



Reukstoornissen

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
REUK- EN SMAAKZIN	4
Belang van de reukzin	
Hoe ruiken we?	
Proeven is een multizintuigelijke ervaring	
KLACHTEN	7
Soorten reukklachten	
Klachten bij eten en drinken	
Ongemakken als gevolg van reukstoornissen	
OORZAKEN	9
Waar zit het probleem?	
Reukstoornissen door COVID-19	
DIAGNOSE EN EVALUATIE	11
Reuk- en smaaktesten	
Raadpleging	
BEHANDELING	14
GROEPSINFOSESSIES	17

Ons reukvermogen is een wezenlijk onderdeel van hoe we de wereld om ons heen ervaren, van het genieten van onze favoriete maaltijd of parfum, tot het waarschuwen voor gevaar bij een gaslek of brand. Maar wat als dit vermogen is aangetast of zelfs helemaal verdwijnt?

Deze brochure geeft u meer informatie over reukstoornissen, mogelijke onderzoeken en behandelingen.

REUK- EN SMAAKZIN

Om reukstoornissen beter te begrijpen, is het belangrijk om te weten hoe onze reukzin werkt en hoe reuk- en smaakzin met elkaar verweven zijn.

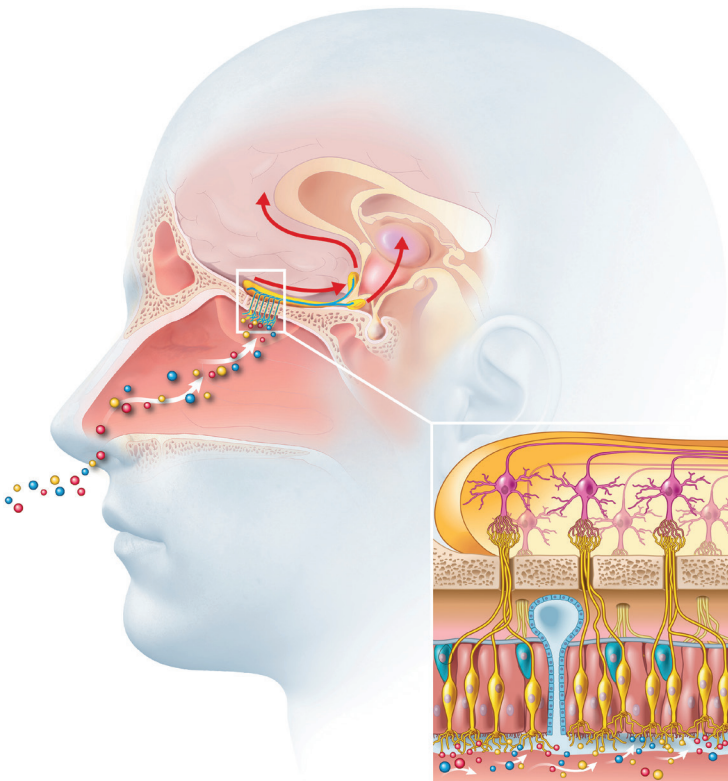
BELANG VAN DE REUKZIN

Het is gemakkelijk om de waarde van je reukzin te onderschatten. Pas als die verstoord is, merk je hoe belangrijk de reukzin is in ons dagelijks leven. Het reukorgaan werkt namelijk voortdurend op de achtergrond en speelt een belangrijke rol op verschillende vlakken:

- **Genieten van lekker eten en drinken:** het reukvermogen is het belangrijkste onderdeel bij het proeven van eten.
- **Herinneringen en emoties:** geuren kunnen sterke herinneringen oproepen en emoties teweegbrengen.
- **Waarschuwing voor gevaar:** geuren waarschuwen ons voor gevaarlijke situaties, zoals bedorven voedsel, brand of gaslekken.
- **Interpersoonlijke communicatie:** reuk speelt een rol in onze persoonlijke hygiëne, communicatie en relaties, en kan zelfs meespelen in onze partnerkeuze.

HOE RUIKEN WE?

Geuren worden gedetecteerd via het reukslijmvlies dat gelokaliseerd is in de neusholte. Een geurprikkel komt via luchtverplaatsing doorheen de neus in contact met het reukslijmvlies. Daar binden de geurmoleculen zich aan receptoren op de uitlopers van reukzenuwcellen. Dit veroorzaakt signalen die via kleine zenuwen doorheen het schedelbot naar de 'reukkol' worden gestuurd, en vervolgens door verschillende delen in de hersenen verwerkt worden. Het is de combinatie en integratie van prikkeling van verschillende geurreceptoren die ervoor zorgt dat je een specifieke geur kan waarnemen.



PROEVEN IS EEN MULTIZINTUIGELIJKE ERVARING

Proeven of ‘smaak’ ervaren, komt tot stand door een samenspel van verschillende zintuigen. Voor het herkennen van complexe smaakaroma’s is namelijk niet alleen de smaakzin, maar vooral de reukzin noodzakelijk. Bovendien is er nog het ‘chemisch voelen’, dit zijn speciale gevoelsreceptoren in de mond en neus die onder andere pikant in eten of bruis in frisdrank detecteren. Al die zintuigen kunnen afzonderlijk aangetast zijn, en zo beïnvloeden hoe we eten en drinken proeven en ervaren.

Reukzin

Geuren worden niet alleen via de neusgaten waargenomen, maar ook via de verbinding tussen mond, keel en neus. Tijdens het kauwen komen geurstoffen vrij die via de neus-keelholte het reukslijmvlies bereiken en zo bijdragen aan de smaakbeleving. Ongeveer 70 procent van wat we proeven, wordt waargenomen door de reukzin.

Smaakzin

Het smaakorgaan situeert zich op de tong en bestaat uit smaakpapillen die heel specifiek de vijf basissmaken (‘tongsmaken’) – bitter, zoet, zout, zuur en umami (hartig) – detecteren. Met het smaakzintuig kunnen we geen andere of meer complexere smaakaroma’s onderscheiden, daarvoor hebben we onze reukzin nodig.

Chemesthesis – ‘het chemisch voelen’

Men spreekt van chemesthesis als een chemische stof je een gevoel geeft van tinteling, warmte, koude of branderigheid. Denk aan het pikante, branderige gevoel van een hete peper, het verfrissende koude gevoel van munt in kauwgom, het tintelende gevoel van koolzuur (‘bruis’) in frisdrank, of het prikkend gevoel van mosterd.

KLACHTEN

SOORTEN REUKKLACHTEN

Reukstoornissen kunnen zich op verschillende manieren uiten: het minder of geheel niet kunnen ruiken van geuren, het veranderen van de aard van geuren, of het ruiken van geuren die er niet zijn. We maken hierbij een onderscheid tussen kwantitatieve en kwalitatieve reukklachten. Beide vormen kunnen ook samen voorkomen op hetzelfde moment, of elkaar opvolgen.

Kwantitatieve reukklachten hebben te maken met de **hoeveelheid** (kwantiteit) geur die je kunt ruiken. Hierbij onderscheiden we een normaal (normosmie), verminderd (hyposmie), of afwezig (anosmie) reukvermogen.

Kwalitatieve reukklachten houden verband met de **aard** (kwaliteit) van de geur – met andere woorden hoe de geuren ruiken. We onderscheiden hier:

- **Geurverwarring (parosmie):** wanneer geuren – en bijgevolg ook smaakaroma's – anders of vervormd lijken. Bijvoorbeeld als je favoriete parfum plotseling ruikt naar verbrand rubber.
- **Spookgeuren (fantosmie):** wanneer je geuren ruikt terwijl er geen geur aanwezig is. Bijvoorbeeld als je continu de geur van verbranding waarneemt, terwijl er helemaal niets aan het verbranden is.

KLACHTEN BIJ ETEN EN DRINKEN

Omdat het reukorgaan instaat voor het grootste deel van de sensatie bij eten en drinken, zal een reukstoornis het vaakst opvallen doordat voedsel smakeloos blijft of anders proeft – zonder dat de eigenlijke smaakzin (of 'tongsmaken' zie p 6) aangetast hoeft te zijn. De fijnere smaakwaarneming wordt immers via het reukorgaan waargenomen. Wanneer de reukzin aangetast is, zal daarom ook het proeven anders zijn.

