

MODIFICAREA GUSTULUI

Dr. Irina Mateieș



asociatalwe.ro

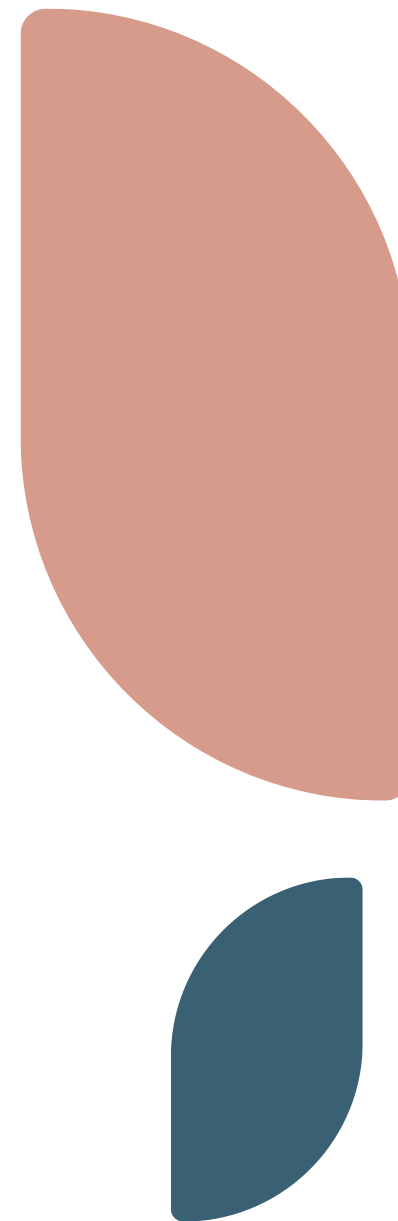
MODIFICAREA GUSTULUI

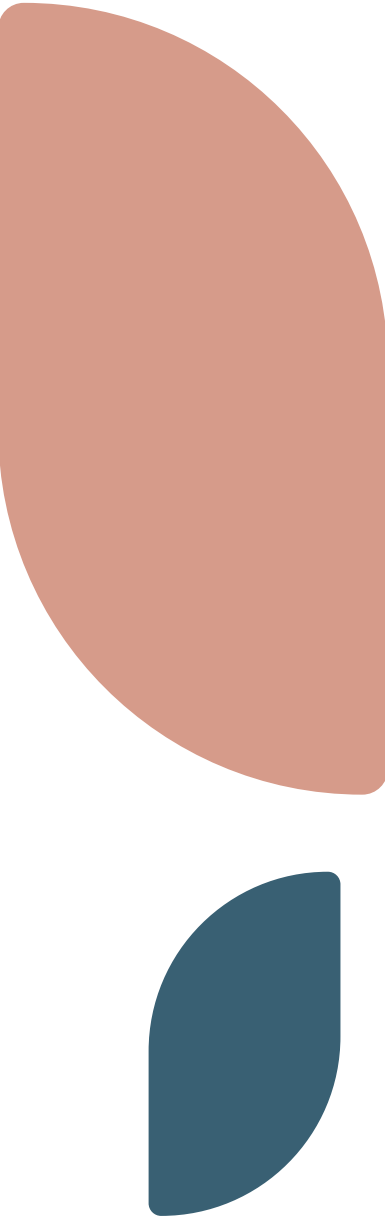
Disgeuzia se referă la modificarea gustului și **Ageuzia** la lipsa gustului.

Modificarea gustului poate fi cauzată de chimioterapie sau radioterapie, de anumite localizări ale tumorilor, de anumite medicamente. Se poate întâmpla să simțiți foarte puțin sau deloc gustul mâncarurilor sau să simțiți un gust amar, metalic, sălcu fără legătură cu mâncarea pe care o mâncați. Foarte des, modificarea gustului contribuie la scăderea în greutate.

După tratament, gustul îți revine greu. Poate dura până la 1 an până îți revine.

