

## JULEMAD TIL KRÆFTPATIENTER MED ÆNDRET SMAGSSANS

Disse juleopskrifter tager hensyn til lugt- og smagsforandringer, som mange kræftpatienter døjer med efter behandling. Flæskestegen er langtidsstegt, hvilket giver minimalt med stegeos. Bittert smagende ingredienser i rødkålen er erstattet af andre krydderier, og ribsgeleen er erstattet med syltede kirsebær, for at undgå den bitre smag

Af diætist Lene Allingstrup

■ Strålebehandling og kemo-terapi er kendt for at kunne ændre på smags- og lugttop-

fattelsen. Nedsat spytdannelse, bivirkninger ved medicin og fremskreden sygdom kan også give smagsændringer. Ofte vil syrligt og bittert sma-

gende mad og drikke opleves kraftigere end sædvanligt, modsat sødt og salt, som vil virke svagere. Ved nedsat tærskel for bittert vil røde kødtyper ofte smage ubehageligt. Svinekød, oksekød og lam indeholder dette bittert smagende stof. Ved at marinere kødet kan den bitre smag til en vis grad fjernes. Julesalat (endivie), kål, øl, te kaffe og tonicvand indeholder alle bittert smagende stoffer.

Ved nedsat tærskel for sødt oplever patienten, at den søde smag dominerer. Ved at udelade al brug af sukker og tilsætte en anelse

salt eller citronsaft, kan den søde smag dæmpes. Patienter med øget tærskel for sødt vil ofte klage over, at maden er uden smag. Sukker og salt er smagsforstærkere og fremhæver andre smagsstoffer i maden. Det kan derfor ikke undre, at patienter med øget tærskel for sødt har en generel opfattelse af, at maden ikke smager af noget. Øget brug af salt og sukker kan korrigerende og forstærke smagen.

[www.cancer.dk/smagsforandringer](http://www.cancer.dk/smagsforandringer)

### Flæskesteg, med sprød svær - langtidsstegt

1- 1,5 kg svinekam uden ben  
1-1 1/2 spsk groft salt  
2-3 laurbærblade

Stegetermometer, indstilles på 50° C og dernæst på 65° C

Rids sværen helt ned til kødet, men undgå at ridse i selve kødet. Er stegen ridset på forhånd, skal den gås efter. Nogle gange er ridsningen ikke dyb nok - især ikke i siderne. Gnid sværen med salt og vær omhyggelig med at få salt godt ned mellem alle sværene. Stik halve laurbærblade ned i rillerne.

Placer stegen på en rist i bradepanden, så sværen lig-

ger så lige som muligt. Læg sammenkrøllet stanniol under stegen for at få sværen til at ligge helt vandret. Hæld 1/2 l vand i bradepanden og sæt stegen midt i en kold ovn. Stik et stegetermometer ind midt i kødet. Tænd ovnen på 100° C. Når centrumtemperaturen er 50° C, skrues ovnen op på 250° C, indtil centrumtemperaturen når 65° C. Hold øje med at sværen ikke bliver for mørk. Stegetid omkring 2 1/2 time.

Hvis sværen ikke vil blive sprød: Uanset om sværen er sprød, tages stegen ud af ovnen senest ved en centrumtemperatur på 65° C. Skær herefter sværene af stegen, og læg dem i et ovnfast fad.

Stil dem tilbage i ovnen

ved 200° - 250° C og steg dem færdige til de er sprøde.

Næringsindhold pr. portion  
ca. 150 g steg  
Energi 1400 kJ / 330 kcal  
protein 36 g  
kulhydrat 2 g  
fedt 20 g  
(hvis fedtet ikke skæres fra)

### Sauce

Til fond:  
1 tsk smør eller olie  
1 gulero i tern  
1 fed knust hvidløg  
1 lille hakket løg - mildt f.eks. rød- eller salatløg  
3 kviste timian eller 1 tsk tørret  
1/2 l stegesky, bouillon eller vand

1/2 l rødvin eller fortyndet usødet frugtsaft

Til opbavning:  
1 spsk svinefedt  
1 spsk oliemargarine  
2 spsk hvedemel

Salt og hvid peber evt. et par dråber kulør.

