

'Smaakstoornissen zijn een onderschat probleem'

Marleen Finoulst (<https://www.knack.be/nieuws/auteurs/marleen-finoulst-57.html?show=opinions>)

04/12/18 om 08:00 - Bijgewerkt om 13:29

Uit **Knack Extra** van 05/12/18 (/s/r/c/1402345)

Er bestaat een nieuwe beweging die experimenteert met smaakbeleving: gastrologie, letterlijk de 'leer van de maag'. Het idee is simpel: recepten zo aanpassen dat mensen met smaakstoornissen dingen toch weer lekker vinden.



© iStock

Belgen houden van lekker eten. En van kokkerellen. Bij uitstek in december. Niets zo gezellig als samen rond de tafel zitten met vrienden en familie, in feeststemming en feestkledij. En daar hoort kookkunst bij, het liefst gastronomisch. Eten met smaak, dat doen we zo graag...

Voor mensen met smaakstoornissen moet dat een gemis zijn, niet meer proeven wat ze eten. De smaken niet meer herkennen of iets helemaal anders proeven. Smaakstoornissen zijn een onderschat probleem. Veelal hangen ze samen met reukstoornissen. Wie niet goed ruikt, proeft ook minder. Denk maar aan een fikse verkoudheid met zwaar verstopte neus: je proeft nog amper wat je in je mond stopt. Bij het ouder worden neemt ons smaakvermogen

geleidelijk af, er komt sleet op. Voor onze oudsten betekent dat niet alleen het gemis van lekker eten, maar ook een risico op ondervoeding. Probeer maar eens een vol bord leeg te eten als je het allemaal flets smaken vindt, zoals eenheidsworst. Vandaar allerhande initiatieven om de maaltijden in rust- en verzorgingstehuizen beter op smaak te brengen.

|| Smaakstoornissen zijn een onderschat probleem.

Smaakstoornissen krijgen gelukkig meer aandacht. Maaltijden kunnen zodanig worden aangepast, dat ze toch weer lekker zijn voor personen die minder of anders proeven. Meer nog, er bestaat een nieuwe beweging die experimenteert met smaakbeleving: gastrologie, letterlijk de 'leer van de maag'. Het idee is simpel: recepten zo aanpassen dat mensen met smaakstoornissen dingen toch weer lekker vinden. Dat kan als koks een bijscholing volgen over smaakbeleving, hoe we proeven en welke factoren daarbij een rol spelen. Op basis van die kennis kan men smaakprofielen opstellen en bij de bereiding van een maaltijd rekening houden met smaakproblemen van de tafelgenoten.

Neem nu een balletje gehakt. Zo'n balletje bestaat voor 66 % uit vocht. Om het sappig te krijgen en toch de lekkere baksmaak te laten behouden, moet je de juiste hoeveelheid vocht toevoegen. Te droog of te sappig is het minder lekker. Je kunt ook inspelen op geuren. Oudere personen verliezen hun smaak omdat ze minder goed ruiken. Gegrild vlees geurt sterker en komt daaraan tegemoet. Verder wordt geëxperimenteerd met individuele smaakprofielen. Sommige mensen kampen met smaakstoornissen als gevolg van een behandeling, chemotherapie bijvoorbeeld. Voor hen worden zelfs individuele recepten bedacht om brood weer lekker te maken. Een mooie kunst, die gastrologie. Je leest er meer over in *Bodytalk* van deze week.

Lees ook:

[Brouwerij ontwikkelt Borstbier voor vrouwen in chemotherapie \(/nieuws/gezondheid/brouwerij-ontwikkelt-borstbier-voor-vrouwen-in-chemotherapie/article-longread-1174805.html\)](https://nieuws/gezondheid/brouwerij-ontwikkelt-borstbier-voor-vrouwen-in-chemotherapie/article-longread-1174805.html)

Reageren op dit artikel kan u door een e-mail te sturen naar lezersbrieven@knack.be (<mailto:lezersbrieven@knack.be>). Uw reactie wordt dan mogelijk meegenomen in het volgende nummer.