



Eet goed voor jezelf

Voor mensen met geur- en
smaak belemmeringen

Voorwoord

Voor je ligt de uitgave van Eet goed voor jezelf! Een prachtig tijdschrift boordevol tips, recepten en mooie verhalen rondom eten met een beperking, zoals een reuk- en smaakstoornis. Want reuk- en smaakstoornissen hebben een behoorlijke impact. Wanneer deze aandoening plotseling is ontstaan smaakt al het eten dat jij voorheen zo lekker vond, niet meer lekker of soms ronduit vies.

Wanneer je niets ruikt, ruik je dus ook niet of je eten aanbrandt of dat je eten niet meer goed is. Daarnaast zorgt geur voor 70% van de smaakbeleving, dus het eten smaakt vaak veel minder lekker. Als je op de intensive care hebt gelegen of te kampen hebt met de gevolgen van een chronische aandoening heb je misschien ook minder trek. Je weet dat je eten nodig hebt, maar dit gaat op de automatische piloot of je moet jezelf ertoe dwingen.

Dit tijdschrift is een uitvloeisel van de kookworkshops met lotgenotencontact die mogelijk zijn gemaakt door een samenwerking van Stichting Eten+Welzijn, Platform Patiënt en Voeding, Eric-Jan de Smaakman en de patiëntenverenigingen IC Connect en Reuksmaakstoornis.

In dit tijdschrift vind je allerlei tips hoe je je smaak kunt stimuleren wanneer je geur of smaak minder of anders is en ook hoe je met kleine receptjes je zin in eten kunt verbeteren. Deze tips zijn afkomstig van mensen met reuk- en smaakstoornissen door allerlei oorzaken: aangeboren, covid, kanker, na de intensive care, door een hersenoperatie, etc.

Daarnaast zijn er tips en adviezen van professionals zoals een diëtist en natuurlijk van dé chef-kok met jarenlange ervaring met patiënten met reuk- en smaakstoornissen.

Wij hopen dat je er veel aan zult hebben. Veel leesplezier!

Marianne Nijhuis
Platform Patiënt en Voeding

Daphne Bolman
IC Connect

Kirsten Jaarsma
Reuksmaakstoornis.nl



“Goeie tip, als ik uienchutney als smaakmaker dóór de stampot doe vind ik het wel lekker!”



Wat is Smaak?

Smaak is simpel gezegd dat wat je proeft (ervaart) als je een hapje of een slokje neemt van iets. Smaak kunnen we waarnemen met onze tong, maar het gaat ook om geuren, ervaringen, balans en interactie. Geur bijvoorbeeld komt vrij als je het product voor je hebt. Maar het komt ook vrij als je het in je mond hebt en uitademt. De hersenen koppelen die aan ervaringen en vervolgens weet je of iets in balans is en welk gevoel je erbij krijgt.

GPS als smaaknavigator

Geur Prikkelingen Smaak

Geur

Proeven doe je voor 80% met je neus. Tijdens het kauwen komen er duizenden geurmoleculen vrij die opstijgen naar de neus en keelholte. Door deze geuren kunnen wij het verschil proeven tussen citroenen, citroengras en citroentijm. Er bestaan *dragende geuren* en *vluchtige geuren*. Dragende geuren geven gedurende een langere tijd geur af, zoals bijvoorbeeld uien en knoflook maar ook tijm en rozemarijn. Vluchtige snelle geuren geven gedurende korte tijd hun geur af. Als je ze lang in een gerecht laat zitten, verliezen ze hun functie. Deze moeten dus op het laatst toegevoegd worden.

Geurhelden

Dragers van een gerecht

Dit zijn kruiden die een lange volharding hebben. Ze geven voor langere tijd geur af (meekoken).

Kruiden vers of gedroogd

Rozemarijn
Ui sjalotten en bosui
Knoflook
Tijm
Marjolein
Oregano
Bonenkruid

Specerijen verkrijgbaar als vers, gemalen, heel

Kaneel
Steranijs
Kardemon
Nootmuskaat
Foelie
Rode peper
Zwarte peper
Witte peper
Gember
Venkelzaadjes
Korianderzaadjes
Kummel
Kerriepoeder
Paprikapoeder
Kurkuma

Specerijenmengsels verkrijgbaar als gemalen of zelf malen

Kerrie
Garam masala
Tikki masala
Tandoori masala
Tajine kruidenmix
Nasi en bami kruiden
Vijf kruidenpoeder
Bobotie

Top van een gerecht

Dit zijn alle gangbare groene verse kruiden. Ze geven voor korte tijd geur af (niet meekoken).

Verse groene kruiden

Peterselie
Dille
Bladselderij
Bieslook
Koriander
Kervel
Citroenmelisse
Lavas
Dragon
Basilicum

Doe het volgende testje eens:

Doe wat ketchup op een lepel, knijp je neus dicht en neem de lepel in je mond. Laat de ketchup door je mond gaan. Je proeft wat zout of zoet maar verder niet veel. Laat nu je neus los... je merkt dat alle smaken vrijkomen. Dit testje laat zien dat ongeveer 80% van onze smaak bestaat uit geur!





Prikkelingen

We voelen in onze mond pijn, prikkelingen en irritatie van chemische stoffen maar ook scherpe voorwerpen zoals een visgraat in de tong of in de wang. De temperatuur en de textuur van wat in de mond terecht komt registreren we ook.

Het zicht, gehoor en gevoel zijn ook van invloed op de smaak. In onze mond hebben we 'tastpapillen' die erg gevoelig zijn voor diverse prikkelingen. Als er ergens klontjes of harde stukjes in zitten kan dat het hele gerecht verpesten. Maar door het fijne geluid van knisperende chips willen we juist méér eten.

Prikkelingen in de mond verhogen de smaak. Capsaïcine bijvoorbeeld, het stofje in rode peper, prikkelt de smaakpapillen waardoor de smaak van een gerecht versterkt. Het hete of scherpe gevoel van bijvoorbeeld peper is geen smaak maar een prikkeling. Het irriteert onze gevoelszenuw. We noemen het voedsel dan 'heet'.

Ook belangrijk is het aanbrengen van verschillende structuren zoals een krokante korst of een crouton in soep of salade.

Prikkelingshelden:

De scherpe prikkelingen vind je in:

- verschillende pepers
- uien
- radijs
- knoflook
- mosterd
- gember

Een koude prikkeling krijg je van munt; dit brengt een koud gevoel in de mond teweeg.

Smaak

De smaak kent de vier basissmaken zoet, zout, zuur en bitter met ieder eigen smaakpapillen op de tong. Uit onderzoek is gebleken dat mensen nog een vijfde smaak hebben. Deze smaak wordt aangeduid als umami en betekent 'heerlijkheid' of 'hartig'. Het verhoogt de speekselafscheiding en versterkt de hartig-zoute en de zoete smaken.

Smaakhelden



ZOUT

Zout is een van de belangrijkste ingrediënten in de keuken. Het maakt een gerecht lekkerder, het is van belang bij pekelen en conserveren.

Maar ook bij het koken van aardappels en pasta en bij het maken van een deeg is het een belangrijk ingrediënt. Het blijft wel van belang om zout in kleine hoeveelheden te gebruiken.

Zout heeft ook een minder bekende eigenschap; het kan een bittere smaak opheffen. Dit klinkt misschien niet logisch maar test het zelf eens: neem twee blokjes pure bittere chocolade, doe er een klein beetje zout op en proef het verschil!



ZOET

De mens heeft van nature een hang naar zoet, omdat zoet een belangrijke energiebron is voor het lichaam. Zoet is de smaak die in alle maaltijden het

meest aanwezig zou moeten zijn. Dit is ook de eerste smaak waarmee een baby in contact komt: moedermelk is zoet en bevat umami. Zoet (suiker, honing, rijststroop, alle granen, brood, ui, pompoen, pastinaak, zoethout) geeft een gevoel van tevredenheid. De zoete smaak heeft een ontspannend en versterkend effect op het lichaam.



ZUUR

Zuur (citroen, azijn, zuurkool, yoghurt, zuur fruit zoals zure appel, zure bessen) heeft een verwarmend

effect op het lichaam, het versterkt het lichaam en werkt opbouwend. Zuur bevordert de spijsvertering, helpt stagnaties oplossen en stimuleert de lever en de galblaas.



BITTER

Bitter (witlof, citroenschil) doet het lichaam samentrekken en helpt om afvalstoffen te verwijderen uit het lichaam. Het stimuleert de spijsvertering en versterkt de spieren. "Bitter in de mond maakt het hart gezond."



UMAMI

Kikunae Ikeda, een Japanse professor, ontdekte in 1908 de chemische wortel van een smaakervaring die hij umami noemde. Mensen bleken in staat behalve zoet, zout, bitter en zuur nóg

een smaak te proeven. Termen als hartig, pittig, vlezig en bouillonachtig worden vaak gebruikt om umami te omschrijven. Umami zit bijvoorbeeld in vis, schaal- en schelpdieren, gedroogd/gezouten vleeswaren, groenten als rijpe tomaten, Chinese kool, spinazie, selderij, groene thee en gefermenteerde en gerijpte producten (kazen, sauzen).

VET

Volgens wetenschappers kunnen we een zesde smaak aan het rijtje toevoegen: 'vet'. Deze 'vettige' gewaarwording ervaar je bijvoorbeeld bij het eten van slagroom of pure chocolade. Hoe goed iemand de 'vetsmaak' kan proeven verschilt van persoon tot persoon. Vet in hoge concentraties vinden we niet lekker, maar in lage juist wel. Dat is te vergelijken met onze waardering voor bitter. Bitter smaakt op zichzelf onplezierig, maar in de juiste hoeveelheden verbetert het juist onze waardering voor de smaak van bijvoorbeeld chocola en wijn.

GPS in elk gerecht

Om meer smaak voor de doelgroep te bereiken is het toevoegen van GPS in de receptuur erg belangrijk.

Een voorbeeld: het recept van pompoensoep. Als je de soep op de 'gewone' manier zou maken gebruiken we als ingrediënten: pompoen, sjalotjes, bouillon en misschien wat extra kruiden. Als je GPS toepast wordt er specifiek gekeken naar toevoeging van ingrediënten voor **geur** (knoflook), **prikkeling** (gember, rode peper, walnoot) en **smaak** (mascarpone, slagroom). Dit om een goede totale smaakbeleving te krijgen.

Recept

Pompoensoep

Aantal personen: 10 (à 100 cc)



Receptuur en werkwijze

Hoeveelheid		Ingrediënten	Geur- Prikkeling -smaak
25	g	Olijfolie	Smaak-vet
3	g	Gele kruiden mix	www.ericjandesmaakman.nl
50	g	Sjalotten fijngesneden	Geur
5	g	Knoflook fijngesneden	Geur
5	g	Rode peper fijngesneden	Prikkeling
5	g	Verse gember fijngesneden	Prikkeling
600	g	Pompoenblokjes	Basis
25	g	Gembersiroop	Smaak-zoet
40	ml	Kippenbouillon/groentebouillon	Smaak-zout-umami
50	g	Slagroom	Smaak-vet
Garnering top			
		Mascarpone	
		Walnoot of andere noot	Prikkeling

Stappen	Werkwijze	Temperatuur	Tijd
1	Verhit de wokolie in de pan 120 °C	120 °C	
2	Zet de sjalotten, knoflook, Spaanse peper en de gember aan	120 °C	2 m.
3	Voeg de gele kruidenmix en pompoen toe en laat 1 minuut mee smoren	120 °C	1 m.
4	Blus af met de gembersiroop en voeg dan de bouillon en room toe en breng aan de kook laat de soep zachtjes koken.	95 °C	20 m.
5	Pureer de soep met de staafmixer		
6	Serveer de soep in een kop met de mascarpone en walnoot erop		

Tips

Ook lekker met uitgebakken spekjes of croutons.

Groentesoepen: gezond, snel en betaalbaar

Soep is een goede uitvinding om lekker veel groenten in te verwerken. Eigenlijk kun je van bijna alle groenten een soep maken. Heel handig om zo je groentelade en voorraadkast leeg te maken. Ook groente met een beurs plekje kun je gewoon gebruiken. Soep is daarnaast een behoorlijk goedkoop gerecht. Simpel, snel en betaalbaar!

Eet smakelijk!



Interview

Fraukje Kerkdijk (48)



Fraukje Kerkdijk kreeg een septische shock en moest in coma gebracht worden. Daarna kreeg ze nog heel lang antibiotica, naast heel veel andere medicijnen. “In het begin had ik nog helemaal geen smaak, of smaak die vervormde. Dat is wel beter geworden, maar mijn eetlust is heel slecht. Mijn man vraagt altijd aan mij “wat wil je eten vandaag?” En dan zeg ik “moet ik die vraag nou weer beantwoorden, ik weet het echt niet, ik heb nergens zin in”. Dan vraagt hij: “waar heb je dan het minst geen zin in?”

“Ik kan soms echt helemaal niks bedenken om te eten. Terwijl eten altijd een passie is geweest. Heel vaak loop ik gewoon rond met honger en misselijkheid. Dat is een beetje zo’n cirkeltje waar ik dan in zit: ik heb geen zin in eten, maar doordat ik dan te slecht eet, word ik ook weer misselijk. Het is dan moeilijk om daar uit te stappen en toch de goede voeding te vinden om me weer wat stabiel te voelen. Op sommige dagen lukt dat wel, en op andere ook gewoon niet.”

**‘Blijf positief en
als het bij je past,
hou de humor erin’**

“Als ik uit eten ga, dan is er meestal wel iets op de kaart dat me dusdanig aanspreekt en dat het me dan ook nog lukt het met smaak op te eten. En als dat niet zo is, dan denk ik dat anderen dat nog niet eens zozeer door hebben en dat ik gewoon mee klets en ondertussen gewoon mijn bord met eten laat staan. Het liefst wil je zo normaal mogelijk zijn. Je wilt niet steeds apart zijn.”

“Ik ben naar de kookworkshop ‘Eet goed voor jezelf’ geweest. Ik vond het erg leuk om te leren over eten met gebruik van GPS: geur, prikkeling en smaak. Om op een andere manier naar gerechten te kijken. Het geeft gelaagdheid aan een gerecht. Hoe kun je een juiste combinatie maken van geuren, prikkelingen en smaken? Ik deed dat altijd heel intuïtief, maar het is ook echt leuk om erover na te denken en het nog veel bewuster toe te passen. Dat is echt een verrijking. Het inspireert me ook om zelf ook eens wat meer te gaan doen. En ja, dat gaat ook wel eens fout. Ik had van de week een smoothie gemaakt en ik vond hem zelf erg lekker, maar de kinderen vonden toch echt dat ik te veel rode peper had gebruikt!”

“Ik vind het fijn om die herkenning bij anderen te ervaren, omdat niet iedereen die je dagelijks spreekt weet waar je het over hebt. Dat is soms ook lastig, het maakt je een beetje eenzaam. En dan is het fijn dat je een plek hebt waar je dat een keer wél kan bespreken.

“Mijn grootste verlangen zou zijn dat ik gewoon met smaak kan eten en niet te veel hoeft na te denken over wat ik wil. Als ik tips zou moeten geven zou ik zeggen: blijf positief en als het bij je past, hou de humor erin.”

GEUR- EN SMAAKVERLIES

Help, ik proef niks meer...



Iedereen heeft wel eens een periode minder goed kunnen ruiken, meestal door een verkoudheid. Niet alleen het ruiken is minder, maar ook smaakt eten en drinken niet zo. Vaak herstelt de reuk en daarmee de smaak vanzelf weer, nadat de verkoudheid is verdwenen.

Door ziekte kun je te maken krijgen met reuk-, geur- en smaakverandering, een karton- of metaalsmaak in de mond en/of smaakverlies. In veel gevallen is de verandering tijdelijk, maar het kan ook langdurig en soms blijvend zijn. Smaak- en reukveranderingen zijn moeilijk te bestrijden wanneer de oorzaak (de behandeling, ziekte) niet meteen weg te nemen is. Het is lastig te voorspellen hoe de smaakbeleving zal zijn, dat wisselt per persoon en per periode. Het kan zijn dat je minder goed proeft en dat er sterkere smaken nodig zijn. Het kan ook zijn dat sterkere smaken juist tegenstaan of dat de mond te gevoelig is voor sterke smaken. Bepaalde voedingsmiddelen kunnen afkeer oproepen of je hebt steeds een vieze smaak in de mond.

