
Diëtetiek

Mondziekten, kaak- en
aangezichtschirurgie

Voedingsadvies na een kaakoperatie

Patiënteninformatie



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

U heeft een operatie achter de rug vanwege een gebroken kaak of een kaakverplaatsing (osteotomie). Hierdoor kunt u moeilijk kauwen. Juist na een operatie is het belangrijk voor uw herstel dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. De eerste tijd kunt u alleen voeding in vloeibare vorm eten. Als u uw kaak weer kunt en mag belasten, kunt u vrij snel overgaan tot het eten van normaal voedsel.

Vloeibare voeding

Vloeibare voeding bestaat uit verdunde en gepureerde (warme) maaltijden, pap, melkdrank en vruchtensappen. Door uw voeding te pureren is de hoeveelheid voedsel groot. De voedingswaarde is daarentegen vaak klein. Bovendien is het meestal moeilijk en vermoeiend om te drinken. Gebruik daarom meerdere kleine maaltijden per dag, bijvoorbeeld 3 hoofdmaaltijden en 3 tot 6 kleine maaltijden tussendoor.

Dagelijks heeft u minimaal deze hoeveelheden nodig:

Vlees, vis, kip of ei	100 - 125 gram
Groente	3 - 4 groentelepels
Aardappelen	3 stuks ter grootte van een ei (of 5 lepels gare rijst of macaroni)
Melk en melkproducten	1 liter
Brood	2 glazen drinkontbijt of 2 schaaltjes pap
Fruit (gepureerd) of vruchtensap	2 glazen
(Dieet)margarine of boter	2 - 3 eetlepels
Vocht	1,5 - 2 liter

Een goede dagvoeding kan bestaan uit:

Ontbijt	1 schaaltje pap, vla of drinkontbijt 1 glas vruchtensap
Halverwege de ochtend	1 glas vruchtensap of melkproduct 1 schaaltje pap of 1 glas drinkontbijt
Middagmaaltijd	1 portie warme maaltijd 1 schaaltje vla
Halverwege de middag	1 glas milkshake 1 glas vruchtendrank
Avondeten	1 portie warme maaltijd 1 glas kwarkdrink (verderop in de folder vindt u het recept)
Halverwege de avond	1 glas (chocolade) melk 1 glas tomatensap of vruchtensap

Broodmaaltijd

In plaats van brood kunt u tijdelijk pap eten. Grovere papsoorten (bijvoorbeeld rijstepap of gortepap) maakt u met een staafmixer gladder. Ook drinkontbijt is een vezelrijk alternatief voor brood. Drinkontbijt bevat vaak ook de nodige vitamines en mineralen. Vla, yoghurt of kwark kunt u ook in plaats van brood eten. Deze soorten leveren geen voedingsvezels. Voedingsvezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking en stoelgang. Voldoende vocht en voedingsvezels in uw voedsel voorkomen verstopping.

Warme maaltijd

Zelf bereiden

Van vrijwel elke warme maaltijd kunt u een vloeibare maaltijd maken. Gebruikt u hiervoor een staafmixer, handmixer met staafhulpstuk, stamper en een roerzeef, of een keukenmachine. U mixt de gare ingrediënten eerst met zo weinig mogelijk vocht tot een gladde massa. Daarna voegt u meer vocht toe om de gewenste dikte te krijgen. Gebruik kruiden en specerijen om de maaltijd op smaak te brengen.

Vlees laat zich moeilijk pureren. Vlees met weinig bindweefsel kunt u het makkelijkst pureren. Voorbeelden hiervan zijn een bieflapje, gehakt, tartaar, kipfilet en visfilet. Bak het vlees niet te hard. Kook de groente goed gaar.

Door de warme maaltijd te malen en te verdunnen, krijgt u een grote hoeveelheid voedsel. Dit krijgt u vaak niet in een keer op. Eet daarom twee keer per dag een warme maaltijd.

Voorbeelden van een gepureerde warme maaltijd

- Hutspot van wortelen, uien en aardappelen met gehakt. Voeg een klontje margarine en wat kookvocht of bouillon toe om het te verdunnen.
- Kabeljauwfilet met worteltjes en aardappelen. Voeg een klontje margarine en (vis)bouillon toe voor de juiste dikte.
- Ei met spinazie en aardappelen. Verdun dit met een klontje margarine en jus, melk of room.
- Fijn geraspte kaas met bloemkool en aardappelen. Voeg kookvocht of bouillon toe om het gerecht te verdunnen. Het gerecht kan wat draderig worden door de warme kaas.
- Goulash met tomaten(puree) en macaroni. Voeg een klontje margarine en bouillon toe voor de juiste dikte.
- Tempeh met pindasaus, sperzieboontjes en rijst. Voeg bouillon toe om het gerecht te verdunnen.

