

Voedingsadviezen na een kaakoperatie

Deze folder geeft u informatie over voedingsadviezen na een kaakoperatie. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Vloeibare voeding

Een periode is het voor u niet mogelijk vast voedsel te gebruiken. U bent hierdoor aangewezen op vloeibare voeding. Deze vloeibare voeding kan een normale voeding zijn die vloeibaar is gemaakt. Bij het vloeibaar maken van een voeding is het van belang te weten dat het volume van de vloeibare maaltijd veel groter is dan het volume van de vast maaltijd. Dit grotere volume zorgt voor een sneller vol gevoel. Dit volle gevoel verdwijnt echter weer snel. Hierdoor kan het zijn dat u meerdere keren op een dag moet eten om voldoende energie en bouwstoffen binnen te krijgen.

Het is belangrijk dat u alle voedingsstoffen in voldoende mate binnen krijgt met uw voeding. Dit zorgt voor sneller herstel van het beschadigde weefsel. Daarnaast zorgt het ervoor dat u minder vatbaar bent voor infecties of ziektekiemen. Door uzelf iedere week te wegen, kunt u bijhouden of u voldoende energie en voedingsstoffen binnenkrijgt. Wanneer u afvalt, betekent het dat u te weinig calorieën gebruikt. U kunt er dan voor kiezen producten te gebruiken met meer calorieën of gebruik te maken van dieetproducten. Hierover leest u verderop meer.

Vloeibare voeding is eenzijdiger dan vast voedsel. Het is van belang dat u zoveel mogelijk varieert met smaken zoals zoet, zuur, zout en bitter. Maar ook de temperatuur en de kleur van producten zorgen voor extra afwisseling. Sterk zoete, zure en zoute producten kunnen een pijnlijk gevoel in de mond geven. Zoete melkproducten kunnen hinderlijke slijmvorming geven, zure melkproducten zoals yoghurt, kwark en karnemelk hebben dit minder. Als u de voeding via een rietje gebruikt, dan kan er een moe gevoel in de mond en wangen ontstaan. Knip het rietje zo kort mogelijk af.

Voeding vloeibaar maken

U heeft een elektrische mengbeker, blender of staafmixer nodig om de voeding vloeibaar te maken of de voeding te malen. Sommige producten zoals fruit kunt u ook met een roerzeef, mixer, stamper fijnmaken. Voor verdunning van de voeding kunt u gebruiken, melk, sojamelk, bouillon, vruchtensap, groentesap, water.

Voorbeelden van maaltijden

Broodmaaltijden

Brood kan worden vervangen door:

- Volle vla, melk of kwarkproducten, sojamelk, sojayoghurt en dergelijke
- Pap met volle vla, sojamelk, melk of kwarkproducten
- Drinkontbijt
- Gezeefde soep
- Gemixte soep
- Vruchtenmoes

Bij zachte voeding geldt: brood zonder korst, geen brood met pitten, zaden, noten en dergelijke, geen roggebread, geen knäckebröd.

Dranken

- Thee en koffie, bij voorkeur met melk en suiker als u dit gewend bent.
- Volle melk, volle chocolademelk, karnemelk, sojamelk en andere sojaproducten.
- Bouillon, tomatensap, groentesap, vruchtensap.
- Limonade van siroop, frisdrank zonder koolzuur.

Extra toevoegingen

U kunt de smaak variëren door producten toe te voegen, de calorische waarde wordt dan ook hoger, bijvoorbeeld:

- Ongeklopte slagroom, room
- Boter
- Suiker, honing, limonadesiroop, jam, vruchtensap

Bij dun vloeibare voeding zijn niet alle bindmiddelen mogelijk, bijvoorbeeld havermout, griesmeel en dergelijke.

Warme maaltijd

U kunt in plaats van 2 'broodmaaltijden' ook 2 keer warm eten.

Vlees:

- Fijngemixt gaar vlees, kip, vis (denk aan de graten)
- Bij zachte voeding geldt: gemalen vlees, gemalen kip of los gehakt

Groente:

- Gemalen of geprakte groente eventueel verdunnen met bouillon of een saus

Aardappelen:

- Puree, eventueel verdunnen met kooknat, volle melk, sojamelk en een klontje boter.
- Macaroni, spaghetti, rijst en mie zijn niet geschikt om te malen, dit gaat plakken.

Maaltijdsoep:

- Het is mogelijk om alle onderdelen van de maaltijd als soep te verwerken en fijn te mixen (indien nodig).

U kunt bij de warme maaltijd toevoegen om aan extra calorieën te komen:

- Boter, (dieet)margarine of jus
- Volle melk
- Groentesausje
- Room of zure room

Tussendoor:

- Het is in verband met het verzadigingsgevoel en de benodigde voedingsstoffen aan te raden tussen de maaltijden door ook te eten en te drinken.

