

AZ ÍZÉRZÉKELES MEGVÁLTOZÁSA

Dr. Irina Mateieș



asociatia1we.ro

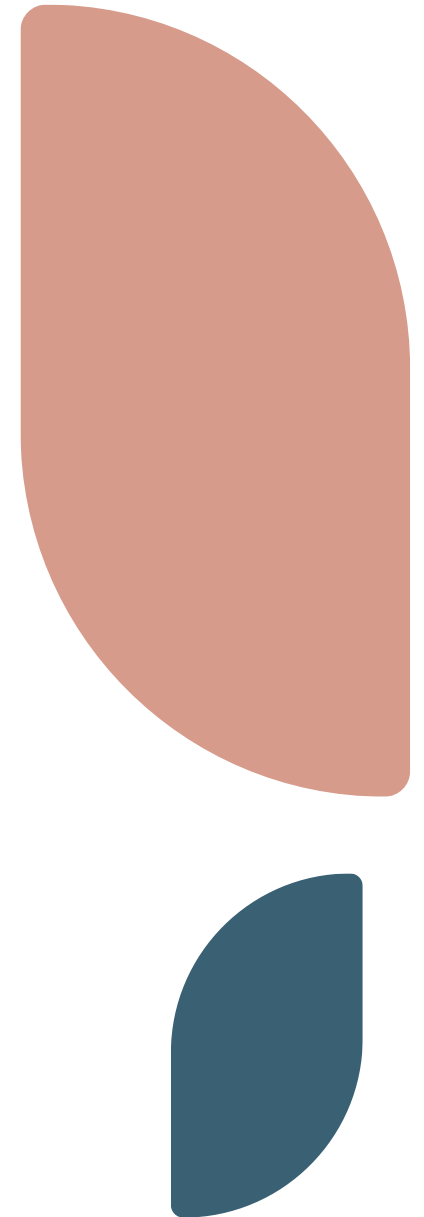
AZ ÍZÉRZÉKELES MEGVÁLTOZÁSA

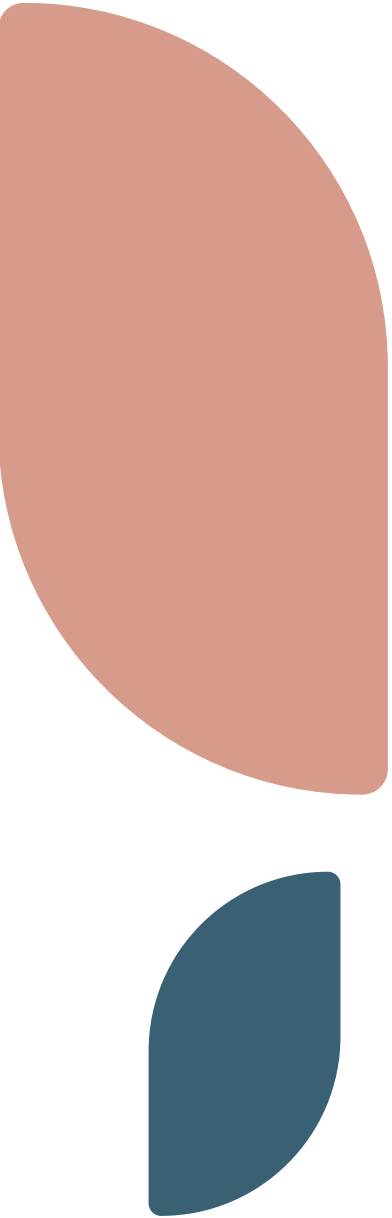
A dysgeusia az ízérzékelés megváltozását, az ageusia pedig az ízérzékelés hiányát jelenti.

Az ízérzékelés megváltozását okozhatja kemoterápia vagy sugárkezelés, egyes daganatok elhelyezkedése vagy egyes gyógyszerek. Előfordulhat, hogy kevésbé vagy egyáltalán nem érzi az ételek ízét, vagy keserű, fémcsípő vagy sós ízt érzékel, függetlenül a fogyasztott étel ízétől. Nagyon gyakran az ízérzékelés megváltozása súlyvesztéshez vezet.

A kezelés után az ízérzékelés lassan tér vissza, akár 1 évbe is telhet.

