

Förändringar i smaken

Cancerbehandlingen kan göra att maten smakar annorlunda. Kanske tappar du lusten att äta. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om det blir besvärligt. Du kan även be att få kontakt med en dietist. Det är viktigt att du får i dig näring.

Tips som kan lindra besvär med smaken:

- Borsta tänderna innan du äter.
- Låt maten svalna innan du äter.
- Ät kall mat.
- Ät små portioner ofta.
- Använd plastbestick för att undvika metallsmak.
- Drink mer vatten till måltiderna för att lättare kunna svälja maten eller skölja bort dålig smak.
- Tillsätt mer eller mindre kryddor och örter till maten, till exempel salt, oregano, basilika, kanel och ingefära.
- Använd mer eller mindre smaktillsatser vid matlagningen, till exempel sky, smör, barbecuesås, gräddfil och crème fraiche.
- Lägg till fett eller såser till maten.
- Ät proteinrik mat som är smakrik, till exempel kyckling, bönor och ägg. Eller ät mat som inte smakar så mycket, till exempel potatis och bröd.
- Tillsätt något sött till köträtter, till exempel tranbärssås, äppelmos eller gelé.
- Marinera kött för att ändra smaken.
- Undvik mat med stark lukt, till exempel fisk.
- Koka mat för att göra den mindre smakrik.
- Prova att suga på hårda karameller (helst sockerfria).