ONGEMAKKEN DOOR REUKSTOORNISSEN

De reukzin draagt sterk bij aan ons plezier, onze veiligheid, gezondheid en levenskwaliteit. Als de reukzin verstoord is, brengt dat verschillende ongemakken met zich mee:

- **Sociale en emotionele impact:** reukstoornissen kunnen leiden tot emotioneel ongemak, angstgevoelens en gevoel van sociale isolatie. Daarenboven is er een verband tussen depressieve klachten en reukstoornissen.
- **Veiligheidsoverwegingen:** het niet kunnen waarnemen van bedorven voedsel en van gevaarlijke geuren, zoals gaslekkage of brand, kan een veiligheidsrisico vormen.
- **Eet- en voedingsproblemen:** zoals eerder vermeld, kan een reukstoornis ook invloed hebben op je smaak. Dit kan leiden tot verminderde eetlust, voedingsproblemen en gewichtsveranderingen.

OORZAKEN

WAAR ZIT HET PROBLEEM?

Als we naar het ontstaansmechanisme kijken, kunnen we reukstoornissen grofweg in twee grote groepen onderverdelen:

- **Geleidingsprobleem (conductief reukprobleem)**
Dit ontstaat door belemmeringen in de geleiding van geurprikkels naar het reukslijmvlies in de neus. Een veel voorkomend voorbeeld is een verkoudheid, waarbij gezwollen neusslijmvlies de doorgang van de geurprikkels belemmert. Andere problemen, zoals een scheef neustussenschot, allergieën, sinusitis of neuspoliepen kunnen hier ook aan bijdragen.

- **Gewaarnemingsprobleem (perceptief reukprobleem)**

Dit wordt veroorzaakt door schade aan het reukslijmvlies, de reukzenuwen of de delen in de hersenen die instaan voor reukherkenning. Enkele vaak voorkomende oorzaken van een perceptief reukprobleem zijn:

- ✓ Hoofd- of hersenletsel (bijvoorbeeld een harde klap of val), kan schade aanrichten aan de reukzenuwen of in de hersenen.
- ✓ Virale of bacteriële infectie (bijvoorbeeld COVID-19)
- ✓ Blootstelling aan bepaalde chemicaliën (oplosmiddelen, pesticiden, gassen ...), medicijnen of bestraling (radiotherapie)
- ✓ Neurologische aandoeningen
- ✓ Aangeboren reukstoornissen
- ✓ Natuurlijke afname van het reukvermogen bij het ouder worden

Er zijn ook tal van andere, minder voorkomende oorzaken. Bij twijfel of vragen is het altijd raadzaam om contact op te nemen met een arts. Heel vaak kunnen we geen oorzaak vinden, dan wordt de reukstoornis ‘**idiopathisch**’ (‘zonder gekende oorzaak’) genoemd.

REUKSTOORNISSEN DOOR SARS-CoV-2 (COVID-19)

De recente pandemie heeft aangetoond dat veel patiënten reukstoornissen ervaren als gevolg van een infectie met het coronavirus. Het precieze mechanisme wordt nog verder onderzocht, maar een recente UZ Leuven-studie toonde aan dat SARS-CoV-2 de steuncellen in het reukslijmvlies infecteert, terwijl er in de reukzenuwcellen geen virus werd teruggevonden.

Bij COVID-19-gerelateerde reukstoornissen zien we dat geuren vaak vervormd waargenomen worden, wat we ‘parosmie’ noemen (zie ‘Symptomen’, p 8). Zo kunnen bepaalde voedingstoffen als ajuin, vlees, koffie ... een onaangename geurwaarneming veroorzaken, waardoor eten en drinken erg hinderlijk kunnen worden.

Naast COVID-19 kunnen ook andere virale of bacteriële infecties een verlies van de reukzin veroorzaken. Veel verkoudheidsvirussen worden bijvoorbeeld gelinkt aan postinfectieuze reukstoornissen.

