

JOKE BOON

Eerste
Hulp bij
Reuk-
verlies

Informatie, tips & trucs en recepten

FONTAINE UITGEVERS

Inhoud

1 INFORMATIE

| | | | |
|------------------|----------|--|----|
| Voorwoord | 5 | Wat is ruiken? | 13 |
| Inleiding | 7 | Ruiken en herinneringen | 14 |
| | | Samenhang reuk en smaak | 15 |
| | | Tongsmaken | 16 |
| | | Ruiken en taal | 19 |
| | | Ruiken en gevaar | 20 |
| | | De zin van de zintuigen | 24 |
| | | Ruiken en psyche | 24 |
| | | Ruiken en genot / intimiteit | 27 |
| | | Seksuele problemen | 29 |
| | | Geur en ziekte | 32 |
| | | Zweetgeur en parfum | 34 |
| | | Conditioneren en gewenning | 37 |
| | | Reukverlies | 38 |
| | | Persoonlijke verhalen over reukverlies | 40 |
| | | Reukstoornissen | 42 |
| | | Persoonlijke verhalen over reukstoornissen | 44 |
| | | Eetstoornissen bij reukverlies en reukstoornissen | 50 |
| | | Het belang van zelf koken | 51 |
| | | Slechte raad | 53 |
| | | Reukverlies en corona | 56 |
| | | De rol van de KNO-arts bij reukverlies en reukstoornissen | 61 |
| | | Hulp en lotgenotencontact | 64 |
| | | Reuktest | 65 |
| | | Reukonderzoek | 65 |

2 TIPS & TRUCS

| | |
|------------------------------|----|
| Reuktraining | 69 |
| Tips van artsen en patiënten | 72 |
| Veiligheid | 73 |
| Hygiëne | 75 |
| Tips voor smaakvoller eten | 78 |

3 SMAKELIJKE RECEPTEN

Ontbijt

| | |
|--|----|
| Gouden crunchy granola | 83 |
| Linzenkikkererwtencrackers | 84 |
| Ontbijtmuffins met linzen, appel en walnoot | 85 |

Soep

| | |
|--|----|
| Soep van linzen en aubergine | 86 |
| Rode uiensoep met supersnelle kaastoast | 88 |
| Pompoensoep met witte bonen en honingpepita's | 89 |
| Soep van gele biet, gele linzen, ananas en nigellazaad | 90 |
| Romige pastinaaksoep met biet, mierikswortelhangop en makreel | 91 |

Salade en voorgerechten

| | |
|---|-----|
| Sinaasappel-abrikoossalade met rode-uidressing | 93 |
| Bruschetta met avocadocrème en pikante linzen | 95 |
| Roodlofschuitjes gevuld met bietensalade en walnootcrumble | 94 |
| Filodeeg pompoenrolletjes | 96 |
| Auberginesalade met szechuanpeper | 98 |
| Vegetarische saucijzenbroodjes met nigellazaad | 99 |
| Sandwich met gesmoorde gemberbiet, gerookte makreel en frisse piccalillymayonaise | 100 |

Hoofdgerechten

| | |
|--|-----|
| Groene kool met spekjes en taotjosaus vlees (met vegan optie) | 102 |
| Bontgekleurde ovenschotel met macadamiapesto | 103 |
| Makreel met rode pikante saus | 104 |
| Eieren in pittige tomaat-kokossaus | 105 |
| Zwammie ketjap | 106 |
| Matter paneer | 107 |
| Kleurige shoarmaschotel | 109 |
| Satéburger met pindamayonaise, atjar en seroendeng | 110 |
| Dahl met kokos uit Kerala | 111 |

Zoet

| | |
|--|-----|
| Chocoladepeertjes met vanillesaus | 112 |
| Intense citroentaart | 114 |
| Koninklijke appel-abrikozenmoes | 115 |
| Kokosnieuwballetjes | 115 |
| Bramentaart met kokoscustard en witte chocolade | 117 |
| Kruidige koffiepudding | 118 |

Ander lekkers

| | |
|-----------------------------|-----|
| Zoethoutlimonade of -likeur | 120 |
| Waltella | 121 |
| Citruscurd en limoencurd | 121 |

Bronnen 122

Dank je wel 125

Tips / Handige adressen 125

Register 126



VOORWOORD

Zintuigen kleuren ons leven: je voelt de warmte van de zon of een kachel, je ziet een mooi schilderij of prachtige natuur, je hoort het vrolijke geluid van vogeltjes, je proeft een vers broodje en ruikt de lente in de lucht.

Het gemis van een van deze zintuigen heeft grote impact op je leven. Voor je omgeving is het niet meer kunnen zien of horen vaak goed zichtbaar, omdat het direct gevolgen heeft voor de interactie tussen jou en je omgeving, echter het verlies van reuk of smaak valt anderen meestal niet op. De gevolgen van het gemis hiervan zijn nog zo onbekend en niet merkbaar voor de buitenwereld, dat de impact hiervan moeilijk voor te stellen is voor iemand die deze zintuigen niet mist.

De coronapandemie, waar reuk- en smaakverlies een veel gehoorde klacht is, heeft de aandacht voor dit onderwerp duidelijk doen toenemen en is daarmee ook een steun voor mensen die dit zintuig (deels) moeten missen. Joke Boon beschrijft in dit boek hoe reukverlies wordt beleefd, hoe het kan ontstaan en zelfs deels behandeld kan worden.

