



# Voeding bij kaakfixatie

Afdeling Mondziekten en Kaakchirurgie

Locatie Purmerend/Volendam

## **Dun vloeibare voeding bij kaakfixatie**

Na een chirurgische ingreep waarbij een afwijkende kaakstand is gecorrigeerd, kunnen de boven- en onderkaak gefixeerd worden.

Omdat het bij zo'n kaakfixatie niet mogelijk is om op een normale manier te eten, is het nodig de voeding aan te passen. Door de voeding dun vloeibaar te maken en te zeven kunt u de voeding, m.b.v. een rietje of tuitbeker, gebruiken.

Meestal duurt de periode waarin u dun vloeibare voeding gebruikt ongeveer 3-6 weken. Op blz. 5 worden adviezen gegeven voor de bereiding van dun vloeibare voeding.

## **Voorkom gewichtsverlies**

Gemiddeld verliest een patiënt met een kaakfixatie ongeveer 5-10% van zijn lichaamsgewicht. Dit wordt veroorzaakt doordat:

- De energiebehoefte hoger is dan normaal, omdat een operatie met herstel daarna extra energie vraagt.
- Een vol gevoel sneller ontstaat, omdat dun vloeibare voeding een groter volume heeft.

Het gevolg is dat het aantal calorieën wat u binnen krijgt, vaak aan de (te) lage kant is. Dit kan betekenen dat u hierdoor gaat vermageren. Door onderstaande, calorierijke adviezen kunt u dit gewichtsverlies verminderen of voorkomen.

## **Voorbeeld dagmenu**

Op blz. 6 vindt u een voorbeeld dagmenu van dun vloeibare voeding. Dit voorbeeld kunt u als basis voor de voeding gebruiken. Het voorbeeld laat zien dat de voeding niet alleen uit melkproducten hoeft te bestaan; ook fruit en de warme maaltijd nemen een belangrijke plaats in.

## **Verdeel het eten over 6 - 7 kleinere maaltijden**

Probeer de porties goed te verdelen over de dag. Maak gebruik van 3 hoofdmaaltijden en 3-4 tussendoortjes. U kunt bijvoorbeeld 2 kleine warme maaltijden gebruiken in plaats van 1 grote. Op deze manier lukt het meestal om meer voedingsstoffen binnen te krijgen. Een grote maaltijd staat sneller tegen en geeft een voller gevoel.

## **Extra calorieën via de normale voeding**

U kunt extra calorieën aan de voeding toevoegen door gebruik te maken van:

- volle melkproducten, zoals volle melk, volle chocolademelk, volle kwark, volle yoghurt
- vet vlees en vette vis
- royaal (díteet)margarine of roomboter, te verwerken in de warme maaltijd, pap
- ongeklopte slagroom of koffieroom, te verwerken in:
  - koffie, thee, melk, karnemelk, vruchtensap
  - pap, vla, yoghurt, kwark, milkshake, chocolademelk
  - soep, de warme maaltijd

## **Extra calorieën via speciale energierijke voedingsmiddelen**

Als u ondanks het gebruik van bovenstaande adviezen toch verder gewicht verliest, zijn er ook speciale, calorierijke producten waar u gebruik van kunt maken. Deze producten zijn verkrijgbaar bij de apotheek.

### **Fantomalt**

Fantomalt is een speciale voedingssuiker die evenveel calorieën levert als gewone suiker, maar een neutrale, niet-zoete smaak heeft. Het is net als gewone suiker op te lossen in bijvoorbeeld koffie en thee. Omdat het neutraal van smaak is, kan het ook gebruikt worden in andere vloeibare producten zoals water, vruchtensap, melkproducten, soep, jus, saus en de vloeibare warme maaltijd. Het volume van de voeding neemt niet toe en u proeft het niet, terwijl de voeding wel meer calorieën bevat. Per dag kunt u 100 gram gebruiken.

### **Energieverrijkte drinkvoedingen**

Als de voeding nog te weinig calorieën levert, kunt u als derde stap gebruik maken van kant- en klare calorierijke drinkvoedingen. Deze drinkvoedingen zijn dun vloeibaar en bevatten veel energie in een klein volume (300 k.cal. in 200 ml). Naast eiwitten, vetten en koolhydraten, bevatten ze ook vitamines en mineralen.

