# Geschmacksveränderungen

© AMBORA



Ihr orales Krebsmedikament kann zu einer veränderten Wahrnehmung des Geschmacks führen.

Im Folgenden finden Sie Informationen und Tipps, die Ihnen helfen können, wenn Geschmacksveränderungen auftreten.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder die Empfehlungen im Alltag nur schwer umsetzen können.

## Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Eine Krebsbehandlung kann die Sinneszellen für Geschmack vorübergehend beeinträchtigen. Dadurch kann sich das Geschmacksempfinden verändern. Es kann sein, dass Ihnen die Nahrung **geschmacklos** erscheint oder Sie unter **metallischem oder bitterem Geschmack** leiden. Selbst Lieblingsgerichte können plötzlich unangenehm schmecken.

Da Geschmack und Geruch eng zusammenhängen, können **Änderungen des Geruchssinns** ebenfalls dazu führen, dass Speisen weniger intensiv schmecken. Veränderungen des Geruchssinns sind unter oralen Krebsmedikamenten eher selten, können aber insbesondere im Zusammenhang mit einer Immun- oder Strahlentherapie auftreten.

Die Beschwerden bilden sich nach Ende der Behandlung in den meisten Fällen zurück. Während der Therapie können sie jedoch den Appetit und die Nahrungsaufnahme beeinträchtigen.

## Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

- Achten Sie auf eine **gute Mundpflege**. Beläge auf der Zunge oder Entzündungen der Mundschleimhaut können Geschmacksstörungen zusätzlich verstärken. Tipps dazu finden Sie in unseren Merkblättern „Schleimhautentzündung“ und „Schleimhauttrockenheit“.
- **Spülen Sie den Mund** vor dem Essen aus und trinken Sie häufig kleine Mengen, um den schlechten Geschmack zu lindern.
- Leicht bittere Getränke (z.B. ungesüßter schwarzer Tee) sowie Getränke oder Bonbons mit Zitronenaroma können den Speichelfluss anregen und einen unangenehmen Geschmack im Mund lindern. Bei entzündeter Mundschleimhaut sollten Sie auf Saures allerdings verzichten.
- Experimentieren Sie mit milden Gewürzen wie z.B. Oregano, Basilikum oder Rosmarin.
- Fleisch kann vor dem Braten oder Kochen in Marinaden, Wein oder Fruchtsäften eingelegt werden. Wenn Sie den Geschmack von rotem Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) als unangenehm empfinden, probieren Sie weißes Fleisch (Geflügel) oder andere Alternativen wie Fisch oder Tofu.
- **Probieren Sie neue Geschmacksrichtungen** aus und nutzen Sie Tricks, um störende Geschmacksempfindungen zu maskieren. Bitterer Geschmack kann z.B. durch fruchtige Aromen wie Kirsche, Erdbeere, Himbeere, Pfirsich oder durch Lakritz- oder Schokoladenaroma maskiert werden.
- Bei metallischem Geschmack kann es helfen, mit **Plastikbesteck** zu essen.
- Wenn Ihnen gewohnte Speisen nicht mehr schmecken, probieren Sie neue Lebensmittel oder Gerichte aus. Die Vorlieben können sich während der Behandlung verändern.

### Folgende Tipps können bei **Geruchsveränderungen** hilfreich sein:

- Meiden Sie starke Gerüche, wenn diese Übelkeit oder Ekel auslösen.
- Lüften Sie beim Kochen gut und lassen Sie, wenn möglich, jemand anderen kochen.
- Manche Menschen profitieren von einem **Geruchstraining ("Riechtraining")** mit sogenannten Sniff-Sticks oder ätherischen Düften. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam, ob dies für Sie sinnvoll sein kann.

## Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?



- Sehr süße Nahrungsmittel werden häufig als unangenehm empfunden. Falls das bei Ihnen nicht der Fall ist, dürfen Sie natürlich weiterhin süße Nahrungsmittel zu sich nehmen.
- Sehr stark riechende Speisen können unangenehm sein. Bevorzugen Sie kalte oder lauwarme Speisen, da diese weniger intensiv riechen.
- Zwingen Sie sich nicht, Dinge zu essen, gegen die Sie eine Abneigung haben.

## Welche Medikamente können eingesetzt werden?



Für Geschmacks- und Geruchsstörungen gibt es keine allgemein empfohlene medikamentöse Behandlung.

Falls Mundtrockenheit oder Entzündungen der Mundschleimhaut die Beschwerden verstärken, können diese gezielt behandelt werden. Sprechen Sie hierzu mit Ihrem Behandlungsteam.

## Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?



- Wenn Sie aufgrund der Geschmacksveränderungen nicht mehr genug essen können.
- Wenn Sie ungewollt an Gewicht verlieren.

Gemeinsam können geeignete Maßnahmen besprochen werden, um Ihre Ernährung sicherzustellen und einem weiteren Gewichtsverlust vorzubeugen.

## Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

*Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117*

*Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke*

*Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112*

*Merkblätter zu weiteren Nebenwirkungen finden Sie unter www.ambora.org.*

gefördert durch Dr. August und Dr. Anni Lesmüller Stiftung, Deutsche Krebshilfe

*Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:*
*AMBORA AMTS-Kompetenz- und Beratungszentrum orale Tumortherapie*

CCC Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN
Europäische Metropolregion Nürnberg

Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewährleistung für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben und keinerlei Haftung für eventuelle Fehler noch für Schäden übernommen. © Sämtliche Rechte (z. B. Urheber- und Leistungsschutzrechte) dieses Merkblattes liegen bei der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und beim Universitätsklinikum Erlangen (UKER). Nebenwirkungsmerkblatt Geschmacksveränderungen, Version: 2026-01, Stand: 04.09.2026. Bildquelle: KI-generiert mit ChatGPT (OpenAI), Textquellen: Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Klinische Ernährung in der Onkologie – Langversion 1.0, 2026; Stiftung Deutsche Krebshilfe: Die blauen Ratgeber - Ernährung bei Krebs, 06/2023; https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2023/05/06/paediatrische-rezepturen-welches-aroma-passt-zu-welchem-wirkstoff-geschmack (Zugriff: 14.08.2026)