Kant-en-klare voeding

U kunt er ook voor kiezen om kant-en-klare baby- of peutermaaltijden te eten, die bij de supermarkt of drogist te koop zijn. Deze kunt u met kruiden en specerijen op smaak brengen en eventueel verdunnen met boter of room.

Gewichtsverlies

In deze periode is het belangrijk dat u op het juiste lichaamsgewicht blijft. Controleer uw gewicht door één keer per week op de weegschaal te staan. Ondanks uw inspanning om goed te blijven eten, kan het gebeuren dat u te veel afvalt. Verliest u binnen een maand meer dan 5% van uw gewicht, neem dan contact op met uw behandelend arts. Een voorbeeld van te veel gewichtsverlies: weegt u 70 kilo, dan mag u niet meer afvallen dan 3,5 kilo.

Voorkomen van gewichtsverlies

Om gewichtsverlies te voorkomen, is het belangrijk dat u voldoende calorieën en eiwitten binnenkrijgt. Eiwit is een bouwstof voor het lichaam en heeft een belangrijke rol bij het in stand houden van uw spierweefsel. Als u langere tijd minder energie of voedingsstoffen binnenkrijgt, kan ondervoeding ontstaan.

Calorierijke voeding

Tips om de voeding energierijker te maken:

- Extra suiker, Fantomalt of Resource Dextrine Maltose toevoegen aan dranken en voeding. Deze producten zijn minder zoet dan suiker. U kunt hier meer van gebruiken. Fantomalt en Resource Dextrine Maltose zijn verkrijgbaar bij de drogist of apotheek.
- Extra (dieet)margarine, olie, boter, (zure)room toevoegen. Deze producten kunt u bijvoorbeeld verwerken in pap, de warme maaltijd, in sauzen en toetjes.
- Dieetpreparaten gebruiken, bijvoorbeeld Nutridrink (Nutricia), Ensure plus (Abbott), Fresubin (Fresenius) of Resource energy (Nestlé). Dit zijn 'drinkvoedingen', dat wil zeggen dranken waar veel calorieën, vitamines, eiwitten en mineralen in zitten. Deze dranken zijn er in verschillende smaken. De flesjes zijn verkrijgbaar bij de apotheek. In bepaalde omstandigheden vergoedt de zorgverzekeraar het gebruik van de drinkvoeding, bijvoorbeeld bij fors gewichtsverlies. Een arts en/of diëtist kan een machtiging voor vergoeding aanvragen. Neem hiervoor contact op met uw behandelend arts.
- Gebruik maken van volle melkproducten zoals volle vla, slagroomvla, volle melk, roomyoghurt, Griekse of Turkse yoghurt (10% vet), volle kwark en milkshakes.

Tips om het eten aantrekkelijker te maken:

- Breng zoveel mogelijk variatie aan door verandering in kleur, geur, temperatuur en smaak (zoet, zuur, hartig).
- Gebruik aantrekkelijk serviesgoed om de voeding op te dienen.

Calorierijke dranken

Gebruik hulpmaterialen om makkelijk(er) te kunnen drinken, zoals een beker met tuitje en een zo'n dik mogelijk rietje. Het drinken kost minder kracht als u een kort rietje gebruikt.

Hieronder vindt u twee recepten voor een calorierijke drank.

Ingrediënten mengen voor kwarkdrank:

- 3 eetlepels kwark
- 2 eetlepels suiker of 3 eetlepels Fantomalt/Resource Dextrine Maltose (= voedingssuiker, te koop bij drogist of apotheek)
- 1 glas vruchtensap naar smaak, bijvoorbeeld sinaasappelsap, perzikdrank, twee- of dubbeldrank
- naar wens: 2 eetlepels slagroom

Ingrediënten mengen voor vruchtendrank:

- een halve kleine banaan
- 2 eetlepels suiker of 3 eetlepels Fantomalt/Resource Dextrine Maltose
- 1 glas sinaasappelsap
- citroensap naar smaak
- naar wens: 2 eetlepels slagroom

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met een van de diëtisten. Zij zijn van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 en 09.00 uur en tussen 16.00 en 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 99 60. Op andere tijden kunt u het antwoordapparaat inspreken. U wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.

Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', vraag ernaar bij uw zorgverlener).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstanties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstanties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijken. Meer informatie kunt u lezen in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op www.slingeland.nl.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl