



Daar
zit
1(g)een
lichtje
aan

Het verlies van reuk en smaak is een veelvoorkomend symptoom van Covid-19. Uit verschillende onderzoeken blijkt zelfs dat reukverlies, meer nog dan verkoudheid of koorts, een belangrijke voorspeller is van besmetting met het coronavirus.

Tekst: Marjolein van Rest.

Hoe werken reuk en smaak?

Al op de trap naar beneden komt de geur je tegemoet: verse koffie. Je staat even stil en ademt de koffiegeur diep in. Lekker! Maar wat gebeurt daar eigenlijk in je neus?

Een geur ontstaat doordat er heel kleine deeltjes van een geurstof in de lucht zweven. Bij het inademen komen deze deeltjes in je neusholte. Boven in de neusholte zit het reukorgaan, het reukslijmvlies. Dit slijmvlies heeft zintuigcellen die de geur opmerken en een reactie veroorzaken in je hersenen: je ruikt! En dan neem je een slok en merk je dat de geur van koffie zich verdiept. Retronasaal ruiken heet dit: heen en weer ruiken. Ruik je heen, dan snuffel je aan iets of neem je net een hap. De reukmoleculen komen dan via de voorkant in je neus. Terugruiken gebeurt als je kauwt en slikt. Door het kauwen verzamelen de geurmoleculen zich achter in je neus-keelholte en bij het doorslikken en uitademen strijken ze langs het reukorgaan. Bij terugruiken worden geuren sterker geroken dan bij heenruiken en ze versterken de tongsmaken.

Bron: Joke Boon, *Eerste hulp bij reukverlies*.

Ik proef niks meer...

De meest voorkomende oorzaak van niet of slechter ruiken en proeven is ouder worden. We weten dat we met het verstrijken der jaren slechter kunnen gaan zien en horen, maar een kwart van de vijftigplussers heeft ook enige mate van reukverlies. Omdat dit proces geleidelijk verloopt, zijn we ons zich hier vaak niet zo van bewust. Een andere veelvoorkomende oorzaak is een virusinfectie, zoals griep, een zware verkoudheid of het coronavirus. Na een ogenschijnlijk gewone griep ruiken mensen dan opeens niets of nauwelijks meer. Een (chronische) ontsteking van de bijholten zorgt ook geregeld voor reukverlies. Minder vaak ontstaat het na een ongeluk, medicijngebruik of blootstelling aan toxische stoffen. Daarnaast kan slechter kunnen ruiken een vroeg symptoom zijn van de ziekte van

Parkinson of Alzheimer.

Zo'n 70 tot 90 procent van de parkinsonpatiënten verliest zijn reukzin. Bij het ruiken speelt de neurotransmitter dopamine een belangrijke rol. De ziekte van Parkinson is een neurodegeneratieve aandoening die de aanmaak van dopamine aantast. Chemotherapie is ook een beruchte oorzaak van reuk- en smaakverlies. Twee derde van de patiënten die chemotherapie ondergaan, krijgt hier in meer of mindere mate mee te maken. Eten smaakt niet meer of zelfs ronduit smerig en ook het mondgevoel kan door de medicatie worden aangetast, zodat iets knapperigs eveneens niet meer lekker voelt in de mond. Goed en gezond blijven eten kan dan ook echt een uitdaging worden. De veranderingen in reuk- en smaakvermogen zijn gelukkig vaak tijdelijk en verdwijnen bijna altijd binnen een aantal weken tot maanden na de behandeling.