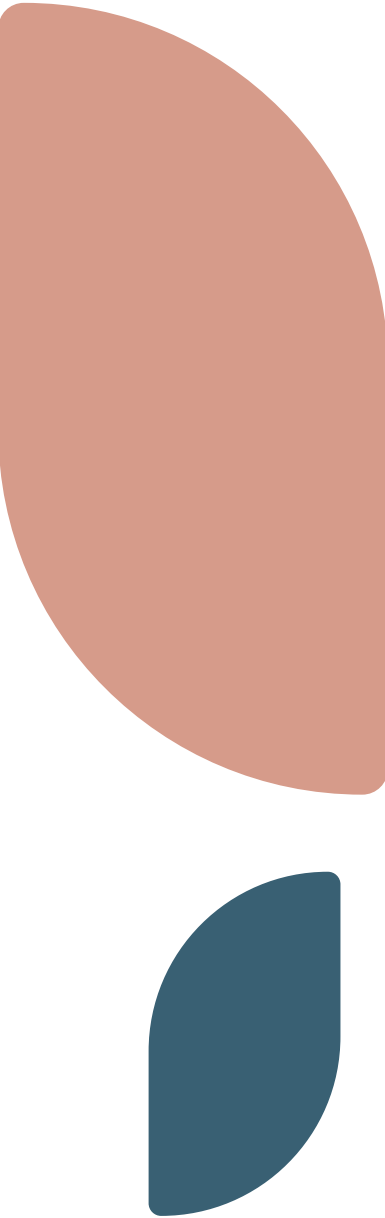
Spuneți medicului dumneavoastră toate medicamentele, suplimentele pe care le luați. Unele medicamente uzuale pot avea acest efect secundar (exemplu – captopril, claritromicina).





În caz de hipogeuzie/ageuzie (adică scăderea/dispariția capacității de a simți gustul alimentelor):

- Stimulați gustul cu mirosuri plăcute de alimente, dacă mirosul s-a păstrat.
- Condimentați alimentele în timp ce gătiți – mirodenii, ierburi aromatice, salsa.
- Este util ca mâncărurile să arate bine, ca să poată stimula și restul simțurilor.
- Utilizați uleiuri cu diferite gusturi, oțet, lămâie, sare, sosuri.
- Adăugați la carne și pește – piper, mentă, suc de lămâie, oțet
- Evitați temperaturile extreme pentru că acestea diminuează gustul alimentelor.
- Luați în considerare suplimentele orale nutriționale
- Puteți marina carnea înainte de a o găti, pentru un plus de gust.



În caz de disgeuzie (modificarea gusturilor)

- Încercați în mod separat toate gusturile (dulce, sărat, amar, acru) pentru a identifica gustul modificat
- Țineți alimentele în recipiente de plastic pentru a evita gustul metalic
- Utilizați tacâmuri din plastic dacă apare un gust metalic în timp ce mâncați
- Aerisiți camera înainte să mâncați
- Renunțați la fumat și alcool pentru că usucă gura și fac mai dificil simțitul gusturilor
- Beți multe lichide. Sucurile de fructe pot uneori îndepărta senzația neplăcută.
- Bomboanele mentolate între mese pot întreține un gust plăcut
- Puteți să mestecați o bucată de ananas, din conservă sau proaspăt, înainte de masă, pentru a îndepărta gustul neplăcut din gură
- Mâncărurile au deseori un gust mai bun la temperatura camerei sau reci, decât au atunci când sunt calde
- Alimente cu gusturi tari pot îmbunătăți mâncarea. Încercați și vedeți ce se potrivește pentru dumneavoastră – oțet, suc de lămâie, ghimbir, condimente, mirodenii
- Dacă dezvoltați o aversiune pentru gustul de carne, evitați carnea roșie care are gustul cel mai puternic și consumați surse alternative de proteine – ouă, lactate, soia, leguminoase.
- Puteți schimba gustul legumelor în timp ce le gătiți dacă adăugați ceapă, usturoi, șuncă.
- Creșteți consumul alimentelor cu conținut ridicat de Zinc – fructe de mare, cereale, pâine integrală, legume, crucifere (varza, conopida), spanac, usturoi, arahide, pește, ficat, carne.

Dacă un aliment, o mâncare nu vă mai place, eliminați-o din dietă o perioadă. Reveniți la ea după câteva săptămâni, pentru că se poate ca aversiunea față de ea să dispară.

Bibliografie

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

