



SMAAKVERANDERING DOOR ZIEKTE ZOALS KANKER & OUDERDOM

Henri Hogenhuis



KEUKENTIJGERS



Smaaksturing



WELKOM!





Doel vandaag

- ✓ Bewust zijn van de verandering van smaak door ziekte (zoals kanker) en ouderdom
- ✓ Tips hoe je de smaak van het gerecht kunt veranderen
- ✓ Tips hoe je naast het gerecht het eetmoment kunt verbeteren
- ✓ Leren van en met elkaar

Planning
08.30 - 12.30

- 🕒 Introductie
- 🕒 Test je basiskennis over smaak
- 🕒 Achtergrond smaakverandering ouderen & kankerpatiënten
- 🕒 De keuken in!
- 🕒 Proeven



Kennismaken

- ✓ Naam en organisatie
- ✓ Ervaringen met smaakverandering
- ✓ Wens voor vandaag



ETEN HELPT!



MINDER KANS OP ONDERVOEDING

MEER ENERGIE VOOR BEHANDELING

MINDER LAST VAN BIJWERKINGEN

STERKER IMMUUNSYSTEEM

MEER KWALITEIT VAN LEVEN

MINDER EENZAAMHEID

SNELLER HERSTEL



Smaaksturing

TIJD VOOR EEN QUIZ



**Wat maakt
smaak?**



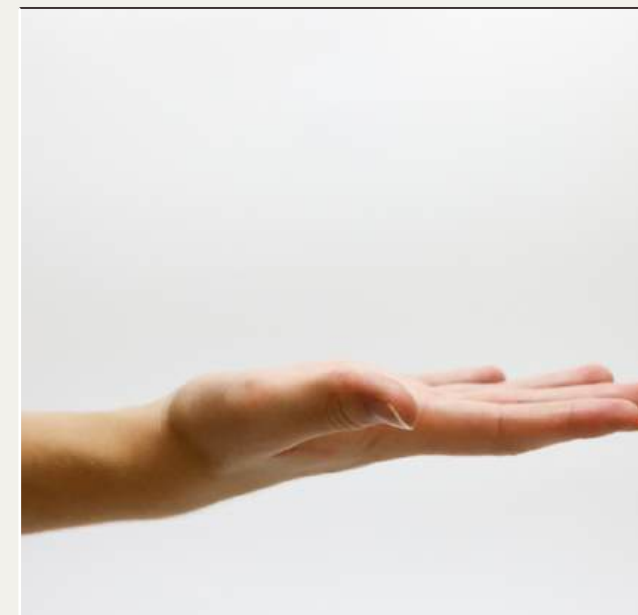
Proeven



Ruiken



Horen



Voelen



Zien

ALLE ZINTUIGEN SPELEN EEN ROL!



Wat maakt smaak?

DENK NAAST DE ZINTUIGEN AAN:

- *De plek waar je bent (een fijn restaurant bijvoorbeeld)*
- *Je mood*
- *Samen eten*
- *De tijd die je ervoor neemt*
- *De manier van 'aanprijzen' door de medewerker*
- *..... Weet jij er nog één?*



HOE KAN SMAAK VERANDEREN BIJ OUDEREN?

*Denk naast afname van
smaakpapillen aan:*

MINDER REUK



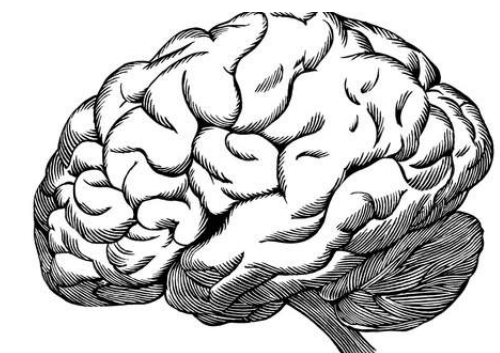
MEDICIJNGEBRUIK



GEZONDHEIDSPROBLEMEN



VERANDERINGEN IN HERSENEN



Tips bij ouderen



Smaakvermindering

Gebruik van kruiden en specerijen

Meer zuur (citroen)

Meer zoet (ahornsiroop of fruit)

Meer umami (paddenstoelen of Parmezaanse kaas)

Varieer in textuur (zachte puree met geroosterde noten of groente stoven vs. bakken)

Goede presentatie (kleurrijk, mooi garneren)

HOE KAN SMAAK VERANDEREN BIJ KANKERPATIËNTEN?

Denk naast de kanker zelf aan:

BEHANDELING



MEDICIJNGEBRUIK



INFECTIES



PSYCHOLOGISCHE EFFECTEN



Tips bij kanker- patiënten



Smaakverandering

Door de behandeling
kan eten proeven naar
metaal

METAALSMAAK VERMINDEREN

Zuur toevoegen (citrus, azijn, augurken)

Gerechten sterk op smaak brengen (knoflook, ui, gember)

Met plastic bestek laten eten (ipv metaal)

Koud / kamertemperatuur eten (bij warm meer geur)

Geen rood vlees (eerder voor kip kiezen)

Vlees marineren

Tips bij kanker- patiënten



Smaakverandering

Denk naast metaal-
smaak verminderen aan:

Kleine, frequente maaltijden (minder overweldigend)

Eiwitrijke voeding (essentieel voor herstel + kracht)

Hydratatie (tegen misselijkheid / braken / diarree)

Goede presentatie (kleurrijk, garnering)

Tussendoor of vooraf mond spoelen

Serveren met sterk drankje zoals gemberthee

Wat valt vaak in de smaak?



Bij kanker

Frisse fruitsoorten, zoals bessen, meloen en citrusvruchten.

Zachte, romige gerechten, zoals yoghurt, pudding en smoothies.

Bouillon en milde soepen.

Gerechten met umami-smaken, zoals paddenstoelen en kaas.

Milde kruiden, zoals basilicum, tijm en oregano.

Casus

BESPREEK JOUW SITUATIE MET ELKAAR

In gesprek over jouw ervaringen



Keukentijgers



Keukentijgers is hét enthousiaste leer- en inspiratieplatform voor eten & drinken in de zorg.

Doel? Meer ruimte voor zorg creëren door medewerkers op te leiden in eten, drinken en gastvrijheid.

Voor 14,- per medewerker per maand helpen we o.a. met:

- Twee keer per week een 5 min training via e-mail
- Online programma met quizzen en stamps verdienen
- Maandelijks een webinar
- What's app mogelijkheid bij vragen



Deel 2!



PAUZE EN DOOR NAAR DE KEUKEN

Contact? Henri Hogenhuis - h.l.g.m.hogenhuis@pl.hanze.nl

