Leiden Sie unter einer Geruchsstörung? Essen Sie Chili, Menthol und Rapsöl

Neue Erkenntnisse zeigen, dass es soziale und körperliche Folgen für Menschen gibt, die unter Geruchsstörungen leiden, zum Beispiel nach Covid-19. Glücklicherweise zeigt die Studie auch Lösungen auf.

04.07.2022 - Der Geruchssinn spielt eine wichtige Rolle für den Genuss von *Lebensmitteln*. Viele Menschen leiden jedoch unter einem verlorenen, gestörten oder verzerrten Geruchssinn, was sowohl ihre Gesundheit als auch ihre Lebensqualität beeinträchtigen kann, so eine neue Studie der Universität Aarhus.

unsplash

Der Verlust oder die Störung des Geruchssinns wirkt sich nicht nur auf die Koch- und Essgewohnheiten aus, sagt Dr. Alexander Wieck Fjældstad, außerordentlicher Professor. Er war an der Gründung der ersten Klinik für Geruchs- und Geschmackssinn in Dänemark beteiligt und ist der Autor der Studie, die kürzlich in der Fachzeitschrift "Foods" veröffentlicht wurde.

"Der verminderte Genuss beim Essen und die damit verbundenen sozialen Folgen sind für die Patienten sehr wichtig und haben oft schwerwiegende Folgen für ihre Lebensqualität", sagt Alexander Wieck Fjældstad.

Die Studie zeigt auch, dass 39 Prozent der Patienten mit schweren Riechstörungen deutlich häufiger an Gewicht verlieren, was sich negativ auf ihre Gesundheit auswirken kann.

Das Kochen so schnell wie möglich hinter sich bringen

Für die Studie beantworteten insgesamt 692 Personen einen Fragebogen über Kochen, Geruch, Gewichtsveränderungen und sensorische Wahrnehmung. 271 hatten ihren Geruchssinn verloren oder waren eingeschränkt (olfaktorische Dysfunktion), 251 hatten einen verzerrten Geruchssinn (Parosmie) und 166 gehörten zu einer Kontrollgruppe.

Die Studie zeigt, dass sich Patienten mit gestörtem Geruchssinn von der Kontrollgruppe sowohl in Be-

© LUMITOS AG

zug auf die *Essensvorlieben* als auch auf die Fähigkeit und den Wunsch zu kochen unterscheiden.

"Die Patienten äußerten den Wunsch, so schnell wie möglich mit dem Kochen fertig zu werden. Das Kochen macht ihnen nicht mehr so viel Spaß wie früher, sie sind weniger daran interessiert, für andere zu kochen, und sie haben die Lust verloren, neue Lebensmittel auszuprobieren. Und weniger Abwechslung in den *Essgewohnheiten* kann sich auf die Gesundheit auswirken", sagt Alexander Wieck Fjældstad.

Frühere Studien haben auch gezeigt, dass der Verlust oder die Beeinträchtigung des Geruchssinns Folgen haben kann, die von sozialer Unsicherheit über ein erhöhtes Risiko für depressive Symptome bis hin zu einem erhöhten Risiko für Haushaltsunfälle reichen.

Wie man den Sinn für Genuss wiederentdeckt

Glücklicherweise erklärt die kürzlich veröffentlichte Studie, wie Lebensmittel mit unterschiedlichen Grundgeschmäckern, Texturen und Mundgefühlen den Genuss der Patienten steigern können. Wenn ein in der Mundhöhle freigesetzter *Lebensmittelgeruch* von den Geruchsrezeptoren in der Nase nicht wahrgenommen wird, ist es möglich, dies durch die Konzentration auf andere Sinneseindrücke zu kompensieren. Mit anderen Worten: Die anderen Sinne können das Essenserlebnis verbessern, so dass der Patient eine größere Zufriedenheit mit dem *Essen* , ein besseres multisensorisches *Essenserlebnis* und eine höhere Lebensqualität erreicht.

"Für die Patienten ist das Kochen eine Herausforderung, aber die Studie kann ihnen helfen, denn sie klärt, welche Zutaten unangenehm oder angenehm sind, wenn der Geruchssinn gestört ist", sagt Alexander Wieck Fjældstad. Er nennt Trockenfrüchte, Chili, Menthol und Rapsöl als gute *Lebensmitteloptionen* für Patienten mit gestörtem Geruchs- und Geschmackssinn. Beim Verzehr dieser Lebensmittel hilft das Mundgefühl, sensorische Reize zu liefern, wenn der Geruchssinn versagt.

Patienten mit einem gestörten Geruchssinn sollten insbesondere *Kaffee*, Pilze, Butter, Ingwer, schwarzen Pfeffer und geröstetes Brot meiden, da diese Lebensmittel im Allgemeinen deutlich weniger Genuss bereiten. Dies liegt zum einen daran, dass der Geruchssinn häufiger gestört ist, und zum anderen daran, dass einige dieser Lebensmittel die anderen chemischen Sinne stark stimulieren, was unangenehm wird, wenn kein Aroma vorhanden ist.

Die Auswirkungen eines gestörten Geruchssinns auf das Kochen und die Frage, welche Lebensmittel bei den Patienten tatsächlich funktionieren, wurden bisher nicht untersucht.

Ein häufiges Problem

Der Geschmackssinn ist ein multisensorischer Prozess, bei dem jeder Sinn mit verschiedenen Noten beiträgt, die zusammen eine komplexe Symphonie ergeben, die uns in die Lage versetzt, das, was wir essen, zu identifizieren, seine Frische und Genießbarkeit zu beurteilen und uns schließlich ein Gefühl des Genusses zu vermitteln. Nur wenige Menschen

© LUMITOS AG

wissen, wie wichtig der Geruchssinn ist, bis sie ihn verlieren.

Im Zuge der Covid-19-Pandemie ist uns die Bedeutung des Geruchssinns jedoch noch stärker bewusst geworden. Etwa 65 % der mehr als 300 Millionen Covid-19-Patienten weltweit haben ihren Geruchssinn verloren. Bei mehr als der Hälfte dieser Patienten kann der Verlust oder die Beeinträchtigung langfristig sein.

"Im Zusammenhang mit Covid-19 haben viele Menschen den Verlust oder die Beeinträchtigung ihres Geruchssinns erlebt, aber eigentlich war das schon immer ein häufiges Problem", sagt Alexander Wieck Fjældstad.

Fünfzehn Prozent der Bevölkerung haben einen verminderten Geruchssinn. Das Problem nimmt mit dem Alter zu und hängt oft mit vielen bekannten Krankheiten wie Diabetes, Nierenerkrankungen und verschiedenen neurodegenerativen Erkrankungen zusammen. Etwa zwei Prozent der Dänen leiden unter einem vollständigen Verlust des Geruchssinns.

© LUMITOS AG