Deze drinkvoedingen kunnen als aanvullende voeding gebruikt worden en zijn in meerdere smaken verkrijgbaar. Voorbeelden:

- op basis van melk: Ensure, Envital, Fresubin Energy, Nutridrink, Resource Energy shake
- op basis van vruchtensap: Enlive, Ensini
- op basis van yoghurt: Fortifresh

Fantomalt en de energieverrijkte drinkvoedingen worden in principe niet vergoed bij een kaakfixatie. De prijs van Fantomalt is ± € 3,50 per blik van 400 gram. De prijs van de energieverrijkte drinkvoeding ligt tussen de € 2,50 per pakje van 200 ml. Zodra u weer een goed gewicht heeft bereikt, is het meestal niet meer nodig om van deze energierijke producten gebruik te maken. U kunt dit overleggen met uw arts of diëtist.

## **Zorg voor een goede mondhygiëne**

Op bladzijde 2 en 3 staat beschreven hoe de voeding meer calorieën kan bevatten, zodat u vermagering kan verminderen of voorkomen. Hierbij is het belangrijk om de voeding te verdelen over de dag. Het gebit kan ongeveer 6-7 eetmomenten/zuurstoten op een dag verwerken, probeer daarom niet meer dan 6-7 keer per dag te eten/drinken. Verder is het belangrijk om na elk eetmoment de mond grondig te reinigen en de adviezen van uw mondhygiënist(e) op te volgen.

## **Last van slijmvorming, pijnlijke mond of obstipatie?**

### **Slijmvorming**

Als u veel last heeft van slijmvorming in de mond, probeer dan de zoete melkproducten te vermijden. Deze kunnen slijmvorming geven. De zoete melkproducten kunnen vervangen worden door zure melkproducten (zoals yoghurt of karnemelk); deze veroorzaken in de regel minder slijmvorming. De mond naspoelen met (mineraal)water, kamillethee of donker bier kan ook helpen.

### **Pijnlijke mond**

Bij geïrriteerd mondslijmvlies, kan het eten pijnlijk zijn. Niet iedereen heeft last van dezelfde producten. U kunt uitproberen welke producten zo min mogelijk hinder geven. De volgende producten kunnen pijnlijk zijn:

- te hete of te koude producten
- scherpe kruiden en specerijen, zoals peper en sambal

- erg zoute producten
- erg zure producten, zoals sinaasappel- en grapefruitsap
- alcohol

Door een scheutje room door vruchtensap te mengen, wordt de smaak zachter. Kamillethee kan verzachtend werken.

### **Obstipatie (verstopping)**

Een dun vloeibare, gezeefde voeding bevat minder voedingsvezels dan normale voeding. Aangezien voldoende voedingsvezels in combinatie met voldoende vocht verstopping kunnen voorkomen, is het van belang om meer voedingsvezels te gebruiken. Gebruik de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit en breid deze hoeveelheid, indien mogelijk, uit. Fibrosine is een oplosbaar vezelsupplement dat in het dun vloeibare dieet te gebruiken is. Het lost op tot een kristalheldere drank en is volkomen neutraal van smaak.

Voldoende drinken blijft belangrijk, bij verstopping minimaal 2 liter per dag. Mocht u energieverrijkte drinkvoedingen gebruiken dan kunt u overgaan op Ensure met vezel, Envital Fibre of Nutridrink Multi Fibre; deze varianten bevatten voedingsvezels en kunnen ook in het dun vloeibare dieet gebruikt worden.

### **Bereiding van gemalen voeding**

Voor de bereiding van dun vloeibare voeding kunt u een staafmixer, blender of keukenmachine gebruiken om de voeding eerst te pureren. Door bouillon, jus, water, melk of vruchtensap bij te mengen, wordt de voeding vloeibaar. Door het vervolgens te zeven met een draaizeef (passevite) krijgt u gladde, dun vloeibare voeding die door een rietje of tuitbeker gebruikt kan worden. Let op dat alle velletjes verwijderd zijn i.v.m. uw brackets/spalken. Deze bereidingswijze kunt u op elk van de onderstaande recepten toepassen. Voeg, indien nodig, ongeklepte slagroom of Fantomalt toe voor extra calorieën (zie ook blz. 3).

### **Recepten voor de warme maaltijd**

Het basisrecept voor een dun vloeibare, warme maaltijd bestaat uit:

- 50 gram bereid vlees, vis of kip
- 10 gram (dieet)margarine of roomboter
- 75 gram bereide groente

- 75 gram bereide aardappelen/rijst/pasta
- 50 ml vloeistof (melk, bouillon, kookvocht)

Vanwege de kleine hoeveelheid vlees en groente heeft u per dag 2 warme maaltijden volgens het basisrecept nodig.

