

## Voeding na kaakoperatie

Na de kaakoperatie mag of kunt u enige tijd niet kauwen. U krijgt daarom het advies om, zolang de kaakchirurg het nodig vindt, een voeding met een aangepaste consistentie te gebruiken. Dit kan een zachte/gepureerde voeding zijn wanneer u uw mond nog kunt openen zodat u met een lepel kunt eten, maar waarbij u niet hoeft te kauwen.

Wanneer uw kaken zijn vastgezet heeft u een volledig vloeibare voeding nodig. De diëtist zal u dan informeren over speciale drinkvoeding. Het is belangrijk om ondanks de aangepaste consistentie wel voldoende energie en voedingsstoffen binnen te krijgen. De adviezen beschreven in deze brochure kunnen hierbij helpen.

### Algemene adviezen

#### Gebruik zes tot zeven keer per dag een kleine maaltijd

Na de operatie kan het eten vermoeiend of pijnlijk zijn. Wanneer u de maaltijden goed over de dag verdeelt, kost het minder moeite om toch alle voedingsstoffen en energie binnen te krijgen.

#### Houd uw gewicht op peil

Wanneer u een goed gewicht heeft, probeer dit dan zo te houden. Wanneer u toch afvalt zonder dat u dit wilt, kunt u de hoeveelheid energie (kilocalorieën) van de voeding verhogen. U kunt dit doen door aan sommige producten suiker en/of margarine toe te voegen (bijvoorbeeld door thee met suiker te nemen en een klontje margarine door de pap of aardappelpuree) en volle (melk)producten te gebruiken.

Wanneer u te zwaar bent, is er niets op tegen wat af te vallen maar zorg wel dat u alle voedingsmiddelen gebruikt die in tabel 1 staan. Maak gebruik van magere producten en voeg geen suiker toe aan dranken of gerechten, aangezien suiker geen vitaminen en mineralen bevat.

Om uw gewichtsverloop in de gaten te houden, kunt u zich het beste één keer per week wegen. Valt u meer dan 5% van uw gewicht af neem dan contact op met een diëtist bij u in de buurt.

#### Vetten

Van bepaalde vetten hebben we dagelijks een kleine hoeveelheid nodig, omdat het onder andere vitamine A en D bevat. U kunt het beste kiezen voor zachte of vloeibare margarine, dit bevat namelijk veel goede, onverzadigde vetten.

## Basis voor een goede voeding

Om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die u nodig heeft, kunt u geen producten weglaten zonder deze te vervangen. In onderstaande tabel (tabel 1) staan de producten die u dagelijks nodig heeft, met een gewone consistentie en de producten met een aangepaste consistentie, waardoor u het kunt vervangen.

**Tabel 1: Vervanging per productgroep**

<u>Gewone consistentie</u>	<u>Aangepaste consistentie</u>
Brood	Pap, drinkontbijt
Aardappelen/peulvruchten/macaroni/rijst	Gevulde gepureerde maaltijdsoep, gepureerde warme maaltijd
Groente	Gepureerde groenten, groentesap
Fruit	Vruchtenmoes, fruitmilkshake
Melkproducten	Vla, yoghurt, pap, (karne)melk, chocolademelk etc.
Kaas	Melkproducten
Vlees, vis, kip, ei tahoe of tempé, vleeswaren	Gepureerd vlees, vis, kip, ei tahoe of tempé bij de warme maaltijd
Margarine of olie voor de warme maaltijd	Margarine of olie voor de warme maaltijd
Halvarine/margarine per snee brood	Halvarine/margarine toevoegen aan pap/de warme maaltijd
Vocht	Een vloeibare/gepureerde voeding bevat doorgaans ruim vocht

### Vloeibare (gepureerde) maaltijden

De consistentie van enkele voedingsmiddelen moet aangepast worden. U kunt hiervoor een blender of staafmixer gebruiken.

### Broodmaaltijden

De 'broodmaaltijd' kan bestaan uit kant-en-klare pap, zelfgemaakte pap of een drinkontbijt. Kies bij voorkeur één van de volgende bindmiddelen: haverhout, Brinta® of Bambix® '8-granen' (in verband met voedingsvezels).

Wanneer het niet mogelijk is om van een lepel te eten zult u alles via een rietje moeten drinken. U kunt dan beter de volgende bindmiddelen gebruiken: rijstbloem, custard of griesmeel. Gebruik zonodig iets minder bindmiddel dan op de verpakking vermeld staat.

### De warme maaltijd

Zorg dat de ingrediënten van de warme maaltijd goed gaar zijn. Afhankelijk van de gewenste dikte kunt u bij het malen/mixen meer of minder jus of vocht (melk of bouillon) toevoegen. Vlak na de operatie kunt u scherpe specerijen zoals peper en sambal beter vermijden en laat zeer warme gerechten enigszins afkoelen.

### Soep

Door het malen/mixen van een maaltijdsoep (bruine bonensoep, linzensoep, erwtensoep) krijgt u meer voedingsstoffen binnen dan wanneer u kiest voor gewone soep of bouillon. U kunt ook gebruik maken van soep uit blik.

### Dranken

Wees matig met alcohol. Maak gebruik van: (mineraal)water, bouillon, thee/koffie, (karne)melk, chocolademelk, yoghurtdrink, vruchtensap, groentesap of (vruchten)yoghurt/-kwark eventueel verdund met (karne)melk.

### Suggesties voor tussendoor

- Van vers fruit, zoals appel, banaan, meloen en peer kunt u met sinaasappelsap of grapefruitsap vruchtenmoes maken. Vlak na de operatie kunnen vruchtensap, vruchtenmoes en appelmoes te scherp zijn. Door een scheutje (koffie)melk of room toe te voegen krijgt het een zachtere smaak.
- Vla of yoghurt (verdund met melk) met vruchtenmoes of siroop.
- Vruchtenmoes verdund met melk/room.
- Kwark met honing verdund met (karne)melk.
- Roomijs, softijs of milkshakes.

### Koud vloeibaar

Wanneer u van uw arts voor een langere periode alleen maar koude producten mag gebruiken heeft u aanvullende drinkvoeding nodig. De diëtist kan dit voor u regelen.

### Vragen?

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ (036) 868 8771. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar [dietetiek@flevoziekenhuis.nl](mailto:dietetiek@flevoziekenhuis.nl).

Bij ongewenst gewichtsverlies kunt u contact opnemen met de huisarts of een diëtist bij u in de buurt.