In het reuk- en smaakcentrum Ede/Wageningen, doet men sinds ruim zes jaar intensief onderzoek naar problemen met reuk en smaak. Met behulp van een speciale scan is de activiteit van hersenen te meten op het moment dat een geur wordt aangeboden. Het onderzoek laat zien hoe moeilijk het is om bij de precieze oorzaak van het reukverlies te komen, laat staan om hier een oplossing voor te vinden. Genezing of vermindering van reukverlies is slechts in enkele gevallen mogelijk.

Voor die mensen bij wie genezing nog niet mogelijk is, is dit boek een uitkomst. Mensen help je namelijk niet alleen door genezing. Juiste informatie en tips om om te gaan met het verlies van reuk en/of smaak zijn zeer waardevol om het gemis beter te accepteren. Dit boek geeft, met informatie vanuit verschillende perspectieven, inzicht in het leven van de patiënt met reuk- en smaakproblemen en geeft bruikbare adviezen, inclusief een aantal recepten van gerechten die het gemis aan reuk of smaak enigszins compenseren. De gerechten zijn heerlijk, een aanwinst als je geen reuk meer hebt, maar ook voor diegenen die normaal kunnen ruiken zijn ze meer dan de moeite waard!

Niet alleen voor patiënten is dit boek het lezen waard, ook voor zorgverleners die patiënten met reuk- of smaakproblemen in hun spreekkamer krijgen, is het leerzaam en verhelderend.

Dit werk van Joke draagt er zeker aan bij om het gemis van reuk of smaak draaglijker te maken.

Wilbert Boek

– *KNO-arts reuk- en smaakcentrum Ziekenhuis Gelderse Vallei, Ede*



Voor mijn opa Pieter Plessius, wiens droom ik leef.

INLEIDING

Sinds mijn vierde jaar kan ik niets meer ruiken, maar daar kun je niks van zien. Ik heb gewoon een neus met neusgaten, op de plaats waar een neus zich over het algemeen bevindt: midden op mijn gezicht. Reukverlies is, net zoals het reukvermogen zelf, onzichtbaar. Lange tijd was het voor mij niet meer dan een gegeven: ik kon niet ruiken en dat was vooral lastig en onhandig. Tót ik ruim vijftien jaar geleden onder de douche stond. Ik pakte het flesje doucheschuim en dat bleek leeg. Ingegeven door mijn angst om te stinken gebruikte ik daarom de Axe douchegel van mijn puberzoon. De geur had de veelzeggende naam 'Excite'. Misschien herinner je de reclame van Axe nog? Een ietwat sullige man gebruikt Axe en verandert in een woest aantrekkelijk en onweerstaanbaar persoon, die op straat moeite heeft om zich de vrouwen van het lijf te houden. Nu zou zo'n reclame niet meer in het tijdsbeeld passen, maar toen maakte het bij mij wel iets los. Vooral nadat ik me met die douchegel had gewassen. Ik ging enigszins bevreesd naar buiten, bang dat ik van alle kanten besprongen zou worden. Toen er de hele dag niks op dat gebied gebeurde, vertelde ik dat 's avonds aan mijn man. 'Dat begrijp je toch wel?' zei hij verbaasd. 'Dat is reclame.'

Uiteraard begreep ik dat het reclame was maar het zette me ook aan het denken: blijkbaar had ik een wel heel vreemd beeld van wat geur en ruiken precies was. Het zintuig dat ik sinds mijn vierde jaar niet meer bezat, kende ik helemaal niet. Dat triggerde me. Wat is ruiken? Hoe werkt dat? En welke invloed heeft de reuk op het dagelijks leven, zowel op het gebied van eten als op dat van veiligheid, intimiteit en welbevinden? Ik ging op zoek, maar de antwoorden op mijn vragen bleken zo een-twee-drie niet voorhanden.

'Schrijf het boek dat je zoekt gewoon zelf,' opperde mijn man. En hoewel ik op dat moment met iets geheel anders bezig was, liet ik alles vallen en ging ik op onderzoek uit. Vastberaden om meer te weten te

komen over dat zintuig dat voor mij een waar mysterie vormde. Dus zo ging ik gedurende een periode van vier jaar aan de slag. Ik las en worstelde mij door dikke boeken heen (onder andere het Amerikaanse standaardwerk voor kNO-artsen). Ook voerde ik gesprekken met mensen die zich op diverse gebieden met de reuk bezighielden en met een ieder die mij verder kon helpen de antwoorden te vinden.

Hoe meer ik mij in het reukzintuig ging verdiepen, hoe meer ik gegrepen werd door het onbewuste karakter en de invloed ervan op veel aspecten van het bestaan. Want naast mensen die zich beroepsmatig bezig hielden met ruiken sprak ik ook mensen die door uiteenlopende oorzaken en vaak op volwassen leeftijd hun reuk waren verloren. Bij hen trof het me vooral dat ze iets wezenlijks kwijt waren geraakt: *de krenten in de pap*. Voor veel van hen was de glans er een beetje vanaf. Eten was van genot veranderd in een verplicht nummer. Voor mensen die wat ouder waren en meer te besteden hadden, bleek gastronomie een gezelschapsspel waaraan ze niet langer deel konden nemen. Omdat lekker eten in mijn leven zonder reukvermogen inmiddels een hoofdrol speelde, besloot ik om mijn beproefde recepten voor hen op te schrijven in een receptenfolder.

