

Voeding na een kaakoperatie

Mondziekten, Kaak- en Aangezichts chirurgie

Inleiding

U heeft een kaakoperatie ondergaan, waardoor u moeilijk kunt slikken of kauwen. Daarom eet u tijdelijk vloeibare en/of gemalen voeding. Het is belangrijk dat deze voeding voldoende voedingsstoffen bevat om uw lichaam in goede conditie te houden. In deze folder leest u informatie en tips.

Algemeen

Voor het fijn maken van de gerechten kunt u verschillende materialen gebruiken zoals:

- staafmixer: kan de warme maaltijd (ook soep) en vruchten fijn maken;
- mengbeker: te gebruiken voor alle gerechten, ook soep;
- roerzeef (passe-vite): alleen te gebruiken om gerechten te zeven;
- keukenmachine: aardappelen, groenten en vlees kunnen hierin gemalen worden.

U krijgt het beste resultaat door het eten te bereiden zoals u gewend bent. Het gare eten fijn te maken met één van de genoemde materialen en tot de gewenste dikte te verdunnen met behulp van bouillon, groentevocht, melk of jus.

Zorg voor voldoende variatie, dit voorkomt verveling. Dit kunt u doen door afwisselend gebruik te maken van koude, warme, zoete en zure gerechten.

In vergelijking met normale voeding heeft vloeibare voeding een groter volume en geeft daarom eerder een vol gevoel. Daarom kunt u beter in plaats van 3 hoofdmaaltijden, 6 kleine maaltijden nuttigen.

Slijmvorming

Bij last van slijmvorming in de mond kunnen (mineraal)water, thee met citroen, koolzuurhoudende dranken en vruchtensap nogal eens helpen. U kunt deze dranken drinken of er alleen mee spoelen.

Melk en melkproducten kunnen slijmvormend zijn. De zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, kwark en hangop zijn minder slijmvormend.

Gerechten met veel suiker kunnen tevens slijmopwekkend zijn. Spoel de mond na het gebruik van zoete voedingsmiddelen of drink een beetje water of thee.

Hoeveelheden

Om voldoende voedingsstoffen met de voeding op te nemen, is het belangrijk dagelijks gebruik te maken van de volgende hoeveelheden:

- 750 ml melk of melkproducten;
- 2 porties fruit: in de vorm van vruchtensap of vruchtenmoes;
- een warme mix-maaltijd, bestaande uit 50 gram vlees, vis, kip of een ei, 4 eetlepels groente en aardappelen naar behoefte;
- margarine, boter of halvarine (voor de bereiding of eventueel toevoegen aan pappen);
- Brinta, Bambix of andere graanproducten naar behoefte.

Tips om de voeding te verrijken

U kunt gebruik maken van de volgende producten:

- slagroom: (ongeklopte) slagroom kunt u gebruiken in koffie, pap, vla, yoghurt, karnemelk, kwark, chocolademelk, vruchtenmoes, soep, saus, puree etc.;
- volle melk en melkproducten;
- (dieet)margarine en boter, deze kunt u wat ruimer gebruiken op brood of een klontje verwerken in pap, groente, puree etc.;
- eventueel kunt u Fantomalt gebruiken: dit is een dieetproduct dat minder zoet smaakt dan suiker, maar wel evenveel energie oplevert. U kunt het op dezelfde manier gebruiken als suiker. Fantomalt is verkrijgbaar bij drogist, apotheek en supermarkt;

- eventueel eiwit-/energierijke dieetpreparaten in poedervorm, zoals: Protifar, Proteïne, Fortfresh, Nutridrink, Nutridrink fibre, Meretine. Deze producten zijn verkrijgbaar bij drogist en apotheek.

Vloeibare voeding

Broodmaaltijd

Pap en vla gemaakt van een melkproduct. Als bindmiddel kunt u Brinta, Bambix, griesmeel, kindermeel, bloem, maïzena of custard gebruiken of grove soorten zoals haverhout, rijst, gort, beschuit of brood.

Tussendoor

- dranken zoals melk of andere melkdranken (zie recepten), vruchtensap, tomatensap of groentesap, milkshake, thee of koffie (evt. met room);
- vruchtenmoes;
- roomijs of waterijs;
- vla, yoghurt, kwark of pap;
- gebonden soep of bouillon.

