

Alteració del gust i l'olfacte després de superar el COVID-19: Com puc adaptar la dieta?



La modificació o pèrdua del gust i/o l'olfacte s'ha descrit com un símptoma freqüent en persones afectades de Covid-19. Aquestes alteracions poden afavorir que es deixi de gaudir del menjar perquè resulta desagradable, i això pot limitar el seguiment d'una alimentació equilibrada i suficient, i conduir a una pèrdua de pes, moltes vegades present al superar la infecció.

Augmenti la condimentació dels aliments amb espècies i/o herbes aromàtiques (menta, alfàbrega, orenga, romaní, farigola, llorer, fonoll), all, suc cítric, sal (sempre que no estigui contraindicada), salsa de soja o potenciadors del gust (dauets de brou).



Tabulé (cuscús, tomàquet, julivert, coriandre, llimona i oli d'oliva).

Eviti aliments d'olor forta com el peix blau, la coliflor o la col, els fregits si a més de la disgèusia hi ha també una alteració de l'olfacte. És important escollir preparacions fredes o tèbies, ja que desprenen menys olors.

Asseguris de consumir cada dia aliments rics en proteïnes de bona qualitat (carn, peix, marisc, ous, tofu, ...). Sobretot la carn i el peix, solen ser els que provoquen més gustos desagradables i, per tant, cal preparar-los de manera que s'aconsegueixin emmascarar (macerats amb cítric, espècies, amb condiments com fruita,...).



Pollastre tandoori (pollastre, iogurt, gíngebre, cúrcuma, comí i oli d'oliva).

Trii aliments líquids o sucosos quan hi ha disminució del gust, ja que s'afavoreix la dissolució dels gustos i l'entrada d'aquests a les papil·les gustatives.

Prepari plats poc coneguts o diferents. Moltes vegades el mal gust dels aliments s'accentua quan no es compleix el que s'espera d'un plat; així, si es preparen plats diferents que no s'han tastat mai es minimitza l'efecte de l'expectativa i es poden tolerar més els gustos estranys. Cal aprofitar l'ocasió per conèixer noves cultures alimentàries i triar preparacions especiades i atractives, però alhora senzilles de preparar.

Glopegi te (amb menta o llimona), altres infusions o suc de fruita abans dels àpats, durant i després per eliminar gustos estranys.



Polo de kiwi i poma amb menta (pelar les fruites, triturar i congelar).

Rentis la boca amb aigua de camamilla o bicarbonat abans de menjar.

Suprimeixi les begudes alcohòliques i el tabac.