

Tipps bei Geschmacks-/Geruchsstörung

Ziel: Mehr über Strategien zum Umgang mit Geschmacks-und Geruchsstörungen erfahren

Gründe: Lernen Sie mit Ihren neuen Symptomen umzugehen

COVID-19 kann Ihren Appetit und Ihr Gewicht auf unterschiedliche Weise beeinflussen. Wenn Sie im Krankenhaus waren, haben Sie möglicherweise abgenommen. Sie können aber auch ungewollt zugenommen haben, wenn Sie an den gesundheitlichen Nachwirkungen von COVID-19 leiden und weniger aktiv sind als zuvor. Wichtig ist, dass Sie auf eine richtige Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, um Ihren Körper bei der Genesung zu unterstützen. Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Eine gesunde Ernährung beinhaltet unter anderem Folgendes: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, Nüsse und Vollkornprodukte (z.B. unverarbeiteter Mais, Hirse, Hafer, Weizen und brauner Reis). Verzehren Sie täglich mindestens fünf Portionen (1 Portion = 80g) Obst und Gemüse. Gemüse sollte Bestandteil jeder Mahlzeit sein. Essen Sie Vollkornprodukte, einschließlich Vollkornbrot, -reis und -nudeln. Verzehren Sie Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen, Fisch, Eier und mageres Fleisch, was gute Eiweißquellen sind. Nehmen Sie täglich Milchprodukte oder Milchalternativen wie Sojaprodukte zu sich. Begrenzen Sie die Aufnahme von Salz, Fett und Zucker: Die tägliche Dosis Salz sollte 5g (etwa einen gestrichenen Teelöffel) nicht überschreiten. Der tägliche Verzehr von Zucker sollte weniger als 50g pro Tag (etwa 12 gestrichene Teelöffel) betragen. Weniger als 30% der Gesamtenergiezufuhr sollten aus Fetten stammen, und zwar aus ungesättigten Fetten, die in Fisch, Avocado, Nüssen und pflanzlichen Ölen enthalten sind. Meiden Sie gesättigte Fette und Transfette, wie etwa Wurst, Sahne, Pommes oder Margarine. Trinken Sie viel Wasser, möglichst 6 bis 8 Gläser am Tag.

Rat bei eingeschränktem Geruchs- oder Geschmackssinn: Achten Sie auf eine gute Mundhygiene mit zweimal täglichem Zähneputzen. Führen Sie ein Riechtraining durch, indem Sie zweimal täglich jeweils 20 Sekunden lang am Duft von Zitrone, Rose, Nelke und Eukalyptus schnuppern. Experimentieren Sie mit Kräutern und Gewürzen wie Chili, Zitronensaft und frischen Kräutern, um Ihren Speisen mehr Geschmack zu verleihen, doch lassen Sie Vorsicht walten, da diese in zu hoher Dosierung Sodbrennen auslösen bzw. verschlimmern können.