

ИЗМЕНЕНИЕ ВКУСА И ОБОНЯНИЯ

Изменения вкуса и обоняния могут возникать как из-за болезни, так и на фоне лечения. Даже любимые блюда могут стать безвкусными и неприятно пахнущими. В определенные моменты лечения вы можете почувствовать горечь или металлический привкус во рту. Несмотря на то, что пища теряет свои вкусовые и ароматические особенности, отказываться от нее нельзя.

Обычно как вкус, так и обоняние, изменившиеся на фоне лечения, улучшаются или восстанавливаются после него.

Что может помочь, чтобы смягчить изменение вкуса и обоняния:

- **Выбирайте аппетитные блюда.** Вы можете захотеть съесть ту еду, которой раньше не отдавали предпочтение. Не заставляйте себя употреблять нелюбимые и непривлекательные продукты и кушанья. Хорошо переносятся натуральные сладкие блюда.
- **Блюда с высоким содержанием белка,** имеющие решающее значение во время лечения, такие как красное мясо, могут стать для вас менее аппетитными. Используйте вместо него яйца, бобовые, рыбу и домашнюю птицу: курицу, индейку.
- **Избавиться от раздражающих ароматов** можно чем-то более выраженным. Пробуйте травы и специи, даже острые. Улучшайте вкус блюд своими любимыми приправами, особенно натуральными.
- **Попробуйте холодные или остывшие горячие блюда.** Обычно у них менее интенсивный вкус и запах.
- **Поэкспериментируйте с кислыми продуктами.** Включите в свой рацион цитрусовые либо сок из них, либо приготовленный из цитрусовых в домашних условиях лимонад. Кислая пища усиливает слюноотделение, помогая тем самым избавиться от неприятного привкуса. Обязательно посоветуйтесь с врачом относительно употребления грейпфрута, поскольку этот фрукт влияет на действие некоторых лекарств.
- **Попробуйте подслащивать еду.** Вы можете почувствовать горький или соленый вкус в тех блюдах, которые обычно его не имеют. В этом случае попробуйте подсластить их немного.
- **Разнообразьте текстуру блюд.** Возможно, вам стоит отдать предпочтение хрустящей пище. Например, вместо мягкого хлеба или картофеля употреблять тосты.
- **Употребляйте достаточное количество воды.** За день рекомендовано выпивать 1,5–2 л жидкостей.
- **Если не можете пить обычный чай или кофе,** попробуйте фруктовый чай или чай из перечной мяты.
- **Чтобы уменьшить привкус металла во рту,** воспользуйтесь приборами из пластика, дерева или керамики. Старайтесь не пользоваться консервированными продуктами и напитками.

• **Следите за гигиеной полости рта.** Очень важно, чтобы полость рта была чистой — как до еды, так и после. Для этого:

- чистите зубы и язык регулярно после приема пищи. Время от времени перед приемом пищи используйте ополаскиватели для рта БЕЗ содержания спирта.

- можно полоскать горло раствором соли и пищевой соды (добавьте 1 ч. л. соли и 1 ч. л. пищевой соды в 1 л воды и дайте раствориться). Если вы хорошо переносите этот раствор, и он помогает, регулярно, несколько раз в день, полощите горло.

Кулинарные советы:

- используйте натуральные приправы: мяту, петрушку, укроп, базилик, орегано, кориандр, розмарин и др., по своему вкусу.

- используйте разные соусы или маринады, например, лимонный или яблочный сок, винный уксус, вино.

- запекайте нежирное мясо с пряностями, не теряющими свой запах при длительной тепловой обработке: розмарин, тимьян и мята.

- готовьте фарш и мясное рагу с чесноком, имбирем, а также с корицей, мускатным орехом.

- готовьте курицу и индейку с чесноком, эстрагоном, базиликом, кориандром, лимонным соком или перцем чили.

- готовьте рыбу с фенхелем, укропом, перцем, лаймом, петрушкой или кориандром.

- добавляйте в блюда ароматные овощи: сельдерей, лук, лук-порей и помидоры.

- подслащивайте еду, посыпайте ее корицей и мускатным орехом, добавляйте тертую морковь или мед.

- хрустящую текстуру десертов можно сделать, посыпая их семечками, измельченными орехами и т.п.

Если к изменениям вкуса и обоняния добавилась боль во рту:

- используйте зубную щетку только с мягкой щетиной, избегайте острой и хрустящей пищи, не добавляйте много специй.

- почаще посещайте врача-стоматолога, чтобы своевременно решать проблемы с зубами и деснами.

Рекомендации подготовлены на основании буклетов и брошюр врачей-диетологов, размещенных на сайте oncopatient.by:

Эвелина Циканавичуте. Как питаться, заболев раком?

Францишек Новак. Питание и физические упражнения для пациенток с гинекологическим раком.

Всемирный фонд исследования рака. Как хорошо питаться во время лечения рака.