Voorbeelden van een dun vloeibare, warme maaltijd:

- kipkerrie, (dieet)margarine/boter, witte kool, aardappelen, bouillon
- tartaar, (dieet)margarine/boter, spaghetti, spinazie, tomatensaus, bouillon
- vis, (dieet)margarine/boter, sperziebonen, aardappelen, bouillon
- tahoe, (dieet)margarine/boter, wortel, rijst, bouillon
- saucijs, (dieet)margarine/boter, boerenkool, aardappelen, bouillon

Voeg kruiden en specerijen naar smaak toe. Gebruik geen scherpe kruiden/ specerijen om een hoestprikkel te voorkomen. U kunt de aardappelen /pasta/rijst, groente en het vlees ook apart mixen en serveren om te voorkomen dat de hele maaltijd dezelfde kleur en smaak krijgt.

## **Recepten voor de broodmaaltijden**

### *Pap*

Om pap te bereiden kunt u custard, bloem of maïzena gebruiken.

Kijk op de verpakking naar de bereidingswijze. Zeef de pap en voeg extra melk toe om de gewenste dikte te bereiken.

### *Andere melkproducten*

U kunt ook gebruik maken van kwark, yoghurt of vla. Zeef het product en verdun het tot de gewenste dikte met melk of vruchtensap.

## **Recepten voor de tussenmaaltijden**

### *Bananenmilkshake*

Per glas: pureer een kleine, rijpe banaan en voeg 1 dl (volle) melk en 1/2 dl roomijs toe. Meng en zeef het geheel tot een dun vloeibare, gladde milkshake.

### *Fruit*

Pureer het fruit met een staafmixer, verdun het met vruchtensap tot de gewenste dikte. Daarna zeven en eventueel ongeklopte slagroom toevoegen om de smaak te verzachten.

## **Kant- en klaarproducten**

Het is niet altijd nodig om de gerechten zelf te bereiden. Er zijn ook kant- en klaarproducten waar u gebruik van kunt maken zoals yoghurtdrink, pap, diverse vla- en yoghurtsoorten, tweedrank, chocolademelk, milkshakes, groentesappen, maaltijdsoepen en ragout. Pureer, zeef en verdun het product zo nodig.

## **Opbouw van de voeding ná kaakfixatie**

De kaakchirurg geeft aan op welk moment u weer over kan gaan op normale voeding. Meestal gebeurt deze overgang via een tussenstap van gepureerde voeding, voordat u overgaat op voeding met een normale consistentie. Deze tussenstap is nodig om de kauwspieren en kaakgewrichten weer op gang te brengen.

## **Heeft u nog vragen?**

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen over voeding bij kaakfixatie, dan kunt u de afdeling Kaakchirurgie van het Dijklander Ziekenhuis bellen. U kunt ons bereiken op (0299) 457 685.

## **Voorbeelddagmenu van gemalen voeding**

Dit voorbeelddagmenu levert 7000 kJ (1650 k.cal.)

### **Ontbijt**

1 schaalte pap\*

1 glas vruchtensap of chocolademelk \*

naar wens thee en/of koffie

### **In de loop van de morgen**

1 portie fruit

1 toespis\*

naar wens thee en/of koffie

### **Middagmaaltijd**

50 gram vet vlees of vette vis

10 gram (dieet)margarine of roomboter

75 gram groente

75 gram aardappelen  
1 toespisj\*

### **In de loop van de middag**

1 schaalte pap\*  
1 portie fruit  
naar wens thee en/of koffie

### **Avondmaaltijd**

50 gram vet vlees of vette vis  
10 gram (dieet)margarine of roomboter  
75 gram groente  
75 gram aardappelen  
1 toespisj\*

### **In de loop van de avond**

1 yoghurt drank  
1 glas vruchtensap of chocolademelk\*  
naar wens thee en/of koffie

\* Gebruik bij voorkeur volle melk(producten).

### **Extra calorieën**

U kunt bovenstaand voorbeelddagmenu uitbreiden door meer van bovenstaande producten te gebruiken. Als u geen grotere volumes kunt verdragen, kunt u extra calorieën in de vorm van onderstaande producten aan de voeding toevoegen zonder dat het volume merkbaar toeneemt.

*Ongeklopt slagroom:*

- 50 ml levert 700 kJ (175 k.cal)
- in koffie, thee, melk, karnemelk, vruchtensap, pap, vla, yoghurt, kwark, milkshake, chocolade melk

*(Dieet)margarine/roomboter:*

- 30 gram levert 900 kJ (200 k.cal)
- in de warme maaltijd, soep, pap



*Fantomalt:*

- 100 gram levert 1600 kJ (400 k.cal)
- in alle zoete en hartige (half)vloeibare producten

*Energieverrijkte drinkvoeding:*

- 1 pakje (200 ml) levert ongeveer 1300 kJ (300 k.cal)
- los te gebruiken, bv. als een tussendoortje
- zie blz. 3





**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](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



WLZ-14658-NL 10 december 2020