

Smaakverandering bij de ziekte van Parkinson en Parkinsonisme

14 februari 2024

Wat gaan we bespreken?

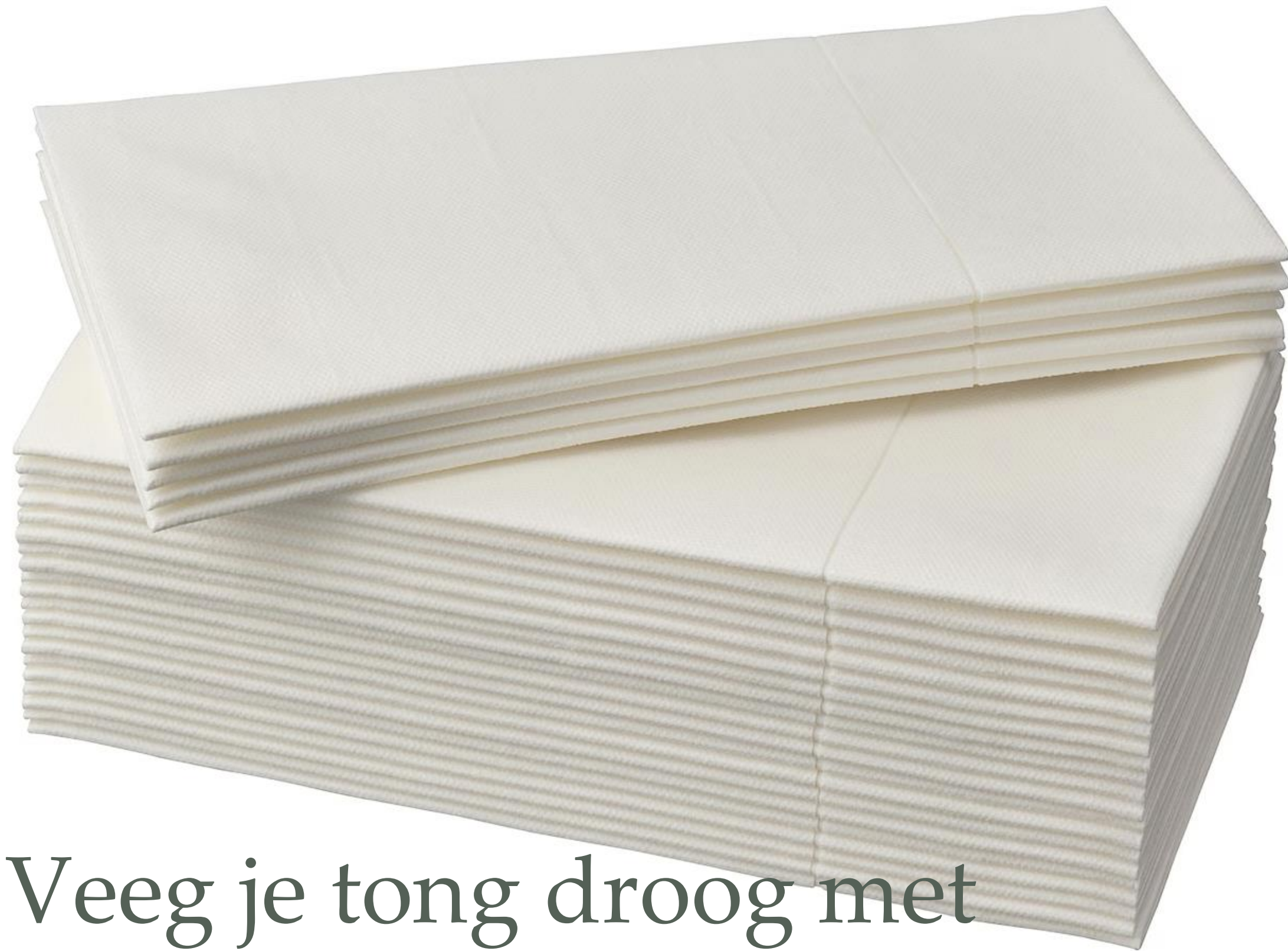
Proefje

Smaakverandering

Smaaksturing

