

Einkaufsliste bei Geschmacksveränderung

Geschmacksveränderung können sehr vielfältig sein. Auf was Sie Appetit haben und was Ihnen schmeckt ist sehr individuell und erfordert meist auch ein häufiges Ausprobieren von Lebensmittel und Speisen. Erfahrungsgemäß werden folgende Lebensmittel und Getränke gut akzeptiert:

Lebensmittel

- Gute Eiweißlieferanten (bei Abneigung gegenüber Fleisch)
 - Fisch
 - Hackfleisch
 - Eier
 - Milchprodukte
 - Tofu
 - Hülsenfrüchte
- Schmackhafte/fruchtige Saucen
 - Süßsaure Sauce, Ananassauce, Sojasauce, Teriyakisauce, Preiselbeersauce
- Orientalische/neue Gewürze, duftende Kräuter
 - Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel
 - Basilikum, Rosmarin, etc.
- Zitrusfrüchte und andere saure Lebensmittel (zum Anregen der Speichelproduktion)

Getränke

- Wasser mit Zitronensaft
- Bitter Lemon, Tonic Water
- Pfefferminztee, schwarzer Tee

Mundspülung zum Selbermachen:

- Natron-Lösung (1 TL Salz, 1-2 TL Natron, 250ml Wasser)
- Zitronenwasser

Sonstiges:

- Plastik- oder Holzbesteck (bei bitteren oder metallischen Geschmack)
- Zuckerfreie Bonbons und Kaugummi (für zwischendurch, bei unangenehmen Geschmack im Mund)

Disclaimer: Bitte beachten Sie, dass die Tipps keine persönliche Beratung mit einer staatlich anerkannten Ernährungsfachkraft ersetzen. Viele unserer Empfehlungen basieren auf Erfahrungswerten aus dem Klinikalltag, da die einzelnen Empfehlungen noch kaum in wissenschaftlichen Studien überprüft wurden. Da jeder Mensch individuell ist, sollten Sie testen, was Ihnen bekommt und welche Tipps für Sie in Ihrer Situation hilfreich sind. Außerdem sollten Sie Ihr medizinisches Team immer über Ihre Maßnahmen auf dem Laufenden halten.