Na mijn zoektocht begon het grote leuren: mijn idee en manuscript aanbieden aan uitgeverijen. Afwijzing na afwijzing viel mij ten deel. Vaak als reden omkleed met het standaardzinnetje: 'Past niet in ons fonds.' Mijn kinderen werden er ook wanhopig van: telkens moest ik langer huilen als ik weer afgewezen werd. De laatste keer hoorde ik ze tegen elkaar zeggen – voordat ik snikkend het dekbed over mijn hoofd trok – 'Dat wordt weer een week pizza.'

Uiteindelijk belde er een uitgever die mij uit nieuwsgierigheid uitnodigde. Hij had nog nooit van reukverlies gehoord en vroeg zich af of dat een onderwerp voor een boek zou zijn. Ik nam mijn twee zware A4-ordners mee, waarin ik alles wat ik tot dan toe gevonden had, had verzameld. Hij gaf me precies dertig minuten van zijn tijd om hem te overtuigen dat hij mijn boek moest uitgeven. Na dat halve uur zei hij: 'Ik geef je boek uit én de receptfolder die je geschreven hebt, dat wordt een kookboek.'

Vanaf toen werd alles anders. Mijn boek verscheen en kreeg mooie recensies. Ik werd geïnterviewd en uitgenodigd bij radio- en tv-programma's om te vertellen over een aandoening die maar weinig bekend was en waaraan toch een grote groep mensen lijdt. Ook ging ik lezingen en reukworkshops geven. En een jaar later vond mijn kookboek zijn weg naar een dankbaar publiek.

In de loop van de jaren dat ik hierover schrijf en informatie geef heb ik heel veel reacties gehad. Dankbare en herkenbare. Soms ook zeer

schrijnende van mensen die depressief en wanhopig waren. Die mailtjes kreeg ik vooral toen beide boeken uitverkocht waren en niet herdrukt werden, want relatief gezien is het toch een kleine markt. Die mensen gaf ik naar beste kunnen raad en ik verwees ze naar de vereniging van mensen met dezelfde aandoening: reuksmaakstoornis.nl.

Soms vertrouwden mensen mij toe suïcidaal te zijn door het reukverlies. Ik raadde ze dan met klem aan om vooral psychische hulp te zoeken. Mij is duidelijk geworden dat je reuk verliezen gepaard kan gaan met meer dan alleen het verlies om te kunnen ruiken; de reuk geeft het leven een zekere glans en kwaliteit.

Toen werd het 2020. Een jaar dat de wereld op zijn kop zette, waarin een pandemie ons allen in de greep kreeg en houdt. Waarin reukverlies vaak een van de eerste symptomen is van een coronabesmetting.

‘Hoe meer ik mij in het reukzintuig ging verdiepen, hoe meer ik gegrepen werd door het onbewuste karakter en de invloed ervan op veel aspecten van het bestaan.’ Waarbij het niet duidelijk is of dit van tijdelijke of meer permanente aard is, omdat het virus simpelweg nog te kort in ons midden is. Maar de aandacht voor reukverlies en reukstoornissen nam hierdoor wel explosief toe. Sommige mensen die al jaren met reukverlies kampen, zien de toegenomen belangstelling en het onderzoek met enige wrevel aan: nu kan het opeens wel. Maar dat is nou eenmaal de macht van het getal. Nu er zoveel mensen tijdelijk of voor langere tijd niet meer kunnen ruiken of een reukstoornis hebben, blijken informatie, tips en trucs en receptuur speciaal hierop gericht meer dan ooit welkom en nodig.

Vandaar dit boek. Het speelt in op die toegenomen behoefte aan informatie, tips en recepten die wél smaken als je bijna niks proeft. Dat verklaart meteen waarom dit boek uit drie delen bestaat.

In het eerste deel komt uitgebreid aan bod wat ruiken is en welke rol de reuk in ons dagelijks leven speelt. Dit om duidelijk te maken wat je verliest, mist en welke gevolgen het kan hebben als het reukvermogen verstoord is. Daarna volgen reukverlies en reukstoornissen, en de verhalen van patiënten, artsen en een reukonderzoeker. Deel 2 bevat tips en trucs gericht op anosmie (reukverlies), parosmie (verstoring reukvermogen), veiligheid, hygiëne en eten. Deel 3 bevat smakelijke, kleurrijke en beproefde receptuur.

Bij het informatieve deel had ik de hulp van KNO-artsen Dick Kooper en Wilbert Boek, die meelazen en mij op het juiste pad hielden.

REUKEPITHEEL

Slijmvlies



Het **reukepitheel (slijmvlies)** boven in de neus is zo groot als een postzegel en vormt samen met de reukzenuw het reukzintuig.

WAT IS RUIKEN?

