

Eten na kaakoperatie

| | |
|-------------------------------|----|
| Algemene tips | 2 |
| Stap 1 Glad-vloeibare voeding | 4 |
| Stap 2 Gemalen voeding | 9 |
| Stap 3 Zachte voeding | 12 |
| Stap 4 Normale voeding | 14 |
| Verstopping | 14 |
| Gewichtsverlies | 15 |
| Drinkvoeding | 15 |
| Tot slot | 15 |

U bent geopereerd aan uw kaak/kaken vanwege een kaakverplaatsing (osteotomie) of een gebroken kaak. U mag of kunt daardoor niet of moeilijk kauwen. Juist na een operatie is het echter van belang dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Deze folder geeft u informatie over adequate voeding die uw kaken zoveel mogelijk ontziet.

In deze folder worden vier soorten voeding beschreven in oplopende volgorde van vastheid: glad-vloeibare voeding, gemalen voeding, zachte voeding en normale voeding. Welk soort voeding voor u geschikt is, hangt af van de mate waarop u uw kaak mag en kunt belasten. Waarschijnlijk gebruikt u gedurende uw genezingsproces verschillende soorten voeding, tot u uw normale voeding weer kunt gebruiken. De genezing van een osteotomie of kaakbreuk duurt normaal gesproken 6 weken. Het advies is om in de eerste 2 weken glad-vloeibaar te eten, in week 3 en 4 gemalen voeding en in week 5 en 6 zachte voeding. Daarna kunt u weer normaal gaan eten. Mocht dit voor u anders zijn dan zal uw arts u daarover informeren. .

Algemene tips

Bij het vloeibaar maken van uw maaltijd wordt het volume ervan vergroot, doordat u (meer) vocht toevoegt. Per maaltijd zult u niet de hoeveelheid binnenkrijgen die u gewend bent. Om die reden is het verstandig om naast de drie hoofdmaaltijden ook drie tot vier tussendoortjes te gebruiken. Het is belangrijk dat u na een operatie voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, zodat uw lichaam optimaal kan herstellen. Het streven hierbij is dat uw gewicht stabiel blijft. Dan beschikt uw lichaam over voldoende energie en bouwstoffen.

- Maak gebruik van volle producten, zoals volle melk, yoghurt en vla, hierin zitten meer voedingsstoffen dan in magere producten

- Met name bij een vloeibare voeding ziet de warme maaltijd er al snel hetzelfde uit. Wissel daarom hartig-zoet, warm-koud met elkaar af en breng afwisseling in kleur met name door de groentekeuze
- Gebruik kruiden en specerijen om het eten op smaak te brengen en de maaltijd er aantrekkelijk uit te laten zien (bijvoorbeeld bieslook door de aardappelpuree)
- Zo nodig kunt u de voeding dunner maken door het toevoegen van bijvoorbeeld melk, jus, room of bouillon
- Als u iets wilt drinken, neem dan iets waar voedingsstoffen in zitten, zoals melkproducten, vruchtensap of drinkontbijt
- U kunt uw voeding rijker aan energie maken door er bepaalde voedingsmiddelen aan toe te voegen, zoals:
 1. roomboter of (dieet)margarine, bijvoorbeeld door gepureerde groente, puree, saus, soep en pap
 2. ongeklopte slagroom (geklopte slagroom kan een vol gevoel geven), bijvoorbeeld toegevoegd aan yoghurt, kwark, vla, pap, milkshake, koffie, vruchtensap en soep
 3. crème fraîche en zure room, bijvoorbeeld door saus, gebonden soep, puree, jus, en gepureerde groenten
 4. kaas, bijvoorbeeld schimmel- of volvette Hollandse kaas over of door de gepureerde groenten en aardappelpuree
 5. suiker, siroop, bijvoorbeeld door koffie, thee, melk, vla, yoghurt, pap, vruchtenmoes en vruchtensap
 6. saus, neem mayonaise, andere sausjes bij het eten

Hierna volgen de stappen die binnen het opbouwen van de voeding gemaakt worden; doe dit altijd in overleg met uw behandelend specialist.

