

Afdeling diëtetiek

# VOEDINGSADVIEZEN NA EEN KAAKOPERATIE



U heeft een kaakoperatie gehad. Hierdoor kunt u voor korte of langere tijd niet kauwen en moet u uw voeding tijdelijk aanpassen. Eigenlijk mag u alles eten, maar in gemalen en/of vloeibare vorm. In de periode dat u aangepaste voeding gebruikt, is het belangrijk dat u voldoende calorieën (energie) en voedingsstoffen binnenkrijgt. In deze folder leest u hoe u vloeibare en/of gemalen voeding kunt maken. Ook krijgt u tips om afwisseling en variatie in de voeding aan te brengen. **Lees deze folder goed door.**

## **WAAROP KUNT U LETTEN? ENKELE PRAKTISCHE TIPS**

- Zorg dat u voldoende drinkt. Dit is 1,5 tot 2 liter of ongeveer 8 à 10 glazen per dag.
- Omdat de voeding verdund wordt bij het malen of vloeibaar maken, neemt het volume van de voeding toe. Die grotere hoeveelheid kan soms te veel zijn. Daardoor gaat u vaak minder eten dan u gewend bent en krijgt u te weinig energie en voedingsstoffen. Besteed daarom aandacht aan de keuze van de voedingsmiddelen en het bereiden ervan. Eet minimaal zes keer per dag.
- Breng het eten op smaak met extra kruiden, specerijen en een sausje.
- Omdat u de vloeibare voeding misschien langer moet gebruiken, is het prettig om te variëren.

## **HOE BRENGT U VARIATIE IN UW VOEDING?**

Varieer met de voedingsmiddelen die u gebruikt. Dit kunt u doen door te wisselen met kleur, smaak en temperatuur.

- **Kleur:** varieer met verschillende soorten groente en fruit. Deze geven kleur aan een vloeibare maaltijd.
- **Smaak:** wissel zoete gerechten af met zure en hartige gerechten.
- **Temperatuur:** gebruik warme en koude gerechten.

## **NOG MEER TIPS BIJ VLOEIBARE VOEDING**

- Om de voeding vloeibaar te maken, kunt u gebruikmaken van keukenapparatuur zoals een blender, keukenmachine, (staaf)mixer, stamper of roerzeef.
- Als u een roerzeef, mixer of stamper gebruikt, zult u de voeding daarna vaak nog moeten verdunnen.
- Drinken door een dik rietje gaat gemakkelijker als u het rietje zo kort mogelijk maakt. U hoeft dan minder hard te zuigen.

- Bij de thuiszorgwinkel en apotheek zijn tuitbekers te koop.
- Een vloeibare maaltijd koelt sneller af dan een normale maaltijd. Een warm-waterbord kan dan een uitkomst zijn. Ook kunt u gebruikmaken van een warmhoudtegel. Deze kunt u in de magnetron verhitten en dan als onderbord gebruiken.
- Tenslotte kan een isoleerbeker een handig hulpmiddel zijn.

### **WAT DOET U MET DE BROODMAALTIJD?**

Brood is niet geschikt om in een vloeibare maaltijd te verwerken. In plaats van brood kunt u kiezen voor:

- Een kant-en-klaar drinkontbijt. Deze zijn verkrijgbaar op melk- en sapbasis, zoals pap, vla, yoghurt, kwark en/of andere melkproducten. Of vruchtenmoes, vruchtensap, tomatensap en groentesap.
- Bij de lunch kunt u ook een maaltijdsoep nemen.

### **HOE BEREIDT U DE WARME MAALTIJD?**

Om te zorgen dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, is het belangrijk dat de warme maaltijd bestaat uit: vlees of een vleesvervanger, jus of dieetmargarine, groente en aardappelen of een vervanging voor aardappelen.

#### **De bereiding**

- Mix de groenten, aardappelen en het vlees met een staafmixer of blender. De gemixte maaltijd kan met jus, room, melk, bouillon, dieetmargarine op de goede dikte worden gebracht.
- Mix eerst het vlees, de vis of de kip glad. Voeg hierna de aardappelen en de groente toe met een klein beetje vocht. Mix totdat een gladde massa ontstaat. Als het nodig is, voegt u nog wat extra vocht toe.

### **KANT-EN-KLARE VLOEIBARE VOEDING**

Kunt u niet zelf vloeibaar eten bereiden? U kunt dan (gehomogeniseerde) baby- of peutervoeding nemen. Of gebruik de potjes babymaaltijden als basis. U kunt er zelf ingrediënten aan toevoegen. Maaltijden voor baby's van vier tot zes maanden oud zijn glad. Maaltijden voor kinderen vanaf acht maanden bevatten stukjes.

## **WAT KUNT U ETEN?**

### **Vlees, kip, vis en ei:**

- niet te hardgebakken runderlapje, varkenslapje, mager gehakt, tartaar niet te hardgebakken of gekookte kip
- vis
- roerei of zacht gekookt ei
- vegetarische vervangingen, zoals tahoe, Valess en Quorn.