Verlies van smaak en geur heeft een grote invloed op je kwaliteit van leven, zeker omdat het genieten bij het eten en drinken voor een groot deel wegvalt.



Adviezen bij Smaak- en reukverandering

1. Goed kauwen
2. Zorg voor een goed geventileerde ruimte om te koken en vermijd geuren die een vervelend gevoel oproepen
3. Probeer voldoende te variëren; je eetlust, smaak en reuk kunnen per dag wisselen.
4. Drink voldoende – tenminste 1,5 liter per dag. Een vieze smaak in de mond kan verergerd worden door onvoldoende vocht.
5. Afwisseling kan helpen: smaakvoorkeuren kunnen van dag tot dag wisselen. Door steeds producten uit te sluiten kan je voedingspatroon erg eenzijdig worden en onvoldoende voedingsstoffen leveren.
6. Prikkel de smaak: Gebruik kruiden, specerijen en smaakmakers, zoals gember, sambal, marinades, wasabi, mosterd, ketchup, piccalilly, jus of andere sauzen.



Voeding bij smaakverandering

- ✓ Als één van de 5 smaken tegenstaat, dan zul je op zoek moeten gaan naar de smaken die wel als aangenaam worden ervaren. Dit kan gedaan worden door het opzetten van een smaaktestje.
- ✓ Probeer de voeding aan te passen om de totale smaakervaring te verbeteren.
- ✓ Let extra op de structuur, temperatuur, pittigheid en kruidigheid.
- ✓ Als je nog goed kan ruiken, maak dan gebruik van sterke geuren in het gerecht.
- ✓ Een metaalsmaak in de mond is heel vervelend en overheersend. Een oplossing kan zijn om de tong voor het eten, maar ook tussendoor, te borstelen met een zachte tandenborstel. Dat kan iets helpen. Ook het spoelen met licht zure vruchtensap kan helpen (Bv-appel-vlierbessensap).
- ✓ Probeer af te wisselen in koud en warm eten en drinken.
- ✓ Gebruik liefst natuurlijke smaakversterkers (bijvoorbeeld umami).
- ✓ Als metalen bestek vervelend aanvoelt in de mond kun je wegwerp bestek gebruiken.

Voeding bij reukverandering

- ✓ Als één van de 5 smaken tegenstaat, dan zul je op zoek moeten gaan naar de smaken die wel als aangenaam worden ervaren. Dit kan gedaan worden door het opzetten van een smaaktestje.
- ✓ Probeer de voeding aan te passen om de totale smaakervaring te verbeteren.
- ✓ Let extra op de structuur, temperatuur, pittigheid en kruidigheid.
- ✓ Als je nog goed kan ruiken, maak dan gebruik van sterke geuren in het gerecht.
- ✓ Een metaalsmaak in de mond is heel vervelend en overheersend. Een oplossing kan zijn om de tong voor het eten, maar ook tussendoor, te borstelen met een zachte tandenborstel. Dat kan iets helpen. Ook het spoelen met licht zure vruchtensap kan helpen (Bv-appel-vlierbessensap).
- ✓ Probeer af te wisselen in koud en warm eten en drinken.
- ✓ Gebruik liefst natuurlijke smaakversterkers (bijvoorbeeld umami).
- ✓ Als metalen bestek vervelend aanvoelt in de mond kun je wegwerp bestek gebruiken.



Vraag om hulp

Ga naar je huisarts wanneer de reuk- en smaakverandering aanblijft. Een diëtist kan je eventueel helpen met variëren en te voorkomen dat je te weinig voedingsstoffen binnen krijgt.

Lees ook: Alliantie Voeding in de Zorg – Factsheet Reuk- en Smaakverlies door Corona

Recept



Koude pastasalade met piccalilly

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelheid		Ingrediënten	Geur- Prikkeling -smaak
75	g	Pasta rauw	Basis
50	g	Rode paprika blokjes 5x5mm	Geur
100	g	Doperwtjes	Geur
50	g	Mais korrels	Prikkeling
50	g	Komkommer blokjes 5x5mm	Smaak - Zuur
50	g	Augurk blokjes 5x5mm	Smaak - Zuur
50	g	Venkel blokjes 5x5mm	Geur
50	g	Appel blokjes 5x5mm	Smaak-zoet-zuur
25	g	Rode ui blokjes 5x5mm	Geur
15	g	Olijfolie	Smaak-vet
15	g	Mayonaise	Smaak-vet
		Zout en peper naar smaak	
Eiwit verrijking			
400	g	Zalm of tonijn uit blik	basis
400	g	Kipstukjes of gerookte kip	basis
400	g	Stukjes gekookt ei of gefrituurde tahoeblokjes	basis
Tomatensaus			
50	g	Mayonaise	Smaak-zuur-zout-vet
100	g	Kwark	Smaak-vet
25	g	Tomaten blokjes uit blik	Smaak-zuur
Kerriesaus			
50	g	Mayonaise	Smaak-zuur-zout-vet
100	g	Kwark	Smaak-vet
3	g	Kerrievoeding (een theelepel)	geur
Piccalillysaus			
50	g	Mayonaise	Smaak-zuur-zout-vet
100	g	Kwark	Smaak-vet
25	g	Piccalilly	Smaak-zoet-zuur-prikkeling



Stappen	Werkwijze	Temperatuur	Tijd
Pasta			
1	Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking al dente		
2	Spoel de pasta met koud water af en laat uitlekken.		
Vulling			
1	Snijd alle andere ingrediënten in blokjes		
2	Meng de pasta en groenten en voeg de mayonaise en olie toe		
3	Breng op smaak met peper en zout en proef		
4	Maak mooie schaaltes met de salade.		
Eiwit verrijking en keuze saus			
	Pas het gerecht aan aan je eigen wensen met keuze van eiwitten en saus.		

Tips

Ook lekker met stukjes koude kipdijfilet, tonijn of zalm uit blik. Of maak een vegetarische versie met stukjes gekookt ei of krokante tahoe.

MOSTERDZUUR van Groente oftewel PICCALILLY

Piccalilly is een mengsel van groenten, zoals augurken, zilveruitjes en bloemkool. Deze moeten in een houten vat rijpen. Door die groente wordt een zuur mengsel van azijn en mosterd geroerd, waardoor het een frisse smaak heeft.

Van Piccalilly wordt verteld dat het van oorsprong Engels is. Het is duidelijk dat het voortkomt uit de keukens van India, waar men vele zoetzure pekels met kruiden maakte. Ook geelwortel noodzakelijk voor Piccalilly wordt eigenlijk pas midden 18e eeuw voor het eerst in Europa ingevoerd. Maar in kookschriften rond 1800 vindt men in Nederland al recepten voor wat toen alleen nog niet Piccalilly heette. Men at het bij bonen en stoofpotten, maar ook op brood. Het wordt tegenwoordig in cafetaria's zelfs bij frites geserveerd. De felgele kleur is doorgaans afkomstig van de eerdergenoemde kurkuma-wortel (= geelwortel). Kurkuma, gemalen mosterdzaad met zuur geven van nature de zalfachtige binding van dit mengsel.

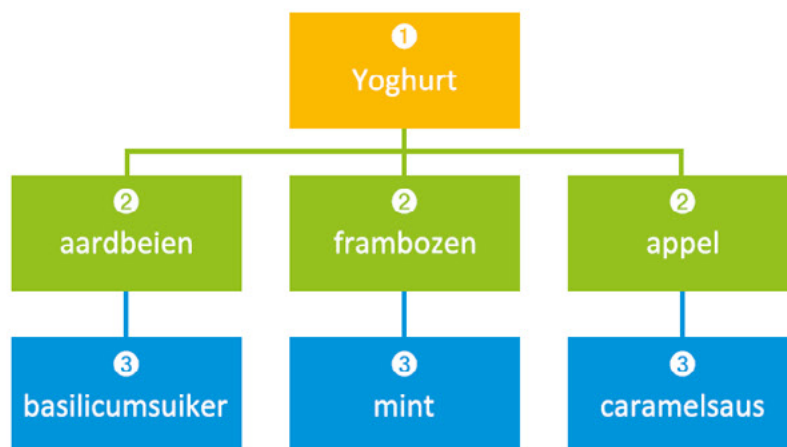


Opbouw gerecht: basis, toevoeging, top

Natuurlijk moet de mens voeding binnenkrijgen die de benodigde voedingsstoffen en energiewaarde heeft. Gebruik van verse ingrediënten en voldoende variatie zijn hierbij belangrijk. Echter, eten moet ook lekker zijn en aansluiten op de voorkeuren van elk individu. Wat hierbij kan helpen is om te werken met een aantal stappen in het aanbod.

