BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth
Straubing

Empfehlungen bei Geschmacksveränderungen

Was tun wenn sich der Geschmacksinn verändert?

Durch die onkologische Erkrankung selbst, oder auch durch die Chemo- oder Strahlentherapie kann es zu Veränderungen des Geschmacksempfindens kommen. Eine gesteigerte Wahrnehmung von süßen Speisen und eine verminderte Wahrnehmung von **bitteren** Lebensmitteln treten am häufigsten auf. Etwas seltener kommt es zu Veränderungen von **salzigem oder saurem** Geschmack. Ein **metallischer** Geschmack nach dem Essen ist ebenfalls möglich. Hier finden Sie Tipps, um mit diesen Veränderungen besser umgehen zu können.

Allgemeine Tipps:

- **Spülen** Sie vor dem Essen den Mund aus z.B.: mit bitterstoffhaltigen Getränken oder Zitronenwasser und trinken Sie häufig zwischendurch.
- **Bittere Getränke** wie z.B: Tonic Water, Bitter Lemon können helfen den Geschmack zu neutralisieren.
- Lutschen Sie **Zitronenbonbons** oder kauen Sie **Kaugummis** vor dem Essen.
- Es kann helfen, **verschiedene Konsistenten** wie flüssig, breiig, weich, fest, knusprig, körnig etc. miteinander zu kombinieren.
    - z.B.: Kartoffelbrei mit Röstzwiebeln, Cremesuppe mit Brotwürfel, Salzstangen/Grissini mit Dip, Cornflakes in Milch…
- Würzen Sie beim Kochen eher **mild** und verfeinern Sie Ihr Essen lieber am Tisch.
- Würzen Sie **mild** und **dünsten** Sie Speisen, wenn Sie zu intensiven Geschmack verspüren, dabei entstehen weniger Aromastoffe als beim Braten.
- Würzen Sie **intensiver** und **braten** Sie Speisen, wenn Sie verminderten Geschmack verspüren, dabei entstehen mehr Röstaromen.

PROBIEREN SIE AUCH NEUE REZEPTE UND GEWÜRZE AUS

- Bei metallischem Geschmack kann **Plastik- oder Holzgeschirr** helfen.
- Empfinden Sie **Trinknahrungen** als zu süß, so können diese z.B.: mit Milch, Buttermilch, Wasser verdünnt oder in Quark, Joghurt, Suppen verarbeitet werden.
- Sollten Sie an Übelkeit leiden, können noch folgende Tipps hilfreich sein:
    - **Lüften** Sie vor dem Essen und auch während des Kochens.
    - **Lauwarme und kalte Gerichte** riechen weniger stark als heiße Speisen.

Ernährungsempfehlungen

- Durch die Zugabe von **Zitronensaft** können unangenehme Aromen und Gerüche neutralisiert werden.
- **Leicht süßliche Marinaden** mit Fruchtsaft, Sojasauce, Wein, etc. zum Marinieren von Fleisch sowie würzige und fruchtige Sauce (z.B.: Preiselbeeren, Sojasauce, Bratensaft) können den Geschmack verbessern.
- **Weißes Fleisch** wird meist besser akzeptiert als rotes Fleisch.
- Greifen Sie bei einer Abneigung gegen Fleisch und Wurst auf eiweißreiche Alternativen wie Milchprodukte, Eier, Tofu und Hülsenfrüchte zurück. Die **Kombination** von pflanzlichen und (vegetarischen) tierischen **Eiweiß-quellen** liefert gut verwertbares Eiweiß:
  - Getreide mit Milch: Milchreis, Müsli mit Milch/Joghurt, Käsespätzle
  - Getreide mit Hülsenfrüchte: Linsensuppe mit Brot, Bohnen-/Linsenaufstrich mit Brot
  - Kartoffeln mit Milch(produkte): Pellkartoffeln mit Quark, Kartoffelbrei
  - Kartoffeln mit Ei: Rührei/Spiegelei mit Püree
- Verwenden Sie frische oder getrocknete **Kräuter** wie Petersilie, Dill, Oregano, Basilikum etc. sowie auch evtl. Zwiebel und Knoblauch. Auch mit intensiveren Gewürzen wie Ingwer, Curry, Kreuzkümmel oder Zimt können Sie experimentieren.
- **Milde Michprodukte** wie Saure oder Süße Sahne, Creme fraîche, Naturjoghurt sowie Marinaden aus Joghurt und Zitronensaft können den Geschmack etwas „neutralisieren“.
- Gut vertragen werden **milde bzw. „neutrale“ Speisen** wie Nudeln, Reis, Kartoffeln, Joghurt, etc. Andererseits können auch **geschmacksintensive Speisen**, wie Gegrilltes, Gebratenes, saure Säfte, sauer eingelegtes Gemüse, Speiseeis, Kaffee, Kakaoerzeugnisse versucht werden.
- Verfeinern Sie mit Butter, Öl, Sahne etc. – **Fett ist ein Geschmacksträger**!

Pellkartoffeln mit Kräuterquark
Zutaten (1 Portion):

100 g Sahnequark
2-3 EL Milch
Salz, Pfeffer
gehackte Kräuter: z.B.: Schnittlauch, Petersilie, Dill, Oregano
200 g Kartoffeln

Quark mit Milch, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Kartoffeln dämpfen/kochen, schälen und mit dem Kräuterquark anrichten. Eventuell Salat dazu servieren.

Bemerkung:

……

……

Weitere **wertvolle und seriöse Informationen** zum Thema „Essen bei Krebs“ finden Sie auf: https://www.was-essen-bei-krebs.de/

Ernährungsberatung:
Bei Ernährungsproblemen sind Sie nicht allein. Das Team der Ernährungsberatung des Klinikums St. Elisabeth Straubing unterstützt Sie und Ihre Angehörige durch eine oder mehrere individuelle Ernährungsberatungen.
E-Mail: ernaehrung@klinikum-straubing.de

BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH

I. Medizinische Klinik

Chefarzt Prof. Dr. med. N. Weigert

St.-Elisabeth-Straße 23

94315 Straubing