DIAGNOSE EN EVALUATIE

REUK- EN SMAAKTESTEN

Reuk- en smaaktesten zijn essentieel om de aard van het probleem in kaart te brengen en de ernst van uw reukstoornis te meten. Onderzoek toont aan dat we niet goed zijn in het inschatten van ons eigen reukvermogen. De testing laat ons ook toe om de evolutie van uw reukstoornis op te volgen en het effect van een behandeling te evalueren.

Reuktesting wordt uitgevoerd door middel van de Sniffin’ Sticks (een soort reukstok / -stift). Hierbij worden drie componenten onderzocht:

- **De reukdrempel (Threshold test):** vanaf welke concentratie u een geur kunt waarnemen.
- **Het onderscheidend vermogen (Discrimination test):** hoe goed u geuren kan onderscheiden van elkaar.
- **Het herkennend vermogen (Identification test):** hoe goed u bepaalde geuren aan de juiste bron kunt koppelen.

De eindscore op de test geeft ons informatie over de ernst en aard van uw reukstoornis, rekening houdend met uw leeftijd en geslacht. De reuktesting is ook van belang om de evolutie van uw reukstoornis op te volgen na behandeling.

Bij de meeste patiënten wordt ook een smaaktest uitgevoerd. Hierbij zal u aan de hand van een spray of strip de smaak (zout/zoet/zuur/bitter) moeten aangeven.

Het verloop van uw reukstoornis wordt mee bepaald door de oorzaak, uw leeftijd, de huidige reukfunctie (al dan niet met reukvervormingen) en de duur van het reukverlies.



RAADPLEGING

Op de raadpleging stellen we heel wat vragen, met als hoofddoel om enerzijds uw reukstoornis in kaart te brengen (zie 'Symptomen', p 8) en anderzijds om de oorzaak van uw reukstoornis te achterhalen (zie 'Oorzaken', p 9). We maken gebruik van standaard vragenlijsten om uw subjectieve functie en de impact van de reukstoornis correct te kunnen opvolgen.

Bijkomend onderzoeken we de neusholte met behulp van een kleine camera (een neusendoscoop), met vooral aandacht voor de zone waar het reukslijmvlies zich bevindt.

In sommige gevallen kan aanvullend onderzoek nodig zijn om de precieze oorzaak van uw reukstoornis te achterhalen. Dit kan onder meer omvatten:

- beeldvorming, zoals een MRI of CT-scan.
- bloedonderzoek
- weefselonderzoek

In sommige gevallen wordt u doorverwezen naar een andere discipline, zoals neurologie, psychiatrie of inwendige geneeskunde.

Zoals eerder aangehaald, kunnen reukstoornissen een belangrijke impact hebben op uw dagelijkse leven, voor moeilijkheden zorgen op sociaal vlak en zwaar wegen op het gemoed. Bespreek met uw arts de mogelijkheden voor psychologische ondersteuning als u daar nood aan heeft.

BEHANDELING

Afhankelijk van de oorzaak van uw reukverlies zal uw arts een behandeling voorstellen. Het kan zijn dat bij u medicatie wordt opgestart, een chirurgische behandeling wordt geadviseerd of u doorverwezen wordt naar een andere discipline.

REUKTRAINING

Een van de belangrijkste behandelingsmogelijkheden voor reukstoornissen is reuktraining. Het is een bewezen doeltreffende behandeling bij patiënten die een reukstoornis hebben opgelopen door een virale infectie, maar ook bij andere oorzaken.

Reuktraining is een gestructureerde oefenmethode waarbij u dagelijks aan verschillende geuren ruikt om uw reukzin te stimuleren en te herstellen. Het basisprincipe is om **tweemaal daags met vier verschillende geuren** (in verschillende potjes met etherische oliën) te trainen door de volgende stappen te volgen:

- ❶ Neem een geurpotje, zonder naar het geurlabel te kijken, en houd dit ongeveer 3 cm onder uw neus.
- ❷ Haal 5 keer diep adem door uw neus, op een rustige manier (als u te snel inademt, komt de geur niet goed uw neus binnen).
- ❸ Probeer de geur te identificeren en controleer vervolgens het label.