- 1 Kies eerst het basisproduct → BASIS
- 2 Kies daarna de toevoeging → TOEVOEGING
- 3 Kies daarna de topping → TOP

Als je zelf mee kunt bepalen hoe je je yoghurt of je pasta het liefste eet is de kans groter dat je tevreden bent over de maaltijd. Mensen kunnen hiermee het gerecht aanpassen aan hun eigen voorkeuren en de smaak zélf beïnvloeden door zijn of haar keuze van garnituur, saus, kruiden of vruchten.



Waarom smaakt bij ziekte ons eten soms minder lekker?



Stel je voor je ruikt de geur van koffie niet meer. En je lievelingsgerecht smaakt opeens heel anders. Veel Covid patiënten herkennen dat. Minder goed kunnen proeven en ruiken is een vaak voorkomende klacht bij ziekte. Je kunt er last van krijgen na bijvoorbeeld een langdurige IC opname, bij herstel na een beroerte, tijdens chemobehandelingen of bij gebruik van medicatie.

Vermindering van smaak komt bij veel ziektes en ook tijdens de herstelperiode voor. Waarom verandert je smaak ineens? Het klinkt gek maar we proeven voorname-lijk door te ruiken. De smaak van wat we eten en drinken gaat vooral via onze neus. Zo proeven we veel verschillende smaken. Bij ziekte, infecties en griep kan het reukvermogen zijn aangetast waardoor het smaakvermogen vermindert.

Ben van der Hoven, intensivist Erasmus MC: "70 procent van wat je proeft, doe je met je neus en niet met je mond. De primaire smaken zoals zoet, zuur, bitter en zout zitten wel in je mond maar de fijne dingen en wat we echt lekker vinden, ervaren we met onze reuk."

Hoe iets proeft, wordt dus voor een groot deel bepaald door onze reuk. Wanneer door ziekte het reukvermogen afneemt, smaken voedsel en drankjes ook minder lekker. "Iedereen die wel eens een verkoudheid heeft gehad, weet dat. Alles smaakt een beetje hetzelfde."

Smaakmakers

Gelukkig komt het reuk- en smaakvermogen bij een verkoudheid binnen enkele dagen terug. Maar als je langeretijd meteen verminderd reuk- en smaakvermogen hebt te maken, is het meer dan een onschuldig ongemak. Niet kunnen genieten van lekker eten vermindert de kwaliteit van leven. De maaltijden smaken niet meer en

bij wat vroeger lekkere tussendoortjes waren, is ineens ook de smaakbeleving weg.

Verminderde eetlust door reuk- en smaakgemis heeft nog een ander effect op de kwaliteit van leven. Want eten is vaak een belangrijke sociale activiteit binnen de familie en vriendengroep. Als het plezier in eten en drinken minder wordt, kunnen ook die sociale contacten-momenten afnemen.

Bij het verlies van smaak en geur verdwijnt soms zelfs de zin om te eten. Daar ligt een gevaar. Want goed eten bij ziekte is belangrijk voor het herstel. Voedsel- en ervaringsdeskundigen hebben daar nuttige tips voor. Zij adviseren om extra smaakmakers toe te voegen aan de maaltijden. Dat zijn bijvoorbeeld specerijen, kruiden, knoflook, bieslook, cayennepeper en mosterd. De ervaring leert dat bij verminderd smaakvermogen deze smaakmakers én iets pittiger eten helpen om beter te proeven.

Op de website **vierkeerbeter.nl** staan meer tips en ook recepten om toch met smaak te eten.

Het tijdig signaleren van smaak- en reuk verlies is belangrijk. Bij veel patiënten herstellen de smaak en de reuk zich binnen enkele weken. Soms duren de klachten langer. Raadpleeg dan de huisarts of specialist.

Recept

Smoothie van rode bieten

Aantal personen: 5, porties van 200 ml (recept voor 1 liter)



Receptuur en werkwijze

Hoeveelheid		Ingrediënten	Geur- Prikkeling -smaak
Basis smoothie van rode bieten			
250	g	Gare rode bietjes	Basis
100	g	Gemengd rood fruit	Basis
0,5	Stuks	Appel	Basis
0,5	Stuks	Banaan	Basis
5	g	Klein stukje gember	Prikkeling
2	g	Rode peper	Prikkeling
2	g	Mint blaadjes	Geur
1	g	Vijf-kruidenpoeder	Geur-prikkeling
500	ml	Bietensap	Basis
Eiwit verrijkt			
150	g	Magere kwark	
Met extra vezels			
100	g	Geweekte havermout	

Stappen	Geur- Prikkeling -smaak
1	Mix eerst alle ingrediënten met de helft van het bietensap
2	Voeg de mint en chinees vijfkruidenpoeder naar smaak toe
3	Breng op de juiste dikte met de rest van het bietensap
Eiwit verrijkt	
1	Voeg de kwark toe tijdens het mixen
Met extra vezels	
1	Week de havermout 4 uur in de bietensap en mix deze mee

Tips

Gebruik diepvriesfruit zodat het drankje meteen verkoelend is. Smoothies kun je prima invriezen, bijvoorbeeld in druk- en sluitzakjes. Leg een voorraadje aan zodat je op ieder gewenst moment een heerlijke smoothie kunt maken.

'Smoothie'

Een smoothie is een niet-alcoholisch, koud drankje, meestal romig en met fruit en/of groenten. De ingrediënten zijn meestal vers fruit, groenten en sap. Deze ingrediënten worden in een blender of een speciale smoothiemaker gemixt tot een romige substantie.

Een groente of fruit smoothie als ontbijt of tussendoortje is één van de gezondste keuzes die je kunt maken. Ze boosten je energieniveau en verbeteren je algehele gezondheid.



Recept



Rijstepap, ananas, kokosschuim, chocolade en quinoa

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelheid		Ingrediënten	Geur- Prikkeling -smaak
Rijstepap			
200	Cc	Melk	Basis
50	Cc	Slagroom	Smaak-vet
45	G	Risottorijst	Basis
1	Stengel	Citroengras	Geur
30	G	Suiker	Smaak-zoet
Chocolade & quinoa			
25	G	Quinoa	Basis
1/2	Stuk	Eiwit	Bais
5	G	Poedersuiker	Smaak-zoet
50	G	Chocolade puur	Smaak-bitter
Kokosschuim			
200	Cc	Kokosmelk	Geur
25	Gram	Suiker	Smaak-zoet
25	MI	Water	Basis
2,5	bladje	Gelatine	basis
Ananas			
0,5	Stuk	Ananas	Smaak-zoet-zuur

Stappen	Werkwijze	Temp.	Tijd
Rijstepap			
1	Kook de room, melk en de suiker met citroengras en laat een half uur trekken.	100	30 min.
2	Zeef de melk en breng de melk en dessertrijst weer roerend aan de kook en gaar de rijst in 25 minuten beetgaar	99	25 min.
Chocolade & quinoa			
1	Roer het eiwit met de poedersuiker los en maak de quinoa aan met de poedersuiker en eiwit		
2	Leg een bakpapier op een ovenplaat en strijk hier de quinoa over uit		
3	Droog de quinoa in 20 minuten in de een oven op 135 graden. Maak de quinoa los en laat afkoelen.	135	25 min.
4	Smelt de chocolade en voeg de quinoa toe en maak met de quinoa chocolade rotsjes of plaatjes	40	5 min.
Kokosschuim			
1	Maak van suiker en water een siroop en los hier de gelatine in op voeg de kokosmelk toe en zet koud		
2	Vul later de kidde met de kokosmelk en een 2 gaspatronen. Mocht je geen kidde hebben, klop dan met een handmixer de kokosmelk met een beetje slagroom op		
Ananas			
1	Maak de ananas schoon, snijd in stukjes en rooster deze in een droge pan		



‘Ik vind het soms wel heel lastig. Je wilt ook wel eens een keer iets bestellen of iets eten bij een restaurantje. Maar dat gaat gewoon niet.’

