

# Ernährung bei Geschmacksveränderungen

## Information

Durch die Chemo- oder Strahlentherapie kann das Geschmackempfinden hinsichtlich süß und bitter verändert werden. Diese Nebenwirkung der Therapie verschwindet meistens nach Abschluss der Behandlung wieder.

### **Ernährungsempfehlungen:**

- Bei Metallgeschmack sollten Sie Besteck und Geschirr aus Kunststoff, Keramik oder Glas verwenden.
- Spülen Sie vor dem Essen Ihren Mund kurz mit Mineralwasser aus.
- Wenn Sie eine Abneigung gegen Fleisch und Wurst haben, essen Sie stattdessen z.B. frischen Fisch, Tofu, Milchprodukte (Milchshakes, Breie, Pudding, Käse, Eis) und Eier.
- Verwenden Sie nicht zu süße Zutaten, diese werden häufig als unangenehm empfunden.
- Trinken Sie Getränke, die den Speichelfluss anregen. Gegen den schlechten Geschmack helfen (Tonic Water, Bitter Lemon, ungesüßten schwarzen Tee, Getränke mit Zitronenaroma).
- Kalte Getränke/Speisen werden oft besser toleriert sowie Lebensmittel mit geringem Eigengeschmack (z.B. Kartoffelpüree, Nudeln und Reis).
- Experimentieren Sie mit Gewürzen, Kräuter- und Zwiebelsalz und frischen Kräutern (z.B. Oregano, Basilikum, Rosmarin).
- Fisch und Fleisch können in Sojasauce, Fruchtsaft oder Wein mariniert werden.
- Kauen Sie zwischen den Mahlzeiten Kaugummi oder lutschen Sie Zitronen-/ Pfefferminzbonbons oder Wassereis.