

# Reuk- en smaakveranderingen bij chemotherapie

## Wat kunt u doen?



2 op de 3 patiënten die chemotherapie ondergaan, krijgen te maken met reuk- en/of smaakveranderingen.

Smaakveranderingen komen vaker voor dan reukveranderingen.

Veranderingen in reuk- en smaakvermogen zijn vaak tijdelijk en verdwijnen bijna altijd binnen een aantal weken tot maanden na de behandeling.

Er is onlangs kanker bij u gediagnosticeerd, en u ontvangt nu chemotherapie als behandeling. Chemotherapie kan verschillende ongewenste bijwerkingen hebben, waaronder veranderingen in het reuk- en smaakvermogen.

Het reuk- en smaakvermogen spelen een belangrijke rol in voedselkeuzes en voedselinname. Reuk- en smaakstoornissen kunnen leiden tot veranderde voedselvoorkeuren, een verminderde inname of voedselaversies.

Dit kan gewichtsverlies en uiteindelijk ondervoeding veroorzaken. Ook kunnen veranderingen in reuk- en smaakvermogen invloed hebben op de kwaliteit van leven.

Een verslechterde voedingsstatus kan een belemmering zijn tijdens de behandeling en het herstel. Daarom is het belangrijk om te weten waardoor reuk- en smaakstoornissen veroorzaakt worden en wat u er aan kunt doen.

Deze factsheet is een uitgave van de Wetenschapswinkel van Wageningen University & Research in het kader van het project 'Reuk- en smaakveranderingen bij kankerpatiënten', in samenwerking met Stichting HungerNdThirst. Heeft u vragen? Neem contact op met Stichting HungerNdThirst ([info@hungerndthirst.org](mailto:info@hungerndthirst.org)).



## Reuk- en smaakstoornissen

- Veranderingen in het reuk- en smaakvermogen kunnen optreden bij chemotherapie. Chemotherapie valt de snel delende cellen aan. De receptoren voor reuk en smaak zijn ook snel delende cellen. Hierdoor kan de chemotherapie ook deze receptoren aantasten.
- Of er veranderingen optreden en in welke vorm is afhankelijk van het type en de locatie van de kanker, de soort chemotherapie en de patiënt zelf.
- Verstoringen van het reuk- en smaakvermogen kunnen op 3 verschillende niveaus plaatsvinden:
  - *Versterkte of verminderde gevoeligheid voor geur/smaak: u proeft of ruikt minder goed, of u proeft of ruikt geuren en smaken extra sterk.*
  - *Verstoring van de waarneming van geur/smaak: dingen proeven of ruiken anders dan vroeger.*
  - *Geur- en/of smaakhallucinaties: u proeft of ruikt dingen die er niet zijn.*



## Adviezen

- Door veranderingen in uw reuk- en/of smaakvermogen kunnen dingen die u altijd lekker vond nu ineens anders smaken. Probeer deze te vervangen door andere producten die u nu wel smaken. Kies hierbij voor voedingsmiddelen die verschillen in smaak, structuur en intensiteit om zo te ontdekken wat het beste smaakt.
- Zoek naar websites met praktische adviezen, zoals recepten, om inspiratie op te doen voor alternatieven. Denk bijvoorbeeld aan [www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl) en [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl).
- Probeer bij een verminderde eetlust door veranderingen in reuk- en smaakvermogen vaker op een dag kleinere maaltijden te eten. Het is belangrijk dat u voldoende energie binnen krijgt.
- Bespreek veranderingen in reuk- en smaakvermogen met de mensen in uw naaste omgeving. Zo kunnen zij u helpen en rekening houden met uw klachten.