Interview

Marianne Nijhuis

Marianne Nijhuis is arts, moeder van een nierpatiënt en is daarnaast ook zelf fulltime patiënt. Ze heeft h-EDS en MCAS, aandoeningen waardoor ze onder andere flink beperkt wordt in wat ze kan eten. Het belangrijkste is glutenvrij, daarna is de grootste engerd komijn. Een greep uit de ‘verboden’ producten: (bijna alle) fruit, tomaat, aubergine, avocado, zuurkool, spinazie, bonen en pinda's. Het komt erop neer dat ze vaak haar eigen eten meeneemt als ze buitenshuis eet.

“Eten is bij ons thuis nogal een dingetje. Mijn zoon moet vooral energieverrijkt eten en mijn eigen voedingspatroon is behoorlijk beperkt. Dat is ingewikkeld. Elke dag moeten we een puzzel maken.”

Zeven jaar geleden kreeg haar zoon op z'n zevende zware medicijnen en werd er ook gestart met sondevoeding. “Dat was heel moeilijk om te zien. Je zag dat hij zich zo ontzettend beroerd voelde. Dus ik ben vrij snel gaan denken: dit moet toch anders. Ik ben toen op onderzoek uitgegaan. Met biologische voedingsmiddelen ben ik zelf sondevoeding gaan maken. Binnen drie dagen had ik een ander kind.” Haar zoon ging weer zelf écht eten. Op die manier kon ze de sondevoeding die ze zelf maakte terugbrengen naar een onderhoudsportie die hij nu nog steeds krijgt, in een steeds kleinere portie. Het gaat heel goed met hem.

Ervaringsverhalen inzetten voor andere mensen

Op een gegeven moment kwam Marianne in aanraking met Platform Patiënt en Voeding. Via dit platform kon ze met haar eigen ervaring voor een veel grotere groep patiënten meer betekenen. “Door het verzamelen van ervaringsverhalen hopen we individuele patiënten handvatten te bieden waardoor ze voor zichzelf hun dieet kunnen aanpassen. Op die manier hebben zij zelf invloed op hun ziekte. Dit geeft hoop!”

Interview



“Een mooi voorbeeld van wat we doen zijn de kookworkshops voor mensen met reuk- en smaakstoornissen, die we hebben ontwikkeld met Eten+Welzijn. Daar is, naast het koken, ook ruimte voor lotgenotencontact. Die mensen ervaren in hun omgeving weinig begrip. Contact met lotgenoten is heel prettig. Je hoeft niks te zeggen, je begrijpt elkaar gewoon. Daarnaast bieden we praktische handvatten waarmee ze thuis aan de slag kunnen gaan met eten en drinken. Dat geeft hoop: eten en drinken kan wél leuk zijn.”

Pak de regie

“Voor iedereen die worstelt zou ik zeggen: ga niet achterover leunen en wachten tot je de juiste therapeut of specialist tegenkomt. Neem het heft in eigen handen, ga op onderzoek uit en ga weer achter het stuur zitten van jouw leven.”



Vier keer Beter: Goede voeding en beweging voor herstel

Hoe herstelt het lichaam weer na ziekte of een operatie? Een tovermiddel bestaat helaas niet om je weer snel de oude te voelen. Gezond eten en bewegen helpen wel. Met 'Vier keer Beter' zorg je goed voor jezelf. Dit zijn die 4 B's: Brandstoffen voor energie. Bouwstoffen voor spierkracht. Beschermstoffen voor de weerstand. En Beweging om weer fit en vitaal te worden.

Juist als je moet herstellen van een ziekte is het belangrijk dat je goed en verantwoord eet. Maar wat is goede voeding? En hoe krijg je voldoende voedingsstoffen binnen? Danita van der Linden is diëtist. "Uit goede voeding haal je de dagelijkse brandstoffen, bouwstoffen en beschermstoffen die het lichaam nodig heeft om weer aan te sterken". Tijdens de herstelperiode is het heel belangrijk wat je eet. Want het lichaam is vaak verzwakt en moet op kracht komen. En dat kost energie. Daar heeft het lichaam brandstof voor nodig. Koolhydraten en vetten zijn de brandstoffen voor het lichaam. Die geven je energie om te kunnen bewegen en warm te blijven. Danita: "Het is belangrijk om de hele dag door kleine porties brandstof binnen te krijgen." Zo blijf je op een goed energieniveau. Dus bijvoorbeeld een broodontbijt, een avocado als tussendoortje en bij de warme maaltijd pasta, aardappelen of vette vis."

Bouwstoffen voor spieropbouw

In vette vis zitten trouwens ook de noodzakelijke eiwitten. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor het lichaam. Danita: "Bouwstoffen zijn belangrijk voor spierherstel en spierbehoud. Tijdens je ziekte verlies je vaak gewicht. En dat is niet het vet maar zijn vooral spieren. Daarom zijn extra eiwitten belangrijk om de spiermassa weer op te bouwen."

Dierlijke eiwitten zitten bijvoorbeeld in kip, ei en zalm. Groenten, noten, peulvruchten, tahoe en tempé bevatten plantaardige eiwitten. "Ons lichaam kan per eetmoment maar een bepaald aantal eiwitten opnemen." Dus ook hier geldt: spreid het aantal eiwitten over de dag. Bijvoorbeeld een hard gekookt ei bij het ontbijt, een handje noten als tussendoortje en groenten bij de lunch en het avondeten.

Eiwitten helpen dus bij spierherstel. Maar om spiermassa op te bouwen is ook beweging noodzakelijk. "De combinatie van voldoende eiwitten en beweging zorgt ervoor dat de spiermassa weer groter wordt." Maar begin rustig.



Bijvoorbeeld met wandelen, trap lopen voordat je aan lichte oefeningen begint. Want na ziekte heeft het lichaam tijd nodig om te herstellen. Raadpleeg eventueel een fysiotherapeut voor persoonlijk advies.

Handige recepten

Alle voedingsstoffen die je nodig hebt, kun je uit je dagelijkse voeding halen. Ook de beschermstoffen zitten in onze voeding. De bekendste beschermstof is vitamine C. Vitamine C helpt de weerstand verhogen. Deze vitamine zit in fruit zoals sinaasappels, kiwi, frambozen en bramen. Hoe kun je nu elke dag smakvolle en gezonde maaltijden bereiden die voldoende beschermstoffen, bouwstoffen en brandstoffen bevatten? Op de website vierkeerbeter.nl vind je inspirerende recepten én meer tips.

Recept

Hangop met rood fruit compote

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze Hangop

Hoeveelheid		Ingrediënten	Geur- Prikkeling -smaak
500	g	Volle yoghurt	Smaak-zuur
125	g	Slagroom	Smaak-vet
20	g	Poedersuiker	Smaak-zoet

Stappen	Werkwijze
Hangop met slagroom	
1	Zet een vergiet of een zeef op een pan, de onderkant van de zeef moet helemaal vrij hangen
2	Een theedoek even goed nat maken en in de zeef leggen
3	De yoghurt in de zeef met theedoek schenken en verder uit laten lekken in de koeling. Dek het wel even af met wat plasticfolie. Laat de yoghurt 8 uur uitlekken
4	Gooi het vocht in de pan daarna weg en schep de hangop in een flinke kom
5	In een andere kom de slagroom met de suiker stijfkloppen
6	Spatel nu voorzichtig de slagroom door de hangop



Tips

Lekker met alle soorten fruit zoals perzik, bosbessen en frambozen en je kunt ook mint suiker maken.

'Hangop'

Hangop is een melkproduct dat vaak als nagerecht wordt gegeten. Het wordt bereid uit karnemelk of yoghurt. Hangop is een zuivelproduct dat gemakkelijk thuis te bereiden is. In een schone theedoek die over een schaal is gespannen, of bij de punten is opgehangen, wordt karnemelk of yoghurt geschonken die dan een nacht uitlekt om het ingedikte melkproduct te verkrijgen dat dan een kwarkachtige structuur heeft. Tegenwoordig wordt ook fabrieksmatig geproduceerde hangop verkocht.

Voor de fruit compote zie volgende pagina!

Eet smakelijk!

