

Eten met smaak

Hoe werkt smaak? Hoe kun je deze sturen?

Proeven doen we onder andere met smaakpapillen in de mond. Daarmee kunnen we de vijf basissmaken onderscheiden: zoet, zuur, zout, bitter en hartig (umami). Proeven doen we óók met andere zintuigen. Geur is belangrijk: geuren bepalen ongeveer 80% van onze smaak. Denk maar eens aan het verschil in smaak tussen oude kaas en zoute haring. Beide smaken zout, maar ruiken heel verschillend.

Wat als je te maken hebt met smaakverandering?

Maar liefst 55 tot 75% van de mensen met kanker krijgt met smaakverandering te maken. Als toonaangevende centra op het gebied van kanker hebben we verschillende experts in huis, van artsen en verpleegkundigen tot gespecialiseerde diëtisten en koks. Ramon Kinneging (chef-kok locatie VUmc), Linda Schreefel (kok locatie AMC), Kelly Silverio Alonso-Duin (diëtist-specialist oncologie, locatie VUmc) en Nikki Doornik (diëtiste, locatie AMC) geven praktische tips.

Een standaard aanpak bestaat niet want iedere patiënt is anders.

De tips bieden slechts een startpunt!

Tips

1. Meer behoefte aan zoetheid? Ook aan hartige gerechten kunt u zoet toevoegen: bijvoorbeeld gembersiroop of ahornsiroop.
2. Meer behoefte aan een hartige smaak (umami)? Voeg bijvoorbeeld zoute ketjap toe.
3. Meer behoefte aan zuur? Citroensap geeft een fris-zure smaak.
4. Weinig smaak? Voeg wat extra geur toe aan het eten: verse kruiden of knoflook kunnen de smaak van uw eten verhogen. Of geef wat meer pit aan het eten door chili-olie toe te voegen.
5. Maakt de geur van eten u misselijk? Probeer koude gerechten, zoals een pastasalade.

Vragen?

Op onze pagina zorgophetbord.nl leest u meer over smaaksturing. U kunt ons bereiken via het e-mailadres: zorgophetbord@amsterdamumc.nl, één van onze experts neemt dan contact met u op.