

KRAKEND BREIN EN KROMME GEDACHTEN

Landelijke dag 6 oktober
2025



PARALLELSESSIE C SMAAKSTURING

Kelly Silverio Alonso-Duin

Linda Schreefel



WORKSHOP

- Kennis toetsen
 - Uitleg GOT-VAS
 - Proeven
 - Oefenen met Smaakkompas en smaaksturing
 - Terugkoppeling
-



Webinar DGO 8-4-2025



Smaakverlies bij de oudere patiënt

Kelly Silverio Alonso-Duin

Diëtist-specialist Oncologie & bedenker van het Smaakkompas



+

o

•

Stelling:
Minder dan 50% van de mensen
met kanker krijgt te maken met
smaakverandering



Waar



Niet waar

Stelling:
80-jarigen hebben nog ongeveer
20% reukvermogen



Waar



Niet waar

Stelling:
Hypogeusie betekent een
verminderd smaakvermogen



Waar



Niet waar

Stelling:
Smaakverandering beïnvloedt
niet alleen de voedingsinname,
maar ook kwaliteit van leven



Waar



Niet waar

Stelling:
Doritos Flamin' Hot zijn een
toepassing van trigeminatie



Waar



Niet waar

Enquete 8-4-2025

Wat denkt u dat de belangrijkste oorzaken zijn van smaakveranderingen bij ouderen?

verminderde reuk, COVID doorgemaakt, kunstgebit, zoutbeperking

metabole veranderingen atrofie smaakpapillen Ondervoedingsproblematiek, CVA, Kanker

Medicatie, oncologie, dementie Medicijnen, speeksel vermindering, ziekte.

Medica

Ziekte

CVA, kanker, Parkinson, depressie, dementie, COVID, ondervoeding

Goeie vraag, ik gooi het altijd op het oud

Behandeling en bijwerkingen

Medicatie, chemotherapie, bestraling, zoutbeperking, droge mond

Afna

Algemeen

Ouder worden, afname zintuigen (met name reuk), dragen van kunstgebit

"gewone" veroudering, dragen van kunstgebit,

ix / maag-darm problemen

Operaties, nar

Medicatie-gebruik, verouderingsproces, mondgezondheid, status na bv. CVA

ziekte, aandoeningen; medicatie medicatie reuk eetomgeving ziekte zoals DM, dementie CVA tumor

Minder smaakpapillen droge mond en minder drinken medicatie bestraling / chemo doorgemaakt covid stoornis reukorgaan

