

# Voeding na een kaakoperatie

## Inleiding

U heeft een kaakoperatie ondergaan. Voeding speelt een belangrijke rol in de nazorg hiervan. In deze folder leest u meer hierover.

## Voeding

De voeding moet vloeibaar of gemalen zijn, kauwen moet namelijk vermeden worden. Deze voeding bevat echter weinig energie (kilocalorieën), een groter volume en daardoor een groter verzadigingsgevoel.

Om het genezingsproces te bevorderen, moet u uw conditie en daarbij de inname van een volwaardige voeding zo goed mogelijk handhaven. Toch is enig gewichtsverlies na een kaakoperatie bijna niet te voorkomen. In het algemeen is het streven om dit in de eerste 4 weken na de operatie te beperken tot een maximum van 3 kg, met daarna een stabilisatie van het lichaamsgewicht. Zelfs als u overgewicht heeft, is afvallen niet wenselijk in de herstelperiode na een kaakoperatie.

## Algemene richtlijnen

- Eet minimaal zes keer per dag.
- Als u beperkt bent tot het innemen van de voeding via een rietje, zal de voeding dun vloeibaar moeten zijn. Het opzuigen van een dik vloeibaar gerecht zoals vla vraagt immers veel inspanning, tijd en moeite. Gebruik een afgeknipt rietje met een zo groot mogelijke doorsnede, dit vergt minder inspanning.
- Maak de voeding energierijker door toevoeging van slagroom, crème fraîche, koffieroom, suiker, limonadesiropen, jus of een klontje margarine.
- Gebruik volvette producten, bijvoorbeeld volle melkproducten en margarine. Vermijdt lightproducten.

- Zorg voor voldoende afwisseling in smaak (zoet/hartig), temperatuur (koud/warm) en kleur om het dieet uitvoerbaar en aantrekkelijk te houden.
- Neem voldoende tijd voor het eten van maaltijden.
- Maak op basis van melkproducten of fruit van alle koude dranken een grotere portie klaar. Bewaar ze maximaal 24 uur in de koelkast.
- Voldoende vitamine C is belangrijk. Vitamine C zit in fruit, groente en aardappelen. Gebruik bij voorkeur verse producten. Het advies is om twee fijngemalen vruchten of twee glazen vruchtensap per dag te gebruiken.

### Bereiding vloeibare/gemalen (mix)voeding

- Voor de bereiding is een shaker, blender, staafmixer of een keukenmachine erg handig.
- Zorg voor zachte of goed gare ingrediënten.
- Enkele minder geschikte groentesoorten zijn zuurkool, witlof en asperges.
- Prak de aardappelen fijn, voordat u ze gaat pureren. Gekookte rijst en deegwaren zijn ook te gebruiken, maar geven bij een grotere hoeveelheid een melige smaak aan de vloeibare/gemalen voeding. Peulvruchten zijn een uitstekende vervanging.
- Vlees moet niet te draderig zijn, want dat is moeilijk te malen.
- Zacht gaar vlees zoals tartaar, gehakt of kippenvlees kunt u goed malen. Lever kan een bijmaak geven.
- In plaats van vlees zijn gekookte eieren, graatloze vis, geraspte kaas ook geschikt.
- Maal de voedingsmiddelen apart en voeg indien nodig vocht (bijvoorbeeld bouillon of volle melk) toe tot de gewenste dikte. Dan blijft herkenbaar wat u eet. U kunt ook alle voedingsmiddelen bij elkaar voegen en dan malen en verdunnen met vocht.
- Ter afwisseling van de warme maaltijd kunt u gebruik maken van een maaltijdsoep. Maal de soep fijn en verdun eventueel met bouillon.
- Vloeibare/gemalen voeding of mixvoeding kunt u het beste op smaak brengen, wanneer deze op de gewenste dikte is.
- Goede smaakmakers zijn zout, specerijen, kruiden, ketjap, mosterd, sambal, tomatenpuree, tomatenketchup, worcestersaus, jus, juspoeder, enzovoorts.
- Voorbeelden
  - Milkshake
    - 100 ml volle yoghurt
    - 100 ml volle melk
    - 2 eetlepels ijs
    - een scheut slagroom
    - smaakstof, zoals (vruchten)limonadesiroop, fruit uit blik, zacht vers fruit, vanille essence, cacaopoeder, oploskoffie, puddingsauzen uit fles, bessensap, enzovoorts.

Alle ingrediënten bij elkaar voegen en goed mixen. Eventueel smaakstof of suiker naar smaak toevoegen. De milkshake koel bewaren, niet langer dan 24 uur.
  - Pappen
    - Diverse pappen zijn geschikt, zowel kant-en-klaar als zelf bereid.
    - U kunt ook puddingpoeder toevoegen. Andere smaakmakers zijn siroop, essences, enzovoorts.
    - Verrijk de pap eventueel met margarine, ongeklopte slagroom, appelstroop, jam, honing, enzovoorts.
    - Een combinatie van diverse pappen/vla is aan te bevelen, zoals havermoutpap met vanillevla, rijstepap met aardbeienvla, griesmeelpap met rijstbloem.

- Melkdranken/zuivelgerechten
  - Vele variaties naar eigen fantasie zijn mogelijk.
  - Volle chocolademelk, eventueel met een scheut slagroom of een theelepel oploskoffie.
  - Volle yoghurt of kwark (eventueel verdund met karnemelk, siroop, jus d'orange. of tweedrank) gemixt met zacht fruit, vermengd met vanillevla.
  - Alle soorten gladde vla in diverse smaken.
  - Koffie verkeerd: koffie met veel warme volle melk.
  - Kant-en-klaar ontbijtproducten.
  
- Heldere dranken en vruchtenmoes
  - Bessensap.
  - Vruchtensappen of tweedranken.
  - Vruchtensappen vermengd met een rijpe banaan.
  - Tomatensap of groentesap vermengd met ongeklopte room.
  - Gedroogde abrikozen, pruimen of appeltjes, enzovoorts.  
De vruchten een nacht laten weken en minimaal tien minuten zachtjes laten koken. Pitten verwijderen, de vruchten mixen en verdunnen met het weekvocht.
  - Appelmoes en compote mixen, bijvoorbeeld zakjes kinderknijpfruit.
  - Bouillon getrokken van vlees of gemaakt van een blokje.

### **Wat te doen bij**

- Slijmvorming
  - Zure melkproducten, zoals yoghurt en karnemelk, geven minder slijmvorming dan zoete melkproducten.
  - De mond spoelen met koolzuurhoudend mineraalwater of thee.
  
- Obstipatie (verstopping)
  - Om obstipatie te voorkomen, is inname van voldoende vocht en voedingsvezels belangrijk. Vezelrijke producten zorgen voor een goede werking van het spijsverteringskanaal:
    - Gemalen pappen bereid van grove bindmiddelen (zoals haverhout, Brinta, Bambix volkoren).
    - Gemalen geweekte pruimen met weekvocht.
    - Roosvicee Laxo.
    - Peulvruchtensoepen (bruine bonen-/erwtensoeper).
  - Eet op regelmatige tijden en sla vooral het ontbijt niet over.

### **Tips voor dagje uit of werkdag**

- Neem kant-en-klaar producten mee, zoals bijvoorbeeld kleine pakjes chocolademelk, vruchtensap, yoghurt drank, milkshakes.
- In veel fastfoodrestaurants en cafetaria's zijn milkshakes te bestellen.

### **Meer informatie**

Meer informatie over voeding kunt u vinden op de website van het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

### **Tot slot**

Heeft u na het lezen van deze folder nog eventuele vragen, neemt u dan gerust contact op met de afdeling Diëtetiek tijdens het telefonisch spreekuur, elke werkdag van 8.15 tot 10.00 uur, telefoonnummer 0492 – 59 55 60.

## Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Kaakchirurgen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 11

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 51

Diëtetiek

T: 0492 – 59 55 60

maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 10.00 uur

E: [die@elkerliek.nl](mailto:die@elkerliek.nl)

Voedingscentrum

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

### Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

### Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

