

Lugt og smagsændringer

Til patienter og pårørende

Behandlingen kan påvirke din smags- og lugtesans. Du kan opleve, at ting lugter anderledes f.eks. en velkendt parfume.

Det er oftest smagssansen, der ændres, og det kan få betydning for lysten til at spise bestemte fødevarer. Ofte vil syrligt og bittert smage kraftigere end normalt, hvorimod sødt og salt kan have en svagere smag. Noget mad kan helt miste smagen eller smage metallisk. Det er ganske ufarligt, men kan være generende og betyde, at der er fødevarer, du vil undgå i perioder. Det er vigtigt, at du bevarer lysten til at spise.

Det er derfor en god ide:

- at børste tænder eller skylle munden med vand tilsat citron før et måltid
- at spise fjerkræ, fisk, skaldyr, æg, ost, mælkeretter, vegetarmad med bønner og linser (hvis okse- eller svinekød smager bittert)
- at marinere med olie, eddike, soja, eller juice
- at krydre maden - citron, karry, eddike, basilikum og mynte kan dæmpe bismag
- at undgå mad, som ikke smager som den plejer
- at spise kold mad fremfor varm mad, da det for nogle smager bedre
- at tilsætte mere salt for at dæmpe den søde smag
- at tilsætte sukker for at forstærke smagen
- at dæmpe den metalliske smag med pebermynte
- at vælge is-the, the eller kolde drikke fremfor kaffe, vin og øl
- at snyde smagsløgene, øge spytdannelsen og lysten til at spise ved at sørge for, at maden er farverig, ser lækker ud og dufter godt.

Kontakt behandlende afdelingen hvis:

- du mister appetitten helt
- du taber dig fordi du ikke spiser eller drikker.