Stap 1 Glad-vloeibare voeding

In de eerste 2 weken na een kaakbreuk of kaakverplaatsing kunt u alleen glad-vloeibare voeding gebruiken. Dit kunt u drinken, opzuigen met een rietje of met een lepel eten.

| <i>Dagelijks aanbevolen hoeveelheden</i> | |
|---|---|
| Vocht | 1,5 – 2,0 liter |
| Melkproducten (volle) | 3 tot 5 porties |
| Vlees, vis, kip of vervanging | 100 – 125 gram |
| Groente | 3 – 4 opscheplepels |
| Aardappel(puree) | 3 opscheplepels |
| Vruchtenmoes / vruchtensap | 2 porties |
| Fijne graanproducten zoals rijstebloem, maïzena, custard of griesmeel | verwerkt in 3 porties pap (van volle) melk, gebruik de hoeveelheid bindmiddel zoals aangegeven op de verpakking |

Ontbijt en lunch

Pap

Pap maakt u van melk, gebonden met fijne bindmiddelen zoals rijstebloem, griesmeel, custard of maïzena. U kunt ook kant en klare pap kopen. Als de pap te dik is kunt u deze met melk wat verdunnen. Kant en klare pap is vaak op basis van halfvolle melk, het is dan verstandig om een scheutje ongeklote room of een klontje boter toe te voegen om de pap energierijker en smakelijker te maken.

Daarnaast kunnen andere smaakmakers zoals suiker of siroop worden toegevoegd.

Melkproducten

U kunt gebruik maken van volle melk, yoghurt, vla, kwark, karnemelk, chocolademelk, yoghurt-drank, milkshake, (room)ijs. Door de vla of yoghurt te verdunnen met melk of karnemelk vergemakkelijkt u het opzuigen met een rietje. Kies voor volle melkproducten. Omdat u in totaal per dag minder voeding gebruikt dan normaal is het belangrijk dat hetgeen u neemt meer voedingswaarde heeft.

Het totale vetgehalte dat u per dag binnenkrijgt is waarschijnlijk nog steeds lager dan normaal!

Melkproducten zijn momenteel de basis van uw voeding. Het is namelijk een belangrijke bron van energie, eiwitten, vitaminen en mineralen. Eiwit is de bouwstof waar het lichaam juist na een operatie een verhoogde behoefte aan heeft.

5

Om een plakkerig/slijmerig gevoel in de mond na het gebruik van melkproducten weg te nemen kunt u een slokje (ijs)water nemen, eventueel met een paar druppels citroensap. Zure melkproducten als yoghurt, karnemelk en kwark geven een minder plakkerig gevoel in de mond dan “zoete”melkproducten, zoals (chocolade)melk en vla.

Fruit en vruchtenmoes

Gebruik goed rijp fruit zonder velletjes en pitjes of fruit uit blik. Maal het fruit fijn met staafmixer of keukenmachine, voeg eventueel nog vruchtensap, rozenbottelsiroop of room toe. U kunt ook kant en klare vruchtensap of –moes kopen. Om de vruchtenmoes/vruchtensap energierijker te maken, kunt u een scheutje slagroom, siroop of suiker toevoegen. Als variatie kunt u ook tomatensap, groentesap, bietensap

of wortelsap gebruiken.

Warme maaltijd

Gebruik voor de bereiding van de maaltijd een staafmixer, blender of keukenmachine.

Mogelijkheid 1

Bereid de warme maaltijd zoals u gewend bent, doe alle ingrediënten bij elkaar, voeg bijvoorbeeld bouillon, boter, ongeklopte room, saus, melk of kookvocht toe en mix alles goed fijn. Indien nodig kan de “soep” nog gezeefd worden. Om een goede smaak te krijgen kunt u meer kruiden toevoegen dan u gewend bent.

Mogelijkheden voor een mixmaaltijd of maaltijdsoep zijn:

- spinazie a la crème met aardappelen, ei en boter
- bloemkool met aardappelen, rundergehakt, boter en kerrie(saus)
- worteltjes met aardappelen, vis en room
- sperziebonen met aardappelen, tartaar en jus
- bietjes met appel, aardappelen, kipfilet en room
- andijvie met aardappelen, geraspte kaas en melk
- ragout met doperwten en wortelen, rijst en room
- hutspot van wortelen, uien en aardappelen met vettere klapstuk
- stampot boerenkool met worst
- erwtensoep en bonensoep

Mogelijkheid 2

Bereid de warme maaltijd zoals u gewend bent. U kunt de gerechten apart fijnmalen zodat u meer smaken proeft. Gebruik bijvoorbeeld bouillon, boter, ongeklopte room, saus, melk of kookvocht om de voeding vloeibaar te maken. Om een goede smaak te krijgen kunt u meer kruiden toevoegen dan u gewend bent.

Soep

Soep of bouillon zonder vulling zijn prima als voorgerecht of tussendoortje maar leveren geen waardevolle voedingsstoffen op (ook niet als deze zelf getrokken is van vlees en groente!). Kies liever voor een gebonden soep.

Aardappelen

Kook de aardappelen goed gaar. Deegwaren als macaroni en spaghetti zijn minder geschikt om fijn te malen omdat ze dan “lijmerig” worden. U kunt dit voorkomen door deze producten niet onnodig lang te malen en door deze samen met de saus te malen.

Groente

Kook de groente goed gaar. Gebruik liever geen draderige, vezelige groente als zuurkool, asperges, champignons of bleekselderij; dit kan niet goed vloeibaar gemaakt worden.

Vlees, vis, kip

Bak het vlees niet te hard. Goede bereidingswijzen om het vlees zacht te houden zijn: zacht braden of bakken, stoven, koken, pochieren en grillen. U kunt alle soorten vlees (m.u.v. draderig rundvlees), vis of kip nemen. Vette vleessoorten zijn gemakkelijker fijn te malen. Verwijder voor het malen velletjes, graten en botjes. Gemalen vlees is vaak moeilijker te slikken omdat het erg droog wordt. Vermeng het daarom met jus of saus. Als variatie kunt u ook zachtgekookt ei, roerei, omelet, peulvruchten, tahoe of temphe nemen.

Bent u niet in het bezit van de benodigde keukenapparatuur, dan kunt u als alternatief voor de warme maaltijd “Olvarit” babyvoeding vanaf **zes maanden** gebruiken. Voeg dan wel extra boter, olie of room toe, omdat dit anders een te magere maaltijd is. U kunt naar smaak kruiden en/of zout toevoegen.

Stap 2 Gemalen voeding

Vanaf de derde week na de operatie kunt u uw voeding gaan uitbreiden met gemalen voeding. Nog steeds geldt dat u uw kaken niet belasten met kauwkrachten. U mag daarom alleen gemalen voeding gebruiken, die u zonder kauwen door kunt slikken. Dit is vaak de vervolgstap op de glad-vloeibare voeding. U kunt deze voeding met een lepel eten (deze voeding mag dus wat dikker zijn dan de glad-vloeibare voeding).

9

| <i>Dagelijks aanbevolen hoeveelheden</i> | |
|--|---|
| Vocht | 1,5 – 2,0 liter |
| Melkproducten (volle) | 3-5 porties |
| Vlees, vis, kip of vervanging | 100 – 125 gram |
| Groente | 3 – 4 opscheplepels |
| Aardappelpurree | 3 opscheplepels |
| Vruchtenmoes / vruchtensap | 2 porties |
| Graanproducten zoals rijstbloem, maïzena, custard, griesmeel, rijst, Brinta, haverhout, beschuit, gort | verwerkt in 3 porties pap (van volle) melk, gebruik de hoeveelheid bindmiddel zoals aangegeven op de verpakking |

Ontbijt en lunch

Pap

Pap van melk, gebonden met fijne of wat grovere bindmiddelen. U kunt ook kant en klare pap kopen. Als de pap te dik is kunt u deze met melk verdunnen. Kant en klare pap is vaak op basis van halfvolle melk, het is dan verstandig om een scheutje ongeklopte room of een klontje boter toe te voegen om de pap energierijker en smakelijker te maken. Daarnaast kunnen andere smaakmakers als suiker of siroop worden toegevoegd.

Melkproducten

Zie informatie bij *glad-vloeibare voeding*.

Fruit en vruchtenmoes

Zie informatie bij *glad-vloeibare voeding*.

Warme maaltijd

Het is niet nodig om de warme maaltijd te zeven. Zie voor verder informatie bij *glad-vloeibare voeding*.

Soep

Zie informatie bij *glad-vloeibare voeding*.

Aardappelen

Kook de aardappelen goed gaar. U kunt als variatie ook witte rijst of peulvruchten nemen. Deegwaren als macaroni en spaghetti zijn minder geschikt om fijn te malen omdat ze dan “lijmerig” worden. U kunt dit voorkomen door deze producten niet onnodig lang te malen en door deze samen met de saus te malen.

Groente

Kook de groente goed gaar. Gebruik liever geen draderige, vezelige groente als zuurkool, asperges, champignons of bleekselderij; dit kan niet goed vloeibaar gemaakt worden.

Vlees, vis, kip

Bak het vlees niet te hard. Goede bereidingswijzen om het vlees zacht te houden zijn: zacht braden of bakken, stoven, koken, pocheren en grillen. U kunt alle soorten vlees (m.u.v. draderig rundvlees), vis of kip nemen. Vette vleessoorten zijn gemakkelijker fijn te malen. Verwijder voor het malen velletjes, graten en botjes. Gemalen vlees is vaak moeilijker te slikken omdat het erg droog wordt. Vermeng het daarom met jus of saus. Als variatie kunt u ook zachtgekookt ei, roerei, omelet, peulvruchten, tahoe of tempeh nemen.

11

Bent u niet in het bezit van de benodigde keukenapparatuur, dan kunt u als alternatief voor de warme maaltijd “Olvarit” babyvoeding vanaf **acht maanden** gebruiken. Voeg dan wel extra boter, olie of room toe, omdat dit anders een te magere maaltijd is. U kunt naar smaak kruiden en/of zout toevoegen.

Stap 3 Zachte voeding

Als u uw kaken slechts licht mag belasten met kauwkrachten, kunt u gebruik maken van een “zachte voeding”. Dit betekent dat de voeding gemakkelijk te kauwen en door te slikken moet zijn. Normaal gesproken kunt u dit na vier weken na de operatie gaan proberen.

Ontbijt en lunch

Brood

Kies fijn volkoren of tarwebrood zonder korst. Neem geen brood met hele korrels of pitten. Besmeer het brood met boter of (dieet) margarine en kies voor zacht, liefst smeerbaar beleg, bijvoorbeeld jonge kaas, smeerkaas, roomkaas, leverpastei, leverworst, paté, filet americain, zacht gekookt ei, omelet of pindakaas.

Pap

Pap van melk, gebonden met grovere bindmiddelen zoals rijst, havermout, gort of beschuit. Uiteraard kunt u de fijnere soorten (griesmeel, maïzena, custard) ook gebruiken.

Melkproducten

Bijvoorbeeld volle melk, (vruchten)yoghurt, vla, kwark, karnemelk, chocolademelk, yoghurt-drank, milkshake, (room)ijs. Kies voor volle melkproducten. Omdat u in totaal per dag minder voeding gebruikt dan normaal is het belangrijk dat hetgeen dat u neemt ook meer voedingswaarde heeft. Het totale vetgehalte dat u per dag binnenkrijgt zal waarschijnlijk nog steeds lager zijn dan normaal.

Fruit en vruchtenmoes

Gebruik zacht, goed rijp fruit. Kies bijvoorbeeld peer, perzik, sinaasappel, banaan, kiwi, aardbeien of fruit uit blik. Als variatie kunt u ook tomatensap, groentesap, bietensap of wortelsap gebruiken.

Warme maaltijd

Gebruik voor de warme maaltijd alleen producten die na het koken zacht zijn, waarop u dus weinig hoeft te kauwen. U hoeft het voedsel niet te malen.

Soep

Soep of bouillon zonder vulling zijn prima als tussendoortje maar leveren geen waardevolle voedingsstoffen op (ook niet als deze zelf getrokken is van vlees en groente!). Een gebonden soep levert de meeste voedingsstoffen. Of kies bijvoorbeeld voor een flink gevulde maaltijdsoup.

Aardappelen, rijst, pasta

Kook de aardappelen goed gaar, u kunt hier eventueel puree van maken. U kunt als variatie ook rijst, macaroni, spaghetti of peulvruchten gebruiken.

Groente

Kook de groenten goed gaar. U kunt alle soorten gekookte groenten gebruiken. Rauwkost is vaak nog te hard.

Vlees, vis, kip

Bak het vlees niet te hard. Goede bereidingswijzen om het vlees zacht te houden zijn: zacht braden of bakken, stoven, koken, pochieren en grillen. U kunt alle soorten vlees (m.u.v. draderig rundvlees), vis of kip nemen. Snijd het vlees goed fijn. Als variatie kunt u ook zachtgekookt ei, roerei, omelet, peulvruchten, tahoe of tempeh nemen.

Stap 4 Normale voeding

Gebruik in de overgangsfase van zachte voeding naar uw normale voeding nog geen voedingsmiddelen waarop hard gekauwd moet worden. Wanneer de hoeveelheden die u kunt eten en drinken weer redelijk overeenkomen met uw normale eetpatroon, kunt u weer terug gaan naar een magere/halfvolle producten. Het toevoegen van extra vetten en suikers is dan niet meer nodig. Meestal kunt u zes weken na de operatie voorzichtig starten met uw normale voeding.

Broodmaaltijden

Kies nog geen brood met hele korrels, pitten en harde korsten. Ook kunt u beter nog geen roggebrood eten.

Warme maaltijd

U kunt in principe weer alles eten, behalve taai en hard vlees of harde rauwkost.

Tussendoortjes, snoep, snacks

Noten, pinda's, kauwgom, zuurtjes en andere harde zoute en zoete versnaperingen kunt u beter nog vermijden.

Verstopping

Vloeibare en gemalen voeding bevat meestal minder voedingsvezel dan de gebruikelijke voeding. Voedingsvezels zijn alle onverteerbare delen van plantaardige producten. Ze zorgen voor een goede darmwerking. Voedingsvezels komen onder andere voor in volkorenbrood, vers fruit, groente, rauwkost en dergelijke. Omdat u hiervan minder gebruikt, neemt de kans op moeizame stoelgang toe.

Belangrijk voor een goede darmwerking is ook voldoende drinkvocht. Drink dagelijks minimaal twee tot tweeëneenhalve liter (vijftien tot

twintig bekers). U kunt gebruik maken van vruchtensap met vezels, pruimenmoes, abrikozenmoes of Roosvicee Laxo (Roosvicee op pruimensapbasis). Indien nodig kunt u met huisarts overleggen over tijdelijk gebruik van laxeermiddel.

Gewichtsverlies

Voor een optimaal herstel is het belangrijk dat u een stabiel gewicht houdt. Wanneer u problemen heeft met de bereiding van uw voeding of u neemt fors in gewicht af (meer dan 5% binnen één maand), neem dan contact op met de diëtist.

Drinkvoeding

Drinkvoeding is een drank die extra energie, eiwitten, vitamines en mineralen bevat. Drinkvoeding wordt geadviseerd als u door middel van “normale” voeding niet voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Als u drinkvoeding wilt gaan gebruiken overleg dan altijd met de diëtist. De diëtist kan beoordelen of u drinkvoeding nodig heeft. Tevens kan er advies gegeven worden over de soort en hoeveelheid die het meest geschikt voor u is.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe.

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer 0512 588 642.

Maandag t/m vrijdag van 9.00 uur - 9.45 uur en van 13.30 uur - 14.00 uur

E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl