



Dieetadvies na een kaakoperatie

Diëtetiek

Dieetadvies na een kaakoperatie

Inleiding

Na een kaakoperatie is het meestal nodig de voeding tijdelijk aan te passen. De voeding is dun of dik vloeibaar, zacht of normaal van consistentie, afhankelijk van de medische ingreep. Bij een fixatie van de kaak is het alleen mogelijk dun of dik vloeibare voeding te gebruiken. De kaakchirurg zal aangeven wat mogelijk is. Vaak is het prettig om, i.v.m. pijn na de operatie, de eerste dag(en) vloeibaar te eten. Zodra het mogelijk is om vastere voeding te eten verdient dit de voorkeur.

Mogelijke vloeibare voeding:

- zure melkproducten zoals zure pap, yoghurt en karnemelk
- zoete melkproducten zoals melk, vla en pap kunnen de eerste dagen na de operatie slijmvorming geven; heeft u geen last van slijmvorming dan kunt u deze producten gewoon gebruiken
- water, thee, koffie, bouillon, frisdrank (geen cola) en ongezoete vruchtensappen (kunnen kort na de operatie pijnlijk zijn door ontstekingen of open wondjes)
- allerlei soorten soep, fijn gemaakt in mengbeker of pureerzeef
- drinkonbijt
- vruchtenmoes
- gemixte voeding (soort dikke soep gemaakt van aardappelpuree, groenten en gemalen vlees klaargemaakt in een mengbeker en verdund met bouillon; zie recept)

Een vloeibare voeding levert door het grotere volume over het algemeen minder calorieën en zorgt eerder voor een vol gevoel. Verdeel daarom de voeding meer over de dag. Neem liever zes à acht keer per dag een kleinere maaltijd dan drie keer per dag een grote. Daarnaast is het mogelijk om de voeding energierijker te maken:

Tips voor energieverrijking:

- volle yoghurt, volle vla en roomkwark eventueel verdund met vruchtensap of room
- een klontje boter of scheutje olie door bijvoorbeeld soep of de gemixte voeding
- ongeklopte slagroom of zure room door vruchtensappen en zure melkproducten
- Fantomalt is een voedingssuiker zonder zoete smaak en kan aan alle vloeibare producten worden toegevoegd. Maximaal 100 gram verdeeld over de dag gebruiken. Dit zijn 20 maatschepjes (in het blik aanwezig). Per 150 ml. vla, yoghurt etc. kan men 3 à 4 schepjes toevoegen. Het is minder schadelijk voor het gebit. Het wordt geproduceerd door Nutricia en is verkrijgbaar bij de apotheek en drogist
- drinkvoeding op basis van vruchtensap en/of yoghurt. Dit is aanvullende energierijke drinkvoeding. Het wordt geproduceerd door verschillende fabrikanten en is verkrijgbaar bij de apotheek
- Sportdranken zoals Isostar of Extran

Tips voor de bereiding van zoete en hartige gerechten

Zoete gerechten

Milkshakes

Milkshakes kunnen gemaakt worden van yoghurt, kwark of ijs. Ijs met mate gebruiken in verband met eventuele slijmvorming en de grote hoeveelheid suiker die hierin verwerkt is. De milkshake kan verdund worden met slagroom of zure room.

Voor de smaak kan gebruik gemaakt worden van fruit.

Geschikt fruit:

- uit blik; op lichte siroop of water zoals peer, perzik en ananas
- vers fruit zoals appel, peer, meloen, pruim en perzik. De schil en de pitten moeten verwijderd worden
- potjes fruit bijvoorbeeld van Olvarit

Minder geschikt fruit:

- citrusfruit omdat dit wat te zuur kan zijn
- kiwi en aardbei door de pitjes die ze bevatten

Zure pap

Zure pap wordt gemaakt van karnemelk bijvoorbeeld:

- Karnemelkse bloempap/-vla met appelmoes, ½ anijsblokje en room

Zoete dranken

Alle ongezoete vruchtensappen en vruchtendranken kunnen gebruikt worden.

Wees voorzichtig met dranken op basis van citrusfruit.

Hartige gerechten

Soepen

Gebonden soep kan gemaakt worden van een roux en een vulling. De soep wordt glad gemaakt in een mengbeker of pureerzeef. De soep kan eventueel verdund worden met bouillon en/of room.