Een geur bestaat uit moleculen van een geurstof die in de lucht zweven. Als je ademt, komen die in je neus en bereiken zo het reukepitheel dat boven in de neus tussen de oogkassen gelegen is. De geurmoleculen binden zich aan receptoren die geactiveerd worden. Simpel gezegd werkt dit volgens het sleutel-slot principe: een bepaalde geurmolecuul past op een bepaalde receptor. Door middel van patroonherkenning wordt via de reukzenuw een signaal doorgeven aan de bulbus olfactorius. Dit gebied ligt boven de neusholte en is een verlengstuk van de hersenschors waar alle informatie verwerkt en herkend wordt en in een geur wordt omgezet. De plaats waar de geurmoleculen zich aan het reukepitheel vastklikken, bepaalt welke geur de hersenen zullen herkennen.

De gebieden waar de reuk verwerkt wordt, bevinden zich in het limbisch systeem, een hersengebied waarin ook emoties en herinneringen worden gevormd en opgeslagen. Hierdoor werken geuren associatief, zijn ze belangrijk bij de beleving van emoties en kunnen ze herinneringen omhoog halen. De reuk wordt niet voor niets het zintuig van verlangen en herinnering genoemd.

Het reukepitheel bevat zo'n 30 miljoen reukcellen. Hoeveel verschillende geuren we hiermee precies kunnen ruiken, is niet geheel duidelijk. Een omstreden onderzoek zou uitwijzen dat een mens in potentie een biljoen geuren (dat is een 1 met 12 nullen) zou kunnen onderscheiden. Andere onderzoeken spreken van zo'n 10.000 verschillende geuren. Waar je op aarde woont is mede bepalend voor de geuren die je ruikt en (her)kent. Uiteraard zijn er universele geuren die iedereen kent, maar andere zijn meer plaats- en streekgebonden.

Lange tijd werd gedacht dat de mens vergeleken met andere zoogdieren maar een matige ruiker was. Maar inmiddels is dat idee achterhaald en is de opvatting dat de mens hetzelfde vermogen tot ruiken heeft als een hond of knaagdier. Misschien is het beeld dat we slecht ruiken ontstaan omdat we tegenwoordig voor het overleven minder op ons reukvermogen zijn aangewezen dan vroeger het geval was. In de negentiende eeuw bestond overigens ook enige tijd een discussie onder wetenschappers over de vraag waardoor het ruiken nou precies tot stand komt. Ze werden het er maar niet over eens: kon men geuren nu waarnemen via de reukzenuw of juist door middel van een andere zenuw?

Vanuit een punt boven het oor waaieren de aftakkingen van de vijfde hersenzenuw of drielingszenuw (trigeminale zenuw) over ons gezicht. Eén tak gaat naar het oog, één naar de neus en een andere naar de mond.

Als de zich vertakkende zenuwuiteinden in het gebied rond de neus door bepaalde geuren gestimuleerd worden, dan geeft dit een brandend, stekend, koud, warm, kietelend of geïrriteerd gevoel. Iedereen kent wel de sensatie van wasabi, dijonmosterd, peper, menthol of ammoniak: een heftig gevoel in je neusbodem waarvan de tranen je in je ogen springen en die je de adem kort kan benemen. Het bijzondere aan deze zenuw is dat hij gevoelig is voor verslaving. Waar in eerste instantie pijn of irritatie ontstaat, zoals bij het eten van peper, kan dit later veranderen in een voorkeur. Volgens neurowetenschapper Iris Sommer komt dat omdat zintuiglijke prikkeling die net even wat verder voert dan je gewend bent, voldoening geeft. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat in de hersenen endorfine wordt aangemaakt als reactie op deze pijn. Endorfine zorgt voor een prettig gevoel. Dit gebeurt onder andere bij sterk prikkelende stoffen, zoals gember, wasabi en mosterd. Ook bij tabaksrook en cocaïne schijnt dit een voorname rol te spelen.

Menthol zorgt voor een 'koud' gevoel en wordt toegevoegd aan de zogeheten mentholsigaret. Behalve als geur- en smaakstof gebeurt dit vooral vanwege de verfrissende en verkoelende werking van menthol. Dit gaat de irritatie tegen die de tabaksrook bij de roker veroorzaakt. Het schijnt dat stoppen met roken extra moeilijk is als iemand verslaafd is aan mentholsigaretten. De 'verkoelende' en frisse smaak wordt minder snel aan 'ongezond' gekoppeld en dat maakt het stoppen extra moeilijk.

RUIKEN EN HERINNERINGEN

Schrijver Mohammed Benzakour zegt in een interview met *de Volkskrant*: 'Een jeugd bestaat uit geuren.' En over zijn overleden moeder, het onderwerp van het interview: 'Ik kende alleen haar frisse geurtjes. Zeep. Eau de toilette uit een flesje met een roos erop. Als klein kind vond ik het fijn om na mijn moeder naar het toilet te gaan. Dat bleef dan reukloos en de wc-bril was lekker warm.'

Door een geur kunnen herinneringen spontaan naar boven komen. Vaak wordt hierbij de geur niet eens herkend, maar herinnert iemand zich plotseling een bepaalde situatie, een persoon of een gebeurtenis van lang geleden. Het schijnt dat we geuren die zich eenmaal in onze herinnering hebben vastgezet, nooit meer vergeten. Ook worden deze herinneringen minder door de tijd beïnvloed dan de herinneringen die we hebben aan beeld en geluid.