Recept

Rood-fruitcompote

Aantal personen: 4



Receptuur en werkwijze rood-fruitcompote

Hoeveelheid		Ingrediënten	Geur- Prikkeling -smaak
250	G	Roodfruit	Smaak-zoet-zuur
50	G	Bessensap	Smaak-zuur
50	G	Suiker	Smaak-zoet
5	G	Honing	Smaak-zoet
1	Stuks	Steranijs	Geur
3	G	Vijfkruidenpoeder	Prikkeling-geur
1/2	stuks	Rasp van limoen	Geur

Stappen	Werkwijze	Temperatuur	Tijd
1	Breng het bessensap en de suiker aan de kook	100°C	
2	Voeg de steranijs, vijfkruidenpoeder en honing toe en laat trekken	90°C	30 min.
3	Voeg hierna het roodfruit toe en laat zachtjes koken	90°C	5 min.
4	Laat afkoelen en voeg als laatste de limoenrasp toe		

Tips

Lekker bij desserts en op gebak.

Compote (Frans voor “mengsel”)

Compote is een zoete moes van gekookt fruit en suiker. Een compote is echter niet zo stevig als jam. Soorten fruit die gebruikt kunnen worden voor het maken van compote zijn onder andere appels, abrikozen, peren, kersen en aardbeien. Er zitten vaak nog stukjes fruit in de compote.

Wecken (of inmaken)

Wecken (of inmaken) is een manier om levensmiddelen te conserveren. Traditioneel gebeurt wecken in glazen potten. Die worden eerst grondig ontsmet en daarna gevuld met de in te maken levensmiddelen. De potten worden afgesloten met een deksel. Tussen pot en deksel komt een rubberen ring: de weckring. Om het deksel op zijn plaats te houden wordt het vastgezet met een metalen beugel. De potten worden verhit waardoor de meeste micro-organismen doodgaan en de lucht die bovenin het glas zit, wordt verdreven. Na afkoelen zijn de producten vaak langere tijd te bewaren.



Eet smakelijk!

MONDGEVOEL

Kun je smaak voelen?



Studies wijzen erop dat dit niet het geval is. Maar zeker is wel dat wat je voelt de smaak beïnvloedt. De textuur van ons eten heeft namelijk veel invloed op hoe lekker we iets vinden. Voedseleigenschappen zoals fruitig, vlezig en rokerig zijn mondwaarnemingen en geen geurwaarnemingen (2017 Charles Spence).

Mondgevoel is alles wat je in je mond ervaart. Een belangrijk onderdeel van het mondgevoel is de textuur van een gerecht of ingrediënt. Bij eten en drinken gaat het meestal over smaak. Terwijl de textuur, dus hoe iets voelt in je mond, minstens zo belangrijk is. Ervaar maar eens het verschil in mondgevoel tussen magere, halfvolle en volle melk. Dit verklaart misschien waarom mensen met smaakbelemmeringen de voorkeur geven aan cappuccino boven koffie of bruisend water boven plat.

Wil je je mondgevoel optimaliseren, dan zijn er verschillende onderdelen waar je mee aan de slag kunt:

- **Temperatuur** (koud, warm, lauw)
- **Textuur** (zacht, hard, krokant) – knapperig, smeerbaar, glad, ruw, taai, vlezig, korrelig, stevig
- **Filmend** (vet, room, schuim) – romig, vettig, boterachtig, fluweelachtig, geleïachtig, stroperig
- **Prikkelend en elektrisch** (koolzuur, peper) – tintelend, pittig, fris
- **Stroef en samentrekkend** (wijn (tannine), zuren, spinazie, citroen) – fruitig, rokerig, zurig

Je oor eet mee

Mondgevoel is dus net zo belangrijk als de smaak: het geeft je zin in meer. Iedereen kent het voorbeeld van een knisperende zak chips. Als je één chipje neemt, wil je er meer. Dat komt voornamelijk door de krantheid. Wetenschapper Charles Spence ontdekte zelfs dat luidere chips beter smaken. De zak uit de keukenkast pakken, is het begin van een 'sound loop': het knisperen van de hand in de zak en het vermalen van de chips in de mond.

In balans

De kunst zit hem in het creëren van balans door het maken van goede combinaties van bovenstaande onderdelen. Filmende/romige ingrediënten (bv kwark) combineren goed met iets krokants (bv muesli). Het contrast tussen iets knapperigs en iets zachts, is namelijk prettig voor het



gehemelte. Probeer daarom iets wat zacht of zalvend is, zoals crème, puree, mousse of gekookte groenten, te combineren met iets knapperigs, iets met een korst, een poeder, een crumble of geroosterde noten en zaden.

Gebruik verschillende bereidingswijzen

Je creëert meer mondgevoel als je verschillende bereidingswijzen combineert. Zo werkt de combinatie van iets dat rauw is met iets dat is gegrild heel goed. Verschillende snijstijlen brengen variatie; je creëert spanning door iets dat in grote stukken is gesneden te combineren met iets dat zeer fijn of in julienne is gesneden. Snijd sommige stukken groter dan andere en probeer ook lange en ronde stukken te gebruiken. Elke groente heeft een aantal eigen snijmogelijkheden. Streef ernaar om in elk gerecht ongeveer vijf snijstijlen te gebruiken.

Tips

- Gebruik knapperige en brokkelige texturen (bv pistachestukjes, amandelschaafsel, crumble, pijnboompitten, gebakken uitjes).
- Voeg croutons toe aan soepen en salades (bv Caesarsalade en uiensoep).
- Maak krokante loempia's en gevulde strudels met een zachte en smakelijke vulling van groenten en peulvruchten (met bladerdeeg of filodeeg).

Tips



- Het tot poeder malen van gegrilde of gebrande groenten geeft een extra dimensie.
- Je kunt ook veel textuur geven door groenten of fruit te dehydrateren zodat ze extra knapperig worden (bv appelchips koop je gewoon in de supermarkt - zie hieronder).
- Als bepaalde geuren tegenstaan, maak dan koude of lauwwarme gerechten. Dit geeft minder geur af.

Lees ook:

Het perfecte stuk chocolade bestaat: 'Structuur bijna net zo belangrijk als smaak' | RTL Nieuws
Szechuan Buttons® van Koppert Cress



Plantaardigheidje

Als ui en knoflook niet meer smaken kun je eventueel duivelsdrek (officiële naam Asafoetida) als vervanger gebruiken. Dit is gemalen gele, gedroogde hars uit de wortels en stelen van een enorme, kruidachtige plant. Het stinkt naar zwavel (vandaar de naam), maar na verhitting verdwijnt die geur en smaakt het een beetje naar prei, ui en knoflook. Mensen die corona hebben gehad, kampen soms met fantoomgeuren. Je ruikt vieze geuren, terwijl die niet aanwezig zijn. Duivelsdrek geeft geen geur af maar heeft wel hetzelfde resultaat qua smaak.

Weinig of geen eetlust. Is er iets mis in je lichaam?

Ben je normaal een goede eter? Wanneer je iets onder de leden hebt of ziek bent, is dat vaak niet het geval. Weinig of geen eetlust is een signaal van het lichaam dat er iets mis is. De oorzaak kan bijvoorbeeld een virusinfectie zijn, hevige pijn of het gebruik van medicijnen.

Waarom hebben we minder trek in eten als we ziek zijn? De oorzaken voor een verminderde eetlust kunnen heel divers zijn. Bijvoorbeeld als de spijsvertering door een lichamelijke oorzaak langzamer werkt. Dat gebeurt bijvoorbeeld bij ontstekingen in de maag of darmen. Het lichaam gaat dan eerst hard aan het werk om die bacteriën of virussen te bestrijden. Daardoor blijft er minder energie over voor andere zaken. De spijsvertering wordt als één van de eerste op een lager pitje gezet. En een vertraagde spijsvertering zorgt weer voor een verminderde eetlust.

Maar er zijn meer oorzaken voor verminderde eetlust. Het kunnen ook kauw- of slikproblemen zijn, medicijngebruik of pijn. “Als je uit het ziekenhuis komt en moet herstellen is het juist belangrijk dat je meer gaat eten.”, zegt intensivist Marijke van der Steen. “Maar dat is vaak een hele lastige combinatie. Je hebt namelijk minder eetlust omdat het lijf ziek is. Als je overal pijn hebt, heb je vaak ook geen trek om meer te gaan eten.”

