

# Reuk- en smaakverlies door corona



Verlies van reuk en smaak is een veel genoemd symptoom na besmetting met het coronavirus. Het komt voor bij coronapatiënten met lichte klachten, maar ook na een IC opname door ziekteverschijnselen van corona (COVID-19). Verminderd reuk- en smaakvermogen kan leiden tot verminderde eetlust en voedingsinname. Goede begeleiding in de voedingszorg kan de voedingsinname stimuleren. Voldoende, lekker en gezond kunnen blijven eten, ook voor patiënten met reuk- en smaakverlies, is juist in 'coronatijd' van belang. Deze factsheet geeft concrete tips hiervoor.

Het reuk- en smaakverlies ontstaat doordat het coronavirus effect heeft op het centrale zenuwstelsel. Dit is ook bekend van andere virussen. Toch lijkt bij corona het mechanisme hierachter anders dan bij een verkoudheid of griep; ook blijkt het reukverlies niet gerelateerd te zijn aan het hebben van een verstopte neus. Het ruiken van fantoomgeuren (fantosmie) of van een vervorming van geuren (parosmie) komen veel voor. Het herstel kan lang duren. Het Global Consortium for Chemosensory Research (GCCR), waarin Wageningen University & Research actief is, doet onderzoek naar de relatie tussen reuk- en smaakvermogen en het coronavirus. Met een wereldwijd uitgezette vragenlijst wordt data verzameld over de besmetting van het virus in combinatie met het verlies van reuk en smaak. Ook worden de gevolgen op de dagelijkse voedingsinname in kaart gebracht. De patiëntenvereniging Reuksmaakstoornis.nl is de Facebookpagina 'Reuk- en smaakverlies na Covid-19' gestart. Hier delen mensen hun ervaringen met reuk- en smaakverlies door (vermoedelijk) corona.

## Vragenlijst en thuistest

De Nederlandse versie van de vragenlijst van het GCCR is beschikbaar op de GCCR-website:

<https://sites.google.com/view/gcchemosensr/>. Ook is er een online test beschikbaar om thuis het reuk- en smaakvermogen te meten: <https://riech-check.de/>. Dr. Sanne Boesveldt, Wageningen University & Research en Reuk- en smaakcentrum®, is onderzoeksleider in Nederland. Volg de ontwikkelingen van het GCCR via:

Website: <https://gcchemosensr.org/>

Twitter: @GCCChemosensoryR

Facebook: <https://www.facebook.com/GCCChemosensoryR/>



## Eetbeleving

Hoe je eten smaakt, wordt bepaald door verschillende factoren: reuk, smaak, textuur, temperatuur, scherpte/pittigheid en uiterlijk. Als reuk en smaak wegvallen, kan dit de ervaring van eten verstoren. Door meer aandacht te geven aan de andere factoren kan een positieve beleving van voeding gestimuleerd worden.

## Voedingstekort

Als het reuk- en smaakverlies bij patiënten langer aanhoudt, kan dat leiden tot een verminderde voedselinname met mogelijk gewichtsverlies en ondervoeding tot gevolg. Dit belemmert een goed herstel na ziekte, zoals bijvoorbeeld bij COVID-19. Het vraagt om een goede monitoring hierop én specifiek advies van jou als zorgprofessional om de voedingsinname te stimuleren. De praktische tips uit deze factsheet helpen je daarbij.

## Reuk en smaakcentrum®

In 2015 is het Reuk- en smaakcentrum® opgericht, een initiatief van de Alliantie Voeding in de Zorg. Het centrum bundelt kennis en ervaring in onderzoek en behandeling van reuk- en smaakstoornissen van Wageningen Universiteit en Ziekenhuis Gelderse Vallei. Het Reuk- en smaakcentrum® is uniek in Europa.



Zie achterzijde voor tips



# Tips bij reuk- en smaakverlies



## Algemeen

- Experimenteer met de hiervoor genoemde factoren die een rol spelen in eetbeleving. Wat voor de één wel werkt, werkt voor de ander niet;
- Eet met aandacht: wees u bewust van wat u eet en besteed hier aandacht aan.



## Textuur

- Voeg stukjes groente toe aan een omelet, zoals blokjes paprika of tomaat of een gesnipperde ui;
- Door groente te stomen, blijft de groente knapperig;
- Rooster nootjes (zoals cashewnoten en pistachenoten), hak deze in stukjes en gebruik deze als topping op bijvoorbeeld rijst;
- Probeer zelf welke structuur u fijn vindt. Sommige mensen houden van vloeibaar voedsel, zoals curry, soep en pap. Anderen vinden het juist fijn om losse producten te eten, om zo meer de structuur per product te kunnen proeven;
- Gefrituurde en gebakken gerechten hebben over het algemeen een prettigere structuur voor mensen met een reuk- en/of smaakstoornis dan gekookte gerechten;
- Gedroogde vruchten hebben een bijzondere structuur en kunnen aan veel maaltijden toegevoegd worden;
- Frisdranken met koolzuur zorgen voor een mondgevoel dat door veel mensen als prettig wordt ervaren. Bitter lemon is één van de meest gewaardeerde frisdranken.



## Uiterlijk en temperatuur

- Zorg dat de maaltijd op mooie borden is geserveerd en dat de borden aantrekkelijk opgemaakt zijn;
- Gebruik verschillende kleuren in een maaltijd. Felle kleuren zorgen voor een aantrekkelijke maaltijd;
- Binnen een maaltijd is het prettig om verschillende temperaturen te gebruiken. Zo kun je bijvoorbeeld een warme ovenschotel combineren met een koude salade.



## Reuk en Smaak

- Benadruk de basissmaken zout, zoet, zuur, bitter en umami (hartig): bij een reukstoornis zijn deze smaken namelijk nog wel waarneembaar;
- Kruiden en specerijen zijn goede hulpmiddelen om smaken te versterken. Zo wordt de smaak van tomaat bijvoorbeeld versterkt door wat suiker toe te voegen. Ook zout is een smaakversterker. Voeg echter niet teveel zout toe: dit kan leiden tot onder andere verhoogde bloeddruk en hart- en vaatziekten;
- Verschillende kruiden krijgen een meer uitgesproken smaak als u ze roostert en daarna vermaalt in een vijzel. Hiervoor zijn bijvoorbeeld komijn en koriander erg geschikt;
- Asafoetida wordt in de Aziatische keuken gebruikt als smaakversterker. Sommige mensen vinden dit kruid erg prettig om te gebruiken in hun maaltijden.



## Scherpte/Pittigheid

- Gebruik eens tabasco of salsa door een saladedressing;
  - Voeg scherpe saus toe: bijvoorbeeld currypasta of piri piri;
  - Een schepje yoghurt is een goede aanvulling op een scherpe curry.
- Mosterd wordt door sommige patiënten als prettige toevoeging ervaren aan verschillende maaltijden. Denk ook eens aan een likje mosterd op de kaas op een boterham;
  - Plakjes radijs geven scherpte aan een maaltijd;

Deze informatie wordt aangeboden door Alliantie Voeding in de Zorg via het project Goede Zorg Proef Je. De inhoudelijke expertise wordt mede mogelijk gemaakt vanuit het Reuk- en smaakcentrum®. Mail [info@alliantievoeding.nl](mailto:info@alliantievoeding.nl) voor vragen, opmerkingen, of meer informatie. Bronvermelding: [www.reukensmaakcentrum.nl](http://www.reukensmaakcentrum.nl)