**Alimentation en cas de perte ou de modification du goût**

* **Présence de mauvais goût dans la bouche** : faire un rinçage de bouche avant chaque prise alimentaire avec des bains de bouche, boire de l’eau gazeuse acidulée (eau gazeuse + jus de citron) avant chaque repas, penser à mâcher du chewing gum.
* **Les repas paraissent fades** : rechercher les aliments à goût prononcé (fromages fermentés à goût fort, charcuterie, jambon cru ou fumé....) assaisonner largement à l’aide de fines herbes (persil, thym, coriandre, ail haché...) ou épices et aromates (curry, paprika...) bouillons cubes, préférer les plats en sauce
* **Si vous avez un goût métallique ou amer dans la bouche ou si vous ressentez un** **goût acide**  :
	+ Ajoutez une sauce blanche aux légumes, aux viandes (blanquette) et aux poissons (gratins).
	+ Evitez les recettes avec de la tomate ou de la sauce tomate.
	+ Les viandes rouges, le chocolat et le café peuvent augmenter le gout métallique : vous pouvez retravailler la viande rouge avec du fromage (boulettes de viande + emmental râpé)
	+ Evitez les produits enveloppés dans des emballages métalliques.
	+ Consommez des laitages,
	+ Ajoutez des blanc d’œufs battus en neige ou du fromage blanc battu aux compotes.
	+ Préférez les poissons, les œufs, les laitages, les féculents (pomme de terre, pâtes, riz).
	+ Utilisez du sucre dans vos recettes étant donné qu’il peut aider à neutraliser le goût métallique ou salé que vous percevez.
* **Les aliments semblent trop salés** : cuisiner sans sel, éviter les aliments déjà salés par eux-mêmes (fromage, charcuterie, chips, gâteaux apéritifs, cacahuètes salées, bouillon de bœuf ou de volaille...)

* **Vos aliments vous paraissent trop sucrés** : Choisissez des desserts sans sucre (crème anglaise ou crème pâtissière sans sucre ajouté, crème, flan, compote, boissons lactées, laitages sans sucre ajouté. On trouve des préparations pour flans, gâteaux, mousses sans sucre ajouté dans le commerce)
* **Si les odeurs génèrent un écœurement** : privilégier les repas froids, les salades composées, assiettes de fromage, de charcuterie, les sandwichs....

Ne manger pas dans la cuisine où les odeurs de cuisson sont persistantes,

* **Si vous éprouvez du dégoût pour la viande :** Préférez les poissons, œufs, laitages

Pensez aux plats composés à texture molle (type bolognaise, coquilles de poisson, lasagne, brandade de poisson, quiche…). Vous pouvez également associer des céréales (blé, pâtes, pain...) et des légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois cassés...) afin d’avoir un apport protéique satisfaisant.

* **Au niveau des compléments nutritionnels oraux** de nouveaux produits existent afin de pallier à l’altération du goût