

# PAROSMIE EN FANTOSMIE 'Alles ruikt naar corona...'

Een reukstoornis is de verzamelnaam voor een volledig of gedeeltelijk verlies van of gebrek aan het reukvermogen. Er zijn echter veel verschillende reukstoornissen en verschillende manieren voor het ontstaan hiervan.

Anosmie is de naam voor volledige afwezigheid van het reukvermogen. Je ruikt dan dus helemaal niets. Dit kan ontstaan na een virusinfectie of hoofdletsel, maar er zijn ook mensen die worden geboren met anosmie. Parosmie en fantosmie zijn verstoringen van het reukvermogen. Hier worden er wel geuren waargenomen, maar niet op de juiste manier.

## WAT IS PAROSMIE?

Parosmie is de naam voor een verstoring van het reukvermogen. Hierbij neem je geuren wel waar, maar worden deze op een andere manier verwerkt dan normaal gesproken. Zo kunnen geuren die je normaal lekker vindt ruiken, bijvoorbeeld ineens heel vies ruiken. Hierin zijn twee soorten registratie te onderscheiden:

- Euosmie: bestaande geuren worden waargenomen als prettige geuren
- Troposmie: bestaande geuren worden waargenomen als vieze of onprettige geuren (vaak een verbrande of rotte geur)

## Hoe ontstaat parosmie?

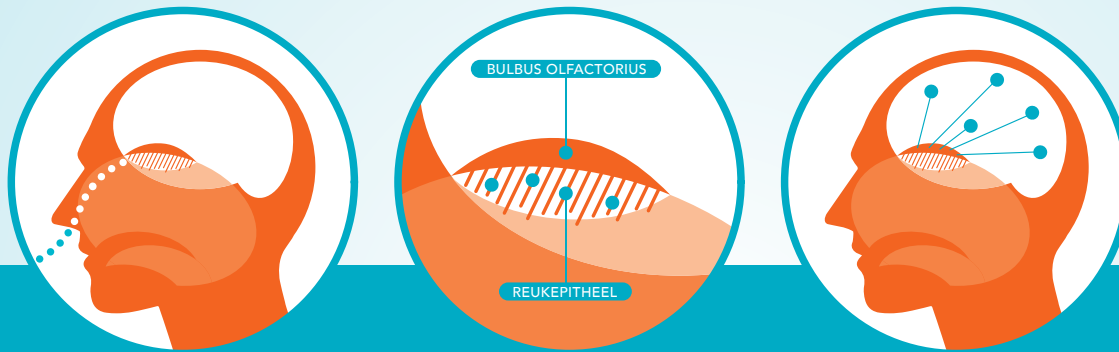
Parosmie kan ontstaan na een beschadiging van de reukzenuw, bijvoorbeeld na hoofdletsel of na een virusinfectie (zoal een griepvirus of COVID-19). We zien parosmie ook vaak voorkomen bij mensen die voorheen helemaal niets roken (anosmie). Het kan dus ook een soort herstelfase zijn, waarbij er hoop is op verbetering.

## WAT IS FANTOSMIE?

Fantosmie is de naam voor het hebben van geurhallucinaties, oftewel het waarnemen van fantoomgeuren. Hierbij wordt er een geur waargenomen die in werkelijkheid niet aanwezig is. Dit kan een constante waarneming van een bepaalde geur zijn, maar het kan ook met vlagen voorkomen. Door de onvoorspelbaarheid hiervan kan deze stoornis een grote invloed hebben op het dagelijks leven. Je kunt bij fantosmie verschillende geuren ruiken. Wanneer je telkens een vieze of onaangename geur ruikt, noem je dit kakosmie.

## Hoe ontstaat fantosmie?

Fantosmie ontstaat net als parosmie vaak na een beschadiging aan de reukzenuw, bijvoorbeeld door hoofdletsel of een virusinfectie (zoals een griepvirus of COVID-19). Doordat de reukzenuw beschadigd is wordt de signaaloverdracht naar de hersenen verstoord. De hersenen ontvangen door deze storing een signaal van een prikkel die er niet echt is of die er op dat moment niet is.



## Wat gebeurt er in de hersenen?

Bij een normale waarneming van geuren komen geurmoleculen via onze neusholte het lichaam binnen. In de neusholte worden de geurmoleculen naar het reukepitheel gestuurd: hier bevinden zich reukreceptoren. Elke reukreceptor heeft 10 tot 20 lange dunne haartjes (cilia), welke vastzitten in een slijmvlies. Geurmoleculen in de lucht lossen op in dit slijmvlies en prikkelen de haartjes. Deze haartjes geven de prikkels door via de zenuwen naar de bulbus olfactorius (reukzenuw). Vanuit de bulbus worden de signalen naar verschillende gebieden in de hersenen gestuurd, waar ze verwerkt worden.

Bij parosmie en fantosmie vindt er een verstoring plaats in dit proces. Na een virusinfectie vindt deze verstoring waarschijnlijk bij het reukepitheel plaats. De reukreceptoren zijn beschadigd of op een verkeerde manier weer hersteld waardoor de reukprikkel niet goed of vervormd aankomen in de bulbus olfactorius. De bulbus olfactorius zendt vervolgens vervormde of niet bestaande signalen door naar de rest van de hersenen.

Bij parosmie of fantosmie na hoofdletsel vindt de verstoring waarschijnlijk later plaats, bijvoorbeeld bij de bulbus olfactorius of een ander deel van de hersenen waar de prikkels verwerkt worden. Dit is niet altijd zichtbaar en hier is nog weinig over bekend.

## Recent onderzoek naar parosmie / Waarom ruikt alles vies?

Recent onderzoek van onder andere professor Thomas Hummel<sup>1</sup>, gerenommeerd wetenschapper op het gebied van reuk- en smaakstoornissen bij de Universiteit van Dresden, laat zien dat er in de hersenen bij iemand met parosmie tijdens het reukproces andere delen actief zijn dan bij iemand zonder parosmie. Voor dit onderzoek is er bij proefpersonen met parosmie een fMRI-scan<sup>2</sup> gemaakt tijdens het reukproces.

Wat daarbij opvalt is dat er tijdens dit proces een deel in de hersenen, de putamen, actief is. Dit hersengebied wordt geassocieerd met de perceptie van gevoelens zoals minachting en walging. Dit zou de reden kunnen zijn voor het feit dat veel mensen met parosmie vieze geuren waarnemen. Het sluit aan bij het idee dat de geuren bij iemand met parosmie niet op de juiste manier ontvangen worden door de hersenen, al zegt het ons nog niets over de reden daarvan. Wel concluderen de onderzoekers dat deze resultaten laten zien dat de verstoring ergens in het begin van het reukproces plaatsvindt, bijvoorbeeld al bij het reukepitheel of bij de bulbus olfactorius.

1. Advances in Understanding Parosmia: An fMRI Study (2019).

2. Een fMRI-scan is een variant op de MRI-scan. Tijdens deze scan wordt een 3D-afbeelding van de hersenen gemaakt, waarbij te zien is waar en wanneer in de hersenen activiteit plaatsvindt.

## Wat kun je zelf doen?

- Probeer mindful om te gaan met wat je doormaakt en ga op zoek naar afleiding zoals muziek, een wandeling of sporten.
- Laat je naasten weten waar je mee te maken hebt. Ze kunnen je steunen als je verdriet hebt of als fantoomgeuren je dag verpesten.
- Vermijd 'triggers': onprettige geuren en voedingsmiddelen die vies smaken. Ga op zoek naar alternatieven.
- Begin met reuktraining. Deze kun je gemakkelijk vanuit huis doen met behulp van een geurset en onze gratis app: reuktraining.nl. Bekijk onze website voor meer informatie en wetenschappelijk onderzoek.
- Praat erover met anderen die hetzelfde meemaken. Meld je bijvoorbeeld aan voor de Facebookgroep 'Reuk- en smaakverlies na Covid-19' en deel ervaringen met anderen. Kijk op onze website voor meer informatie over onze vereniging en de mogelijkheid om lid te worden. Onthoud vooral: je bent niet alleen.

## Tips & trucs - Eten en drinken

- Je reuk kan per dag verschillen, vervormde of vieze geuren kunnen veranderen. Blijf je voeding aanpassen en probeer te zoeken naar de dingen die je wél lekker vindt.
- Ga op zoek naar neutrale smaken als basis voor je maaltijd, zoals pasta en rijst. Gebruik verder bij voorkeur verse producten waar zo min mogelijk bewerkte ingrediënten aan zijn toegevoegd.
- Kook op basis van structuur, kleur en het gebruik van de basissmaken: zoet, zuur, zout, bitter en umami. Probeer ook eens pittige ingrediënten uit.
- Kook 'out of the box' en ben nieuwsgierig. Experimenteer bijvoorbeeld met ingrediënten en technieken uit de wereldkeuken en geef niet op.
- Maak een lijstje met producten die je niet of juist wél lekker vindt. Blijf dit lijstje telkens aanpassen, tegelijkertijd met de verandering van je reuk. Heb je een etentje bij vrienden of familie? Stuur het lijstje van tevoren naar ze toe.
- Als je reukstoornis een dusdanig ernstig effect heeft dat je je zorgen maakt of je wel (voldoende) gezonde voeding binnenkrijgt, raadpleeg dan je huisarts.

'de citroen was zo vies dat ik er van moest kokhalzen'

'ik werd midden in de nacht wakker van een frituurlucht'

'verbrand rubber'

'sigarettenlucht of gebakken uien'

'putlucht'

'volle asbakken de hele dag'

'mijn yoghurt smaakt naar oud frituurvet'