Vivantes

Geschmacksveränderungen

Liebe Patientin, lieber Patient,

Geschmackveränderungen lassen sich nicht beseitigen. Jedoch gibt es viele Möglichkeiten, das individuelle Geschmacksempfinden positiv zu beeinflussen und als unangenehm empfundene Nahrungsmittel durch solche mit ähnlichen Nährstoffprofil zu ersetzen. Ziel ist es, den Eiweiß- und Energiebedarf zu decken und dabei den Genuss am Essen zu erhalten.

Häufig handelt es sich um Veränderungen hinsichtlich der Geschmacksrichtungen süß und bitter, d. h. es wird ein vermehrt bitterer Geschmack wahrgenommen, während sich die Schwelle für süß erhöht.

Versuchen Sie milde Speisen zuzubereiten, z. B. Kartoffelbrei, Nudeln und Reis.

Oftmals entsteht eine Abneigung gegen 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. Stellen Sie sich dazu verschiedene Kräuter, Gewürze und Soßen bereit.
- → Sie können versuchen, bitter schmeckende Getränke (z. B. Bitter Lemon, Zitronenwasser oder bittere Teesorten wie Schafgarbe oder Wermut) als Mundspülung vor dem Essen zu verwenden. Um einen unangenehmen Geschmack im Mund zu vermindern, trinken Sie häufig kleine Schlucke über den Tag verteilt. Wasser kann zum Beispiel mit Ingwerscheiben, Orangenspalten, Basilikum- oder Minzblättern aufgepeppt werden. Wenn Sie Getränke als unangenehm schmeckend empfinden, ist die Verwendung eines Trinkhalmes zu empfehlen.
- → Falls Sie einen metallischen Nachgeschmack bemerken, verwenden Sie lieber Palstik- 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. Probieren Sie neue Koch- und Backrezepte sowie Gewürze und Gewürzmischungen aus. Geschmacksabweichungen werden leichter akzeptiert, wenn keine Erwartung besteht, wie ein Gericht schmecken soll.
- → 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. Aber auch zuckerfreie Bonbons und Kaugummi eignen sich gegen unangenehmen Geschmack im Mund.
- → Das Auge isst mit: Richten Sie Ihre Speisen appetitlich sowie mit bunten Lebensmitteln an und streuen Sie frische oder getrocknete Kräuter darüber.
- → Achten Sie außerdem auf eine gründliche Mundhygiene und Zahnhygiene.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	01.05.2016	09.12.2022	09.12.2025	1/1

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com