Omdat bij mij geen herinneringen door geur kunnen worden opgeroepen, zit ik met een vraag. Ik stel hoogleraar neurologie Philip

Scheltens die voor mij zo prangende vraag: worden mensen met anosmie eerder dement? ‘Daar is geen bewijs voor,’ zegt hij, ‘behalve dat anosmie een vroeg signaal kan zijn van onderliggende ziektebeelden zoals de ziekte van Alzheimer of Parkinson. Sommige onderzoekers propageren reuktesten als vroege diagnostische voorspellers voor deze ziekten.’

Het gegeven dat je je door geur terug in de tijd waant, wordt het Proustfenomeen genoemd, naar de Franse schrijver Marcel Proust (1871-1922). Tijdens het theedrinken doopt hij een klein stukje madeleine (een cakeje) in zijn kopje lindebloesemthee. Door de smaak en geur komen bij hem allerlei herinneringen naar boven. Hierdoor krijgt hij een weemoedig verlangen om op zoek te gaan naar de verloren tijd. In een zevendelige romancyclus *A la Recherche du Temps Perdu (Op zoek naar de verloren tijd)* beschrijft hij zijn jeugdherinneringen. Het lijkt wel of de schrijver hierbij intuïtief aanvoelde wat wetenschappers pas veel later zouden ontdekken: dat het reukzintuig direct in verbinding staat met dat deel in onze hersenen waar ook het geheugen en het gevoel liggen.

Helpt de reukzenuw bij het verankeren van emoties en herinneringen? vraag ik Philip Scheltens. ‘Nee, het gaat dan om herinneringen die gekoppeld zijn aan geuren en die terugkomen als je die geur weer ruikt.’

In de Disneyfilm *Ratatouille* wordt prachtig verbeeld hoe herinneringen door geur spontaan boven kunnen komen. Als de gevreesde culinair recensent Anton Ego een hap neemt van de speciaal voor hem bereide ratatouille, is hij in één klap weer een kleine jongen die aan moeders keukentafel een bord troostrijke ratatouille eet.

SAMENHANG REUK EN SMAAK

Onze reukzin is de brug tussen onze ervaringen met voedsel en die met de wereld om ons heen, zegt Harold McGee in *Nose Dive*. Ruiken bepaalt voor een groot deel wat we proeven. Dat komt doordat veel smaken vooral uit aroma's bestaan, vluchtige stoffen die je ruikt. In dit licht spreek je van heen en terug of retronasaal ruiken. Heen ruiken is dat wat je ruikt als je aan iets snuffelt of net voordat je een hap neemt. De geurmoleculen komen via de voorkant in je neus. Terug ruiken gebeurt als je eet en slikt: door het kauwen verzamelen de geurmoleculen zich achter in de neus-keelholte en bij het doorslikken en uitademen strijken ze langs het reukorgaan. Bij terug ruiken worden geuren sterker geroken dan bij heen ruiken én ze versterken de tongsmaken.

TONGSMAKEN

De tong is bedekt met smaakpapillen en tastzintuigjes. Het puntje van de tong is zelfs de plaats waar zich de meeste tastzintuigen van ons lichaam bevinden. Met je tong kun je de zogenoemde basissmaken waarnemen. Dit zijn zoet, zuur, zout, bitter en umami (een hartige bouillonachtige smaak). Sinds kort is daar nog een zesde smaak bijgekomen, namelijk vet. Men heeft ontdekt dat het vermogen om vet waar te nemen ook op de tong gelegen is.

Hoewel vaak gedacht wordt dat bepaalde gebieden op de tong alleen maar zoet, zuur, zout, bitter of umami proeven, is dit niet zo. Als je suiker op verschillende plaatsen op je tong aanbrengt, ontdek je dat je zoet overal proeft. De verschillende smaakreceptoren zijn willekeurig over de tong verdeeld, maar wel met dichtheidsverschillen. Hierdoor is de ene plek op de tong smaakgevoeliger dan de andere. Zo reageert de voorkant van de tong eerder op zoet dan de achterkant. De zijkanten van de tong reageren vooral op zuur, een ander deel van de zijkanten neemt vooral zout waar, de achterkant van de tong reageert vooral op bitter en van het midden van de tong tot achter in de keel nemen we umami waar. (Dit merk je heel sterk als je geitenkaas eet: ik noem dit wel een keelsmaak, omdat je de smaak nog lang in je keel waarneemt.)

Umami is een smaak die een behaaglijk en genoeglijk gevoel oproept. Champignons, sojasaus, tomaat en Parmezaanse kaas zijn rijk aan umami. Bijzonder in dit licht en een mogelijke verklaring voor het behaaglijke gevoel dat umami veroorzaakt, is misschien wel dat moedermelk rijk is aan umami: onze eerste smaakervaring.

De smaakpapil werd in de zeventiende eeuw ontdekt door de Italiaanse geleerde en anatoom Marcello Malpighi (1628-1694). Een

smaakpapil bestaat uit een aantal bij elkaar gelegen smaakknoppen. Deze smaakknoppen bevatten de smaakreceptorcellen, waarmee we een smaak kunnen herkennen. De smaakreceptorcellen sturen een prikkel door naar het reuk- en smaakcentrum in de hersenen waar ze omgezet worden in smaak. Iedereen heeft ongeveer vijftig verschillende smaakreceptoren: samen zorgen die voor de basissmaaksensaties.

