

Geschmacksveränderungen

Information

Das veränderte Geschmacks- und Geruchsempfinden ist eine häufige Begleiterscheinung während der Chemotherapie. Schuld daran ist eine Nervenstörung an den Geschmacksknospen, die auf der Zunge liegen. Viele Lebensmittel schmecken anders als gewohnt. Die Wahrnehmung von süß, sauer, bitter, salzig kann sich verfälschen. Süße Speisen müssen häufig stärker gesüßt werden. Die Lieblingsgerichte werden häufig nicht mehr gegessen und Gerüche anders wahrgenommen. Dieses veränderte Geschmacks- und Geruchsempfinden kann den Appetit erheblich beeinträchtigen.

Auf was muss ich achten?

- Verzichten Sie unter Umständen während der Therapie auf Ihre Lieblingsgerichte.

Was kann ich selbst tun?

- Essen Sie neutrale Lebensmittel ohne starken Eigengeschmack (Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis). Diese sind besser verträglich.
- Wählen Sie andere eiweißreiche Nahrungsmittel, wenn Fleisch zu bitter schmeckt.
- Würzen Sie mit frischen Kräutern (Ingwer, Muskat, geriebene Zitronenschale).
- Kauen Sie zwischen den Mahlzeiten Kaugummi. Essen und trinken Sie saure Nahrungsmittel/Getränke. Diese lösen den Schleim im Mund und verbessern so das Geschmacksempfinden.

Wann informiere ich Pflegende/Ärzte?

Wenn Sie merken, dass Sie durch die Geschmacksveränderungen immer weniger Appetit haben und infolgedessen auch weniger Nahrung zu sich nehmen, sollten Sie sich an die Pflegenden und Ihren behandelnden Arzt wenden.