

L'agèusia

L'agèusia (disminució o falta del gust) i la disgèusia (alteració del gust) són alteracions del gust a conseqüència de lesions a la boca, i/o als tractaments de quimioteràpia i radioteràpia.

Recomanacions dietètiques EN CAS DE DISMINUCIÓ DEL GUST:

1. Mantenir una correcta higiene bucal i realitzar glopejos abans de menjar.
2. Evitar temperatures extremes (molt fredes o molt calentes) ja que disminueixen el sabor dels aliments.
3. Augmentar la condimentació dels aliments amb sal, glutamat monosòdic (daquets de brou o "cubitos"), espècies i/o herbes aromàtiques, all, aliments salats com el pernil o cansalada...
4. Prendre els aliments amb salses per augmentar el seu gust.
5. Adobar la carn i el peix amb pebre, menta, suc de llimona, vinagre...

Recomanacions dietètiques EN CAS D'ALTERACIÓ DEL GUST:

1. Mantenir una correcta higiene bucal i realitzar glopejos abans de menjar.
2. Triar menjars amb bona aparença i olors suaus.
3. Procurar no estar present a la cuina mentre es prepari el menjar per evitar olors fortes o bé ventilar l'habitació abans de menjar.
4. Menjar aliments freds o a temperatura ambient (cremes fredes, batuts, púdings, amanides de patata, arròs i llegums...)
5. Cuinar les carns i els peixos bullits ja que són menys olorosos que fregits, a la planxa o al forn. Si feu coccions que concentren massa l'olor (guisats, forn...) airejar el plat.
6. Substituir les carns vermelles per les blanques (pollastre, conill,...), ous o lactis.
7. Afegir gotes de llimona o xarop de fruites a l'aigua si trobeu un gust desagradable.
8. Suprimir l'alcohol i tabac, i evitar sabors amargs com cafè, té i xocolata.

Recomanacions dietètiques EN CAS DE PERCEPCIÓ DE GUST METÀL·LIC ALS ALIMENTS:

1. Utilitzar coberts de plàstic.
2. Utilitzar utensilis de fusta per a cuinar.
3. Menjar les carns vermelles (vedella, xai, porc...) barrejades o condimentades amb salses dolces com de fruita (compota de poma o amb beixamel).
4. Si no tolereu la carn, substituïu-la per altres aliments rics en proteïnes: peix, marisc, ous, lactis, formatges...
5. Beure tè amb menta o amb llimona juntament amb els àpats.
6. Escollir sabors forts com el de formatge curat, pernil salat...
7. Prendre fruita àcida (taronja, llimona...) per ajudar a fer desaparèixer el gust metàl·lic.

Si malgrat seguir les recomanacions indicades perdeu pes i no el recupereu, consulteu amb el vostre especialista en nutrició.

La ageusia

La ageusia (disminución o falta del gusto) y la disgeusia (alteración del gusto) son alteraciones del gusto a consecuencia de lesiones en la boca, y / o los tratamientos de quimioterapia y radioterapia.

Recomendaciones dietéticas EN CASO DE DISMINUCIÓN DEL GUSTO

1. Mantener una correcta higiene bucal y realizar enjuagues antes de comer.
2. Evitar temperaturas extremas (muy frías o muy calientes) ya que disminuyen el sabor de los alimentos.
3. Aumentar la condimentación de los alimentos con sal, glutamato monosódico (cubitos de caldo), especias y / o hierbas aromáticas, ajo, alimentos salados como el jamón o tocino...
4. Tomar los alimentos con salsas para aumentar su sabor.
5. Adobar la carne y el pescado con pimienta, menta, zumo de limón, vinagre...

Recomendaciones dietéticas EN CASO DE ALTERACIÓN DEL GUSTO

1. Mantener una correcta higiene bucal y realizar enjuagues antes de comer.
2. Elegir comidas con buena apariencia y olores suaves.
3. Procurar no estar presente en la cocina cuando se prepare la comida para evitar olores fuertes o ventilar la habitación antes de comer.
4. Comer alimentos fríos o a temperatura ambiente (cremas frías, batidos, pudines, ensaladas de patata, arroz y legumbres...)
5. Cocinar las carnes y los pescados hervidos ya que son menos olorosos que fritos, a la plancha o al horno. Si realiza cocciones que concentren demasiado el olor (guisos, horno...) airee el plato.
6. Sustituir las carnes rojas por las blancas (pollo, conejo,...), huevos o lácteos.
7. Añadir gotas de limón o jarabe de frutas al agua si encuentra un gusto desagradable.
8. Suprimir el alcohol y tabaco, y evitar sabores amargos como café, té y chocolate.

Recomendaciones dietéticas EN CASO DE PERCEPCIÓN DE GUSTO METÁLICO EN LOS ALIMENTOS

1. Utilizar cubiertos de plástico.
2. Utilizar utensilios de madera para cocinar.
3. Comer las carnes rojas (ternera, cordero, cerdo...) mezcladas o condimentadas con salsas dulces como de fruta (compota de manzana o con bechamel).
4. Si no se tolera la carne, sustituirla por otros alimentos ricos en proteínas: pescado, marisco, huevos, lácteos, quesos...
5. Beber té con menta o con limón junto con las comidas.
6. Elegir sabores fuertes como el de queso curado, jamón serrano...
7. Tomar fruta ácida (naranja, limón...) para ayudar a hacer desaparecer el sabor metálico.

Si a pesar de seguir las recomendaciones indicadas pierde peso y no lo recupera, consulte con su especialista en nutrición.