Recept voor ½ liter soep

Benodigdheden:

- 15 gram margarine of boter
- 15 gram bloem
- ½ liter bouillon

Bereidingswijze:

Margarine of boter smelten. Bloem toevoegen. Roeren totdat een samenhangende massa ontstaat. Bouillon scheutje voor scheutje toevoegen. Steeds goed blijven roeren.

Hieraan kan bijvoorbeeld toegevoegd worden een theelepel tomatenpuree, kerriepoeder, gemalen groente, fijn gemalen vlees, een ei of fijngemalen peterselie.

Peulvruchten worden qua smaak gewaardeerd; ze moeten echter wel gezeefd worden in verband met de schilletjes die tussen de tanden en kiezen kunnen blijven zitten.

Gemixte voeding

Een gemixte voeding is een warme maaltijd in vloeibare vorm.

Om de juiste dikte te verkrijgen kan gebruik gemaakt worden van water, bouillon, groentesap of groentenat, melkproducten en/of room.

De ingrediënten kunnen zijn:

- gekookte aardappelen, aardappelpuree, rijst of pasta
- gekookte groenten
- bereid gehakt of zacht vlees, bereide kip, gekookte vis of ei
- jus of saus

Niet geschikt voor een gemixte voeding zijn:

- draderig vlees of lever
- vlees of kip met bot tenzij dit goed verwijderd is
- vis met graat

Hartige dranken

Alle kant en klare groentesappen en alle versgemaakte groentesappen kunnen gebruikt worden.

Babyvoeding

Een alternatief voor gemixte voeding is babyvoeding uit een potje.

Voorbeeld van een vloeibaar dagmenu

Ontbijt:

(Zure) pap eventueel met room en Fantomalt

Thee

Tussenmaaltijd:

Koffie eventueel met een scheutje room

Vruchtensap

Lunch:

Soep

Gepureerde, gemalen of gemixte voeding

Vruchtenmoes

Tussenmaaltijd:

Thee

Milkshake

Vruchtensap

Warme maaltijd:

Soep

Gepureerde, gemalen of gemixte voeding

Zure pap of vla

Tussenmaaltijd:

Koffie

Groentesap of vruchtensap

Yoghurt eventueel met vruchtenmoes

Als de voeding zeer dun moet zijn (rietje):

- Zoete gerechten extra verdunnen met karnemelk en/of ongezoete vruchtensappen
- Hartige gerechten extra verdunnen met groentesap of groentenat, bouillon en/of soep

Als de kaak niet of gedeeltelijk gefixeerd is, lukt het vaak snel weer om, na overleg met de arts, zachte voeding te gebruiken.

Voor de broodmaaltijden kan dan gebruik worden gemaakt van:

- brood zonder korst of zachte kadetjes in kleine stukjes gesneden
- belegd met zoet of hartig smeerbaar beleg (jam, chocoladepasta, pindakaas, smeerkaas, paté of sandwichspread)

Voor de warme maaltijd kan gebruik worden gemaakt van:

- aardappelpuree
- gekookte aardappelen
- pastagerechten
- zacht gekookte groente
- peulvruchten (bonen etc.)
- gestoofde vis
- zacht vlees (gehakt, tartaar)
- omelet

Ook kan een goed gevulde maaltijdsoep met groente en vlees dienen als warme maaltijd.

Tussendoor kan gebruik gemaakt worden van:

- zacht fruit (banaan, peer, pruim, perzik, mango)
- yoghurt, kwark

Algemene adviezen:

- verdeel de maaltijden en tussenmaaltijden goed over de dag
- wissel voor een prettige variatie de hartige en zoete gerechten af
- voorkom dat u teveel afvalt; dit bevordert het herstel niet

Meer informatie

Heeft u nog vragen over dit dieetadvies, dan kunt u terecht bij de afdeling diëtetiek van het ziekenhuis: telefoonnummer (0229) 257 257 of dietist@westfriesgasthuis.nl.

Indien u na ontslag verdere vragen heeft, kunt u hierover contact opnemen met een diëtist bij u in de buurt (buiten het ziekenhuis) of uw huisarts.

februari 2019

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00329-NL 09-12-2020