- ④ Als u de geur fout geïdentificeerd heeft, ademt u de geur opnieuw 5 keer diep in en uit door uw neus (herhaal stap 2).
- ⑤ Herhaal deze stappen voor de andere 3 geuren. Probeer aan elke geur ongeveer 20 seconden te ruiken, met een halve minuut rust tussen elke geur. Het maakt niet uit in welke volgorde u de geuren inademt.

Er bestaan verschillende sets met verschillende geuren. Elke set wordt gedurende twaalf weken uitgevoerd.

Belangrijke tips

- ✓ **Blijf consistent:** reuktraining vraagt geduld. Het kan enkele maanden duren voordat u verbeteringen opmerkt.
- ✓ **Geef niet op:** ook als u niet meteen zelf een verschil merkt, is het essentieel om door te blijven gaan met de training.
- ✓ **Noteer:** houd een dagboek bij waarin u de intensiteit van uw waarnemingen registreert.

PRP-INJECTIES

Afhankelijk van de oorzaak van uw klachten, kan de arts besluiten om een behandeling met **PRP-injecties** te starten.

Platelet-rich plasma (PRP), of bloedplaatjesrijk plasma, is afkomstig uit uw eigen bloed. Dit plasma bevat groeifactoren voor zenuwen en bloedvaatjes, waarmee we het herstel van beschadigd weefsel stimuleren.

De verpleegkundige zal via een bloedafname een tube bloed klaarmaken door middel van een centrifuge. Er wordt een watje met verdoving in uw neus geplaatst gedurende 15 minuten. Vervolgens wordt de PRP geïnjecteerd in de reukgroef aan beide kanten van de neus.

De behandeling bestaat uit drie sessies, om de twee weken. We raden aan om gedurende de behandeling de reuktraining consequent voort te zetten, aangezien die uw reukvermogen kan ondersteunen. Deze behandeling is op dit moment nog niet terugbetaald.

Na afloop van de behandelingsperiode wordt opnieuw een reuktest uitgevoerd om te bepalen hoe effectief de behandeling is geweest.

GROEPSINFOSESSIES

Het leven met een reuk- of smaakstoornis kan uitdagend zijn en roept wellicht veel vragen op. Daarom bieden wij speciale infosessies in groep aan, specifiek gericht op mensen die met deze uitdagingen worden geconfronteerd.

DESKUNDIGE INFORMATIE

Op deze bijeenkomsten krijgt u van deskundigen uitgebreide informatie over verschillende facetten van reuk- en smaakstoornissen:

- ❶ **Medische achtergrond:** een arts bespreekt de medische achtergrond van reuk- en smaakstoornissen en biedt inzicht in de oorzaken, klachten, onderzoeken en mogelijke behandelingen.
- ❷ **Psychosociale impact:** een psychologe gaat in op de emotionele en sociale gevolgen die bij een reuk- of smaakstoornis te verwachten zijn, en biedt strategieën en tips om hiermee om te gaan.
- ❸ **Voedingsgerelateerde adviezen:** een diëtiste deelt praktische voedingstips en begeleidt u in het vinden van manieren om uw maaltijden aantrekkelijker en smaakvoller te maken, ondanks uw stoornis.

Tijdens en na deze uiteenzettingen is er voldoende ruimte voor vragen en feedback. U heeft de mogelijkheid om persoonlijke ervaringen en zorgen te delen, zowel met de specialisten als met andere aanwezigen.

LOTGENOTENCONTACT

Aan het einde van elke sessie voorzien we een moment waarbij u, indien gewenst, in gesprek kan gaan met lotgenoten. Dit biedt een waardevolle gelegenheid om ervaringen uit te wisselen, elkaar te steunen en te leren van de uitdagingen en overwinningen van anderen, in een vertrouwelijke en veilige omgeving.

Wil u graag deelnemen aan een groeps-sessie, neem dan contact op met de verpleegkundige, tel. 016 33 23 42 of met het secretariaat neus-, keel-oorziekten, tel. 016 33 63 40.

© november 2025 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst neus-, keel-, oor-, gelaats- en halschirurgie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701872.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg je medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