Onderzoek onder coronapatiënten

Vorig jaar werd coronapatiënten van achttien Europese ziekenhuizen gevraagd naar hun symptomen. Twee derde van hen noemde reukverlies als symptoom. Van een ondergesneeuwde aandoening kwam reuk- en smaakverlies daarmee het afgelopen anderhalf jaar in het middelpunt van de belangstelling. Meer dan vijfhonderd wetenschappers, artsen en patiëntenorganisaties uit vijftig verschillende landen hebben nu de krachten gebundeld om reuk- en smaakverlies door Covid-19 verder te onderzoeken. Dit Global Consortium of Chemosensory Researchers (GCCR) heeft onder meer een vragenlijst opgesteld voor iedereen die recent een luchtweginfectie heeft gehad. Of het Covid-19 was of misschien een verkoudheid of griepje maakt daarbij niet zo veel uit. Een van de vragen waar de onderzoekers een antwoord op willen vinden is hoe het coronavirus verschilt van een reguliere verkoudheid of griep.

Kijk voor de vragenlijst op gcccchemosensr.org/surveys/nl/.

VIJF

verschillende smaken

ZOET, ZOUT, ZUUR, BITTER en UMAMI

zijn de vijf verschillende smaken. De eerste vier kennen we allemaal wel en kunnen we goed uit elkaar houden, maar umami is ongrijpbaarder en vinden we moeilijk te definiëren. Umami herkennen we eigenlijk alleen als een kleuring van een andere smaak, of in combinatie met andere smaken. De term zelf komt uit het Japans en betekent 'heerlijkheid' of 'hartigheid'. Andere woorden die de smaak van umami benaderen zijn 'hartig', 'vol', 'smakelijk'; het is wat vlees 'vlezig' doet smaken.

Reuktraining

Wilbert Boek is kno-arts bij het Reuk & Smaakcentrum van het Gelderse Vallei ziekenhuis in Ede.

"Door corona ervaren veel meer mensen wat smaak- en reukverlies is en wat de impact daarvan is op je dagelijks leven.

Ik zie in mijn praktijk veel mensen met depressieve klachten of die in tranen zijn omdat ze niet meer kunnen ruiken of proeven. Je verheugt je op schone kleren, je kind, de lente, maar ruikt het niet meer. Uit eten gaan is niet leuk meer, veel positieve, leuke dingen beleef je niet meer omdat je ze niet kunt ruiken. Als mensen bij ons op de poli komen, denken ze dat er niets meer aan te doen is, maar vaak kunnen we best nog helpen. Zo heeft bijvoorbeeld 40 procent van de mensen baat bij reuktraining. Je krijgt dan vier verschillende flesjes etherische olie geadviseerd met de geuren roos, limoen, eucalyptus en kruidnagel, waar je meerdere malen per dag heel bewust en actief aan ruikt. Geurprikels vinden dan weer de goede weg terug naar de hersenen.

Als het reukverlies komt door een chronische ontsteking heeft de reuktraining waarschijnlijk weinig effect. We kunnen dan kijken of het reukverlies te verhelpen is met medicijnen of een operatie. Reuk- en smaakverlies bij corona gaan meestal niet samen met verkoudheidsklachten en een verstopte neus. We weten dat Covid-19 de cellen beschadigt, die om de reukreceptoren in het reukepitheel heen zitten. Bij de meeste mensen komt het uiteindelijk weer in orde, al zijn er ook veel mensen die lange tijd 'rare' of vieze geuren blijven ruiken."



Wat ruikt hij/zij lekker!

Caro Verbeek, kunsthistorica en geurhistorica gespecialiseerd in het zintuiglijke in kunst.

“Er werd al steeds meer onderzoek gedaan naar reuk en smaak, maar corona heeft dit in een stroomversnelling gebracht. Geur speelde vroeger meer een rol in ons bewuste handelen, bijvoorbeeld in de geneeskunde. In de achttiende eeuw werden artsen getraind om af te gaan op een geurpatroon; ze konden ruiken of er iets mis was, net zoals honden dat nu kunnen. Dat men dacht dat ziektes veroorzaakt werden door geuren, was niet heel raar, want plekken met slechte hygiënische omstandigheden stinken vaak ook. Denk aan het woord malaria, dat komt van mal-aria: slechte lucht. Geur is zoiets persoonlijks en op bepaalde geuren rusten enorme taboes. Als iemand niet lekker ruikt, zeggen we daar niet snel iets over. De reuk speelt ook een belangrijke rol in onze partnerkeuze. We ruiken het afweersysteem van de ander. Voor gezond nageslacht is het belangrijk dat de afweersystemen van jou en je partner matchen, complementair zijn en niet te veel overlappen. Dankzij geur krijgen we toegang tot vroege herinneringen en de emoties die daarbij horen. Dementerenden kunnen hier baat bij hebben, al is het moeilijk te achterhalen om welke geuren het gaat. Geuren als cederhout en kaneel hebben voor veel mensen positieve herinneringen, het doet ze denken aan geslepen potloden of speculaas in de sinterklaasperiode.”