'Met je tong kun je de zogenoemde basissmaken waarnemen. Dit zijn zoet, zuur, zout, bitter en umami (een hartige bouillonachtige smaak). Sinds kort is daar nog een zesde smaak bijgekomen, namelijk vet.' Naast het onderscheiden van de basissmaken heeft de tong ook nog andere functies: de tong helpt bij het spreken, kauwen, zuigen, slikken en transporteren van het voedsel naar de slokdarm én functioneert als tastzintuig om zowel temperatuur als vorm en structuur van ons voedsel te kunnen bepalen.

De structuur wordt ook wel textuur genoemd en die kan vloeibaar, korrelig, hard of zacht zijn. Het voedsel kan in de mond uiteen vallen, veerkrachtig zijn of iets zijn waarop stevig gekauwd moet worden. Het romige van een toetje, het op de tong smelten van een ijsje, het knapperige, brosse van een koekje – het zijn allemaal mondsensaties die worden veroorzaakt door de textuur van het desbetreffende voedsel. Die textuur is medebepalend voor de smaak. Als voedsel in de mond slijmerig aanvoelt of er blijven draadjes of vezels hangen, dan kan het zijn dat we het (daardoor) niet lekker vinden.

Ook de temperatuur van voeding is medebepalend voor de smaak; koud eten heeft minder smaak, te warm eten proef je ook niet goed. Dat komt doordat de smaakreceptoren bij een lage of hoge temperatuur minder goed werken.

TIPS VAN ARTSEN EN PATIËNTEN

Op de speciale Facebookpagina van Reuksmaakstoornis.nl – getiteld ‘Reuk- en smaakverlies na covid-19’ – geven de leden elkaar naast een luisterend oor ook steun en soms tips. Een van die tips is om een sinaasappel zwart te blakeren in een gasvlam en deze daarna te pellen. Het vruchtvlies meng je met bruine suiker en dat eet je op terwijl het nog warm is. Uiteraard een broodjeaapverhaal... maar het geeft schrijnend de wanhoop aan.

Ik vroeg KNO-artsen en patiënten naar hun tips:

- ‘Sluit je aan bij lotgenoten zodat je weet dat je niet alleen bent. Je krijgt tips over wat wel en niet werkt en verneemt wat hun progressie is. Dat is erg steunend.’
- ‘Praat erover met anderen, zonder je negatief te voelen. Let wel op dat het in verhouding blijft; praat niet alleen over jezelf of je parosmie.’
- ‘Probeer wat eten betreft alles uit.’
- ‘Begrijp dat een ander de impact niet begrijpt.’
- ‘Laatst kwam een vriendin eten. Ze rook eerst aan de geur van eucalyptus in de reukset. Meteen daarna nam ze een hap. Het eten smaakte daarna gedurende vijf minuten niet lekker. Dat is een manier om anderen uit te leggen en inzicht te geven in wat parosmie zo ongeveer is.’ – **Janneke Snoeijen**
- ‘Je leven is veranderd, pas je daaraan aan. Realiseer je dat je beleving van eten meer is dan alleen de geur: de hele entourage telt mee. Je moet je eten meer gaan beleven: door kleur, textuur et cetera te gaan waarderen.’ – **Wilbert Boek** *KNO-arts*
- ‘Doe reuktraining, daar kun je je vooruitgang mee bijhouden.’
- ‘Ik zou anderen aanraden om erover te praten. Er open over zijn heeft mij geholpen. Daardoor kan ik de impact weergeven. Laatst had ik een geur geroken waar ik erg misselijk van werd. Op mijn werk kon ik zeggen dat ik daardoor even niet mee kon doen. Omdat ik erover praat is er meer begrip en komt er een stukje verwerking op gang.’ – **Hilde Taverne**
- ‘Praat met je omgeving, dat is heel belangrijk. Reukverlies of een reukstoornis is erg moeilijk om goed uit te leggen. Dat zorgt voor machteloosheid en de omgeving zucht: daar heb je hem of haar weer.’
- ‘Bij parosmie leren we mensen om triggers te vermijden. Als koffie naar prut smaakt, drink dan thee of iets anders. Verken nieuwe dingen en vermijd triggers.’

- ‘Iedereen is welkom bij de vereniging. Hoewel we als vereniging als geen ander de impact van een reukstoornis kennen, is de aanpak en toon positief van aard: hoe maak je er het beste van? Praat erover met je omgeving, want je bent een zintuig verloren.’ – **Kirsten Jaarsma**
- ‘Raak niet in paniek. Ga op onderzoek uit. Alles rond corona kost veel tijd om te herstellen. Heb daarom geduld, het is een sterk vertraagd herstel.’ – **Karin Watzeels**
- ‘Zoek naar wat wel kan. Het maakt echt verschil als je uitgaat van je mogelijkheden.’
- ‘Deel het met elkaar en wissel je ervaringen uit.’ – **Hidde de Brabander**
- ‘Leer het te accepteren. Maak het voor jezelf leuk. Ga niet zitten mekkeren, dat maakt het voor je omgeving ook niet leuk. Dat wil overigens niet zeggen dat je er af en toe niet chagrijnig over mag zijn.’ – **Petra Holtkamp**
- ‘Focus op wat er wel is: kleur, mondgevoel en plezier. En probeer vooral de Strong chips van Lays.’ – **Ynske Heeringa**
- ‘Snuffel overal aan. En ga vooral langs een KNO-arts voor analyse. Laat onderzoeken waardoor je reukverlies komt en wat er aan de hand is.’

