

Gode råd ved smagsændringer

De forskellige former for kræftbehandling og selve kræftsygdommen kan betyde, at den mad, du spiser, smager anderledes. Noget mad smager metalagtigt eller bittert, noget er for sødt, og noget er for salt. Du kan også opleve, at du overhovedet ingen smagssans har. Under behandlingen kan du også udvikle mishag for visse fødevarer.

Du får smagssansen igen

Når behandlingen er ophørt, vil din smagssans igen begynde at vende tilbage.

Sådan mindsker du generne

Tilbered kød, så du skjuler smagen

Hvis stegt oksekød eller svinekød smager bittert eller metalagtigt, så prøv med kylling, fasan eller andet fjerkræ samt fisk. Brug hakket kød i stedet for hele stykker.

Marinér kødet i en marinade, som du kan lide, og som skjuler kødsmagen, eller tilbered kødet i en sauce. Kog kødet i stedet for at stege det.

Vælg andre proteiner

Kan du ikke spise kød, kan du prøve andre protein-rige fødevarer. Spis fx æg, ost, mælkeprodukter, hytteost, is, budding, fromage, legerede supper, nødder, bønner eller linser.

Krydr maden

Hvis maden mangler smag, kan du prøve at tilsætte fx citron, karry, eddike, basilikum eller andre krydderurter. For mange hjælper det at søde maden ekstra.

Hvis du synes, at maden er for sød, kan du tilsætte ekstra salt, citron, andre krydderier, fløde, mælk eller kærnemælk.

Dæmp metalsmag

Hvis du synes, at maden smager af metal, kan du dæmpe det ved at spise pebermynte- eller saltpastiller mellem måltiderne.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Stråleterapien

Tlf. 97 66 15 41

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 15.00