

Dysgeusie/Geschmacksstörungen

Dysgeusie ist eine Störung des Geschmackssinns. Mit diesem Infozept werden Ihnen individuelle Ernährungsempfehlungen erläutert, welche die Dysgeusie auf unterschiedliche Art und Weise positiv beeinflussen können.

Allgemeine Empfehlungen

- Grundsätzlich sollten Sie sich nicht zwingen, Nahrung zu sich zu nehmen, die Ihnen nicht schmeckt.
- Für die Auswahl der Lebensmittel probieren Sie (ggf. auch wiederholt), welche Ihnen schmecken, denn Dysgeusien können bereits initial, wie auch im Laufe der Behandlung variieren. Abneigungen bestehen in der Regel nur vorübergehend.
- Es kann hilfreich sein, die Speisen liebevoll anzurichten, wie beispielsweise durch die Verwendung von verschiedenfarbigen Lebensmitteln (z.B. buntes Gemüse) oder das Streuen von Kräutern über die Speisen – *„Das Auge isst mit!“*
- Das Kochen und Essen in Gemeinschaft von Familienangehörigen und Freunden kann vom unangenehmen Geschmack ablenken.
- Regelmäßig die Zunge reinigen, z.B. mit einem Löffel oder einem Zungenschaber, ggf. auch mit Zungenreiniger.
- Vermehrtes Kauen fördert den Speichelfluss und somit das Geschmacksempfinden. (z.B. Trockenfrüchte, Weingummi, Kaugummi)

Empfehlungen für den Tag der systemischen antitumoralen Therapie

- Sofern es die Dauer der systemischen antitumoralen Therapie zulässt, kann man darauf achten, die Nahrungsaufnahme z.B. vor und nach der systemischen antitumoralen Therapie zu vermeiden.
- Vor, während und nach der systemischen antitumoralen Therapie kann es hilfreich sein, die Mundschleimhaut intermittierend zu kühlen (in der Regel nie durchgehend) z.B. mit Speiseeis, gefrorenen Säften, Öl oder Smoothies.

Empfehlung bei unangenehm süßem Geschmack

- Dem Essen etwas Säure hinzugeben z.B. Zitronensaft.

INFOZEPT

Empfehlungen bei metallischem oder bitterem Geschmack

- Vor dem Essen Mund kurz ausspülen und Tee mit Bitterstoffen trinken z.B. schwarzen Tee oder Scharfgabentee, sie regen den Speichelfluss an.
- Milde Speisen, wie Kartoffelbrei, Nudeln und Reis bevorzugen.
- Rotes Fleisch wie Schwein oder Rind durch helles Fleisch wie Fisch oder Geflügel ersetzen oder komplett auf Fleisch verzichten.
- Fleisch und Süßes (z.B. Preiselbeeren oder Apfelmus) kombinieren.
- Fleisch und Fisch in Sojasoße, Wein oder Fruchtsaft marinieren.
- Verwendung von Plastik- oder Holzbesteck.

Empfehlungen bei fadem, pappigem und schlechtem Geschmack

- Vor dem Essen Mund kurz ausspülen und Tee mit Bitterstoffen trinken z.B. schwarzen Tee oder Scharfgabentee, sie regen den Speichelfluss an.
- Häufiges Trinken kleiner Mengen Fett ist ein guter Geschmacksverstärker z.B. Butter, Sahne, Öl.
- Mit Gewürzmischungen wie Zwiebel- oder Kräutersalz oder mit frischen Kräutern wie Petersilie, Estragon, Basilikum, Rosmarin oder Oregano darf und kann experimentiert werden.
- Je nach Geschmack: Gemüse mit Schinken oder Zwiebeln verfeinert, das kann aromatisierend wirken.
- Eventuell etwas Säure (z. B. Essig, Zitronensaft oder Joghurt) dem Essen hinzugeben.
- Bei der Zubereitung nur wenig Würze benutzen und stattdessen direkt vor oder zu dem Essen nachwürzen.
- Kalte Speisen mit hohem Eiweißgehalt (Milch, Hüttenkäse, Eis, Kakao) probieren.
- Zwischen den Mahlzeiten Bonbons, Schokolade, Lakritz oder Wassereis benutzen, um die Geschmacksnerven anzuregen.

Quellen

- (LMU), C. M. (2020). Was essen bei Geschmacksveränderungen? Retrieved from <https://www.was-essen-bei-krebs.de/was-essen-bei/beschwerden/geschmacksveraenderungen/>
- (ZEM), Z. f. E. (2016). Geschmacksveränderungen. In. Berlin: Vivantes. CCC-Expertenteam).
- Deutsche Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, & Kopf- und Hals-Chirurgie e.V. (DGHNO-KHC). (2016). S2k-Leitlinie Riech- und Schmeckstörungen. Retrieved from https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/017-050I_S2k_Riech-und-Schmeckst%C3%B6rungen_2017-03.pdf
- Deutsche Krebshilfe, & Krebsgesellschaft, D. (2020) Ernährung bei Krebs. In, *Die blauen Ratgeber: Vol. 46* (pp. 52-53). Bonn: Stiftung Deutsche Krebshilfe.
- Florence-Nightingale-Krankenhaus. (2015). Fehlernährung bei Krebs vorbeugen: Geschmacksveränderungen. In K. Diakonie (Ed.). Düsseldorf.
- selpers. Gesundes Lernen. (2020). Appetitlosigkeit bei Krebs. Retrieved from <https://selpers.com/kurs/appetitlosigkeit-bei-krebs/>