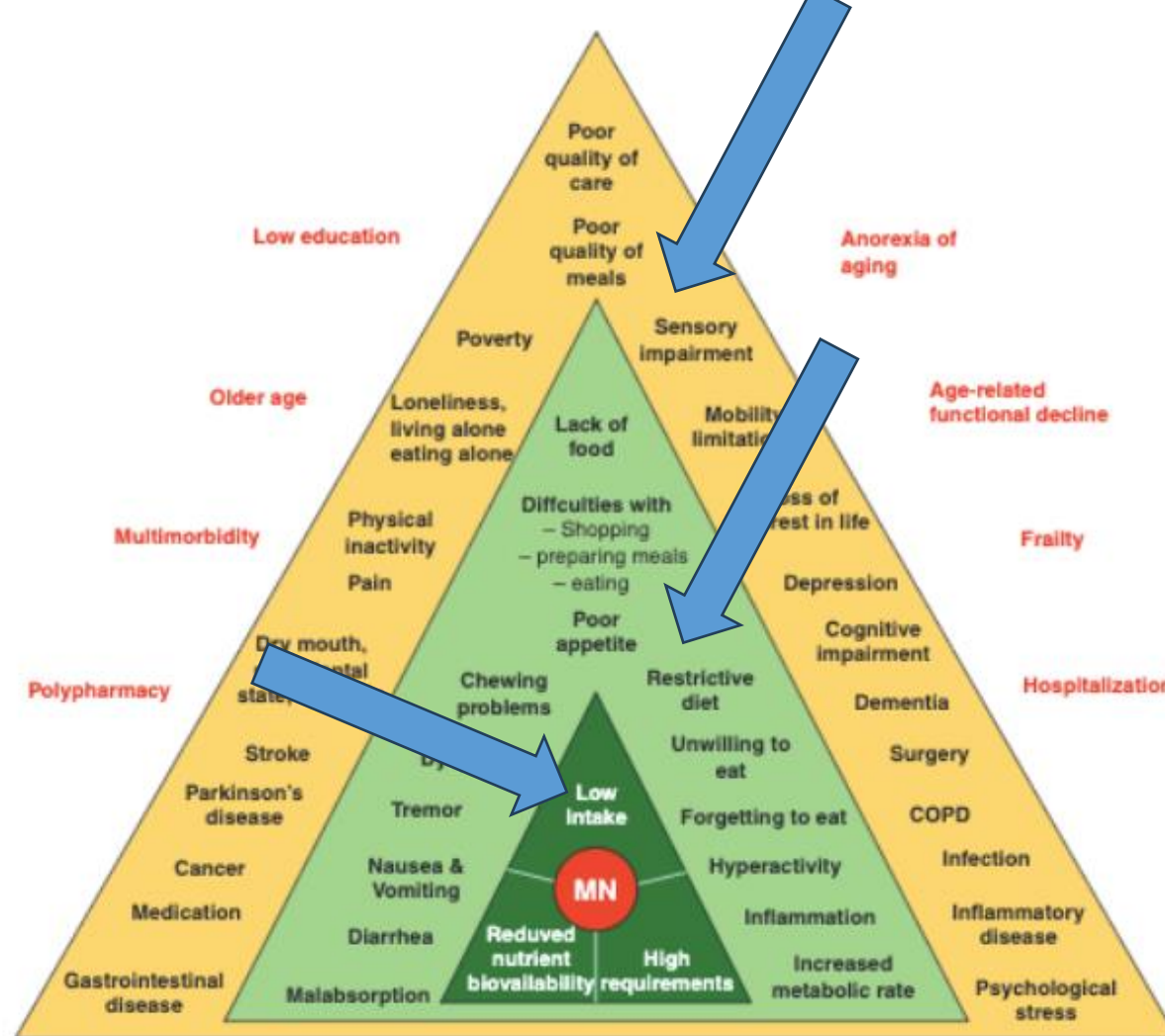


Figure 7.2.1: Determinants of Malnutrition Pyramid, specific to older adults.

Source: <https://library.oapen.org/viewer/web/viewer.html?file=/bitstream/handle/20.500.12657/50702/978-3-030-63892-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://library.oapen.org/viewer/web/viewer.html?file=/bitstream/handle/20.500.12657/50702/978-3-030-63892-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://library.oapen.org/viewer/web/viewer.html?file=/bitstream/handle/20.500.12657/50702/978-3-030-63892-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Enquete 8-4-2025

Kunt u een voorbeeld geven van veranderingen in smaak die u heeft waargenomen bij ouderen?

Zoet wordt sterker helemaal geen smaak: flauw, kartonsmaak metaalsmaak

vreemde smaak (metaalsmaak) of geen smaak.

voorkeur zoet en zout smaakverlies, niet goed proeven

Vlees (of hele warme maaltijd) staat vaak tegen. Koffie ook regelmatig. Zoet krijgt vaker voorkeur.

