

# Geschmackstörung

Unter einer Chemotherapie können leider oft Geschmackstörungen auftreten. Der Grund besteht in erster Linie durch die Schädigung der Mundschleimhaut durch die Chemotherapie. Diese dünnt sich nach ca. 10 Tagen nach der Chemotherapie aus. Ihr Geschmacks- oder Geruchssinn kann sich im Verlauf der Krankheit oder Behandlung ändern. Lebensmittel, insbesondere Fleisch oder andere Speisen mit hohem Eiweißgehalt, können einen bitteren oder metallenen Geschmack bekommen und viele Lebensmittel schmecken weniger intensiv. Bei den meisten Menschen verschwinden die Geschmacks- und Geruchsstörungen, sobald die Behandlung beendet ist.

Die nachfolgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen, mit den Änderungen des Geschmackssinns umzugehen.



## ALLGEMEINE TIPPS

- Benutzen Sie Plastikbesteck, wenn die Speisen nach Metall schmecken.
- Essen Sie mit Familie und Freunden gemeinsam. Wenn möglich, bitten Sie Freunde oder Familienangehörige, Ihnen zu helfen, das Essen zuzubereiten und speisen Sie nicht am selben Ort, an dem das Essen vorbereitet worden ist, um sich den Kochgerüchen so wenig wie möglich auszusetzen.
- Essen Sie mehrmals täglich kleine Gerichte und gesunde Snacks.
- Essen Sie, wenn Sie hungrig sind, und nicht zu den vorgegebenen Essenzeiten.
- Probieren Sie neue Gerichte dann aus, wenn es Ihnen gut geht.
- Oft schmecken Lebensmittel besser, wenn sie kalt oder auf Zimmertemperatur sind.
- Wählen Sie Lebensmittel aus und bereiten Sie solche zu, die für Sie ansprechend aussehen und gut riechen.
- Speise- und Kochtipps zur Verringerung von Geschmackstörungen:
  - Wenn Fleisch metallisch schmeckt, ersetzen Sie dies durch Fisch und Molkereiprodukte durch stärkehaltige Lebensmittel
  - Hat für Sie rotes Fleisch einen eigenartigen Geschmack oder Geruch, dann probieren Sie ersatzweise Hühnchen, Pute, Eier, Milchprodukte (z. B. Käse) oder Fisch.
  - Verfeinern Sie den Geschmack von Fleisch, Hühnchen oder Fisch durch Marinieren in süßen Fruchtsäften, süßem Wein oder mit italienischem Dressing oder süßsaurer Sauce.
  - Würzen Sie die Gerichte mit Basilikum, Oregano, Rosmarin, Estragon, Senf, Ketchup oder Minze.

- Probieren Sie Gerichte mit sehr schwachem Geruch und kurzer Kochzeit aus, wie Rühreier, Eiertoast, Pfannkuchen und Haferflocken.
  - Probieren Sie saure Lebensmittel\* aus, wie Orangen oder Limonade, die einen viel stärkeren Geschmack haben. Eine saure Zitronen-Eiercreme kann gut schmecken und enthält auch das erforderliche Eiweiß und Kalorien.
  - Versuchen Sie, kalte Lebensmittel zu essen, die keinen so starken Geruch haben. Probieren Sie Eis am Stiel, Joghurt, Tiefkühljoghurt, Tiefkühlfrüchte, kalte hartgekochte Eier, Säfte und Fruchtnektare, Hüttenkäse und Frucht- und Milchshakes.
  - Durch Beigabe von Zucker verringert sich bei einigen Speisen der salzige, bittere oder unangenehme Geschmack.
  - Stört Sie der Geruch, dann versuchen Sie die Speisen auf Zimmertemperatur zu servieren, die Dunstabzugshaube einzuschalten, die Lebensmittel während des Kochens abzudecken und bei gutem Wetter im Freien zu kochen.
  - Probieren Sie einmal, den Geschmack von Gemüse mit Speck, Schinken oder Zwiebeln zu verfeinern.
- Probieren Sie Zitrusfrüchte außer bei wundem Mund.
  - Probieren Sie Ihre Lieblingsspeisen.
  - Suchen Sie Rezepte ohne Fleisch, aber mit hohem Eiweißgehalt in einem vegetarischen oder chinesischen Kochbuch.
  - Lutschen Sie Zitronen- oder Minzbonbons, oder kauen Sie einen Kaugummi, wenn Sie einen metallenen oder bitteren Geschmack im Mund haben.
  - Geben Sie den Speisen Gewürze und Saucen bei.
  - Essen Sie Fleisch mit etwas Süßem, wie Preiselbeersauce bzw. -gelee oder Apfelmus.
  - Gefrorene Früchte, die feucht und leicht süß sind, wie Melonenkugeln, Trauben oder Orangenstücke, können ansprechend sein.
  - Verwenden Sie flüssige Nahrungsergänzungsprodukte, versuchen Sie diese in einem geschlossenen Behälter, wie zum Beispiel einem Kaffeebecher zum Mitnehmen, zu trinken

