

암치료 중 입맛과 냄새의 변화

Changes in Taste and Smell with Cancer Treatment

Your sense of taste or smell may change with cancer treatments. Some foods may have a bitter or metallic taste or may be less tasteful. Changes in taste and smell often improve after cancer treatment is complete.

Visit your dentist to rule out dental problems that may affect your taste. Try these changes to improve taste and smell:

- Keep your mouth clean by brushing and flossing.
- Choose foods that look and smell good to you.
- Eat high protein foods like chicken, turkey, eggs, dairy products, mild tasting fish or tofu.
- Marinate meat, chicken or fish in sweet fruit juices, sweet wine, Italian salad dressing, or sweet and sour sauce.
- Use small amounts of seasonings such as basil, oregano or rosemary.
- If you have a metal taste in your mouth, try eating with plastic forks and spoons, and cooking in glass pots and pans instead of metal ones.
- If odors bother you, serve food at room temperature, turn on a kitchen fan, cover food when cooking or cook outdoors if possible.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

암치료 중에 입맛이나 냄새가 바뀔 수 있습니다. 어떤 음식들은 쓰거나 금속 맛이 나거나, 예전보다 맛이 없을 수 있습니다. 입맛과 냄새의 변화는 암치료가 끝나면 회복됩니다.

입맛이 변한 이유가 혹시 치아 때문에 그런지 치과의를 찾아가 보시기 바랍니다. 입맛과 냄새를 회복하려면:

- 칫솔과 치실을 사용하여 입안을 청결하게 유지한다.
- 보기도 좋고 냄새도 좋은 음식을 선택한다.
- 닭고기, 칠면조, 계란, 유제품, 냄새가 별로 안 나는 생선이나 두부를 먹는다.
- 고기, 닭고기, 생선을 달콤한 과일 주스, 달콤한 와인, 이탈리아 샐러드 드레싱, 스위트 앤 사워 소스에 담가둔다.
- 바질, 오레가노, 로즈메리와 같은 허브를 약간 사용한다.
- 입속에서 쇠 맛이 느껴지는 경우, 플라스틱 포크와 숟가락을 사용하여 식사하고 조리 시에도 금속제 조리기구 대신 유리 냄비와 팬을 사용한다.
- 냄새가 싫으면, 음식을 실온에서 먹고, 부엌의 팬을 켜고, 조리할 때 음식을 덮거나 가능한 밖에서 음식을 한다.

음식을 먹는데 문제가 있으면 의사나 간호사 또는 영양사와 상의하시기 바랍니다.