Warme maaltijd

- soep of bouillon. Neem deze eventueel een half uur voor de warme maaltijd;
- mix-maaltijd: Portie gemalen of gepureerd vlees, kip of ei, aardappelpuree, gepureerde groente, margarine of boter.

Bereiding: maal alle ingrediënten goed fijn en voeg voldoende vocht toe zodat de voeding vloeibaar wordt. U kunt hiervoor gebruik maken van bouillon, kookvocht, melk of jus. Zo nodig kunt u de voeding zeven.

Nagerecht

- vla, pudding (verdunt), yoghurt, kwark, pap, ijs of vruchtenmoes.

Voor het bereiden van de verschillende gerechten kunt u ook gebruik maken van kant en klare producten zoals:

- pakjes of blikjes soep;
- potjes babyvoeding of babyfruit;
- diepvriesproducten zoals spinazie;
- aardappelpuree poeder of -vlokken;
- kant en klare melkproducten.

De gerechten zo nodig verdunnen tot de gewenste dikte.

Gemalen voeding

Wanneer u mag uitbreiden naar gemalen voeding zijn de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag:

Voedingsmiddelen	Hoeveelheid
Brood of pap	Minimaal 3-4 sneetjes of bekertjes pap
Aardappelen	Minimaal 3 stuks
Groente	3-4 eetlepels
Fruit	2 stuks
Vlees, vis, kip, ei	100 gram
Vleeswaren	1-2 plakken
Melk en melkproducten	2-3 glazen
Kaas	1-2 plakken
(Dieet)halvarine, margarine, boter	Naar behoefte
Vocht	1,5 liter

Broodmaaltijd

- fijn volkoren, bruin of wit brood zonder korst, zachte luxe broodsoorten, beschuit, ontbijtkoek besmeerd met (dieet)halvarine, (dieet)margarine of roomboter;
- alle soorten beleg evt. smeerbaar zoals leverpastei, paté, leverworst, smeerkaas, zachte (buitenlandse) kaas, salades, roerei, omelet, jam, geleï, stroop, honing. Het slikken gaat gemakkelijker als u bij elke stukje brood iets drinkt;

■ pap: alle soorten, bijvoorbeeld havermoutpap, rijstepap, griesmeelpap, karnemelkspap, etc.
Eén snee brood met beleg kan worden vervangen door 1 beker pap (zie verder hierboven bij de adviezen bij een vloeibare broodmaaltijd).

Eenvoudige recepten voor maaltijdsoepen

Peulvruchtensoep:

1,5 liter water, 70 gram groene erwten, witte of bruine bonen of linzen, ui, prei, kruiden, zout, eventueel bouillonblokje, room, boter of melk.

Bereiding:

- zet de avond van te voren de peulvruchten in de week in 1,5 liter water;
- kook ze gaar in het weekwater met ui, prei, kruiden, zout en eventueel een bouillonblokje;
- wrijf de gare peulvruchten zonder vocht door een zeef;
- de puree aan het kookvocht toevoegen en 5-10 minuten laten koken;
- de soep afmaken met room, boter of melk;

U kunt ook gebruik maken van peulvruchten uit blik of pot, deze zijn al gekookt.

Aardappelsoep:

1,5 liter bouillon (gemaakt van vlees of van een bouillonblokje), 4 gekookte aardappelen (of instant aardappelpuree/poeder) eventueel ui, nootmuskaat, peper, zout, peterselie.

Bereiding:

- de gekookte aardappelen fijnstampen en door een zeef wrijven;
- de puree vermengen met kruiden en bouillon;
- indien gewenst kan door de soep gepureerd vlees of geraspte kaas verwerkt worden.

Vissoep:

1,5 liter water, stuk kabeljauw, schelvis of wijting zonder graten, ui, tomaat.

Bereiding:

- de vis gaar koken in 1,5 liter water met kruiden;
- de gare vis uit de pan nemen en de bouillon zeven;
- ontvel de tomaat (dit gaat gemakkelijk door ze eerst in kokend water te leggen);
- alle ingrediënten met een deel van de bouillon in de mixer doen;
- de soep tot de juiste dikte verdunnen met de achtergehouden bouillon;
- de bouillon afmaken met room, melk en peterselie.

Vragen en contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?

Neem dan contact op.

Op werkdagen tussen 08:00 en 17:00 uur:

Telefoon 053 487 2720

Buiten deze tijden/spoed:

Telefoon 053 487 2000