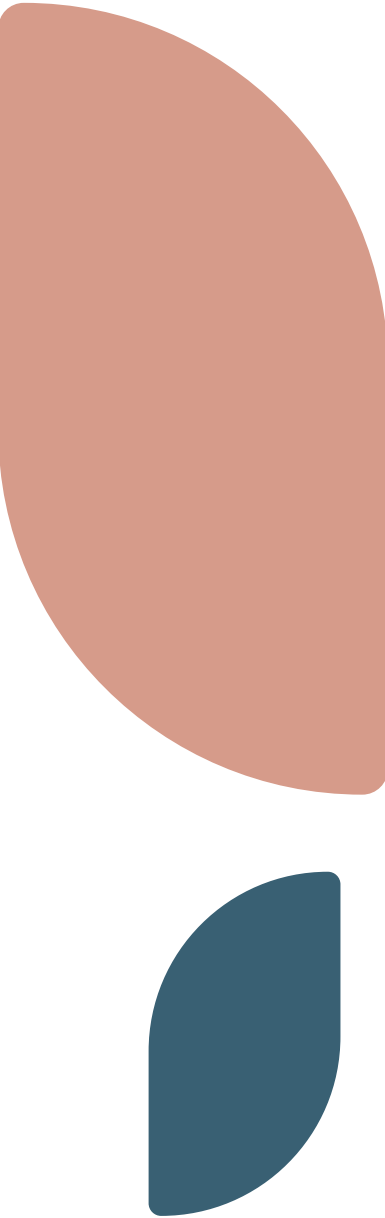
Tájékoztassa kezelőorvosát az összes szedett gyógyszerről, táplálékkiegészítőiről. Bizonyos gyógyszereknek lehet ilyen mellékhatása (pl. captopril, klaritromicin).





Hypogeusia/ageusia (az ízérzékelés csökkenése vagy eltűnése) esetén:

- Ha megmaradt a szaglása, serkentse az ízérzékelését kellemes illatú élelmiszerekkel.
- Főzés közben fűszerezze az ételeket zöldfűszerekkel, aromás fűszernövényekkel, salsával.
- Jó, ha az ételek a szemnek is jól esnek, így a többi érzéket is stimulálják.
- Használjon különböző ízű olajokat, ecetet, citromot, sót, szószokat.
- A húsokat és halakat fűszerezze borssal, mentával, citromlével, ecettel.
- Kerülje az extrém hőmérsékleteket, ugyanis ezek csökkentik az élelmiszerek ízét.
- Vegye számításba a szájon át szedhető étrend-kiegészítőket is.
- Elkészítés előtt a húsokat marinálhatja is, hogy további ízekkel gazdagodjanak.



Dysgeusia (az ízérzékelés módosulása) esetén:

- Próbálja ki egyenként az összes ízt (édeset, sósat, keserűt, savanyút), hogy beazonosítsa a módosult ízt.
- Az élelmiszereket műanyag edényekben tartsa, hogy elkerülje a fémes ízt.
- Használjon műanyag evőeszközöket, ha étkezés közben fémes ízt érzékel.
- Étkezés előtt szellőztesse ki a helyiséget.
- Hagyja abba a dohányzást és az alkoholfogyasztást, mert szárítják a szájat és akadályozzák az ízérzékelést.
- Fogyasszon sok folyadékot. A gyümölcslevek néha megszüntetik a kellemetlen érzést.
- Az étkezések között szopogatott mentolos cukorkák fenntarthatják a kellemes ízt.
- Étkezés előtt rágjon el egy darab friss vagy konzerv ananászt, hogy eltávolítsa a kellemetlen ízt a szájból.
- Az élelmiszerek íze szobahőmérsékleten vagy hidegen gyakran kellemesebb, mint melegen.
- A határozott ízű élelmiszerek javíthatnak az ételek ízén. Próbálja ki, Önnek mi felel meg leginkább a következők közül: ecet, citromlé, gyömbér, fűszerek, zöldsűszerek.
- Ha egyre inkább idegenkedik a hús ízétől, kerülje a leghatározottabb ízű vörös húsokat, és fogyasszon inkább más fehérjeforrásokat: tojást, tejtermékeket, szóját, hüvelyes zöldségeket.
- Megváltoztathatja főzés közben a zöldségek ízét, ha hagymát, fokhagymát, sonkát tesz bele.
- Fogyasszon minél több magas cinktartalmú élelmiszert. Ilyenek pl. a tenger gyümölcsei, gabonafélék, teljes kiőrlésű kenyér, zöldségek, keresztesvirágúak (káposzta, karfiol), spenót, fokhagyma, földimogyoró, hal, máj, hús.

Ha egy élelmiszer, étel már nem ízlik, egy időre iktassa ki az étrendjéből. Néhány hét múlva visszatérhet rá, mert lehetséges, hogy az ellenérzés megszűnt.

Források

1. Leser, N. Ledesma, S. Bergerson et al. Oncology nutrition for clinical practice. 2013:116.
2. Twzcross, A. Wilcock. Controlul simptomelor în cancerul avansat.2001:57.
3. National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Clinical practice guidelines in oncology: Palliative care. Version 1.2020. Accessed at www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf

