

# **Voedingsadviezen na een kaakoperatie**

**Vloeibare of gemalen voeding**

# Inhoudsopgave

1	Inleiding .....	1
2	Gezonde voeding.....	1
3	Aanbevolen hoeveelheden.....	1
4	Adviezen .....	3
	Algemene richtlijnen.....	3
	Broodmaaltijd.....	3
	Tussendoortjes .....	3
	Warme maaltijd.....	4
5	Glad vloeibare voeding .....	6
6	Dik vloeibare voeding.....	6
7	Dun vloeibaar.....	6
8	Voorbeelddagmenu met een vloeibare voeding .....	7
	Variatiemogelijkheden.....	8
9	Problemen waar u mee te maken kunt krijgen .....	8
	Slijmvorming .....	8
	Aantasting gebit .....	9
	Obstipatie .....	9
	Gewichtsverlies.....	9
10	Drinkvoeding .....	10
11	Recepten .....	11
	Soep .....	11
	Milkshake banaan-sinaasappel .....	11
12	Tot slot .....	12
13	Ruimte voor vragen.....	13

## **1 Inleiding**

Door een kaakoperatie is het voor u momenteel niet mogelijk om hard, taai of kleverig voedsel zoals broodkorsten, crackers, knäckebröd, toffees, stroopwafels, hard fruit en aardappelen, groente en vlees te eten. Hard bijten en kauwen dienen vermeden te worden, aangezien dit beschadigingen in het operatiegebied kan veroorzaken. Dit betekent dat u uw voeding moet samenstellen uit zachte of gemalen voedingsmiddelen of dat u alleen maar vloeibare voeding kunt gebruiken. Ondanks deze beperkingen is het belangrijk om goed en gezond te eten, zodat u alle voedingsstoffen binnenkrijgt die u nodig heeft. Zes tot acht weken na de kaakoperatie kunnen deze beperkingen in de voeding meestal vervallen. Waarschijnlijk voelt u zelf aan wanneer het mogelijk is om weer kracht op de kaken te zetten.

## **2 Gezonde voeding**

Voor een goede conditie van uw lichaam en een goed herstel na de operatie is een goede voeding met voldoende voedingsstoffen en energie belangrijk. Bij een vloeibare of gemalen voeding is het moeilijker dan bij een gewone vaste voeding om voldoende voedingsstoffen en energie binnen te krijgen. Uw lichaamsgewicht is een goede maat of u voldoende voedsel binnenkrijgt. Indien nodig (bij groot gewichtsverlies) kan de voeding verrijkt worden. Vraag uw diëtist hiervoor om advies.

## **3 Aanbevolen hoeveelheden**

Het volgende overzicht laat de hoeveelheid voedingsmiddelen zien die u per dag ongeveer nodig heeft bij gebruik van een gemalen of vloeibare voeding. Deze getallen zijn gemiddelden en kunnen per persoon verschillen. Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor vrouwen en de grootste voor mannen.

	4 tot 12 jr	12 tot 20 jr	20 tot 50 jr	50 tot 70 jr	Ouder 70 jr	Indien vloeibaar niet van toepassing
Brood zonder korst	3 – 5 snee	6 – 7 snee	6 – 7 snee	5 – 6 snee	4 – 5 snee	
Aardappelen, puree, rijst, pasta of gemalen peulvruchten	2 – 4 aardappelen/ opschelepels 100 – 200 gram	4 – 5 aardappelen/ opschelepels 200 – 250 gram	4 – 5 aardappelen/ opschelepels 200 – 250 gram	3 – 4 aardappelen/ opschelepels 150 – 200 gram	2 – 4 aardappelen/ opschelepels 100 – 200 gram	Fijn gemalen of gemixt
Groente (gemalen)	2 – 4 opschelepels 100 – 200 gram	4 opschelepels 200 gram	4 opschelepels 200 gram	4 opschelepels 200 gram	3 opschelepels 150 gram	Fijn gemalen of gemixt
Fruit (zacht of gepureerd)	1,5 – 2 stuks 150 – 200 gram	2 stuks 200 gram	2 stuks 200 gram	2 stuks 200 gram	2 stuks 200 gram	Als moes of sap
Melkproducten	400 – 600 ml	600 ml	450 ml	500 ml	650 ml	300 ml extra
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervanger	60 – 100 gram	100 – 125 gram	100 – 125 gram	100 – 125 gram	100 – 125 gram	Fijn gemalen
Margarine, bak-en-braadproducten	30 – 40 gram	45 – 50 gram	45 – 50 gram	40 – 45 gram	35 – 40 gram	
Dranken (inclusief melk)	1000 – 1500 ml	1000 – 1500 ml	1500 – 2000 ml	1500 – 2000 ml	1500 – 2000 ml	500 ml extra

## 4 Adviezen

### Algemene richtlijnen

- Gebruik meerdere malen per dag kleine porties. Het is beter zes tot acht maal per dag een kleine portie te gebruiken dan veel in één keer. Dit is vooral van belang als u last heeft van een verminderde eetlust.
- Varieer zo veel mogelijk wat betreft kleur, temperatuur en smaak (zoet, zuur, hartig).
- Eet rustig en kauw, als dat toegestaan is, goed.
- Maak eventueel gebruik van een rietje als drinken niet mogelijk is. Knip het rietje zo kort mogelijk af, dan kost het zuigen minder moeite.

### Broodmaaltijd

Als brood (zonder korst) eten niet mogelijk is, kunt u dit vervangen door onder andere:

- Pap (bijvoorbeeld: Bambixpap, beschuitpap, Brintapap, broodpap, griesmeelpap, havermoutpap, karnemelkse gortpap, rijstepap).
- Vla (bijvoorbeeld: chocoladevla, vanillevla, roomvla).
- (Vruchten)kwark.
- Drinkontbijt.
- Milkshake.

### Tussendoortjes

- Chocolademelk, karnemelk, melk, yoghurt(drank), drinkontbijt.
- Appelmoes of andere vruchtenmoes.
- Vruchtensap.
- Met mate koffie, thee, limonade, bouillon.

## Warme maaltijd

Van aardappelen, groente en vlees kan een mixmaaltijd worden gemaakt. U kunt dit bereiden door gekookte aardappelen, gekookte groente en bereid vlees fijn te malen met een staafmixer of keukenmachine en vervolgens door elkaar te mixen. U kunt de verschillende onderdelen van de maaltijd ook apart van elkaar serveren. Let hierbij op het volgende:

- Kook groenten goed gaar. Groenten uit pot of blik zijn goede alternatieven voor verse groenten. Enkele groentesoorten zijn moeilijk te mixen, zoals asperges, bleekselderij, boerenkool, champignons, grove doperwtten, maïskorrels, postelein, snijbonen met draad en zuurkool. Deze groenten kunt u dus beter niet nemen.
- Aardappelpuree kunt u beter niet in een keukenmachine maken omdat het dan 'lijmerig' wordt.
- U kunt (slag)room, roomkaas of geraspte kaas aan aardappelpuree of groente toevoegen. Geraspte kaas wordt snel draderig.
- U kunt het beste gebruik maken van zachte, vettere vleessoorten (zoals stooflapjes, worst en half-om-half gehakt). Braad het vlees niet te hard en stook het gaar in wat vocht. Rookworst en knakworst zijn gemakkelijk te verwerken als u het velletje verwijderd.
- Vlees kan vervangen worden door gestoofde vis, roerei, omelet of een vegetarische vleesvervanger. Ook deze producten kunt u fijnmalen.
- Koud vlees is eenvoudiger fijn te malen dan warm vlees. Na het fijnmalen kunt u het vlees weer opwarmen.
- Peulvruchten (bijvoorbeeld: bonen, erwten, linzen, kapucijners) zijn goed fijn te malen.
- Kant- en klaarmaaltijden, zoals ragout in blik, maaltijdsoepen (bv. erwtensoep) en stampotten kunnen gebruikt worden bij een gemalen zachte voeding. Zo nodig het product zelf fijner malen.
- Gebruik eventueel een babymaaltijd (vanaf 6 maanden). Voor de smaak kunt u boter, kruiden of zout toevoegen.
- Als de voeding te dik is, kunt u deze verdunnen met jus, melk, kookvocht of bouillon.

#### *Voorbeelden van maaltijdvariëaties voor een mixmaaltijd*

- Gekookte vis met wortelen en aardappelen.
- Tartaar met sperziebonen en aardappelen.
- Kip met ui, witte kool, kerrie en aardappelen.
- Varkensvlees met andijvie en aardappelen.
- Bruine bonen of kapucijners met ui, tomaat en chilipoeder.
- Uiensoep met witte bonen.
- Rundvlees, rode kool, gebakken ui en aardappelpuree.
- Bruine bonensoep met appelmoes.
- Erwtensoepp (eventueel uit blik).

In plaats van aardappelen, groente en vlees kunt u ook kiezen voor pasta- of rijstgerechten met een saus. Deze zijn vaak minder droog en daardoor makkelijker eetbaar. Pasta en rijst zijn niet geschikt om fijn te malen. Wanneer de voeding vloeibaar moet zijn kunt u dus beter geen pasta of rijst eten.

#### *Voorbeelden van pasta-of rijstgerechten*

- Gehakt met doperwten, kerriesaus en rijst.
- Gehakt, ui, tomaten en rijst.
- Nasi of bami met pindasaus.

## **5 Glad vloeibare voeding**

Moet uw voeding glad vloeibaar zijn, dan kunt u bijvoorbeeld het volgende gebruiken:

- Gladde of gezeefde pap of vla, kwark of yoghurt.
- Appelmoes of andere gladde vruchtenmoes (zo nodig zeven).
- Gezeefde soep.
- Als warme maaltijd uitsluitend zeer fijngemaakte of gezeefde voeding. U kunt ook een babymaaltijd (vanaf 6 maanden) gebruiken.

## **6 Dik vloeibare voeding**

Moet uw voeding dik vloeibaar zijn, dan kunt u veelal hetzelfde gebruiken als bij glad vloeibaar voeding. De voeding moet ongeveer de dikte hebben van volle yoghurt.

Producten die te dun zijn kunt u indikken met verdikkingsmiddel, bijvoorbeeld: Nutilis®, Resource Thicken Up® of Thick'n Easy®). Deze producten zijn verkrijgbaar bij de apotheek.

## **7 Dun vloeibaar**

Moet uw voeding dun vloeibaar zijn, dan kunt u de glad vloeibare voeding zo nodig verdunnen met melk, karnemelk, vruchtensap of (koffie)room.

De fijngemalen warme maaltijd verdunnen met kookvocht, bouillon, melk of (koffie)room.

De voeding is dun genoeg als u het met een rietje kunt drinken. Hoe korter het rietje, hoe makkelijker het gaat.



## 8 Voorbeelddagmenu met een vloeibare voeding

Ontbijt	Pap met (voedings)suiker, vla of drinkontbijt (bijvoorbeeld: Goede Morgen van Mona of Fruitontbijt van Hero) Beker (karne)melk
Tussendoor	Beker chocolademelk, melk, karnemelk of drinkyoghurt Glas vruchtensap
Lunch	Kop soep Bord pap met (voedings)suiker of vla Beker (karne)melk
Tussendoor	Milkshake of drinkyoghurt Glas vruchtensap of schaalpje vruchtenmoes
Warme maaltijd	Fijngemalen vlees, groente en aardappelen of potje baby maaltijd. Verrijken met boter, margarine of (slag)room. Zo nodig verdund met jus, kookvocht, bouillon of melk. Nagerecht (pap, vla, yoghurt)
Tussendoor	Schaalpje vla of kwark. Glas vruchtensap of schaalpje vruchtenmoes

## **Variatiemogelijkheden**

Om te voorkomen dat de vloeibare voeding eentonig wordt, kunt u variëren.

Enkele tips:

- Vanillevla, roomijs of yoghurt mengen met appelmoes of vruchtenmoes.
- Vanillevla mengen met chocoladevla en slagroom.
- Vla mengen met yoghurt en limonadesiroop.
- Vla met roomijs.
- (Karne)melk met limonadesiroop.
- Kwark of yoghurt met jam.
- Milkshake van roomijs, melk en limonadesiroop.
- Warme melk met oploskoffie, cappuccinopoeder of Wiener Melangepoeder.

Om wat meer hartige producten in de uw dagvoeding te hebben, kunt u overwegen om 2 maal daags een fijngemalen of gemixte warme maaltijd te gebruiken.

Als hartig tussendoortje kunt u kiezen uit bijvoorbeeld:

- Ragout.
- Roerei.
- Fijngemaakt slaatje.

## **9 Problemen waar u mee te maken kunt krijgen**

### **Slijmvorming**

Melk, zeer zoete dranken en zure vruchtensappen kunnen hinderlijke slijmvorming veroorzaken. Als u hier last van heeft, kunt u een slokje water, koolzuurhoudend bronwater of kamillethee drinken na gebruik van deze producten. Vaak is het al voldoende om de mond te spoelen met een van deze dranken. Pap, vla, karnemelk en yoghurt geven meestal geen slijmvorming.

### **Aantasting gebit**

Bij aandoeningen aan de mond of kaak is het vaak moeilijk om het gebit goed schoon te houden. De bacteriën die tandcariës veroorzaken, kunnen zich goed ontwikkelen als veel suiker wordt gegeten. Het is niet verstandig om minder suiker te gaan gebruiken, aangezien suiker ook voorkomt dat u te veel afvalt. Spoel daarom na een maaltijd de mond altijd goed met water of het mondspoelmiddel wat u op recept hebt meegekregen van de kaakchirurg.

### **Obstipatie**

Aangezien vloeibare voeding vaak weinig voedingsvezels bevat, kunt u last krijgen van obstipatie (verstopping). Voedingsvezels zorgen voor een goede darmwerking, doordat zij vocht vast houden. De ontlasting krijgt hierdoor volume en blijft soepel. Ook als u te weinig drinkt, kunt u last krijgen van obstipatie. De volgende adviezen, ter voorkoming van obstipatie, kunnen dan helpen:

- Gebruik minimaal 2 liter drinkvocht (inclusief pap, vla, soep etc.) per dag.
- Gebruik volkorenpap (zoals Brintapap of havermoutpap) of drinkontbijt.
- Drink extra vruchtensap of eet extra gepureerd fruit.
- Gebruik rozenbottelsap "laxo".
- Gebruik oplosbare vezelmix zoals Resource Benefiber of Stimulance Multi Fibre mix. Onder andere verkrijgbaar bij de apotheek.

### **Gewichtsverlies**

Als het eten moeizamer gaat, is het lastiger om voldoende energie binnen te krijgen. Om te weten of u voldoende eet, adviseren wij u om zich twee keer per week te wegen. Bij gewichtsverlies is het noodzakelijk om uw voeding aan te passen. Dit kunt u doen door nog meer kleine maaltijden te nemen verspreid over de dag of door de maaltijden groter te maken. Als dat niet lukt, kunt u uw voeding verrijken. Dat wil zeggen dat u zorgt dat er méér calorieën in een zelfde hoeveelheid voeding zitten.

Adviezen om uw voeding energierijker te maken:

- Kies voor volle zuivelproducten zoals: volle melk, volle chocolademelk, roomvla.
- Gebruik gewone suiker in plaats van zoetstoffen.
- Voeg extra energie aan uw maaltijden toe door:
  - Extra suiker of honing te gebruiken in thee, koffie, yoghurt of pap.
  - Gebruik te maken van voedingssuiker. Dit smaakt minder zoet dan gewone suiker, waardoor u er meer van kunt gebruiken. Voorbeelden van voedingssuikers zijn: Fantomalt®, druivensuiker, Caloreen® of Polycose®. Per keer kunt u 1-2 eetlepels toevoegen. Deze producten zijn verkrijgbaar bij apotheek en drogist.
  - Een klontje boter, margarine of een scheutje ongeklopte (slag)room toe te voegen aan pap, soep, groenten of aardappelpuree. Ongeklopte room kan ook toegevoegd worden aan yoghurt, kwark, vla en koffie.
- Gebruik zo weinig mogelijk energiearme producten, zoals water, bouillon, koffie en thee zonder suiker en light frisdranken. Deze producten zorgen voor een vol gevoel, maar leveren geen energie. Ook zelfgetrokken bouillon heeft geen voedingswaarde.

## 10 Drinkvoeding

Als het niet lukt om met bovenstaande adviezen voldoende energie binnen te krijgen, dan kan het zinvol zijn om flesjes drinkvoeding te gaan gebruiken. Drinkvoeding kan ervoor zorgen dat u extra energie en voedingsstoffen binnenkrijgt. U kunt drinkvoeding het beste gebruiken in overleg met een diëtist. Zij kan u adviseren over de geschikte soort en hoeveelheid. In veel gevallen kan de diëtist ook zorgen dat u de drinkvoeding vergoed krijgt. Uw behandelend kaakchirurg kan desgewenst een verwijzing naar de diëtist voor u regelen.

## 11 Recepten

### Soep

#### *Ingrediënten:*

- 1 gekookte aardappel
- 1 grote lepel gekookte groenten
- 50 gram gaar vlees
- 1 dl. bouillon
- 1 klontje boter of margarine

#### *Bereiden:*

Maal de ingrediënten met een staafmixer of in een keukenmachine zeer fijn tot een maaltijdsoep. Maak op smaak met zout, peper, bouillonpoeder of kruiden.

### Milkshake banaan-sinaasappel

#### *Ingrediënten voor 1 groot glas:*

- 75 ml melk, yoghurt, kwark, karnemelk of yoghurtdrink
- 1 bolletje roomijs
- halve banaan
- 75 ml sinaasappelsap

U kunt de milkshake eventueel verrijken met 4 afgestreken eetlepels Fantomalt.

#### *Bereiden:*

Meng alle ingrediënten in een kom. Mix het geheel met een staafmixer, een handmixer of een keukenmachine.

## **12 Tot slot**

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, dan kunt u op werkdagen contact opnemen met:

Afdeling diëtetiek

Telefoonnummer: 0513-685715

E-mail: [dietetiek@tjongerschans.nl](mailto:dietetiek@tjongerschans.nl)

## 13 Ruimte voor vragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