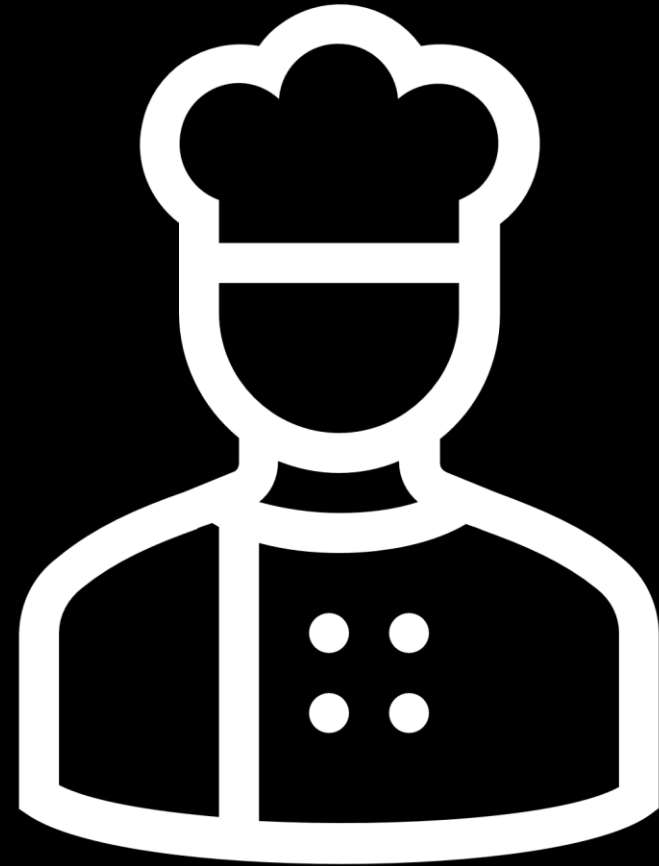
Smaakvermindering, 'het eten smaakt niet'. Smaakverandering, 'het smaakt anders'.

Rood vlees Groenten smaken naar metalen

Metaal- of kartonsmaak (bij chemo)

Iets smaakt minder. (behoefte aan meer zout, meer suiker) Smaak van iets komt te sterk binnen. (bitter, zuur) Gerecht heeft een andere smaak

HOE WERKT SMAAK



SMAAK EN SMAAKPERCEPTIE



Proeven



Ruiken



Zien



Horen



Voelen

Crossmodale perceptie

GOT EN VAS

Gustatie
Olfactie
Trigeminatie

Visueel
Auditief
Somatosensorisch

PROEVEN



SPECIFIEKE TIPS BIJ OUDEREN



- Het aantal smaakpapillen daalt, maar vooral het reukvermogen neemt af
- Aandacht dus voor olfactatie, uiteraard ondersteund door de andere aspecten van smaak
- Ouderen maken minder speeksel aan dus belangrijk om trigeminatie toe te voegen aan receptuur
- Reminiscentie effect

Enquete 8-4-2025

Kunt u een voorbeeld geven van veranderingen in smaak die u heeft waargenomen bij ouderen?

Zoet wordt sterker helemaal geen smaak: flauw, kartonsmaak metaalsmaak

vreemde smaak (metaalsmaak) of geen smaak.

voorkeur zoet en zout smaakverlies, niet goed proeven

Vlees (of hele warme maaltijd) staat vaak tegen. Koffie ook regelmatig. Zoet krijgt vaker voorkeur.

Smaakvermindering, 'het eten smaakt niet'. Smaakverandering, 'het smaakt anders'.

Rood vlees Groenten smaken naar metalen

Metaal- of kartonsmaak (bij chemo)

Iets smaakt minder. (behoefte aan meer zout, meer suiker) Smaak van iets komt te sterk binnen. (bitter, zuur) Gerecht heeft een andere smaak

CASUS DHR PEPER

‘alles smaakt vies’

‘ik heb een hele droge

‘zuur is echt ontzette

‘ik houd van döner ke

‘brood smaakt maar s

‘ik houd niet van koke

‘ik kan niet goed tegen

Uitleg GOT/VAS

Aangezien hij döner kebab wel lekker vindt: bewustwording dat niet ALLES vies is.

Shoarmakruiden kopen en toevoegen aan andere gerechten.

Een tosti maken met oude kaas, evt wat boter aan de buitenkant smeren. Peper erop. Geen tostiapparaat? Gewoon in de koekenpan.

Leren “out of the box” te denken. Bijv shoarmakruiden op spruitjes.

Alles mag en alles kan!

Drinken bij het eten. Karnemelk lukt wel.

Koud/lauw eten, minder geur.

Iets vettigs bij het eten, bijv room of mayo, om het smeüiger te maken.

CASUS DHR IJSJES

‘ik proef wel iets, maar

‘curry vind ik nog wel

‘bij melk krijg ik last v

‘ik vind al die flesjes v

‘ik hield vroeger erg v

nergens meer naar’

‘mijn vrouw kookt, maar weet niet inmiddels

ook niet meer met mij’

Uitleg GOT/VAS. Gesprek met mevrouw erbij.