VEILIGHEID

Primair heeft ons reukvermogen de functie om ons te waarschuwen voor gevaren, zoals brand, gaslucht en bedorven eten. Maar wanneer je niets ruikt of een verstoorde reuk hebt, kun je hierin niet volledig op jezelf vertrouwen. Dat zelfvertrouwen kun je wel terugwinnen, met behulp van onderstaande tips:

- Schaf brand- en rookmelders aan. Die geven een hard, doordringend signaal. Hang er een op elke verdieping en verwissel elk jaar de batterijen. Schrijf dat in je agenda.
- Wie op gas kookt of een gashaard heeft doet er verstandig aan om een gasmelder op te hangen. Die alarmeert door een hard geluidssignaal af te geven bij een bepaalde gasconcentratie in de ruimte. Wel is het erg belangrijk dat je weet om welk gas het gaat. Zo is aardgas lichter dan lucht en daarom moet een gasmelder voor aardgas zo hoog mogelijk bevestigd worden. Propaan en butaan zijn juist zwaarder dan lucht: hang de gasmelder juist zo laag mogelijk.
- Schaf een kleine brandblusser of een branddeken aan voor in de keuken.



MAKREEL

MET RODE PIKANTE SAUS

HOOFDGERECHT Gerookte makreel is uitstekend te gebruiken als onderdeel van een warm gerecht. Bijvoorbeeld met een rode pikante lichtzure saus, die een lichte tegenhanger is van de vette vis. Dit gerecht is een knipoog naar het Indonesische Balado Ikan, waarbij verse makreel gebakken wordt voordat hij in de pikante tomatensaus gaat.

voor 2-3 personen

plantaardige olie

1 ui

1 lange, rode chilipeper

3 tomaten, in stukjes

1 theel. gemberpoeder

1 theel. gemalen koriander

1 theel. gemalen komijn

3 eetl. zoetzure zilveruitjes

uit een potje

½ pak tomato fritto Heinz
(= 175 gram)

1 eetl. ketjap manis

½ eetl. gembersiroop

zout en peper

1 gerookte makreel,
schoongemaakt en
in stukjes

1 eetl. vers gehakte

koriander, om te garneren

- Verhit 2 eetlepels olie in een diepe koekenpan of hapjespan. Snipper de ui en fruit 3 minuten aan.
- Snij of knip met een schaar de peper met zaad in stukjes. Als je van minder pittig houdt, verwijder dan eerst de zaadjes en zaadlijsten. Voeg de peper en tomaat aan de ui toe en bak al omscheppend op laag vuur 5-8 minuten, tot de tomaat zacht is.
- Voeg het gemberpoeder, de koriander, komijn, zilveruitjes, tomato fritto, ketjap en gembersiroop toe en roer tot een saus. Laat met een deksel op de pan 15 minuten zachtjes pruttelen en maak op smaak met zout en peper. Voeg eventueel een beetje water toe als de saus te dik is.
- Leg de makreel in de saus en warm 3 minuten mee. Schep voorzichtig om zodat het visvlees heel blijft. Bestrooi met de koriander.
- Lekker met rijst en geroerbakte groenten.



EIEREN

IN PITTIGE TOMAAT-KOKOSSAUS

HOOFDGERECHT Eieren zijn een perfecte, goedkope vleesvervanger en bijna iedereen lust ze. Hier vind je ze terug in een erg lekker, kleurrijk, kruidig en pittig gerecht, dat je heel eenvoudig aan je smaak kunt aanpassen door minder sambal te gebruiken. Eenvoudig om te maken en goed vooraf te bereiden, je hoeft het dan alleen nog even op te warmen. Ook lekker als onderdeel van een uitgebreidere rijsttafel.

voor 4 personen

8 eieren

olie om in te bakken

1 rode ui, fijngehakt

1 teen knoflook, geperst

300 g kerstomaatjes,
in vieren gesneden

1 volle eetl. tomatenpuree

1 eetl. sambal badjak

1 theel. gemalen koriander

1 theel. gemalen komijn

1 eetl. bakgember
(gembernippers
op siroop)

200 ml volle kokosmelk
uit blik

1 eetl. ketjap manis

½ groentebouillonblokje
zout en peper

- Kook de eieren in 8 minuten gaar, gerekend vanaf het moment dat het water borrelt. Laat schrikken onder koud stromend water.
- Verhit 2 eetlepels olie in een hapjes- of kleine braadpan en fruit hierin de ui en knoflook 5 minuten zachtjes aan. Voeg de tomaten en de tomatenpuree toe en bak al omscheppend 2-3 minuten.
- Voeg de sambal, koriander, komijn, gember, kokosmelk, ketjap, het bouillonblokje en 50 ml water toe. Roer goed door en breng aan de kook. Laat 15 minuten zachtjes sudderen tot een saus. Breng op smaak met zout en peper.
- Pel de eieren en doe ze in de saus, warm ze nog even mee en serveer.
- Lekker met (zwarte) rijst en peultjes of broccoli.