Fantoomgeuren

Kirsten Jaarsma is voorzitter van reuksmaakstoornis.nl.

“De meeste mensen die door corona hun reukvermogen kwijtraken, krijgen het na verloop van tijd weer terug. Maar er zijn nog best veel mensen, zo’n 15 tot 20 procent, die klachten houden. In de herstelperiode krijgen ze last van vervormde geuren of fantoomgeuren, dan ruiken ze iets wat er niet is. Ik zelf heb sinds 2012 geen reukvermogen meer, anosmie. Ik viel van de trap en liep een gecompliceerde schedelbasisfractuur op. Na een paar weken herstel viel het me op dat ik niets meer rook. In mijn geval is er bar weinig aan te doen. Het duurde twee jaar voor ik dat had geaccep-

teerd. Je kunt vertrouwde geuren zo ontzettend missen, de geur van je kind, van de lente. Je wordt de hele dag geconfronteerd met wat je mist. Het maakt ook onzeker, want je weet niet of je wel fris ruikt. Dat is ook wat we horen bij reuksmaakstoornis.nl. Mensen worstelen ermee dat het eten ze niet meer smaakt, ze missen constant een ervaring die andere mensen wel hebben. Je kunt de bakker zien, je kunt het brood voelen, maar je kunt het niet ruiken. De sociale communicatie is wat mensen het meest missen. Die subtiliteit, onderhuidse laag die zo belangrijk is.”

Rouwproces

Rianne van den Born raakte door corona haar geur en smaak kwijt.

“Begin december kreeg ik een kuchje, twee dagen koorts en spierpijn volgden. Ik ben eigenlijk niet eens heel ziek geweest. Maar ik merkte al heel snel dat mijn smaak en reuk veranderden. Na een paar weken werd het wel iets beter, maar in februari kwam er een zoete, chemische, weeïge geur bij die niet weggaat en overal overheen ligt. Soms raak ik wel een beetje in paniek: wat als het nooit meer goedkomt? Rozen ruiken niet meer als rozen. Ik ga graag uit eten, maar voor het eten hoef ik het niet meer te doen. Ik merk ook dat ik minder gezond ben gaan eten. Paprika, ei en ui stinken echt, terwijl producten met zuivel gelukkig nog wel te doen zijn en chocola ook. Dat eet ik dus vrij veel. Mijn omgeving begrijpt niet echt hoe dit overal in doorwerkt. En dat het ook risico’s kan hebben; ik ruik bijvoorbeeld niet of er brand is. Eén collega heeft het ook, we hebben het er weleens over en die herkenning is fijn. Het is echt een rouwproces: nu ik het niet meer heb, merk ik pas hoe belangrijk reuk en smaak zijn.” ►

TIPS

om toch lekker en gezond te eten

- Als je minder proeft of ruikt, kun je geneigd zijn dit te compenseren door extra zout, vet of suiker aan je eten toe te voegen. Probeer je aan bestaande recepten te houden en in elk geval niet te gul te zijn met zout.
- Ook als je reukverlies hebt, kun je met je tong meestal nog wel de tongsmaken zoet, zuur, zout, bitter, umami en vet waarnemen. Ook kun je de prikkeling van bepaalde voedingsmiddelen voelen, zoals gember, peper, wasabi of mosterd.
- Wijn kan zijn smaak verliezen. Drink daarom gekoelde bubbels, dat voelt prettig in je mond.
- Doe iets knapperigs bij het eten.
- De temperatuur van eten is van belang. Te warm of te koud maakt dat je minder proeft.
- Zorg voor kleur in je eten.

