

Breytt bragð- og lyktarskyn

Leiðbeiningar fyrir einstaklinga með krabbamein

Breytingar á bragð- og lyktarskyni eru algeng einkenni hjá einstaklingum með krabbamein. Þær geta lýst sér á mismunandi hátt og verið misjafnlega miklar. Oft hafa þessar breytingar áhrif á matarlyst, næringarástand og lífsgæði, auk þess að minnka ánægju af mat. Breytt bragð- og lyktarskyn er oftast tímabundið og lagast hjá flestum eftir að meðferð lýkur.

Orsakir

- Krabbameinslyfjameðferð getur valdið munnþurrki, bólgu í slímhúð munnsins, skaðað bragðlauka og haft áhrif á bragðskyn.
- Geislameðferð sem beinist að munnholi, höfði eða hálssvæði getur valdið munnþurrki, bólgu í slímhúð munnsins, skaðað munnvatnskirtla og svæði í munni sem nema bragð og lykt.
- Sum lyf, til dæmis sýklalyf og verkjalyf, geta valdið munnþurrki og málmbragði.
- Krabbameinið sjálft getur breytt bragð- og lyktarskyni.

Algengar breytingar

- Minnkað bragð- eða lyktarskyn.
- Breytt bragð- og lyktarskyn. Matur bragðast öðruvísi og getur orðið beiskur, of saltur, sætur eða súr. Málmbragð er algengt og margir finna ramman keim af rauðu kjöti og kaffi.
- Aukið næmi fyrir ákveðinni lykt eða bragði. Sumir verða mjög viðkvæmir fyrir ilmvatnslykt, matar- eða spítalalykt.

Nokkur ráð

1. Breytingar á bragði
 - » Prófa nýjar bragðtegundir. Bæta kryddum, jurtum eða kryddlegi við mat.
 - » Velja próteinríkan mat. Egg, baunir eða hnetur geta bragðast betur en kjöt.
 - » Breyta áferð matar. Mýkri eða stökkari áferð getur verið lystugri.
 - » Forðast óþægindi. Ef eitthvað bragðast illa, er til dæmis beiskt eða eins og málmur, má skipta því út fyrir annað svo sem að nota kjúkling eða fisk í staðinn fyrir rautt kjöt.
 - » Reyna að borða bragðlítinn mat til að draga úr málmbragði. Mynta, tyggjó og ísmolar geta slegið á bragðið. Notað glerlát undir matinn og plast eða tréáhöld í stað málmáhalda.
 - » Prófa að bæta sykri eða hunangi í matinn ef hann er of saltur eða súr.
 - » Prófa að bæta salti, sítrónusafa eða ediki í matinn ef hann er of sætur.
2. Lyktarbreytingar
 - » Velja kaldan eða mat við stofuhita til að lágmarka lykt og draga úr sterkri lykt.
 - » Lofta vel um eldhús. Notað viftu eða opna glugga þegar eldað er.
 - » Forðast mat með óþægilegri lykt. Finna út hvað veldur og sleppa því.

3. Vökvi og munnhirða

- » Drekkja nægan vökva og viðhalda raka í munnholi til að draga úr munnþurrki, sem getur haft áhrif á bragðskyn.
- » Sinna góðri munnhirðu til að draga úr málmbragði eða andremmu.
- » Halda munnholi hreinu með því að skola munn reglulega og bursta tennur fyrir og eftir máltíðir.
- » Skola munninn með salt- og matarsóðaupplausn eða volgu vatni getur eytt óbragði í munni.
- » Nota gervimunnvatn (úði, gel) og munnsogstöflur til að draga úr munnþurrki.

4. Stuðningur við næringu

- » Ræða við næringarfræðing um sérsniðnar máltíðir og val á hentugum mat.
- » Prófa næringardrykki ef erfitt er að borða fasta fæðu.
- » Borða litlar máltíðir oftast frekar en stóra skammta í einu.

Leitaðu ráða hjá heilbrigðisstarfsfólki ef þú :

- Hefur áhyggjur af breyttu bragð- og lyktarskyni eða finnur fyrir alvarlegum bragð- eða lyktarbreytingum.
- Verður fyrir þyngdartapi.
- Færð einkenni eins og sár í munni , mikinn munnþurrk, viðvarandi eða mikla ógleði