



Eten met je neus? Reuk en smaak bij de oudere mens

Dr. Sanne Boesveldt; Universitair Hoofddocent Sensoriek en Eetgedrag, afdeling Humane Voeding en Gezondheid, Wageningen Universiteit

Met behulp van onze neus en tong krijgen we informatie binnen over ons voedsel: is het lekker, veilig, wat voor voedingsstoffen bevat het, etc. Gezamenlijk leidt deze informatie tot beslissingen of, wat, en hoeveel we eten.

Ruiken, proeven en eten

De beleving van eten heeft voor een groot deel te maken met reuk en smaak. Wat we proeven op onze tong, smaak, geeft informatie over de voedingswaarde van ons voedsel, waarbij iedere basissmaak een eigen functie heeft. Ik zal ingaan op deze verschillende functies, en hoe dit tot verzadiging kan leiden.

Geur speelt vooral een rol bij het opwekken van eetlust, en het sturen van onze voedselkeuzes. In recent onderzoek hebben we aangetoond dat blootstelling aan geur tot specifieke trek leidt. Na blootstelling aan zoete geuren krijgt men trek in zoete producten, en daalt de trek voor hartig. Dit lijkt ook te gelden voor geuren die geassocieerd zijn met energierijke producten. Het lijkt er dus op dat we (ook) door middel van geuren de voedingswaarde van producten kunnen signaleren.

Reuk en smaakverlies

Zoals de meeste zintuigen, gaat ook het reukvermogen achteruit met de leeftijd. Reukverlies is bijvoorbeeld een vaak voorkomend (en vroeg) verschijnsel bij neurodegeneratieve aandoeningen, zoals de ziekte van Alzheimer. De neuropathologie van deze ziektes start in de reukgebieden in de hersenen. Smaak is een robuuster zintuig dan reuk, en daadwerkelijk smaakverlies is dan ook zeldzaam.

Mensen met een verminderd reuk- of smaakvermogen beleven de wereld anders, en dit kan grote gevolgen hebben voor veiligheid, zelfstandigheid, sociaal leven, eetgedrag en daarmee ook kwaliteit van leven. Helaas zijn er weinig behandelmogelijkheden, en tot op heden is er nog weinig bekend hoe het verlies van reuk en/of smaak het eetgedrag beïnvloedt. Hier willen we graag meer inzicht in krijgen, zodat we gerichtere voedingsadviezen kunnen geven!