Bron: Joke Boon, Eerste hulp bij reukverlies.

Meer informatie?

- De Reuksmaakstoornis Vereniging heeft een app ontwikkeld waarmee je je reuk kunt oefenen. Reuk-training.nl is gratis te downloaden via de appstore of Google Play.
- Op reuksmaakcentrum.nl/reuk-en-smaakstoornissen/covid-19 lees je meer over reuk- en smaakverlies.
- Zowel het Reinier de Graafziekenhuis in Delft als het Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede heeft een drukbezochte reukpoli. De wachttijd voor een behandeling is echter wel aanzienlijk. ■

Service

ALGEMENE INFORMATIE

Margriet-redactie, Postbus 1640, 2130 JA Hoofddorp, margriet@dpgmediamagazines.nl

ADVERTEREN

Adverteren (+31) 88 - 013 96 40
sales.nl@dpgmedia.nl, dpgmedia.nl

NIEUWE ABONNEMENTEN

Bel 088 - 550 0114, ma t/m vrij 9.00 - 21.00 uur. Of kijk op margriet.nl/abbonementen

KLANTENSERVICE

Voor vragen over opzeggen, bezorgen, betaling, wijzigingen, welkomstgeschenken en artikelen. Telefoon: 088 - 550 0114 (ma t/m vrij 9.00 uur - 21.00 uur).
Internet: margriet.nl/klantenservice
Adreswijzigingen dienen drie weken voor de verhuizing bij ons bekend te zijn. Beeindigen van het abonnement kan tegen het einde van de eerste abonnements termijn, door uiterlijk een maand voor verschijnen van het eerste nummer van de nieuwe abonnements termijn bij DPG Media Magazines B.V. op te zeggen. Na de eerste abonnements termijn kan het abonnement met inachtneming van een opzegtermijn van een maand worden beëindigd. Verschenen nummers kunnen tot twee edities terug worden nabesteld. Voor bezorgadressen buiten Nederland, kijk op dpgmediamagazines.nl/klantenservice. Beeindiging van de e-mail nieuwsbrief kan via de afmeldlink onder in de nieuwsbrief, of door een verzoek te sturen aan privacy.nl@dpgmediamagazines.nl.

INFORMATIE OVER DE INHOUD VAN MARGRIET

Mail naar redactie@margriet.nl of schrijf naar Informatiecentrum Margriet, Postbus 1650, 2130 JB Hoofddorp of bel 088 - 550 0222, ma-vr, 10.00 - 12.00 uur.

LOSSE VERKOOP

Distributie Losse Verkoop Aldipress B.V. Utrecht, tel. 030 - 666 06 11.

LEESPORTEFEUILLE

Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever is opname van deze uitgave in een leesportefeuille niet toegestaan.

ABONNEMENTSPRIJZEN

Een jaarabonnement bestaat uit 56 nummers. Abonnementen worden m.i.v. editie 30-2021:

Betaalperiode	automatische incasso	acceptgiro
Maand	€ 21,75	n.v.t.
Kwartaal (14 nummers)	€ 64,82	€ 67,87
Halfjaar (28 nummers)	€ 129,64	€ 132,69
Jaar (56 nummers)	€ 259,28	€ 262,33

Pakketabonnementen:	Vervolgtermijn p/m:
Margriet + Extra	€ 24,75
Margriet Super Plus	€ 25,50
Margriet + Puzzelen	€ 22,50
Margriet + Extra + Puzzelen	€ 25,50
Margriet + Bookazine	€ 23,75
Margriet + Bookazine en Puzzelen	€ 24,75

Het bedrag op je factuur kan afwijken van bovenstaand overzicht, omdat het aantal nummers dat in de periode verschijnt kan afwijken. Voor meer informatie: margriet.nl/abonnement. Normale abonneeprijs vanaf de tweede betaaltermijn. Pijswijzigingen voorbehouden. Voor abonnementen buiten Nederland, kijk op dpgmediamagazines.nl/klantenservice.