### **Groenten:**

- de meeste groentesoorten zijn geschikt, als u ze maar goed gaar kookt
- groenten die u beter niet kunt eten zijn groenten met harde vezels zoals: asperges, boerenkool, draderige snijbonen, tuinbonen, zuurkool, taugé en Chinese kool.

### **Aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten:**

- aardappelen, aardappelpuree
- rijst (eventueel paprijst)
- deegwaren, als ze worden fijngemaakt samen met een saus van groente en vlees; deegwaren zijn niet geschikt om apart te verwerken
- peulvruchten. Peulvruchten zijn goed te verwerken in soepen. Als u peulvruchten met een staafmixer pureert, kan het wat slijmerig worden. U kunt ze beter prakken of stampen en daarna zo nodig verdunnen.

## **WELKE MAALTIJDEN KUNT U ZELF VLOEIBAAR MAKEN?**

### **ENKELE VOORBEELDEN:**

- visfilet, worteltjes en aardappelen
- gehakt, bietjes en aardappelen
- varkenslapje, bloemkool en aardappelen
- roerei, spinazie en aardappelen.

### **Is de soep of maaltijd te dun geworden? Een tip:**

Als de maaltijd te dun is geworden, kunt u instant aardappelpuree toevoegen. U kunt ook andere bindmiddelen gebruiken, zoals maïzena. U moet de maaltijd dan wel opnieuw aan de kook brengen.

## VOORBEELD VAN EEN VLOEIBAAR DAGMENU

### Het ontbijt

- een schaalte (energierijke, verdunde) pap, vla yoghurt of kwark
- een glas vloeibaar drinkontbijt (bijvoorbeeld Wake up, Goedemorgen of Fruitontbijt)
- thee, koffie of melk.

### De lunch

- een kopje gemixte en gezeefde peulvruchtensoep, zoals erwten-, bruine bonen- of linzensoep
- een schaalte (energierijke, verdunde) pap, vla, yoghurt of kwark
- thee, koffie of melk.

### Het avondeten

- fijngemalen en door elkaar gemengde aardappelen, vlees en groente. Breng dit op de juiste dikte met room, melk en/of bouillon. Voeg kruiden en specerijen toe voor de smaak.
- kant-en-klaar potje babyvoeding zonder grove stukjes op smaak gebracht met zout en kruiden of een maaltijdpoeier, zoals Resource instantmenu (zie verderop).
- ijs (energierijke, verdunde) vruchtenmoes, vla, yoghurt of pap als toetje.

### Tussendoor

- volle melk, karnemelk, yoghurt, anijsmelk, chocolademelk, milkshake of ijs
- vruchtenmoes zoals fijngemalen banaan, peer, meloen, perzik of kiwi. U kunt ook een potje babyfruit nemen.
- kant-en-klare drinkvoeding (zie verderop).

## VOORBEELD VAN EEN GEMALEN DAGMENU

### Het ontbijt

- een schaalte (energierijke) pap, vla, yoghurt of kwark
- een glas vloeibaar drinkontbijt (bijvoorbeeld Wake up, Goedemorgen of Fruitontbijt)
- brood zonder korst met smeug beleg
- thee, koffie of vruchtensap (met vezels).

## **De lunch**

- een kopje gemixte en gezeefde peulvruchtensoep, zoals erwten-, bruine bonen- of linzensoep
- een schaalte (energierijke) pap, vla, yoghurt of kwark
- brood zonder korst met smeerbaar beleg
- thee, koffie of vruchtensap (met vezels).

## **Het avondeten**

- een portie gemalen vlees, bijvoorbeeld rul gebakken gehakt, ragout, gestoofde of gebakken vis zonder graat of een omelet
- een royale portie jus of saus
- een portie aardappelpuree met een klontje boter of aardappelkruid
- een portie gare groente, fijngeprakt of gemalen met een klontje boter of sausje
- vla, yoghurt, ijs, pap, pudding of vruchtenmoes als toetje.

## **Tussendoor**

- volle melk, karnemelk, yoghurt, anijsmelk, chocolademelk milkshake, ijs
- vruchtenmoes zoals fijngemalen banaan, peer, meloen, perzik of kiwi
- een potje babyfruit
- kant-en-klare drinkvoeding (zie verderop).

## **HARTIGE VARIATIES BIJ DE MAALTIJD OF TUSSENDOOR**

- Goed gaar gekookte rijst (of papriest gebruiken) met bijvoorbeeld kipragout, vleesragout, visragout of champignonragout met zeer fijn gesnipperde champignons. Ragouts zijn kant-en-klaar in blik of pot of als diepvriesproduct te koop.
- Goed gaar gekookte macaroni, spaghetti even met de vork verder fijnpraken.
  - Eet dit met ragout of bereid het met een pakje mix voor macaroni of spaghettisauz.
  - Verwerk in deze saus goed gaar gekookte soepgroenten en wat rul gehakt of fijn gesneden kippenvlees.
- Goed gaar gekookte maaltijdsoep, eventueel gemixt. Wordt de soep wat te dun? Roer er dan een beskuit of een sneetje brood zonder korst door.
- Een maaltijd met peulvruchten zoals witte en bruine bonen of kapucijners uit blik of pot.