Svits gulero, hvidløg og løg og timian let i fedtstoffet. Tilsæt stegesky og vin. Lad det hele småkoge i 1/2 - 1 time. Si urterne fra, og bag herefter saucen op. Svinefedt og oliemargarine varmes op i en gryde. Melet drysses i og der røres godt. Fonden tilsættes lidt af gangen, indtil saucen har den rette konsistens. Lad saucen koge igennem 2-3



Praktiserende diætist Lene Allingstrup giver gode råd til kræftpatienter, som døjer med lugt- og smagsforandringer

### Tommelfingerregler ved smagsændringer

- Sødt undertrykker surt
- Sødt undertrykker bittert
- Surt forstærker bittert
- Salt mindsker sødt

**Syrligt:**  
Vineddike, balsamisk eddike, vin, citrussaft, yoghurt, tomatjuice

**Bittert:**  
Øl, kaffe, te, mørk chokola-

de, kakao, de fleste krydderier og krydderurter, citrusskaller eller oliven

**Sødt:**  
Sukker, honning, sirup, frugtsafter, søde vine

**Salt:**  
Salt, bouillon, kinesisk soja

**Stærkt:** (kan dæmpe en fremmedartet smag):  
Chili, karry, ingefær, peber, sennep, peberrod, wasabi

### 10 råd til dig, som lider af ændret smags- og lugtoplevelse

- Inden måltidet børst da tænder eller skyl munden med vand tilsat citron.
- Spis den mad, som du umiddelbart har lyst til.
- Undgå den mad som ikke længere smager dig. Tilbered f.eks. retten med andre krydderier.

- Undgå mados, hvis det opleves ubehageligt.
- Få andre til at tilberede den varme mad.
- Mariner kød i frugtjuice, vineddike eller færdigkøpte marinader.
- Tilbered krydrede sauce som f.eks. karry-, chili- og

sursød sauce. En stærk sauce kan skjule en mindre behagelig kødsmag.

• Det samme kan stærkt smagende tilbehør så som chutney, pickles, chilipasta, ketchup, syltede rødbeder og oliven.

- Tilbered maden med andre og flere krydderier eller krydderurter end sædvanligt.
- Spis eventuel mad uden kraftig eller særpræget lugt eller smag.

minutter. Smag til med salt og peber. Tilsæt eventuelt et par dråber kulør. Sausens konsistens har betydning for smagsindtrykket. Jo tyndere saucen er desto kraftigere bliver smagen.

Næringsindhold pr. portion 1 dl  
Energi 261 kJ / 62 kcal  
protein 1 g  
kulhydrat 5 g  
fedt 4 g

### Mildt krydret rødkål

1/2 rødkålshoved fintsnittet (se fremgangsmåde under rødkål med rødbeder)  
2 dl æbleeddike  
2 dl rødvin eller æblejuice  
4-6 spsk rørsukker  
2-3 spsk tørret blåbær eller korender (tørret vindruer, der er

tørret af en speciel kernefri vindruesort)  
salt efter smag  
6-7 finthakkede tørrede abrikoser

Fjer stokken fra kålen, og snit den meget tyndt. Tilsæt de øvrige ingredienser, og lad det hele simre under lå 1 times tid. Tilsæt de finthakkede abrikoser, og lad dem simre med i ca. 10 minutter. Smag til sidst rødkålen til med salt, peber og eventuelt mere rørsukker.

Næringsindhold ved portion på 200 g  
Energi 679 kJ / 162 kcal  
protein 2 g  
kulhydrat 35 g  
fedt 1 g

Halve sukkerblancherede æbler med syltede kirsebær  
2-4 æbler (Belle de Boskoop eller Cox orange)

Sukkerlage:  
1/2 l vand  
1 dl sukker  
2 tsk citrussaft  
1 stang kanel  
1 glas syltede kirsebær uden sten.

Skræl æblerne, stik kernehuset ud og halver den på tværs, således at der bliver et hul i hver. Lad æblerne simre i ca. 10 minutter i kogelagen. Anrettes på et lunt fad. Hullet i æblet fyldes med hakkede eller hele syltede kirsebær lige inden serveringen.

Næringsindhold pr. portion  
Energi 308 kJ / 75 kcal  
protein 0 g  
kulhydrat 17 g  
fedt 0 g