Vooraf Olfactie gaan overdrijven.

Mevrouw probeert te koken naar haar eigen smaak.

Uitleggen dat bv belachelijk veel kaneel (of nog beter PumpkinSpice kruiden (ivm trigeminatie) voor meneer goed kan werken, terwijl “normale” mensen dat vies vinden.

Hierbij ook anders leren denken. BV currypasta door de aardappelen of groenten. Alles mag en niets is gek.

Wat betreft de drinkvoeding: een milkshake maken met vegan ijs.

Zij wisten niet dat het bestond!

CASUS DHR MASSAMAN

'alles smaakt naar ka
'ik ben heel erg veel a
eten me gewoon niet
'zelfs mijn lievelingse
pizza, smaakt naar ka

Uitleg GOT/VAS, eigenlijk altijd en bij iedere patiënt belangrijk. Meer kennis betekent meer begrip en dus makkelijker denken in oplossingen.

Meneer houdt van sambal, dat is heel fijn ivm trigeminatie. Ook hierbij weer: Sambal op een tosti, gehaktbal, of maakt niet uit waarbij. Altijd goed.

Variëren met peper, gember, mierikswortel, chili-olie enz.

Verder aandacht voor Olfactie:

Overdrijven met kruiden. BV royaal oregano op de pizza. Of rucola. Of chorizo/Salami.

En 'volle' producten gebruiken: Room, volle yoghurt, mayonaise

CASUS MW SAFFRAAN

'alles smaakt vies, voor

'zoet en zuur is nog w
zelfgemaakte tomate
niet echt meer van. E

'ik vind het lastig om
maken, het valt zo va

'ik voel me een aanst
soms denk ik bij meze
(mevrouw gebruikt so

Uitleg over GOT/VAS

Wat betreft de Gustatie: geen zout toevoegen en de zoute smaak evt. afzwakken met room of volle yoghurt.

Soep extra zuurtje meegeven met bv balsamico-azijn of zure room.

Soep extra zoetje meegeven met bv gembersiroop of honing

Extra letten op Olfactie; bv verse tijm, oregano, rozemarijn

Extra letten op trigeminatie: zwarte peper, witte peper, chili, gember

Soepen voedzamer maken door bv rode linzen mee te koken. Koken helemaal weg, extra binding en extra voedingswaarde in één keer.

Deze kennis kan zij in feite op alle gerechten toepassen.

Extra zure toevoegingen kunnen bij iedere maaltijd: bv picalilly of augurkjes. Of zoet: bv appelmoes, abrikozenmoes (evt met gembersiroop ivm trigeminatie)

Misschien ook iets doen met mondgevoel? (S, somatosensorisch)

Bv croutons op de soep?

CASUS MW INKTVIS

‘alles smaakt veel te s

‘vooral zoet, zuur en z
binnen’

‘hierdoor heb ik eiger
gehad, terwijl ik wel w

Uitleg GOT/VAS. Wat is het verschil? Vooral gustatie komt hard binnen.

Koken zonder zout, wel met geuren.

Gustatie maskeren met bv room, melk, boter, milde yoghurt

Mevrouw houdt erg van aardappelpuree.

Koken zonder zout en room/melk en/of (ongezouten) boter toevoegen.

Experimenteren met geuren, zoals verse kruiden tijm, peterselie.

Eten niet te warm eten. Lauw is beter.

Misschien ook eens een koude pastasalade proberen ipv spaghetti

Bolognese? Roomsauzen?



STAPPENPLAN BIJ SMAAK

1. Neem een voedingsanamnese af en vraag wat nog wel smaakt
2. Concludeer of er sprake is van ageusie, hypogeusie, fantogeusie, hypergeusie
3. Geef uitleg over GOT en VAS
4. Geef praktische adviezen afgestemd op de voedingsanamnese, dislikes en likes
5. Denk out of the box en stimuleer de cliënt om nieuwe combinaties te proberen
6. Evalueer en herhaal de stappen

**BEDANKT VOOR
JULLIE
AANDACHT!**

Kelly & Linda