PRIJZEN EN VOORWAARDEN

Het abonnementsgeld dient vooruit te worden voldaan. Bij niet-tijdige betaling worden herinneringskosten in rekening gebracht. Een abonnement geldt voor de opgegeven periode en wordt nadien - behoudens tijdige opzegging - automatisch omgezet in een abonnement voor onbepaalde tijd. Beeindiging van het abonnement kan tegen het einde van de eerste abonnements termijn, door uiterlijk een maand voor verschijnen van het eerste nummer van de nieuwe abonnements termijn op te zeggen. Na de eerste termijn kan het abonnement met inachtneming van een opzegtermijn van een maand worden

beëindigd. Bij restitutie van het reeds betaalde abonnementsgeld kan € 3,50 aan administratiekosten in rekening worden gebracht. Pijswijzigingen voorbehouden. Let op: de abonnementsprijs van deze uitgave kan per factuurperiode enkele nummers verschillen omdat het aantal nummers per periode kan afwijken. Dit geldt alleen voor een vervolgtermijn en niet voor de eerste factuur.

LEVERINGSVOORWAARDEN

Levering van tijdschriften en levering/verkoop van Premies en Handelsartikelen geschiedt volgens de Leveringsvoorwaarden Abonnementen, Welkomstgeschenken en Artikelen. Je kunt die voorwaarden vinden op dpgmediamagazines.nl/klantenservice. Je kunt ze ook schriftelijk opvragen bij DPG Media Magazines B.V., Postbus 1665, 2130 JG Hoofddorp. Helaas is de bestelling van handelsartikelen vanuit landen buiten Nederland niet mogelijk. Voor alle premies/aanbiedingen/acties in Nederland geldt: zolang de voorraad strekt.

PRIVACY

DPG Media Magazines B.V. legt van haar abonnees en klanten in het kader van de dienstverlening gegevens vast. Deze gegevens worden gebruikt ter uitvoering van de overeenkomst en om abonnees en klanten te informeren over relevante producten en diensten van DPG Media Magazines B.V. De gegevens kunnen ook worden gebruikt door onze groepsmaatschappijen en door zorgvuldig geselecteerde derden om je te informeren over relevante aanbiedingen betreffende producten en diensten van DPG groepsmaatschappijen of deze derden. Dit gebeurt per mail, als je hier toestemming voor hebt gegeven en per post, tenzij je hier bezwaar tegen maakt. Gegevens worden verwerkt overeenkomstig het privacy- en cookiebeleid van DPG Media Magazines, dat je kunt bekijken via dpgmediamagazines.nl/privacy-en-cookiebeleid. Hierin kun je tevens vinden hoe je je rechten als betrokkene kunt oefenen. De verwerkingsverantwoordelijke voor de gegevensverwerking is DPG Media Magazines B.V. Heb je vragen? Dan kun je een mail sturen naar privacy.nl@dpgmediamagazines.nl.

Belgie

De verwerkingsverantwoordelijke voor de gegevensverwerking van Belgische abonnees is DPG Media Home Deco (Belgie), online contact via viapress.be/dpgmedia, telefoonnummer (+32) 2 - 556 41 50 (op werkdagen van 8.00 - 16.30 uur), e-mailadres: abo.dpgmedia@partnerpress.be. Je persoonsgegevens worden verwerkt in overeenstemming met het privacybeleid van DPG Media Magazines.

LICENSING & SYNDICATION

This magazine is available for International Licensing and Syndication. For more information please e-mail licensingandsyndication.nl@dpgmediamagazines.nl

COPYRIGHT NOTICE EN AUTEURSRECHTVOORBEHOUD

© 2021, DPG Media Magazines B.V. Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever sluit iedere aansprakelijkheid voor schade als gevolg van druk- en zetfouten uit.