Maaltijdvervangers

Als aanvulling op uw vloeibare voeding kunt u gebruik maken van producten die bedoeld zijn als maaltijdvervangers voor mensen die af willen slanken. Deze vervangende maaltijden bevatten alle benodigde voedingsstoffen. Het is voor u niet de bedoeling dit als maaltijd te gaan gebruiken, maar als aanvulling tussendoor. Als u deze producten alleen als maaltijd

Voedingsadviezen na een kaakoperatie

zou gebruiken, krijgt u niet voldoende energie binnen en zult u afvallen. Deze producten zijn in de supermarkt of bij de drogist te vinden in de vorm van blikjes of poeder.

Voorbeelden preparaten zijn

Weightcare:

- Maaltijdshake (poeder) in de smaken: bosvruchten, chocolade, vanille
- Maaltijd (poeder) in de smaken: aardbei, banaan, bosvruchten, chocolade, vanille
- Flesje drinkmaaltijd in de smaken: yoghurt bosvruchten, yoghurt appel, mokka, vanille

Modifast:

- Milkshake in de smaken: aardbei, banaan, vanille, chocolade
- Pudding in de smaken: caramel, vanille, chocolade
- Drinkmaaltijd in de smaken: vanille, chocolade

Sommige drogisten hebben een eigen merk maaltijdvervanger. Deze zijn net zo volwaardig en soms wat voordeliger in prijs.

Richtlijnen bij verstopping (obstipatie)

Vloeibare voeding bevat weinig voedingsvezels. Voedingsvezels zijn de onverteerbare deeltjes van plantaardige producten. Ze stimuleren de darmwerking en zorgen ervoor dat de ontlasting soepel wordt. De darmwerking kan gestimuleerd worden door gebruik te maken van:

- Glas lauw water op de nuchtere maag
- Zure melkproducten, vruchtensap
- Pruimenmoes, pruimensap
- Laxerende rozenbottellimonadesiroop bijv. Roosvicee-laxo
- Ruime portie gemixte groenten en/of fruit
- Grovere bindmiddelen zoals havermout, Brinta, Bambix (alleen mogelijk als de voeding niet dun vloeibaar hoeft te zijn)
- Zemelen (alleen mogelijk als de voeding niet dun vloeibaar hoeft te zijn)

Recepten energierijke dranken

Componenten voor een recept voor een energierijke drank:

- 4 delen melkproduct
- 2 delen ijs
- 1 deel toevoegingen

Deze verhouding kan naar wens worden aangepast.

Melkproduct	IJs	Toevoegingen
(Half)volle melk	Roomijs (verschillende smaken)	Vruchten (kan ook uit blik)
Karnemelk		Vruchtenmoes
(Half)volle yoghurt		Limonadesiroop
Bulgaarse yoghurt		Slagroom
(Half)volle kwark		Koffiepoeder, sterke koffie
(Half)volle vla		Suiker(stroop)

(Half)volle chocolademelk		
---------------------------	--	--

Voorbeelden recepten energierijke dranken

Kwarkdrank

Ingrediënten:

- 100 gram kwark
- 50 ml melk of karnemelk
- 100 gram vruchtenmoes
- 30 gram suiker
- 30 ml ongeklopte room

Bereidingswijze :

- Doe alle ingrediënten bij elkaar in een kom en roer ze met behulp van een mixer of mengbeker.
- Indien er nog klontjes in de drank zitten kan deze gezeefd worden.
- Is de drank nog te dik, dan kan wat (karne)melk of vruchtensap toegevoegd worden.

Bevat per 1-persoonsportie 420 kcal.

Wintercocktail

Ingrediënten:

- 100 ml vanillevla
- 100 ml chocolademelk
- 100 ml appelsap
- 50 ml slagroom + 1 eetlepel suiker
- Speculaaskruiden

Bereidingswijze:

- Vla, chocolademelk, appelsap en slagroom door elkaar mengen.
- Naar smaak speculaaskruiden toevoegen.
- Koud serveren (smaakt naar vloeibare speculaas).
- Slagroom kan ook geklopt worden en gebruikt worden als garnering.

Bevat per 1-persoonsportie 460 kcal.

Vruchtenshake

Ingrediënten:

- 200 ml volle melk
- 2 bolletjes roomijs
- vruchtenmoes of -sap

Bereidingswijze:

- Alle ingrediënten door elkaar mixen met staafmixer of keukenmachine.
- U kunt variëren door verschillende smaken ijs of fruitsoorten uit te proberen.

Bevat per 1-persoonsportie 380 kcal

Voedingsadviezen na een kaakoperatie

Romige vruchtenyoghurt

Ingrediënten:

- 100 gram fruitcocktail
- 50 ml slagroom
- 1 eetlepel suiker
- 150 ml Bulgaarse yoghurt

Bereidingswijze:

- Slagroom en suiker ongeklopt door Bulgaarse yoghurt roeren.
- De helft van de vruchten met sap in een glas doen.
- De helft van het yoghurtmengsel hier bovenop scheppen.
- De rest van de vruchten erop doen en eindigen met het yoghurtmengsel.

Bevat per één-persoonsportie 410 kcal.

Contactinformatie

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist:

Telefonisch via 088-125 00 00 op werkdagen tussen 8.00 en 13.00 uur. U kunt ook een e-mail sturen naar dietetiek@adrz.nl of gebruik maken van het contactformulier op de site www.adrz.nl.