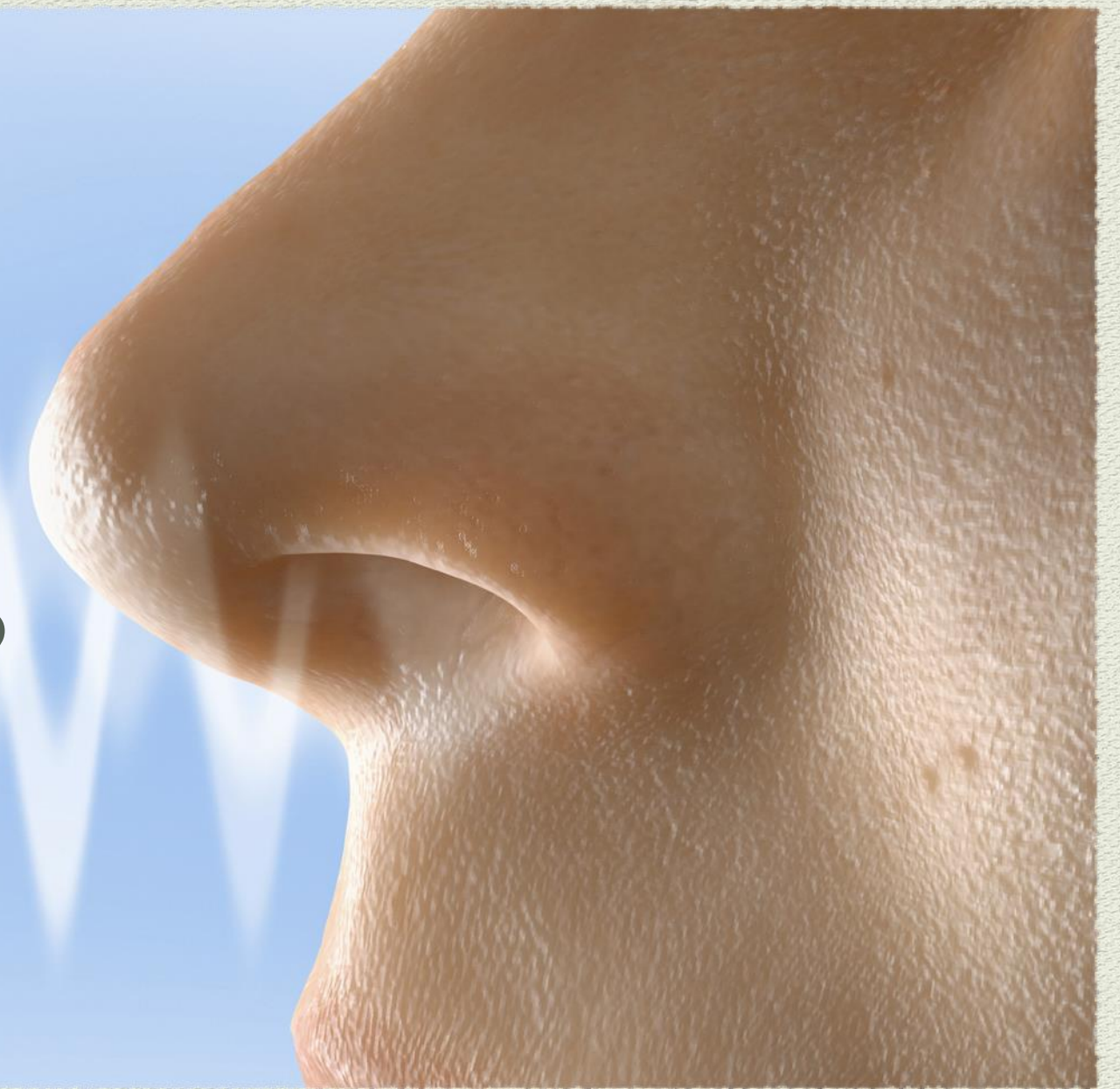


Hoe proef je? Proef op de som



Veeg je tong droog met een servet en neem een slokje koffie

Knijp je neus dicht en eet een frutella. Wat proef je?

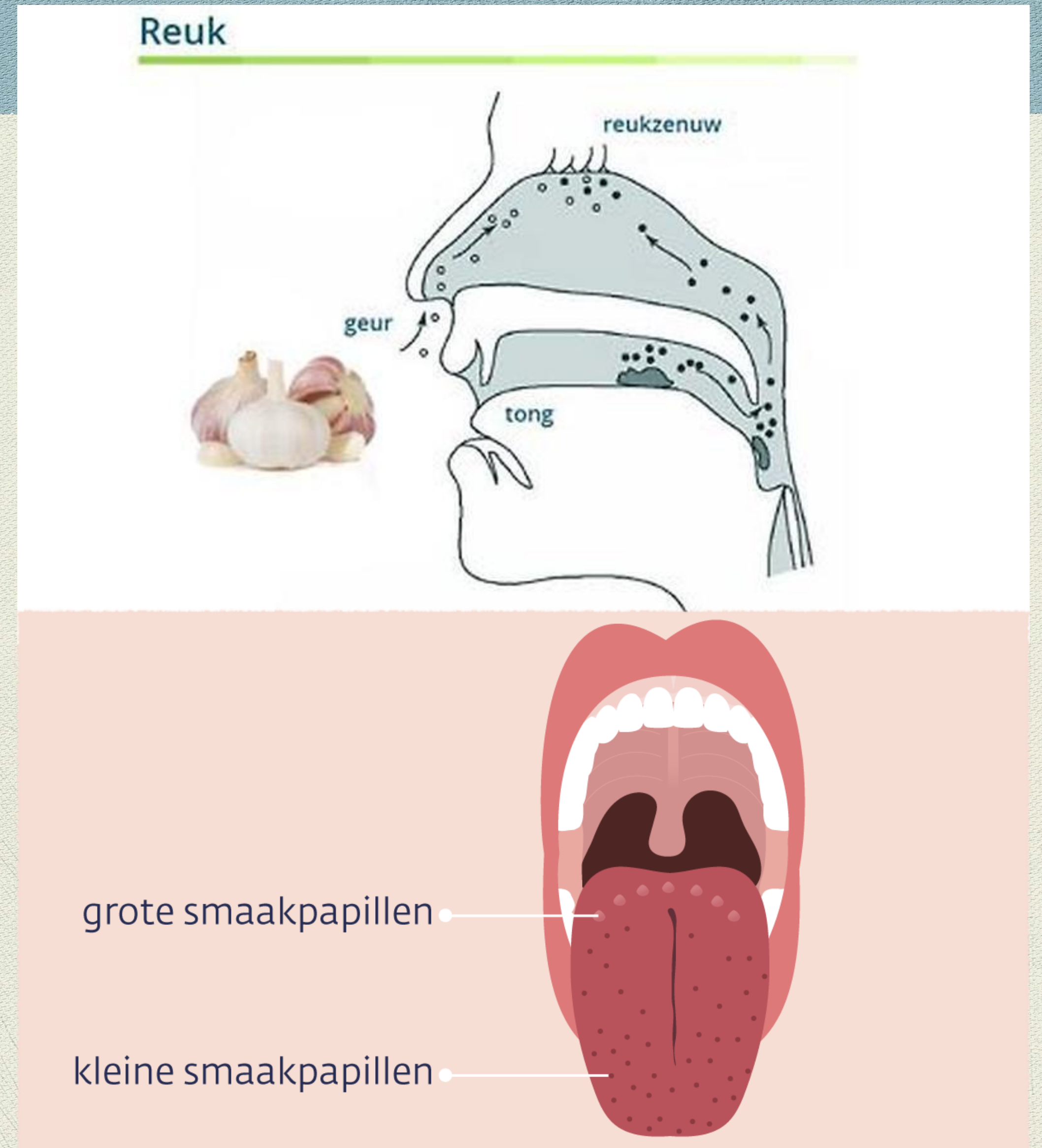


Ogen dicht, degene naast je stopt iets in je mond. Wat proef je?



Hoe proef je?

- ◆ Geur (70-90% bij ZvP)
- ◆ Speeksel
- ◆ Smaakpapillen op de tong



Smaakverandering

- Een droge mond heeft invloed op de smaakbeleving. Weinig drinken kan een vieze smaak in de mond veroorzaken. Probeer daarom voldoende te drinken.
- Een goede mondverzorging kan (tijdelijk) een vieze smaak verminderen.
- Door goed te kauwen kan uw smaak verbeteren. Zo verspreid de smaak zich meer en proeft u beter.
- De temperatuur van uw eten en drinken beïnvloedt de smaak: warme gerechten hebben een sterkere smaak dan (ijs)koude. Probeer uit op welke temperatuur gerechten u het beste smaken, bijvoorbeeld direct uit de koelkast, op kamertemperatuur, heel warm of juist iets afgekoeld.
- Kook groente en vlees niet te lang. Dan gaat ook veel smaak verloren.

Smaaksturing

- ◆ Weinig proeven? Sterke smaken/geuren toevoegen. Denk aan: augurkjes, zoetzure uitjes, knoflook, gember, sambal, azijn, mosterd, sojasaus of citroensap.
- ◆ Droge mond? Probeer frisse uitgesproken smaken. Citroensap in water of bitterlemon stimuleren aanmaak van speeksel. Handig om vooraf aan de maaltijd te drinken. Friszure voedingsmiddelen, zoals fruit, yoghurt, komkommer, een salade, maar ook haring zijn vaak aantrekkelijk qua smaak.

Smaaksturing (2)

- ◆ Weinig geur? Gebruik sterk ruikende kruiden als rozemarijn, tijm, munt of laurier bij de bereiding. Je kunt ze bij de aardappelen mee laten koken bijvoorbeeld of nadien over het gerecht strooien.

Ik heb *minder of geen smaak*, en/of ik *ruik weinig*.

Voeg
sterke of
frisse
smaak
aan je
eten toe:

Azijn, citroen, limoen, yoghurt, vers fruit
Bosuitje, bleekselderij, knolselderij, paprika, pastinaak, tomaat, ui, venkel
Chutney, gekonfijte gember, mosterd, piccalilly, wasabi
Pikante sauzen, zoals chilisaus en sambal
Pikant gekruide voedingsmiddelen, zoals pittig gekruide worst (salami, chorizo)*
Zoetzure augurkjes en uitjes
Vruchtencompôte

Voeg iets
krokants
aan je
eten toe:

Croutons, gehakte nootjes, komkommerstukjes

Gebruik
verse
kruiden of
specerijen
met een
sterke
smaak:

Basilicum, cayennepeper, chilipeper, citroenmelisse, dille, dragon, gember, kaneel,
kardemom, kerrie, knoflook, koriander, kruidnagel, laurier, munt, nootmuskaat,
rozemarijn, selderij, steranijs, tijm, verse peper, witte peper

Probeer
iets
nieuws:

Bakken of grillen (in plaats van koken) geeft meer smaak
Picallily of chutney bij de hutspot.
Toetjes, ontbijtgranen en pap met kaneel, kardemom, speculaaskruiden of
nootmuskaat.
Cranberrycompote, appelmoes of perzik bij de maaltijd.
Vlees(vervangers) marinieren in bijv. vruchtensap met azijn of ketjap
Groenten grillen met verse kruiden

Beschuitje met kaas;

stukje gember,

stukje zongedroogde
tomaat,

Stukje augurkje.

Wat doet dat met je
smaak?

Website smaakpupil

Proefje met smaaksturing



KUNT U NOG PROEVEN ?

JA

MAAR MINDER

Probeer een aantal keer iets toe te voegen uit zoet, zuur, zout, bitter of umami. Wat smaakt het beste? Ga binnen die smaak verder met de tips hieronder.

NEE

VRIJWEL NIETS MEER

Probeer een aantal keer iets toe te voegen uit zout, zuur, zoet, bitter of umami. Wat smaakt er nog een beetje? Ga daar verder mee aan de slag.

ZOET

Voeg toe:
(basterd)suiker, honing, zoete aardappel, moes of compote (appel, peer), roze ui, wortel, zoete ketjap, dille, kardemom, basilicum.

Kies eens voor:
stoofpeertjes met kaneel en suiker, serveer een moes bij de maaltijd.

ZUUR

Voeg toe:
azijn, zilveruitjes, augurk, atjar tjampoer, citroensap en/of -rasp, limoen, blokjes tomaat, zure room of yoghurt.

Kies eens voor:
postelein, pasta met tomatensaus, zuurkool.

ZOUT

Voeg toe:
zout, gerookte ham, (uitgebakken) spekjes, salami, zoute ketjap, peterselie, bieslook.

Kies eens voor:
een maaltijdsoep, stamppot, salade met gerookte kipfilet.

BITTER

Voeg toe:
mosterd, kappertjes, lente-ui, komijn, laurier, koriander, laos (galanga wortel, ook wel thaise gember genoemd).

Kies eens voor:
andijvie, spinazie, paksoi of witlof.

UMAMI (HARTIG)

Voeg toe:
(geraspte) oude kaas of Parmezaanse kaas, rode ui, gember, gembersap of -pasta, ansjovis, balsamico, trassi (garnalenpasta).

Kies eens voor:
nasi of bami.

MOND- GEVOEL

Structuur:
probeer eens croutons door de soep, of eet een tosti in plaats van brood.

Vet:
gebruik extra jus, saus of mayonaise bij de warme maaltijd.