



Geschmacksveränderungen

Liebe Patientin, lieber Patient,

Krebspatienten berichten häufig von Veränderungen hinsichtlich der Geschmacksrichtungen süß und bitter, d. h. es wird ein vermehrt bitterer Geschmack wahrgenommen, während sich die Schwelle für süß erhöht.

Die Chemotherapie kann einen metallischen Geschmack bei verschiedenen Lebensmitteln verursachen. Daher ist es empfehlenswert, milde Speisen zuzubereiten, z. B. Kartoffelbrei, Nudeln und Reis.

Die Krankheit kann eine Abneigung gegen tierisches Eiweiß hervorrufen. Im Laufe der Zeit kann es passieren, dass Sie den Appetit an folgenden Lebensmitteln verlieren: Fleisch- und Wurstwaren, Eier und Fisch.

Damit Ihrem Körper dennoch ausreichend Eiweiß zur Verfügung steht, bevorzugen Sie stattdessen Eiweiße aus Milch und Milchprodukten. Erfahrungswerte zeigen eine besonders gute Verträglichkeit von Hütten- und Weichkäse.

Praxisempfehlungen:

- Kochen Sie gewürzarm und würzen Sie die Speisen erst am Tisch nach.
- Sie können versuchen, bitter schmeckende Getränke (z. B. Bitter Lemon) als Mundspülung vor dem Essen zu verwenden.
- Falls Sie einen metallischen Nachgeschmack bemerken, verwenden Sie lieber Plastik- oder Holzbesteck.
- Wenn sich bei Ihnen eine Abneigung gegen Fleisch und Fisch eingestellt hat, kombinieren Sie diese mit etwas Süßem oder marinieren Sie das Fleisch vorher: Süß/sauer Varianten, Fruchtsaft- oder Sojamarinaden, Apfelkompott oder Zucker auf das Fleisch geben.
- Eine als unangenehm stark empfundene Süße oder einen langweiligen Geschmack können Sie mit etwas Zitronensaft ausgleichen: Etwas Zitronensaft über das Essen geben (z. B. bei Bolognese, Spinat) oder den Kartoffelbrei mit Orangensaft, anstatt mit Milch zubereiten.
- Versuchen Sie doch mal süß/sauer eingelegtes Gemüse.
- Zum Lutschen für zwischendurch können Sie sich Gurkenwasser-Eiswürfel einfrieren oder auf fertiges Wassereis zurückgreifen.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/1