



Ernährungstipps bei  
**GERUCHS- UND  
GESCHMACKS-  
VERÄNDERUNGEN**

- » Essen Sie das, worauf Sie Appetit haben und was Ihnen schmeckt.
  - » Zwingen Sie sich nicht, Lebensmittel und Speisen zu essen, die Ihnen gerade nicht schmecken.
  - » Probieren Sie Speisen und Gewürze aus, um zu sehen, was Ihnen gerade schmeckt.
  - » Trinken Sie Zitronenwasser und Pfefferminztee. Diese können neutralisierend wirken, vor allem vor dem Essen.
  - » Zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis können den Geschmack übertönen und den Speichelfluss anregen.
  - » Würzen Sie Ihre Speisen nach, bis es für Sie angenehm schmeckt. Stellen Sie die Gewürze und Kräuter einfach auf den Tisch und würzen während des Essens nach.
  - » Bei bitterem oder metallischem Nachgeschmack: Probieren Sie Plastik- oder Holzbesteck.
  - » Lüften Sie während des Kochens und schließen Sie die Türen, um Gerüche zu reduzieren.
  - » Bevorzugen Sie kühle oder lauwarme Speisen. Diese sind geruchsärmer.
  - » Oft führt auch Mundtrockenheit zu Geschmacksveränderungen.
    - › Versuchen Sie ausreichend zu trinken.
    - › Säuerliche Getränke und Speisen regen den Speichelfluss an.
    - › Pfefferminzbonbons oder -kaugummis regen den Speichelfluss an.
- 