REGISTER

A

adaptatie 37-38
agnosmie 43
anosmie 15, 22, 27, 38, 41, 42

B

baby's 25, 31, 32, 54
bijholteontsteking 38, 63
brand 20-21, 23, 24, 73-74

C

conceptie 30-31
conditionering 37
corona / COVID-19 5, 9, 27, 38-39, 41, 42, 44-48, 54,
56-60, 62-63, 73

D

dementie 15, 39, 65
depressie 9, 25-26
dieren 13, 22-23, 32, 33, 38, 55, 77
drinken 78

E

eetlust 25, 50, 53, 78
eetstoornissen 50-51
emoties 13, 15, 19, 26, 28, 39
endorfine 14
eten 8, 18-19
eetlust 25, 50, 53, 78
koken 51-52, 78
voedselveiligheid/-hygiëne 18-19, 21-22, 24-25, 77
smaakmakers 53, 79
smaakvoller eten 78-79
en zintuigen 17, 18, 52, 72, 73, 78-79

F

fantosmie 42, 43, 44, 57, 59
feromonen 22

G

gas 21, 24, 73, 74
gassen 23
gehoor 14, 24
geur 9, 13-14, 65
vieze geuren 21, 22-23, 25, 33, 34, 42, 45, 47, 55, 59,
60, 75-76
waarnemen 13, 22, 24, 38, 42, 43, 46, 65
gewenning 37-38
geurmoleculen 13-14, 15, 24, 25
gevaar 19, 20-23, 24-25, 73-74
gezichtsvermogen 14, 20, 24

H

hallucinaties 42
hechting 31-32
herinneringen 13-14, 15, 39, 65
hersenen 19-20, 30, 39, 42, 50
en reuk 13, 15, 19, 26, 31, 37-38, 39, 42, 43, 56, 60,
69
en smaak 17, 19, 50, 51
hulp en lotgenotencontact 64, 72
hygiëne 24-25, 75-77
hyperosmie 43
hyposmie 42

I

indool 22, 23
intimiteit 28, 31-33

K

kakosmie 42
kleding 75-76
kno-arts 8, 54-55, 61-63, 72-73
koken 51-52, 78

L

lichaamsgeur 27-28, 32-33, 35

M

MHC-genen 30-31
moleculen 13, 15, 24, 25
mondgevoel 73, 78, 79

P

parfum 22, 23, 35-37, 42, 65, 75
parosmie 27, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 54, 56, 57,
59-60, 70, 71, 72
persoonlijke verhalen 27, 40-42, 44-49, 53-55
pijn 14, 24, 52
poliepen 39, 63
poep 22-23, 25, 41, 45, 54
psyche 9, 24-27

R

receptoren 13, 16-17, 26, 56, 58
retronasaal ruiken 15-18
reuk 7-9, 12-15, 24, *passim*
persoonlijke betekenis 53-55
en smaak 15-19, 50, 78
reuk- en smaakcentrum 5, 17, 26, 50, 56, 61, 62-63
reukepitheel (slijmvlies) 12, 13, 18, 31, 39, 58
reukonderzoek 65
reukpoli 61-62, 65
Reuksmaakstoornis.nl 7, 24, 26, 44, 58-58, 64, 69, 70
reukstoornissen 9, 42-43, *passim*
oorzaken 58, 60
persoonlijke verhalen 44-49
reuktest 15, 61, 65
reuktherapie 63, 69-70
reuktraining 55, 56-57, 63, 69-71
reukverlies 7-9, 38-39, *passim*
herstel/vermindering 5, 41, 44, 45, 46, 47, 49, 56-
57, 59, 63, 70
oorzaken 5, 8, 38-39, 41-42, 61, 62-63, 70
persoonlijke verhalen 40-42, 70-71
tips 72-73
reukzenuw 12, 13, 15, 39, 42, 44, 56, 59
rook 20-21, 73

S

seksualiteit 22, 25, 27-32, 35
slijmvlies zie reukepitheel
smaak 24, *passim*
en reuk 15-19, 50, 78
en verwachting 19, 51
waarnemen 16-17, 18, 19, 53, 57-58, 78

smaakverlies 44, 46, 53, 57-58
smaakvoller eten 78-79
suiker 53, 79

T

taal 19-20
tabaksrook 14, 54
tastzin 16-17, 24
temperatuur 17, 24, 52, 78-79
textuur 17
tong 16-17
tongsmaken 16-17, 18, 47, 51, 52, 55, 57-58, 78
trauma 27, 38-39, 63
trigeminale zenuw 13-14, 52, 57-58, 59
tumoren 39, 63

U

urine 22, 32-33, 55

V

veiligheid 20-22, 73-74
verslaving 14
vieze geuren 21, 22-23, 25, 33, 34, 42, 45, 47, 55, 59,
60, 75-76
virussen zie ook ziekte
voedsel zie eten

W

windjes 23

Z

zelfvertrouwen 24-25, 73
zenuwen 12, 13-14, 15, 31, 39, 42, 43, 44, 52, 56, 58, 59-60
ziekte 30-31, 38, 39, 56-60, 63-64, 64
corona / covid-19 5, 9, 27, 38-39, 41, 42, 44-48, 54,
56-60, 62-63, 73
en geur 32-33
griep 38, 41, 55, 57
verkoudheid 28, 36, 39, 40, 41, 57, 62, 63
virussen 27, 33, 38, 39, 57, 63, 70, 71
zintuigen 5, 18, 19-20, 21, 24, 38, 52, 56-57, 78-79
zout (smaakmaker) 53, 79
zweet 25, 28, 30, 34, 45, 47, 75, 76