

Råd ved smaksforandringer

- ved kjemoterapi, immunterapi eller antistoffbehandling

45-84 % av alle som mottar kjemoterapi, immunterapi eller antistoffbehandling opplever smaksforandringer. Smaksforandringer opplever forskjellig fra person til person.

Smaksforandringer kan oppstå umiddelbart og kan vare gjennom hele behandlingsforløpet, men også i noen måneder eller opptil 1 år etter at behandlingen er avsluttet.



Hvilke smaksforandringer kan oppstå?

Vi har fem grunnleggende smakssanser. Disse er bitter, salt, søtt, syrlig og umami. Umami har vært vanskelig for den europeiske befolkningen å beskrive, men kan forklares som smaken av rødt kjøtt, soyasaus, soltørket tomat, skalldyr og vellagrede oster.

Under medikamentell kreftbehandling opplever noen at de blir veldig følsomme for søt eller salt mat. Andre opplever at maten har en metallaktig smak eller at maten ikke smaker noe. Det er også helt vanlig at mat som man vanligvis liker smaker annerledes eller ubehagelig.

Plager som kvalme, oppkast, forstoppelse, munnsopp og munntørrehet kan også gi smaksforandringer. Smaksforandringene kan medføre redusert appetitt og dermed redusert inntak av mat og drikke. For å forhindre vekttap er det derfor viktig å forsøke å bedre smaksforandringene. Det er ikke én måte å tilpasse maten til alle typer av smaksforandringer.

Det som virker for noen, virker nødvendigvis ikke for andre.

Kanskje trenger du en annen balanse mellom smakene enn den du vanligvis er vant med.

Hva kan du gjøre for å bedre smaksforandringene?

Spørsmål som kan hjelpe deg å kartlegge hvilke smaksforandringer du opplever:

- Har du manglende/reduert smak?
- Er det noe mat som smaker annerledes enn forventet?
- Smaker noe mat mer bittert enn normalt?
- Smaker noe mat mer salt enn normalt?
- Smaker noe mat mer søtt enn normalt?
- Smaker noe mat mer syrlig enn normalt?
- Smaker noe mat metallisk?



Tiltak til de forskjellige smaksforandringene:

Manglende/ redusert smak:

- Prøv krydder og friske urter som f.eks. sitron/ lime, ingefær, soyasaus, honning, pepper, worcestersaus, sylteagurk eller hvitløk, sitrongress eller chili.
- Velg fargerik mat som lukter godt.
- Spis små hyppige måltider.
- Tygg maten godt og lenge for å fremheve smakene.
- Bruk kunstig spytt hyppig for å fremheve smak (du får kjøpt "kunstig spytt" på apoteket).
- For noen passer dette, mens andre foretrekker å fukte munnen med vanlig vann.

Bitter smak:

- Tilsett søtt eller syrlighet til maten f.eks. syltetøy, rømme eller sitron.
- Bruk marinader for å få en annen smak.
- Hvis ikke rødt kjøtt smaker godt, prøv andre proteinrike matvarer som f.eks. kylling, kalkun, egg, bønner, fisk, skalldyr, melk, ost, nøtter og erter.
- Myk, moset eller kremet mat og mat uten tekstur som skorper og rå grønnsaker kan hjelpe.
- Forsøk å redusere størrelsen på porsjonene.
- Bruk kunstig spytt hyppig for å dempe bitter smak (du får kjøpt "kunstig spytt" på apoteket).
- For noen passer dette, mens andre foretrekker å fukte munnen med vanlig vann.

Salt smak:

- Prøv mindre saltet mat.
- Forsøk å tilsette søtt i/til maten f.eks. syltetøy eller sukker.
- God munnhigiene kan hjelpe spesielt ved ekstrem saltsmak i munnen.
- Bruk kunstig spytt hyppig for å dempe saltsmak (du får kjøpt "kunstig spytt" på apoteket).
- For noen passer dette, mens andre foretrekker å fukte munnen med vanlig vann.

Søt smak:

- Tilsett salt
- Tilsett syrlighet f.eks. sitron, eddik, fløte, kvarg, kesam eller creme fraiche.
- God munnhigiene kan hjelpe, særlig ved sterk søtsmak.
- Bruk kunstig spytt hyppig for å dempe søtsmak (du får kjøpt "kunstig spytt" på apoteket).
- For noen passer dette, mens andre foretrekker å fukte munnen med vanlig vann.

Syrlig smak:

- Tilsett søtt f.eks. honning, sukker eller kanel.
- God munnhigiene kan hjelpe, særlig ved sterk syrlig smak.
- Bruk kunstig spytt for å dempe syrlig smak (du får kjøpt "kunstig spytt" på apoteket).
- For noen passer dette, mens andre foretrekker å fukte munnen med vanlig vann.

Metallsmak:

- Forsøk å tilsette maten mer krydder og urter eller syrlighet. F.eks. hvitløk eller pepper, rømme, sitron/lime/sitrongress, ingefær, soyasaus, worcestersaus, sylteagurk eller chili.
- Prøv å spise kald eller frossen mat. F.eks. salater, kalde supper, aspik, laksemousse eller frossen mat som f.eks. frossen frukt eller iskrem.
- Noen syntes det er bedre med mindre krydret mat.
- Myk, moset eller kremet mat og mat uten tekstur som skorper og rå grønnsaker kan hjelpe.
- Forsøk å spise med plastbestikk.
- Forsøk sukkertøy eller tyggegummi med sterk smak som f.eks. mint mellom måltidene.
- Bruk kunstig spytt hyppig for å dempe metallsmak (du får kjøpt "kunstig spytt" på apoteket).
- For noen passer dette, mens andre foretrekker å fukte munnen med vanlig vann.

Uspesifiserte smaksforandringer, råd for alle:

- Prøv bacon, løk eller skinke for å tilføre grønnsaker smak.
- Ved vond smak, lag krydrete sauser f.eks. karri, sursøt eller sterk saus som f.eks. chutney, ketchup eller chilipaste.
- Varier tekstur under måltidet f.eks. ved å ha ristet brød/rundstykke til suppe.
- Prøv flytende mat, som for eksempel smaksrike supper eller smoothie.
- Velg fargerik mat som lukter godt.
- Prøv å ha et variert kosthold.
- Forsøk mat du ikke likte før.
- Lag mat som ser innbydende ut.
- Prøv varm eller romtemperert mat.
- Drikk godt til måltider, smakstilsett gjerne vann med f.eks. ananas, sitron, kokos, agurk m.m..
- Puss tennene før hvert måltid med såpefri tannkrem med lite smak, f.eks Zenduim.

Tommelfingerregler ved smaksendringer

Søtt gjør smaken mindre bitter.
Søtt gjør smaken mindre syrlig.
Salt gjør smaken mindre søt.
Syrlig gjør smaken mindre bitter.
Umami fremmer salt smak.
Salt fremmer umami smak.

