren Sie rotes Fleisch oder ersetzen Sie es durch andere Proteinquellen wie z.B. Poulet, Fisch, Hülsenfrüchte, Eier, Tofu, Fleischersatz auf Soja- oder Quornbasis; bevorzugen Sie frisches Obst und Gemüse anstelle von Lebensmittel in Metallkonserven oder Getränke in Dosen; verwenden Sie Gläser und Besteck aus Kunststoff oder Glas statt aus Metall. • <u>zu salzig</u>: Vermeiden Sie salzreiche, industriell hergestellte Gerichte und Lebensmittel, und fügen Sie eine Prise Zucker oder Zitronensaft hinzu. • <u>zu süß</u>: Fügen Sie eine Prise Salz oder Zitronensaft hinzu • <u>bei Geschmacksverlust</u>: Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einem starken Geschmack (Zwiebeln, Knoblauch, Käse, Speck) und verwenden Sie Gewürze und Kräuter.
	<ul style="list-style-type: none"> • Plötzlicher Verlust des Geschmacksinnes • Sie verschlucken sich oder husten häufig beim Essen • Sie essen weniger als gewohnt oder haben Gewicht verloren • Sie ekeln sich vor Lebensmitteln • Sie haben Schmerzen beim Schlucken oder Ihre Zunge ist rissig oder mit einem weißen Belag bedeckt, der auch nach dem Zähneputzen bestehen bleibt 	<ul style="list-style-type: none"> • Nehmen Sie Kontakt mit dem Behandlungsteam auf .