Eetlust opwekken

Goed en voedzaam eten is heel belangrijk als je moet herstellen. Hoe krijg je toch voldoende voedingsstoffen binnen als eten lastiger gaat?

Diëtist Danita van der Linden: “Bij verminderde eetlust is het belangrijk om 6 eetmomenten te spreiden over de dag. De vuistregel is: Probeer om de 2 uur iets te eten. Dus ontbijt, lunch, warme maaltijd en 3 tussendoortjes. Als je toch nog last hebt van verminderde eetlust omdat de porties te groot zijn, kun je het aantal eetmomenten per dag oprekken naar bijvoorbeeld 8.” Dus dezelfde hoeveelheid eten maar in kleinere porties.

Wanneer vast voedsel nog lastig is om te eten, zijn vloeibare of drinkbare varianten een goed alternatief. Bij voorkeur zuiveldranken omdat die belangrijke eiwitten bevatten. Dan kun je denken aan melk of drinkyoghurt. Kies in ieder geval voor die drankjes, die veel eiwitten bevatten en weinig suikers. Want eiwitten zijn een belangrijke bouwstof voor de groei en het herstel van het lichaam.

Verminderde eetlust door ziekte zoals bijvoorbeeld koorts en griep duurt meestal een paar dagen. Wanneer dat langer aanhoudt is er mogelijk iets anders aan de hand. Vraag dan uw huisarts om advies.



Interview

Marjolein te Strake



Marjolein te Strake is moeder van een bourgondisch gezin. Haar gezinsleden doen niets liever dan lekker samen eten en koken. Marjolein is acht jaar geleden haar geur en smaak verloren. “Je moet je voorstellen dat je een aantal keer op een dag denkt: oh bah nu moet ik zo meteen eten. En wat geur betreft vind ik het echt heel erg dat je de mensen van wie je houdt ook niet meer ruikt. De kleinkinderen niet, en ook de vertrouwde geur van je eigen kinderen niet.”

“Het meest lastige vind ik dat je weerzin krijgt tegen eten. Dat het moment op een dag waarop iedereen geniet van eten en van het bij elkaar zijn, dat dat weg is. Eten wordt een opdracht die je met een glimlach moet doen terwijl je van binnen denkt: wanneer is dit voorbij.

Het verdriet over het verlies van mijn smaak en geur heeft me een soort wanhoop gegeven. Ik wilde niet meer eten. Toen ben ik naar mijn huisarts gegaan en die heeft me doorgestuurd naar een diëtiste. Die heeft mij voor de eerste keer de erkenning gegeven dat het een heel naar probleem is en dat veel mensen er heel depressief van worden. En dan komt er bij mij wel een soort vuur van binnen, zo van oké, maar wat is er dan nog wel? Je gaat op een andere manier voelen wat voor soort sensaties er nog meer zijn. Want je bent sensaties kwijt. Waar word je dan nog wel blij van?”

“Ik heb de tango ontdekt, omdat je dat ook met andere mensen kunt doen. Dan ervaar ik afhankelijkheid, dans, muziek en de gezelligheid van andere mensen. Dat heeft een groot gat gevuld van wat ik niet meer heb, het sociale gebeuren rond eten en drinken.”

Kookworkshops Eet goed voor jezelf

“Ik ben naar de kookworkshop gegaan en ik was aangenaam verrast dat er iemand in het land is die zich verdiept in hoe het is om smaak- en geurloos te zijn. Dat is toch een soort verborgen gebrek waar je niet over praat. De erkenning daarvoor vond ik heel erg prettig. Het is het universeel maken van dat dit soort dingen gebeuren, en niet alleen bij jou, maar dat meer mensen hiermee tobben. We hebben ook veel gelachen, dat helpt altijd, dat je er ook gein om kunt maken.”

“Wat ik andere mensen zou adviseren is toch vooral om uit je hol te komen. Om je echt te realiseren dat het heel vervelend is, dat het een rotprobleem is dat je eigen leven en je sociale leven meerdere keren op een dag bepaalt. Laat het tot je doordringen en op het moment dat je weet wat er met je aan de hand is, dan weet je ook waar de oplossingen zitten. Als je erover praat zie je dat veel mensen mee willen denken, dat ze leuke ideeën hebben en daar word je blij van. Dat is goed.”



VERMINDERDE EETLUST

Hoe zorg je voor een goede eetlust

Eetlust is zin hebben om te eten. Eten is noodzakelijk om in leven te blijven. Als eten er lekker uitziet, wekt dat de eetlust op. Eten zien en ruiken is voor de eetlust het belangrijkste; de smaak heeft gek genoeg maar een klein aandeel. Je merkt dat bijvoorbeeld als je verkouden bent en je neus dichtzit. Het eten smaakt heel anders als je niet kunt ruiken.

Let op de signalen

Verminderde eetlust kan ervoor zorgen dat je minder eet dan je nodig hebt. Je valt dan af. Dit kun je zien op de weegschaal, of je merkt het aan je kleding die losser zit

of omdat je je riem of horlogebandje een gaatje strakker moet doen. Het is belangrijk om op deze signalen te letten. Ook als je het misschien best fijn vindt om wat lichter te zijn, omdat je altijd wat te zwaar was.

Tips voor meer eetlust

- ✓ Eet met regelmaat en verdeel je maaltijden over de hele dag.
- ✓ Eet op tijdstippen wanneer je je wat beter voelt, ook al is dit 's nachts wanneer je niet kan slapen.
- ✓ Neem steeds kleine hoeveelheden voedsel in.
- ✓ Het is belangrijk dat de producten die je kiest om te eten en drinken voldoende voedingswaarde bevatten (energie, eiwitten en vitamines en mineralen).
- ✓ Kies voor een tweede broodmaaltijd of een lekkere gemengde sla wanneer je bijvoorbeeld geen zin hebt in een warme maaltijd.
- ✓ Kies voor een "gezond" tussendoortje: zeker niet te zoet.
- ✓ Smoothies: soms is het makkelijker om iets te nemen wat vloeibaar is maar toch rijk is aan belangrijke voedingsstoffen.
- ✓ Eet gevarieerd: verandering van spijs doet eten. Varieer in vlees, vis, beleg, toepijs, groenten, fruit, zuivel- en zetmeelproducten (rijst, deegwaren, ...).
- ✓ Wissel af met zoete, zure, eventueel bittere smaken.
- ✓ Bereid zowel koude als warme gerechten.
- ✓ Wissel ook in bereidingstechnieken: bakken, braden, koken, stomen, stoven, frituren, ...
- ✓ Probeer niet te drinken tijdens het eten, je kan hierdoor sneller een vol gevoel krijgen.
- ✓ Drink tussendoor wel voldoende, minimaal anderhalve tot twee liter vocht per dag, dit zijn 10-15 koppen of glazen drank.
- ✓ Varieer in de dranken: drink bij voorkeur plat water, maar ook light dranken, vruchtensap, melk, koffie, thee, infusies, soep, bouillon mogen gebruikt worden om aan voldoende vocht te komen.
- ✓ Drink bij de warme maaltijd geen soep, of drink die geruime tijd van te voren. Soep zorgt voor een verzadigingsgevoel.
- ✓ Ontspanning: probeer voor het eten even te rusten of even naar buiten te gaan om zo uitgerust mogelijk aan de maaltijd te beginnen.
- ✓ Zorg dat het eten er aantrekkelijk uitziet: creëer kleur op je bord en maak er een gezellige tafel van.

Lees ook: Voedingscentrum – wat kun je doen bij verminderde eetlust

Tips



Smaakboosters

Een smaakbooster kan vergeleken worden met een soort marinade, denk aan een pesto. De booster is bedoeld om bereidingen op smaak te brengen of om het gerecht net voor het opdienen een extra frisse aromatische kruidige geur en smaak mee te geven. Kortom, een smaakbooster stimuleert de eetlust!

Hoe maak je een smaakbooster zelf?

De marinade wordt gemaakt op basis van verse of diepgevroren gesnipperde bladkruiden, zoals koriander, basilicum, munt, bladpeterselie of bieslook. Er kunnen ook fijngemalen specerijen en een plantaardige olie aan toegevoegd worden.

Bewaren

Een smaakbooster kun je in grotere hoeveelheden bereiden en in de koelkast of diepvries bewaren, zo heb je die steeds kant en klaar bij de hand. Bewaar de booster in kleine porties in de diepvries. Dit kan door bijvoorbeeld de booster in een ijsblokjesvorm te gieten en afgedekt, voorzien van een etiket met de inhoud en datum van bereiding, in de diepvries te leggen. Diepgevroren is die zeker drie tot vier maanden houdbaar.



Meer informatie en recepten voor smaakboosters: Parki's kookatelier – Wat zijn smaakboosters

Recept

Witte bonen en linzen

Aantal personen: 5 personen à 100 gram



Receptuur en werkwijze

Hoeveelheid		Ingrediënten	Geur- Prikkeling -smaak
Voorbereiding			
150	g	witte bonen	Gedroogd
50	g	linzen	Gedroogd
Receptuur			
25	g	Olijfolie	Smaak - vet
50	g	Ui fijngesneden 5 x5 mm	Geur
3	g	Kerriepoeder	Geur - prikkeling
50	g	Room	Smaak - vet
400	g	Gare witte bonen	Basis
150	g	Gare Puy linzen	Basis
25	g	Bosui in ringen	Geur
		Evt. zout naar smaak	Smaak - zout

Stappen	Werkwijze	Temperatuur	Tijd
Voorbereiding			
1	Week de witte bonen en linzen zoals onder beschreven		24 uur
2	Kook de witte bonen en linzen zoals onder beschreven		
Bereiding			
1	Verhit de olijfolie	125°C	2 min
2	Bak de uien zonder kleuren	125°C	5 min
3	Voeg de gele kruidenmix toe en roerbak verder	125°C	5 min
4	Voeg de room toe en kook iets in	100°C	5 min
5	Voeg de gare witte bonen en linzen toe en verwarm	100°C	5 min
6	Proef de groenten af en voeg evt. zout naar smaak toe		

Tips

Lekker met gebakken kipdijfilet, rundvlees of vleesvervanger.

Het zoutgebruik ligt erg hoog in Nederland. Dit wordt onder andere veroorzaakt doordat er veel uit pakjes en zakjes wordt gekookt. Dit is namelijk snel en makkelijk maar de keerzijde is dat kant-en-klare voedingswaren veel zout bevatten. Probeer zoveel mogelijk verse ingrediënten te gebruiken om overmatige zout-inname tegen te gaan. Vervang daarnaast zout met (verse) kruiden en specerijen om je gerechten smaak te geven.

Peulvruchten en bereiden

Witte bonen gedroogd. 24 uur weken in ruim water, afspoelen en 30 tot 40 minuten zachtjes koken. Als de bonen nog iets stug zijn iets langer koken. Dit kun je testen door er één te proeven. Hierna kun je ze afgieten en verder verwerken in een schotel of opdienen.

Tip: kook een klontje boter mee.

Linzen gedroogd 24 uur weken in ruim water, afspoelen en 5 minuten zachtjes koken.

Als de linzen nog iets stug zijn iets langer koken. Dit kun je testen door er één te proeven. Hierna kun je ze afgieten en verder verwerken in een schotel of opdienen.



SLIKPROBLEMEN

Moeite met slikken

Kauwen en slikken doen we de hele dag, meestal zonder erover na te denken. Het is een ingewikkeld proces waarin zenuwen en spieren goed moeten samenwerken. Door verschillende oorzaken kunnen problemen ontstaan in het kauwen en slikken. Bijvoorbeeld door een probleem in de hersenen, een operatie in de mond of keel, bestraling, verzwakking bij ouderdom of bij langdurige ziekte. Het eten kan dan blijven hangen in de mond of keel of je kunt je verslikken. Verslikken betekent dat er eten of drinken in de luchtpijp komt. Dit kan ervoor zorgen dat iemand minder gaat eten of drinken, waardoor er onbedoeld gewichtsverlies ontstaat of zelfs ondervoeding. Als het eten of drinken bij verslikken niet genoeg wordt opgehoest, kan dit een longontsteking veroorzaken. Ook leiden slikproblemen vaak tot minder plezier in het leven.

Heb je vaak moeite met slikken of verslik je je regelmatig? Neem dan contact op met je arts. Die kan verwijzen naar een logopedist die gespecialiseerd is in kauw- en slikproblemen. Bijvoorbeeld van het ziekenhuis waar je bent behandeld. Slikproblemen kunnen worden behandeld door oefeningen of aanpassingen in de manier van eten en drinken.

Aangepaste voeding

Wanneer het slikprobleem nog niet of niet meer verbeterd kan worden met oefeningen van de logopedist, kan de dikte (consistentie) van voeding worden aangepast. Dit is maatwerk.

In het algemeen kan voeding op verschillende manieren worden aangepast. Een diëtist kan je uitleggen hoe je voldoende binnenkrijgt als je eet volgens een aangepaste consistentie.

Algemene adviezen voor eten en drinken bij moeite met slikken

- ✓ Zorg voor een rustige omgeving zonder veel afleiding (doe de TV uit bijvoorbeeld).
- ✓ Ga goed rechtop zitten en houd het hoofd recht.
- ✓ Eet en drink in een rustig tempo, kauw goed.
- ✓ Neem niet te grote happen en slokken.
- ✓ Slik stevig, waarbij je de spieren van mond en keel krachtig aanspant.
Slik nog een keer na als de hap nog niet weg is.
- ✓ Neem de volgende hap of slok als de vorige helemaal is doorgeslikt.
- ✓ Neem pauzes tijdens het eten als je snel vermoeid bent. Of eet vaker op de dag kleinere beetjes.
Neem voldoende rust tussen de eetmomenten.
- ✓ Praat niet als de mond vol is.
- ✓ Blijf na het eten nog een tijdje rechtop zitten.

Lynke Wiersma, logopedist Amsterdam UMC, afd. KNO/hoofdhalschirurgie

Lees ook:

[Zorg voor Beter - Slikproblemen](#)

[Slikstoornissen bij volwassenen - Logopedie](#)



Tips

Vaste voeding

Hierbij kunnen 'moeilijke' dingen weggelaten worden. Bijvoorbeeld harde, taaie of korrelige producten (zoals nootjes, broodkorsten, stevig vlees, beschuit). Of eten met verschillende diktes bij elkaar (soep met balletjes). Snijd het eten in kleine stukjes, of maak het zacht door het langer door te laten koken, te prakken of te pureren. Maak het smeug door saus toe te voegen. Gebruik daarvoor producten die energie bevatten, zoals room of crème fraîche.

Vloeibare voeding

De vloeistof is eetbaar met een lepel of kan worden gedronken. De dikte varieert tussen gladgemalen en dunvloeibaar (bijv. kwark zonder stukjes, yoghurt, melk). Gebruik producten die energie en eiwitten bevatten. Die zijn belangrijk voor een stabiel gewicht en opbouw van spieren. Voorbeelden zijn: gladde pap, yoghurt, smoothie of gebonden soep.





© Uitblinkers in de zorg

**“Ik ben blij dat ik de recepten gewoon thuis kan gebruiken.
Zo kan ik ze in de basis voor mezelf aanpassen.
En wat fijn, die herkenning bij anderen!”**

Colofon

Dit tijdschrift is tot stand gekomen door een samenwerking van Stichting Eten+Welzijn, Platform Patiënt en Voeding, Eric-Jan de Smaakman en de patiëntenverenigingen IC Connect en Reuksmaakstoornis.nl. Wij helpen zorgorganisaties bij het organiseren van kookworkshops voor patiënten of cliënten. Meer weten? Neem contact op via duurzamezorg@etenwelzijn.nl.

Platform Patiënt en Voeding

www.patiëntenvoeding.nl
info@patiëntenvoeding.nl

Stichting Eten+Welzijn

www.etenwelzijn.nl
vraag@etenwelzijn.nl

www.vierkeerbeter.nl

Fotografie: Eten+Welzijn, Sjoukje Kilian

Fotografie cover: Uitblinkers in de zorg

Teksten: Maartje Vervuurt, Steffen van Beek



reuksmaakstoornis.nl



© Uitsluiters in de zorg

“Wat een inspiratie
en verwondering.
Ik besef nu
dat eten wel weer
leuk kan zijn!”