- Snijd wat katenspek fijn en bak dit samen met wat geruld gehakt.
- Bak wat fijngesneden (soep)groenten en ui mee.
- Laat het sudderen totdat het goed gaar is.
- Voeg dan de peulvruchten toe.
- Roer alles goed door en ga er even met de staafmixer of garde doorheen.
- Een eigerecht in plaats van vlees bij de warme maaltijd of als extra naast de pap.
  - Bak in de koekenpan een zachte omelet of roerei.
  - Meng er een sneetje brood zonder korst door.
  - Verdun het geheel met wat bouillon of soep. Heeft u nog een gekookte aardappel? Deze kunt u er ook doorheen prakken.
- Aardappelpuree (eventueel kant-en-klaar uit een pakje) met een goed gaar gesmoord uitje en geraspte kaas erdoor, en wat spinazie.
  - Verdun de puree met melk, bouillon of soep.
  - Wilt u een lekker korstje? Zet het dan even in de oven.

## ZOETE VARIATIES VOOR BIJ DE MAALTIJD OF TUSSENDOR

Maak een shake van vla, yoghurt, kwark, umer of ijs met:

- Geraspte appel, banaan, aardbeien, perzik, kiwi, peer of geweekte, goed gaar gekookte gedroogde pruimen of abrikozen.
- Ingedikt vruchtensap zoals Sunsip of Diksap bessensap of puddingsaus uit een flesje. U kunt hier een bolletje ijs doorheen roeren. Voeg wat beschuitkruim toe als het te dun is geworden.
- Een glas (vers) vruchtensap. U kunt hier wat vruchtenpuree, gemixte compote of blikvruchten doorheen doen. U kunt door het vruchtensap of de vruchtenpuree ook een bolletje ijs mixen.

## OP GEWICHT BLIJVEN MET EXTRA CALORIEËN

De meeste mensen vallen een paar kilo af na een kaakoperatie. Dit is zeker het geval wanneer uw tanden en kiezen op elkaar zijn vastgezet. Om te voorkomen dat u te veel afvalt en zich slap en moe gaat voelen, adviseren wij extra calorieën (energie) toe te voegen aan uw voeding. Hier leest u hoe u dit kunt doen.

- **Ongeklopte slagroom.** U kunt ongeklopte slagroom toevoegen aan koffie, melk, karnemelk, yoghurt, kwark, vla, pudding, chocolademelk, sauzen en gebonden soepen. U kunt de slagroom beter niet opkloppen. Met kloppen

wordt veel lucht in de slagroom gebracht. U kunt dan minder slagroom toevoegen en heeft bovendien snel een vol gevoel.

- **Zure room.** Ook kunt u gebruikmaken van zure room en crème fraîche.
- **Vollemelkproducten.** Gebruik vollemelkproducten in plaats van halfvolle of magere, bijvoorbeeld volle melk, volle yoghurt, volle vla en volle kwark. Door het gebruik van slagroom en volle melkproducten bevat uw voeding tijdelijk vrij veel (verzadigd) vet. Dit is in de periode na de kaakoperatie nodig om voldoende energie (calorieën) binnen te krijgen en te voorkomen dat u gaat afvallen. Als u weer normaal kunt eten, kunt u weer voor halfvolle en magere melkproducten kiezen.

## **DIEETPREPARATEN**

Soms heeft u extra energie en eiwit nodig. U kunt hiervoor een dieetpreparaat gebruiken. Overleg met een diëtist welk dieetpreparaat voor u geschikt is. Uw diëtist kan het dieetpreparaat voor u voorschrijven.

## **OBSTIPATIE**

Obstipatie (moeilijk kunnen poepen) kan optreden doordat de vloeibare voeding minder voedingsvezels bevat dan de gewone voeding. De volgende maatregelen kunnen helpen tegen obstipatie:

- Bereid pap met grove bindmiddelen, zoals havermout of Brinta. Deze bevatten voedingsvezels.
- Neem vruchtenmoes en peulvruchtensoep. Deze producten bevatten ook veel vezels.
- Drink voldoende. Zorg dat u dagelijks minimaal twee liter vocht / vloeibare voeding gebruikt.
- Wanneer u uw vloeibare voeding vezelrijker wil maken, kunt u een speciaal vezelpoeder toevoegen: bijvoorbeeld Stimulance Multi Fibre mix (Nutricia) of Resource OptiFibre (Nestlé). Ook deze producten zijn verkrijgbaar bij de apotheek of een facilitair bedrijf.



## **VRAGEN**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. De diëtisten van de afdeling Diëtetiek geven u graag meer informatie.

## **AFDELING DIËTETIEK**

☎ 0344-674285

of mail naar [dietist@zrt.nl](mailto:dietist@zrt.nl).

## **AANTEKENINGEN**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Heeft u nog vragen dan kunt u  
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911  
 info@zrt.nl  
[www.ziekenhuisrivierenland.nl](http://www.ziekenhuisrivierenland.nl)

